|  |  |
| --- | --- |
| VDAB_zwart |  |

# Remmende gedachten

Het is soms moeilijk om na een (lange) periode van niet-werken terug de draad op te pikken. Hiervoor kunnen verschillende redenen zijn. Duid hieronder aan welke zaken het voor jou moeilijk maken om actief op zoek te gaan naar werk.

**De stap naar solliciteren is moeilijk voor mij, want**

* Ik ben in het verleden al zo vaak afgewezen.
* Ik ben bang omdat ik niet weet wat me te wachten staat.
* Er is momenteel weinig werk, het is onbegonnen werk om nu een leuke job te vinden.
* Ik eerst ga stoppen met roken – dat is al moeilijk genoeg.
* Er zijn zo weinig aantrekkelijke vacatures.
* Het heeft pas zin heeft om aan werk te denken als ik me weer helemaal fit voel.
* Ik volg liever eerst nog een cursus.
* Ik ben te oud.
* Ik ben te jong.
* Ik heb te weinig ervaring.
* Ik heb niet de juiste ervaring.
* Ze gaan mij toch niet aannemen omdat ik al te veel verschillende jobs gedaan heb.
* Ik ben al te vaak ontslagen.
* Ze gaan mij niet aannemen omdat ik al te lang werkloos ben.
* Ik weet nog niet goed welk soort werk ik juist wil doen.
* Ik heb geen geschikt diploma voor de job die ik graag wil doen
* Mijn vorige baas vond mijn werk niet zo goed en ik krijg ergens anders misschien dezelfde opmerkingen.
* Ik heb momenteel een goed inkomen en als ik ga werken zal dit niet hoger liggen.
* De meeste van mijn vrienden hebben ook geen werk.
* Ik durf geen verplichtingen aan te gaan.
* Ik moet voor mijn kinderen of iemand anders zorgen.
* Ik ben te verlegen.
* Ik heb moeite om deze stap alleen te zetten en wil hierbij graag begeleid worden.
* Ze gaan mij toch niet aannemen omdat ik een andere huidskleur heb.
* Ze gaan mij toch niet aannemen omdat ik een strafblad heb.
* Ik kom niet graag onder de mensen.
* De kans dat ik bij die nieuwe job toch wel weer ontslagen zal worden is groot.
* Het hoeft voor mij niet; het is goed zoals het nu is.
* Ze zullen mij afwijzen omdat ik vaak ziek ben
* Ik kan niet goed tegen stress.
* Ik heb onvoldoende kennis van de Nederlandse taal.
* Andere:……………………………………………………………………………………………………………………………………

Welke 3 remmende gedachten zie je zelf als de grootste drempels om werk te vinden?

1.

2.

3.

Wat heb je nodig om over deze drempels te stappen?

Welke mensen in jouw omgeving kunnen je helpen om dit te doen? Door te luisteren, door tips te geven, door iets te doen,….