

ARBEJDSLØS

VERDENS HÅRDESTE JOB



GUIDE:

Sådan kommer du styrket gennem
tiden som jobjæger

Viktor Harder & Pernille Marott

ARBEJDSLØS

VERDENS HÅRDESTE JOB



GUIDE:

Sådan kommer du styrket gennem
tiden som jobjæger

Arbejdsløs – Verdens hårdeste job

Guide: Sådan kommer du styrket gennem tiden som jobjæger

2013 Viktor Harder og Pernille Marott

IBSN: 978-87-996051-0-1

Redaktør: Pernille Marott

Udgiver: Min A-kasse

Design: Jarl Christian Axel Hansen / TIU.dk

Bogen er sat op med: Knockout og Swift

Tryk: narayana press

1. udgave, 1. oplag

Oplag 1500





**BESØG BOGENS HJEMMESIDE:
WWW.VERDENSHAARDESTEJOB.DK**

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	9
VORES HISTORIE	12
Bevar mig vel, det er bare et arbejde – Viktors historie	13
Jeg skulle så, før jeg kunne høste – Pernilles historie	16
INTRODUKTION – FRA ARBEJDSLØS TIL JOBJÆGER	20
Fra arbejdsløs til jobjæger	21
Bliv jobjæger	22
KAPITEL 1 – AKUT-HJÆLP TIL EN FYRET	25
Når krisen rammer	26
Et værdigt farvel	26
Fyringen, jeg aldrig glemmer – Jans historie	27
Akut-råd til den ramte	28
KAPITEL 2 – SÅDAN HÅNTERER DU ET AFSLAG	31
Et afslag må ikke give bagslag	32
5 råd, der rykker dig	32
Styrk din arbejdsglæde	35
Fokuser på det gode – øvelse 1	35
Se på dig selv med friske øjne – øvelse 2	35
KAPITEL 3 – SKAB DIN EGEN HVERDAG	37
Find mening med hverdagen	38
Når jobbet sejler og meningsfuldheden tager over – Annis historie	40
Få succeserne i system	41
Skab illusionen og kom i gang	41
Ras af og kom videre	42
Selvrefleksion og belønning holder mig oppe – Anja-Emilies historie	42
Skab struktur i hverdagen	44
Rytmen giver mig ro og livsglæde – Kjelds historie	45
Strukturens top fire	

KAPITEL 4 – NETVÆRK ELLER NEDBRUD	49
Alle har et netværk	50
Find et fagligt netværk	51
Få familien som ”fokusgruppe”	51
Styrk det sociale netværk	52
Familien hjalp mig gennem – Lærkes historie	52
8 gode råd – sådan hjælper du din ledige ven	54
 KAPITEL 5 – MÆND OG KVINDER ER FORSKELLIGE – OGSÅ SOM JOBJÆGERE	 57
Mænd og mindreværdet	58
Bevar værdigheden	58
5 fif til fyrene	59
Få jægerinstinktet frem – Kurts historie	60
Kvinder taler om smerten	62
Dyrk dine drømme	62
5 fif til frøkenene og fruene	63
Det eneste jeg ville var at tegne – Anettes historie	64
Det hele menneske	66
Sæt dig selv fri	67
Inddrag børnene	68
Skab unikke relationer	68
En rollemodel for livet	68
10 gode råd til at støtte børn gennem forældrenes tid som jobjægere	69
 KAPITEL 6 – PAS PÅ KROPPEN	 73
Stress på flere planer	74
Arbejde i overhalingsbanen	74
Stressens fem s'er	75
Krop og hvile	76
Meditations-øvelse	76
Hold pauser	77
Krop og motion	77
Always look on the bright side of life	78
Gode lykkeråd	79
Øvelse: Den målrettede løsning	80
Motionen er min ven – Lars' historie	81
Humor som overlevelsestrategi	82
Grin og gør lykke – Laus Aaens historie	83

KAPITEL 7 – NÅR MAN SER DET LIDT FRA OVEN	87
En smerte med modifikationer	88
Fyringer i forhold til livsfaser	89
Fyringer før og nu	90
En fyring – to generationers reaktioner – Lars og Uffes historier	90
 EFTERSKRIFT	 93
Tillid	94
 NYE VEJE TIL JOB	 96
Brug dit netværk	96
Fejr din fyring	96
Bliv vikar	97
Giv aldrig op	98
 LITTERATURLISTE	 99
Relevant læsning til jobjægeren	99
Bøger om netværk	99
Nyttige apps	99
Nyttige links	100
Tak til	100

FORORD

Det er svært at se det sjove i at miste arbejdet. Alligevel skulle du gerne gå opløftet igennem denne bog. For selv om bogen ikke kan give dig et arbejde, så kan den give dig ideer til at få en meningsfuld og aktiv hverdag i den periode, hvor du arbejder på at komme i job.

Vi er ikke eksperter. Men vi har været der, vi har følt smerten, frustrationen, tabet og ydmygheden. Vi er kommet videre ved hjælp af konkrete redskaber. Redskaber, der har forvandlet

tiden uden for arbejdsmarkedet fra at være nedbrydende til at være kompetencegivende. Den forvandling tror vi også, at andre jobsøgende kan opleve ved at bruge bogens redskaber.

Vores humør og tro på os selv og fremtiden steg betragteligt, da vi opdagede, at vi ikke var alene med følelsen af identitetstab, menneskelig afmagt og skam. Både undersøgelser og eksperter karakteriserer følelserne som helt klassiske blandt jobsøgende.

I et bureaukratisk system kan selv den mest tjekkede ansøger på få måneder se sit selvværd reduceret til en pose peanuts.

Det kan være et stort nederlag at blive sat af A-holdet og tabe kontrollen over sit arbejdsliv. Derfor er det altafgørende at kunne håndtere dette nederlag. Det hjælper denne bog dig forhåbentligt med.

Vi har trukket kraftigt på folk, der virkelig ved noget om den situation, som vi har været i – og som 165.000 andre p.t. er i som jobsøgende. Vi har også læst os gennem statistikker og undersøgelser. I samarbejde med Min A-kasse og SSI Research har vi fået foretaget en meningsmåling, der sætter fokus på netop de psykosociale konsekvenser ved at være uden arbejde. Det har alt sammen givet os indsigt og redskaber til at få tunet selvværdet og komme over på den anden side. Det ønsker vi også, at andre på udskiftningsbænken skal have mulighed for.

Ligesom mennesker er forskellige, så ved vi også, at 165.000 jobsøgende betyder lige så mange unikke oplevelser af livet uden arbejde. Men vi lytter og støtter os til eksperterne, når de siger, at så godt som alle jobsøgende oplever et tab, der har indflydelse på deres mulighed for at komme videre. Med denne bog håber vi på, at vi kan medvirke til at gøre tabet mere håndterbart og hjælpe dig til at komme styrket igen – tiden uden arbejde. Og vi håber samtidig, at vi kan bidrage med fornyet indsigt og mod til igen at lægge arm med livet og med ledigheden.

Bogen er bygget op, så der kan springes i kapitlerne, som kan læses uafhængigt af hinanden. På den måde kan du plukke præcis det, som du har brug for.

De første seks kapitler er råd og inspiration til dig, der står uden arbejde. Det sidste kapitel er overordnede betragtninger om de ydre omstændigheder, der gør det svært at tackle den uvante situation.

Bogen rummer desuden en række personfortællinger, som alle er et resultat af de mange åbenhjertige samtaler, vi har haft med mennesker, der er, eller har været, ufrivilligt uden arbejde. Gennem deres fortællinger om livet som jobsøgende kan vi forhåbentligt vise nogle positive, konstruktive og skæve veje til at komme godt gennem perioden som jobsøgende.

De mange personer, som har beriget bogen med deres historier, fremstår kun med fornavn. Vi er dog bekendt med de medvirkendes fulde identitet og er taknemmelige over, at de er gået så helhjertet ind i vores projekt ved at dele ud af deres erfaringer.

Vores egne erfaringer som jobjægere kan du læse om på de næste par sider. Det er de erfaringer, der har gjort os opmærksomme på, at der mangler et redskab, der kan hjælpe jobsøgende helskindet gennem en turbulent tid. Det håber vi hermed er skabt. Det kan være verdens hårdeste job at være arbejdsløs. Men det behøver ikke at være det.

God læselyst

Viktor Harder & Pernille Marott

Marts 2013

VORES HISTORIER

BEVAR MIG VEL – DET ER KUN ET ARBEJDE

Duften af mad sad stadig i gardinerne, og stearinlysene forsøgte med uformindsket styrke at sende varme ud i stuen. Men stemningen var ligesom maden for længst blevet kold. Aftenen var endt som så mange gange før i en diskussion, hverken min kone eller jeg kunne vinde.

Så sad vi der igen i hvert vores værelse med hver vores computer, men med én fælles forhåbning: At aftenen ligesom min ledighed snart ville ende, så vi kunne komme videre.

Vi havde det egentlig ikke dårligt, men heller aldrig helt godt. Vi kastede ikke tallerkener efter hinanden, græd eller råbte. Men det faktum, at min ledighed ikke kun havde trukket håndbremsen i mit eget, men også i min kones liv, lå som en tæt tåge over vores hverdag, hvor børn, lejlighed og hverdagsliv stadig skulle balanceres. Frustrationerne vandt terræn i takt med, at perioden uden arbejde blev længere, og jo tættere på dagpengeafgrunden og akut-pakken jeg kom, jo mere spændt og fastlåst blev situationen derhjemme.

En dag kom min kone hjem, da jeg holdt frokostpause. Da jeg nu var hjemme, blev den ofte holdt foran fjernsynet zappende mellem nogle ligegyldige amerikanske serier.

”Du kan da ikke bare sidde der!”, kom det med det samme, og – som jeg frygtede – fulgte:

”Hvad laver du egentlig, mens jeg er på arbejde?” Al min kones mistro og alle hendes fordomme blev med ét bekræftet. I min kones øjne lavede jeg ikke en skid.

Det var helt tydeligt for mig, at min ledighed ikke var forbeholdt mig selv. Det blev jævnligt bekræftet til sociale arrangementer, hvor min ledighed havde samme effekt, som var jeg troppet op i et lyserødt kaninkostume. Min ledighed vakte så stor opsigt, at den simpelthen måtte kommenteres.

Jeg var blevet manden med det store ledighedskostume, som

gang på gang blev præsenteret for gode råd, misundelse over den megen fritid, medynk for ”det må da være hårdt”, og blikket fra min kone, der ikke gad, igen, at være hende med den arbejdsløse mand.

Det hjalp at følge de kurser, oplæg og andre arrangementer, jeg som jobsøgende kunne søge. Det gav mig en ro og mindskede min afmagt. Det var som om, at mit kostume nu vakte mindre opsigt, hvilket passede mig godt. Og det var på et af disse kurser, at jeg mødte Pernille, som jeg har skrevet denne bog med.

Vi kan i dag grine af, hvor svært det var for os at tale om de mange negative følelser, der var forbundet med vores ledighed. Det virker sjovt nu, fordi de er så normale og helt naturlige. Vi var ikke unikke, og vores situationer var ikke unikke.

Skyldig? Det kan man roligt sige, jeg har følt mig. Jeg vinder altså ikke en præmie for at have klaret tiden som ledig menneskeligt bedst. Jeg synes, at det var svært at acceptere, at jeg ikke var god nok til de jobs, jeg søgte. Jeg vidste jo med mig selv, at jeg var kvalificeret – også selv om jeg med bare tre års erhvervs erfaring var rent kuvøseguf i forhold til så mange andre, jeg konkurrerede med. Jeg var flov over min status og skrev bevidst ikke ledig på LinkedIn, Facebook eller et af de andre sociale medier.

På trods af en latent skyldfølelse har jeg i perioden som ledig forsøgt at insistere på, at jeg ikke *alene* kunne gøre noget ved min ledighed. Bevares, jeg kunne tage min del af ansvaret ved at søge relevante stillinger, vedligeholde mine kompetencer, sætte egne projekter i søen, opsøge mit netværk og uddanne mig. Men at sørge for, at det er mig, der får jobbet blandt 300 ansøgere står uden for min magt. Jeg gør, hvad jeg kan, men jeg kan ikke styre hele det omgivende samfund og dets ulige forhold mellem udbud og efterspørgsel. Dertil rækker mine evner ikke, ligesom mine evner ikke rakte helt til at holde ledigheden ud i strakt arm, så den ikke blev personlig.

En ting er jeg dog sikker på: Jeg ville have set væsentligt

lysere og lettere på min tid som ledig, hvis jeg havde vidst, at mine mange nederlag, mit identitetstab og mit skrumpende selvværd ikke bare var oplevelser, *jeg fik*, men oplevelser, som langt de fleste, der mister jobbet, får. Og at det ikke havde noget med *min* person at gøre, at jeg var ledig, men at det skyldes en samfundsudvikling. Hvis samfundet ydermere signalerede, at det var helt OK, at jeg befandt mig i den situation, havde jeg næppe følt mig så skyldig.

Jeg håber, at bogen her giver dig styrken og redskaberne til at stå oprejst i en svær periode.

Med venlig hilsen

Viktor Harder

Viktor Harder

Viktor Harder er kandidat fra RUC i psykologi og kommunikation, 2007. Han har efterfølgende arbejdet i kommunalt regi med organisations- og personaleudvikling og sideløbende udviklet Trivselslaboratoriet, der sætter trivsel ind i en nutidig kontekst, hvor 'mere for mindre' er et dagligt vilkår.

I sin tid uden arbejde har Viktor været 9 måneder i løntilskud i Moderniseringsstyrelsen, taget vagter på Herberget Sundholm, været tilknyttet Center for Offentlig Kompetenceudvikling som vejleder samt deltaget i en række kurser og kompetenceforløb. Viktor er i dag ansat i en HR-funktion i Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter og deler hverdag med konen Maja og deres to piger. Læs mere om Viktor på trivselslab.dk.

JEG SKULLE SÅ, FØR JEG KUNNE HØSTE

I virkeligheden var det en helt almindelig lørdag marts-morgen. Temperaturen var lidt over nulpunktet, hvilket i den grad matchede mit humør, efter at jeg havde tømt postkassen. For med posten kom et brev om en fyring.

”Hvorfor?” tænkte jeg, og var på en og samme tid frustreret, vred og lettet. Jeg græd, så tårerne trillede, og børnenes øjne rullede.

”Er du ked af det, mor?” spurgte vores mindste.

”Nej, mor er faktisk glad. Jeg er fri, og det skal vi fejre. Nu skal vi skrive alle de historier sammen, vi har talt om så længe, vi skal lege, og vi skal hygge os hele sommeren.”

Tårerne trillede stadig, og jeg var nok ikke særlig overbevisende i min påståede glædesrus. Men om eftermiddagen havde mit indkøb af champagne og kransekage fået overbevist børnene om, at der måske var noget at fejre.

”Fyret”. Mmmm. Børnene smagte på ordet samtidig med, at børnechampagnen gled ned, og derefter gik de mindste frejdigt over i børnehaven og fortalte om champagnen og om deres mor, der nu var blevet forfremmet til fyret! Woaw.

Der manglede ikke samtaleemner, da jeg mødte op i børnehaven. Det havde børnene ligesom sørget for, så selv om jeg godt kunne have ønsket mig at fordøje fyringen en stund for mig selv, inden den blev blæst ud i hele nabolaget, så var nyheden allerede en del af min omverden. Mor var fyret, og mor var ikke mindst frustreret.

Jeg var oprigtigt glad for at komme væk fra arbejdspladsen. Men jeg var ked af ikke at have noget at stå op til. Det var en totalt uvant situation, jeg ikke var forberedt på at skulle håndtere. Min meget travle – ofte ganske hektiske – hverdag var med et pennestrøg forvandlet til et liv blandt skildpadder, hvor al retning og rytme var blæst af banen.

Når børnene var afleveret om morgenen, var der tomt og tavst i huset. Jeg kunne finde ro ved at læse, men ellers var min krop fyldt med uro. Og det til trods for, at fyringen gav mig økonomisk ro til – i en rum tid – at kunne finde mig selv og mere til.

I årevis har jeg haft underskud af tid til mig selv. Med ét syntes tiden uendelig, men det var som om, at jeg ikke havde lov til at bruge af den og bare nyde friheden for en stund. Jeg syntes, det var svært at møde andre mennesker, og jeg syntes, at selv om min mand gjorde meget for at forstå, hvordan jeg måtte føle mig kasseret, så forstod han ingenting alligevel.

Endnu værre blev det, da jeg fik min debut i a-kassen. Der forsvandt det sidste af min identitet på mystisk vis. Det skete i takt med, at jeg først omhyggeligt udfyldte det lovpligtige CV over to aftener for derefter at få at vide, at mit forbund endnu ikke havde hørt om en journalist, der havde fået job af den vej, som jeg havde foreslået/beskrevet. Og dernæst da jeg, efter et par samtaler med a-kassen, udfyldte den digitale blanket AR251. Da var jeg fuldstændig forsvundet. Men der skete også noget andet. Jeg ved ikke helt, hvad det var. Frustrationen over, at der var hænder nok til at hjælpe mig med at udfylde skemaer og søde mennesker, der kunne kontrollere, at jeg nu sendte nok ansøgninger, men ingen til at tale med om mine følelsesmæssige frustrationer, fremdrev noget fandenivoldsk.

Hvis ingen kunne hjælpe mig med at få selvværdet tilbage og skylden væk, måtte jeg selv gøre det! Symbolsk såede jeg en masse blomsterfrø, så haven hurtigt duftede og osede af overskud, og så kaldte jeg folk sammen til familiefest. Parallelt sendte jeg en masse projektforslag afsted til potentielle arbejdsgivere, og så begyndte jeg på et kursus for ledige, hvor jeg blandt andet mødte Viktor, min skrivemakker.

Jeg havde kun været tilmeldt a-kassen i 14 dage, da kurset begyndte. Jeg glædede mig til at blive klogere og komme videre, men jeg var også utilpas og skamfuld, som var det første skoledag med Gamle Ole i tasken.

Jeg ved i dag, at Viktor var lige så skamfuld og stækket som jeg. Men vi skjulte det og brugte i stedet al vores energi på at øse ud af et overskud, vi vel næppe vidste, hvor kom fra. Vi solgte os selv det bedste, vi havde lært; til hinanden, til de øvrige kursister og til potentielle arbejdsgivere. Og først efterfølgende blev vi klar over, at den følelse af at være ensom med al skammen og skylden over ikke at have et arbejde, havde mange af de andre også. Den erfaring gjorde os rigtig stærke, og på en eller anden vis var det med til at bringe i hvert fald mit selvværd på banen igen.

I skrivende stund er det seks måneder siden, men der er et liv til forskel. Der er også en viden til forskel, jeg ikke ville være foruden. For vi er jo masser af ressourcestærke voksne, der har stået eller står på den forkerte side af hegnet og føler os brændemærkede og forkerte og derfor langsomt visner hen – hvis vi altså ikke bliver grebet af en vild ide om et projekt, en havefest eller en duftende have. Vi må ikke visne.

Som mennesker og som samfund bør vi blive bedre til at tackle og tolerere, at ikke alt i livet er lige så rosenrødt som typiske Facebook-opdateringer. Hvis vi kan det, er vi langt bedre rustet som enkeltindivider og som samfund, når vi møder modgang – ved for eksempel at miste et job eller ikke få den anerkendelse, vi synes, vi fortjener. Hvis vi formår at tackle modgangen, vil stormstyrken hurtigt aftage, og vinden vil måske endda vende og kvittere med et nyt arbejde – eller i det mindste øget livskvalitet og stigende selvværd.

Må denne bog være et redskab til at forstå og finde ressourcer og overskud til at komme godt videre i livet for alle dem, der, ligesom, jeg mistede fodfæstet for en stund, fordi mit fundament vaklede, og jeg havde svært ved at se mig selv i min nye hverdag uden et arbejde.

Masser af medvind.

Pernille

Pernille Marott

Pernille er oprindeligt uddannet i en bank og som folkeskolelærer, men tog i 1997 tillægsuddannelsen i journalistisk formidling fra Danmarks Journalisthøjskole og har siden arbejdet som journalist og kommunikationsrådgiver. Hun har været ansat på Ekstra Bladet og Ugebladet Søndag og har skrevet for blandt andet Jyllands-Posten og Berlingske, ligesom hun har bidraget med klummer, blogs og artikler til en lang række magasiner og fagblade. Pernille står bag Marott Kommunikation og driver her journalistik, kommunikation og foredragsvirksomhed for virksomheder og organisationer.

Pernille er gift med Mikael, og sammen har de fire børn. Læs mere om Pernille på marottkommunikation.dk og pernille-marott.com.



INTRODUKTION

FRA ARBEJDSLØS TIL JOBJÆGER

"Nå, hvad laver du så?"

En klassisk icebreaker til fester og familiesammenkomster. Den indledende dialog slås an ved at spørge ind til hinandens job. Som om det var det, du trak vejret igennem. Og det er det jo næsten også. Det gælder om at være en del af A-holdet – arbejdsholdet. Det er her, du høster succes, ros og anerkendelse. Og det er her, du skaber netværk og personlige udfoldelsesmuligheder.

Det kan være noget af en udfordring i en krisetid, hvor flere hundrede tusinde mennesker er i berøring med arbejdsløshed i løbet af et år. Men det kunne jo også netop være dét, der fik dig til at ranke ryggen og sige: "Jeg er ikke alene, så selvfølgelig klarer jeg den."

Der er for få taburetter i arbejdsmarkedets stoleleg. Det er virkeligheden i 2013. Det ændrer dog ikke på, at over 600.000 mennesker får et nyt job hvert år. Og selvfølgelig er der også et job til dig. Der kan bare godt gå lidt tid, før I finder hinanden.

Så det næste du tænker er måske, hvordan du kommer igennem tiden uden job – uden at miste troen på dig selv. Den øvelse handler blandt andet om, hvordan du betragter dig selv, og hvordan du omtaler din situation.

På samme måde, som det ikke er attraktivt at være "alene", men så hipt at være "single", at der ligefrem laves tv-serier om det, så er der ikke meget nerve eller energi i at være "arbejdsløs". Det lyder slapt som elastikken i et par gamle Sloggi trusser. En ny meningsmåling fra SSI Research viser samtidigt, at over halvdelen af alle danskere uden arbejde synes, at det er ubehageligt at blive kaldt "arbejdsløs". Der er langt mere handling og dynamik i f.eks. jobjæger.

Der kommer ikke flere jobs af at ændre ordet "arbejdsløs" til et mere aktivt ord. Men den enkelte vil dog kunne opleve, at det kan være mindre belastende at være jobjæger frem for arbejdsløs. Ordet jobjæger associerer en engageret indsats mod et mål. Det kan mennesker, der kæmper for at komme i arbejde, have gavn af at signalere.

Jobjægerens opråb kunne lyde: Jeg er ikke et dovendyr, jeg er ikke en bænkevarmer, jeg er ikke den sløve kniv i skuffen – jeg er jobjæger!

Betegnelsen jobjæger anerkender min, og tusinder af andre danskeres, aktive indsats for at finde et nyt job, en ny karriere, en ny begyndelse. Jobjæger anerkender min kamp for at udnytte min viden, mit talent og mine færdigheder.

Men én ting er, hvad du kan gøre for at beskrive dig selv positivt. Noget andet er, hvordan omverdenen taler om mennesker uden arbejde. Her må du som jobjæger fortælle dig selv, at du ikke alene kan ændre samfundets attitude og tone. Du kan tage medansvar for din situation og gøre alt, hvad der står i din magt for at bevare optimismen og det gode humør. Men du kan ikke ændre hele verden. Hele 60 procent af alle arbejdssøgende synes, at tonen i den offentlige debat om arbejdsløse er for hård.

Ved at være bevidst om, at der er ting, du som ledig kan gøre noget ved, og ting, du må lade ligge, kan du lettere navigere i den uvante hverdag uden job – og det kan endda give personlige kompetencer, der kan bruges fremover.

BLIV JOBJÆGER

Seriøs jobsøgning er fuldtidsarbejde. Det ved du, der har prøvet det. Faktisk kan du meget let komme på overarbejde. Alene af den grund, er det forkert at betegne dig selv som arbejdsløs.

At være jobjæger er en midlertidig profession, du kan påtage dig, når det betalte arbejde forsvinder, og du skal i gang med at finde et nyt. En jobjæger kan sagtens være forbandet over situationen. Men du håndterer tiden uden arbejde ved at

være åben og ved at smide skammen over skulderen. Der kan sagtens være sorte dage. Dem overkommer du. Du bruger dit netværk. Du sørger blandt andet for, at familie og venner har en central plads i dit liv, og du sikrer dig, at de kender til din situation.

JAGTINSTINKT

Jobjægeren er handlekraftig og går målrettet efter succes, men ved udmærket, at det ikke er enhver jagt, der resulterer i et nedlagt bytte. En god jobjæger bruger alle sine sanser i jagten på at få jobbet hjem.

OVERSKUD

En jobjæger forsøger at se tiden mellem jobs som et kompetenceløft og en platform for personlig udvikling. Den tilgang tilfører et overskud, som jobjægeren kan bruge i sit arbejde mod det nye job.

BRUGER SIG SELV

En jobjæger har et holistisk menneskesyn, og derfor ser jobjægeren også på sig selv som en helhed og bruger sig selv fuldt ud. Jobjægeren bruger sit hoved til at tænke tanker om fremtiden og familien. Jobjægeren står ved sine følelser i forhold til den nye arbejdssituation, og jobjægeren bruger sin krop til at komme af med frustration og få ny energi.

JA-HAT

Jobjægeren ser lyset for enden af tunnelen og arbejder direkte hen mod det. Det er ikke altid let, men det er nødvendigt at se glasset som halvt fyldt og ikke halvt tomt, hvis jobjægeren vil skabe forandring.

ÆRLIG

En jobjæger er ærlig over for sig selv og sine omgivelser i forhold til sin jobsituation. Jobjægeren behøver ikke være stolt af den, men jobjægerens åbenhed giver respekt og bedre kort at komme videre på.

GRIN

Et godt grin hjælper på det meste. Det ved jobjægeren, og derfor forsøger jobjægeren også at se tilværelsen fra den lyse side, hvis det overhovedet er muligt. Det er med til at generere overskud.

ENERGI

En jobjæger tager medansvar for sin situation, retter ryggen og går frem for alt energisk til opgaven med at skaffe det næste job.

RESPEKT

En jobjæger har respekt for sig selv og for andre. Jobjægeren ved, at han/hun ligesom de andre jobjægere har masser af ressourcer at byde ind med. Jobjægeren er ikke bange for at dele ud af egen viden, ligesom jobjægeren gerne beder andre om hjælp til en opgave.

JOBJÆGER

KAPITEL I

AKUT-HJÆLP TIL EN FYRET

Knap hver anden arbejdssøgende føler, at det i mere eller mindre grad er deres egen skyld, at de ikke har et arbejde. ”Hvorfor mig? Var jeg for dyr, for besværlig, for dygtig, for langsom, for gammel, for uerfaren, for politisk ukorrekt? Eller fyldte min familie for meget og mit arbejde for lidt?”

”Hvorfor-spørgsmålet”, er ifølge psykolog Rikke Høgsted, den allerførste tanke, der rammer dig som fyret. Men de meget selvkritiske spekulationer om, hvorfor du blev fyret, skal du glemme.

– Der er oftest tale om tilfældigheder, så her kan det ikke betale sig at bruge sit krudt. I stedet skal man fokusere på at komme godt gennem den krise, som mange fyrede kommer i, siger Rikke Høgsted.

NÅR KRISEN RAMMER

En krise er et dramatisk forløb, der er præget af et svingende følelsesregister og overvældende reaktioner. Det kan være svært at bevare overblikket, du bliver måske forvirret og bruger urimeligt mange kræfter på at forstå situationen.

”Krise” betyder ”et afgørende vendepunkt”. Din både sværeste og fornemmeste opgave kan være at forsøge at lære noget af fyringen – eller manglen på arbejde – så oplevelsen får mening. Hvor hurtigt det sker, er meget individuelt. Men typisk vil de store følelsesskift aftage i løbet af uger eller måneder, og du vil langsomt blive dig selv.

**”Om krisen kan man sige, at man er ude af sig selv, når krisen er værst.
Dernæst er man ved siden af sig selv, for til sidst igen at være sig selv.”**
Rikke Høgsted, psykolog.

ET VÆRDIGT FARVEL

Når du mister nogen eller noget, der betyder noget for dig, kommer du i en sindstilstand af sorg. Det sker for eksempel, når du mister en ven eller et familiemedlem eller ved en skilsmisse.

En fyring gør ondt, og nogle oplever en reel sorg i forbindelse med jobtabet. De følelser skal tages alvorligt. Sorg tager tid at komme igennem. Én måde at gøre fyringen lettere at fordøje, er at få taget en god afsked med jobbet. Hver tredje oplever, at de ikke får sagt ordentligt farvel til arbejdspladsen og kollegaerne.

Hvis arbejdspladsen eller den nærmeste chef ikke forstår at arrangere et farvel-arrangement, kan du selv gøre det. Selv

om du har mest lyst til at luske ud af bagdøren, kommer der ikke noget godt ud af den løsning. Hvis du skal videre, må du lukke arbejdskapitlet blandt kollegerne rigtigt, ved blandt andet at stå ved fyringen og markere dit farvel.

Hvis det er for svært i selve situationen at tage initiativ til et afskedsarrangement, kan du måske efterfølgende aftale at komme forbi med lidt kage eller lignende.

Det kan også være gavnligt at skrive et brev til de kolleger, der har betydet noget for dig, eller du kan invitere dem hjem til dig og dermed få sagt pænt farvel. Den løsning giver dig mulighed for selv at bestemme, hvem der skal deltage. Sådanne handlinger udviser overskud og handlekraft og kan være med til at genetablere både din egen og andres respekt.

FYRINGEN, JEG ALDRIG GLEMMER

Efter 21 år som ansat i en fagforening, og bare en uge inden Jans barsel begyndte, blev han fyret. Helt uden varsel – som lyn fra en klar himmel.

Det er seks år siden, den dengang 48-årige Jan gennemlevede nogle af de værste dage i sit liv. Han havde ellers glædet sig til barslen med sin søn, da fyringsrunden meget uventet gav ham det afgørende prik på skulderen.

– Jeg var fuldstændig uforberedt og i situationen helt upåvirket, men det varede kort. Da jeg kom hjem, fik jeg det fysisk dårligt. Jeg kastede op, og havde diarre i to døgn. Derefter satte det sig psykisk til en bitterhed, husker Jan. Han kan stadig mærke de negative følelser rumle i sig, når han taler om hændelsen, og han ved også, hvad det er, der nager ham.

– Jeg er et menneske med stor retfærdighedssans. Jeg havde passet mit arbejde i 21 år det samme sted, stort set uden en sygedag. Jeg vidste, mit arbejde var i orden, men jeg vidste også, at jeg var betydeligt ældre end chefen, og så har jeg altid sagt min mening – også om chefer. Det er måske ikke altid klogt, smiler Jan.

OMSKOLING FREM FOR PENGE

Det gyldne håndtryk, Jan fik, blev brugt på kørekort til hans store børn og fejring af hans og konens runde fødselsdage. Det var dejligt, men han havde hellere set arbejdspladsens rundhåndethed udmøntet på en anden måde.

– Om jeg havde fået en månedsløn i stedet for et gyldent håndtryk havde ikke gjort nogen forskel, i forhold til det tab og den manglende påskønnelse, jeg oplevede at være udsat for. Hvis jeg selv havde kunnet vælge, ville jeg ønske, jeg havde fået en omskoling inden for organisationen i stedet for penge. Det kunne både jeg og arbejdspladsen have tjent på, vurderer Jan. Hans kone ville derimod ønske, at Jan var blevet tilbudt noget professionel hjælp efter fyringen.

– Det kunne måske nok have hjulpet mig hurtigere over bitterheden, men jeg er jo ikke nogen tøsedreng. Jeg har det lidt svært med den slags.

AKUT-RÅD TIL DEN RAMTE

Det er ikke sikkert, du oplever hverken krise eller sorg i forbindelse med jobtabet. Men oftest bliver det daglige pendul slået midlertidigt ud af kurs, så det kan være svært at handle rationelt. Psykolog Rikke Høgstedes råd kan måske hjælpe dig tilbage på benene igen:

1. Accepter og anerkend, at det er normalt at reagere

Giv plads til de følelser og tanker, der måtte komme. Også selvom de kan forekomme mærkelige eller upassende. Det hjælper tit både at græde, grine, rase og skælde ud.

2. Pas på dig selv

Ét "uheld" kommer sjældent alene. Når du er under pres, har du en tendens til at glemme at passe på, hvilket øger risikoen for flere ulykker.

3. Tal med andre

At dele tanker med andre er en god måde at skabe fælles forståelse for, hvad der er sket. Husk: I en situation som denne er det tilladt at fortælle om det samme igen og igen, hvis det er nødvendigt. Det er ofte den måde, du bedst bearbejder svære oplevelser på, så du kommer godt videre.

4. Skriv tanker ned

At føre dagbog eller en logbog er en effektiv måde at øge selvindsigten på. Gennem skriveprocessen får du mere styr på tankerne, hvilket giver ro. Skriv det ned, der fylder tankerne, og lad være med at censurere i teksten. Vis teksten til andre, hvis det føles rigtigt, eller lad det være egne personlige noter.



5. Undgå isolation

Mennesket er afhængigt af omverdenens løbende feedback for at forstå virkeligheden. Hvis du isolerer dig, risikerer du, at livet begynder at køre i tomgang, eller at alting kører i ring. Husk på, at isolationsfængsling er noget af det hårdeste, et menneske kan udsættes for i vores samfund.

6. Flygt ikke fra problemerne – det forsvinder de ikke af!

Det kan være fristende at bruge alkohol, medicin eller hektisk aktivitet for at undgå at mærke og tænke på de problemer, fyringen har medført. Drop imidlertid disse bagdøre. De giver kun flere problemer.

7. Tag imod andres hjælp, og vær der også for dem

Drop ideen om at klare det hele selv, og tag i stedet for imod hjælp og forståelse fra omgivelserne. Husk også at give omgivelserne plads til at reagere på jobtabet. Det ene øjeblik er det dig, der måske er nede at ligge. Det næste øjeblik måske en af de andre. Vær der for hinanden.

8. Hold pause fra problemerne

Etabler små åndehuller i hverdagen, hvor der er fokus på alt andet end jobtabet. Lav gerne noget sammen med det nærmeste netværk.

KAPITEL 2

SÅDAN HÅNDTERER DU ET AFSLAG

"Tak for din ansøgning. Vi har modtaget 239 ansøgninger, og har nu fundet den kandidat, vi mener, er den rigtige til at udfylde stillingen. Vi ønsker dig held og lykke med din fremtidige jobsøgning".

Mail fra HR-afdeling

En ting er at bygge sig selv op til hele tiden at arbejde målrettet på at blive nålen i høstakken, som arbejdsgiveren plukker ud og inviterer til et nærmere bekendtskab. Noget andet er at holde modet oppe, når afslagene løbende dumper ind.

Hvis du har lagt mange kræfter i en ansøgning, kan se dig selv i stillingen og tillige ved, at du har kvalifikationerne, kan det være meget svært at acceptere, at du ikke engang bliver kaldt til samtale. Hvis du desuden er presset økonomisk og

har fået mange afslag, er det næsten umuligt at håndtere afslaget hensigtsmæssigt. For enten bliver du resignerende, eller også oplever du det som endnu et slag i selvværdet og bliver rigtig ked af det. Og så er det først svært at skrive den næste ansøgning. For hvordan skal du sælge dig selv, hvis du ikke længere selv tror på, at der er brug for dig?

ET AFSLAG SKAL IKKE GIVE BAGSLAG

Skal den negative spiral ændres, skal der tænkes anderledes. Hvordan det kan gøres, forsøger vi at give et par bud på. Det er ting, vi enten selv har praktiseret, eller som anbefales af Anne Kirsten Hansen, der er psykolog med særligt fokus på fyringer.

5 RÅD, DER RYKKER DIG

1. Vær rationel

Den sværeste og nok vigtigste øvelse er at overbevise dig selv om, at afslaget sjældent har noget med dig eller din person at gøre. Det er ikke let, når du føler dig fagligt eller personligt vraget. Men hvis du tager kuglerammen frem og konsekvent regner ud, hvor statistisk lille din chance er for at få jobbet, så lærer du ikke at sætte dine forventninger for højt, men er i stedet ydmyg. Det betyder ikke, du ikke skal tro på dine chancer, for det skal du. Du har masser at give og skal nok komme i mål. Det er bare ikke sikkert, det bliver i første, anden, eller fyrretyvende hug. Måske bliver det slet ikke i år, og de afslag du får skal du øjeblikkeligt ryste af dig, og i stedet komme videre, for du har stadig de samme kompetencer at byde ind med. Du skal altså tro det bedste og forvente det værste.

2. Se det som selvudvikling

Det, der skal drive dig til at blive ved med at søge, er at du faktisk kan se, du lærer noget om dig selv ved at lave ansøgninger og skrive CV. Når du kigger tilbage på dine første afslag, vil du nok finde ud af, at noget af det, du har søgt, slet ikke har passeret til dig og din profil, og så kan du pludselig godt

forstå, du blev valgt fra. Samtidig vil du over tid blive skarpere på, hvad du rent faktisk kan, og du vil erfare, at dine kompetencer er langt større end først antaget. Det kan hjælpe dig til en mere målrettet jobsøgning.

3. Tænk positivt

Det lyder banalt. Det er banalt. Og det er virkningsfuldt. Det handler ganske enkelt om at fokusere på det positive omkring et afslag frem for det negative.

Hvis du har søgt et job med mere end 100 ansøgere, er det næppe overraskende, at du ikke er den heldige, der kom gennem nåleøjet. Måske er der en mening med afslaget, fordi det næste job, du skal søge gennem dit netværk, passer meget bedre til din profil. Måske er virksomheden i virkeligheden slet ikke god nok til dig. Og når du ringer virksomheden op, og de ikke har tid til at give feedback på din ansøgning, men bare udstråler irritation over din henvendelse, så lad være med at tage det personligt. I den anden ende sidder der en stakkels HR-medarbejder, der bliver væltet omkuld af gode ansøgninger og måske ikke har det overskud, som du udviser ved at bede om svar på din henvendelse. Og måske er det faktisk et pænt afslag, du fik, når de nævner, at du har de ønskede kvalifikationer, men desværre ikke den rigtige alder eller erfaring.

Dit fokus fungerer som et forstørrelsesglas. Når du fokuserer på de positive ting, kommer præcis disse ting til at fylde i dit liv. Det har du brug for. Hvis du også har brug for systematik, kan du købe en sort kinabog og notere, på hvilke måder din ansøgning er blevet modtaget positivt de forskellige steder, du har søgt. På den måde kan du samle de små succeser og se, om der er et system i dem, og måske også, om der er dele af din taktik, der skal ændres.

4. Lav en jobstrategi

I stedet for alene at søge, hvad der bliver slået op, så lav en plan for din jobsøgning, hvor du målrettet lister op, hvad du kan, og hvor du gerne vil hen. Nu skal du kaste dig over de

uopfordrede ansøgninger. Du vil stadig opleve afslag – selv med en solid plan i hånden om et ønsket mål. Men du vil vide med dig selv, hvor du vil hen, hvordan du kommer videre, og du vil have en klar fornemmelse af, at det er dig, der fører dansen og ikke et tilfældigt jobopslag.

5. Find noget, der giver mening

Et afslag syner af mindre, hvis du har andre ting i hverdagen, du bruger tid på og oplever succes og glæde ved. Derfor skal du hurtigst muligt sikre dig, at din hverdag rummer sådanne ting.

Du kan læse mere om, hvordan du skaber mening i din hverdag i kapitel 3. Her er der konkrete forslag og øvelser, du kan forsøge dig frem med.

STYRK DIN ARBEJDSLÆDE

Thomas Flindt har arbejdet med arbejdsglæde i 10 år. Han giver her to eksempler på øvelser, der kan gøre det lettere for dig at få den positive energi frem til at søge job. Hvis du skal kunne overbevise andre om, at du er kvalificeret til et job, skal du først og fremmest kunne overbevise dig selv.

ØVELSE 1 – FOKUSER PÅ DET GODE

Start morgenen i sengen med at fokusere på tre ting, der gør livet godt for dig, og som du er taknemmelig for at have i dit liv lige nu. Måske er det, at børnene trives, at du er blevet frivillig i genbrugsbutikken, dit gode sovehjerte, at vaskemaskinen stadig fungerer, at du lige har klunset dig til en cykel eller at solen skinner.

Ved at sætte fokus på de ting, du er glad for, starter du en positiv spiral, der giver energi og gør det lettere at gå i gang med dagens ansøgninger.

ØVELSE 2 – SE PÅ DIG SELV MED FRISKE ØJNE

Stil dig ud foran spejlet og smil. Fortæl dig selv om dit potentiale og anerkend at det, du har, virkelig har værdi. Når du kan overbevise dig selv, kan du langt bedre overbevise omverdenen.

KAPITEL 3



SKAB DIN EGEN HVERDAG

"Det er svært at være uden arbejde, men det blev lettere, da jeg satte arbejdsløsheden i system og blev jobjæger fra 8 - 16."

Knap halvdelen af arbejdsstyrken går gennem livet med en eller flere perioder uden arbejde. Men det til trods er det kun et fåtal, der formår at skabe nogle konstruktive rammer om det hul i CVet, der er virkeligheden her og nu. Faktisk oplever næsten hver anden jobjæger, at det er svært at få struktur i hverdagen uden arbejde.

Du kan føle dig som borger i et parallelsamfund. For det er ikke bare det økonomiske fundament, dele af det sociale liv og arbejdsnetværket, der forsvinder med arbejdet. Hele

strukturen, den overordnede ramme for, hvordan livet leves dag for dag, uge for uge, forsvinder også.

Måske går det faktisk først op for dig, når døren til arbejdslivet er lukket, og du står med en gabende tom kalender. Pludselig har du masser af tid, og alligevel orker du ikke simple hverdagsting som tøjvask, indkøb, hente børn eller gå til træning. Noget så basalt som at starte dagen med at stå op og komme i gang kan være en udfordring. Det kan være så svært at finde ud af, hvad livet går ud på, når arbejdet er væk.

Hvis du vil skabe en positiv hverdag, kræver det fokus på følgende tre opgaver:

1. Find ny mening i hverdagen
2. Få succeserne sat i system
3. Skab struktur i hverdagen

En ny hverdag bliver ikke skabt fra en dag til en anden. Men hvis du tager lige så målrettet fat på opgaven, som var den udstukket af chefen fra din gamle arbejdsplads, vil du sikkert opleve, at det styrker dig i hverdagen, når de ydre rammer og dagenes form og indhold er på plads. Det kan lige præcis være det, der er med til at skabe den ro og tryghed, som mangler i en hverdag uden arbejde.

1. FIND MENINGEN I HVERDAGEN

Erhvervspsykolog Eva Borgen har gennem flere år arbejdet med mennesker, der mister arbejdet. Hun har på tættest hold oplevet den omvæltning, du udsættes for, når jobbet er afløst af et nyt liv uden faste rammer og aftaler. Hun er ikke i tvivl om, at noget af det bedste, du kan gøre for dig selv i den situation, er at finde ud af, hvordan en ny hverdag skal se ud, for at den kan give mening. For kan du genetablere en meningsfuld hverdag, er der kortere til glæden. Det kan også hjælpe at finde tilbage til dine gamle interesser.

Det kan være, du skal synge i kor, være aktiv voksenhjælper eller træner i børnenes fodboldklub, få større selvindsigt eller måske skal du dyrke sport igen, så du kan mærke mere energi og måske få arbejdet eventuelle stresshormoner ud af kroppen.

Nogle jobsøgende får dårlig samvittighed, hvis ikke al tid bruges på at søge job. Prøv at lægge den dårlige samvittighed på hylden. Du bliver faktisk bedre til at søge job, hvis du trives. Du bliver en bedre jobjæger, hvis du også bruger tid på aktiviteter, der giver dig overskud og energi – præcis som når topledere bruger tid og energi på at træne maratonløb eller dyrke meditation.

STIL KRAV TIL DIG SELV

Når du indgår i et arbejdsfællesskab på jobbet eller i familien, er du med til at gøre en forskel. Der bliver stillet specifikke krav til dig, og de bliver honoreret og får dig til at vokse. Når omgivelserne stiller krav til dig, er det et udtryk for, at de har tiltro til, at opgaverne bliver udført. Den slags giver selvværd.

Når jobbet så forsvinder, kan det opleves som om, ingen tror på dine evner længere. Der er jo ingen – eller kun ganske få – der stiller krav til dig nu, og det kan opleves meget negativt.

Hvis du vil modarbejde den negative følelse, må du sørge for at bringe dig selv i situationer, hvor der bliver stillet krav til dig. Måske vil du synes, det er unødvendigt, hvis du gennem en god opsigelseskontrakt har dit på det tørre rent økonomisk. Men mentalt er det ikke sundt at gå rundt i månedsvi uden at mærke, der er brug for en. En aftale med vennekredsen om, at du står for de næste sociale arrangementer, kan være en løsning. En aftale med dig selv om, at du hver dag skal gennemføre x-antal opgaver af forskellig karakter, kan være en anden, og du kan sikkert selv finde på en helt tredje. Det er ikke afgørende, hvad du laver. Det afgørende er derimod, at du oplever, at du gør en forskel, og at din indsats har en betydning.

Hvis du er i stand til at stille krav til dig selv, er du godt på vej til at blive din egen chef.

NÅR JOBBET SEJLER OG MENINGSFULDHEDEN TAGER OVER

– Så længe jeg har min familie og min hobby, giver livet stadig masser af mening, siger 60-årige Anni fra solskinsøen med de dystre jobudsigter.

Hun har arbejdet, siden hun var 14. Derfor var det også lidt af en omvæltning og et stort chok, da kahytssjofruens arbejdsplads, Bornholmstrafikken, uventet lagde til kaj for sidste gang. Det er halvandet år siden, Anni afsluttede 22 års arbejde på søen. Hun kæmper fortsat for at komme i arbejde igen, men det er ikke så lige til, når man bor på Bornholm.

– Her er kun jobs om sommeren, men i den sorte vintertid, når turisterne forsvinder, udebliver jobbene også, og for mange omkring mig, udløser det en depression. Det er gudskelov ikke sket for mig. Jeg ringer fortsat rundt og søger om job, men vi er mange om buddet.

– Vi har samtidig ikke så mange kurser, vi kan vælge her på øen, og skal man andre steder i landet, koster det kost og logi, og det er der sjældent råd til, når man er på dagpenge, forklarer Anni. Hun har stor forståelse for dem, der går helt ned med flaget.

MERE TID MED MENING

– De er måske nyetablerede og har hus og børn, der skal betales en masse penge til. Hvis jeg havde været yngre, tror jeg, det havde været sværere for mig at miste mit arbejde. Penge spiller også en rolle for mig, men en mindre rolle, end da jeg var yngre. Jeg har nok både bedre tid og bedre råd til mine hobbies nu, og det er jeg glad for, for de giver mig livskvalitet.

– Jeg elsker at strikke og at klippe-klistre inden døre, og så har jeg altid nydt at synge. Det er jeg kommet i gang med igen ved at være en del af et kor. Det er virkelig dejligt. Jeg bruger også tid på min familie. Jeg ser til min mor og min svigermor, og jeg kan være der for mine børn og børnebørn. Det, at have noget at gå op i, hjælper i hverdagen og kan varmt anbefales, siger Anni.

2. FÅ SUCCESERNE SAT I SYSTEM

Ros og ras ud

Anerkendelse og ros er afgørende, hvis mennesket skal trives og fungere.

Ros udvikler lyst til at give den en ekstra skalle. Anerkendelse får selvværdet til at stige. Og stiger selvværdet, kan du pludselig hvile i dig selv. Du virker langt mere overbevisende i dine handlinger, og dermed bliver det lettere at nå i mål med konkrete drømme og ønsker.

Ros og anerkendelse fra chefen, kollegerne, kunderne eller brugerne er en naturlig del af livet på en arbejdsplads. Når du bliver sat uden for arbejdsmarkedet, ophører den velkendte kanal til ros og anerkendelse. Nogle formår at kompensere med jævnlige klap på skulderen fra familie og venner, men for de fleste er det ikke nok. Derfor må du som chef i eget jobjægerliv finde ud af, hvordan du får den velfortjente ros.

Helt overordnet er du nødt til at erkende, at rosen og anerkendelsen er lige så basale elementer for en jobjæger som søvnen, sexlivet og føden. De er drivkraften i meget arbejde, og kan derfor gøre dig rigtig godt, men de kommer ikke af sig selv – og sjældent fra andre.

SKAB ILLUSIONEN OG KOM I GANG

Som chef i eget liv er det jobjægeren selv, der skal skabe motivation og gejst. Den slags kan virke meget unaturligt. Men det kan godt betale sig at prøve, også selv om det ikke virker helt overbevisende de første par gange.

Hvis det virker helt sært, hjælper det måske at tænke på landsholdstræner Richard Møller Nielsen og hans undertippede "feriehold" på vej til EM i 1992 – som oven i købet ikke selv havde kvalificeret sig. Ingen troede på, at den udskældte landstræner og de danske drenge ville drive det til noget. Men Richardo hældte fynsk vindergejst på spillerne, og de lyttede og handlede derefter, hvilket resulterede i den til dato største fodboldfest på Rådhuspladsen i København.

Som jobjæger handler det om at blive ”din egen Richardo”. Richardo arbejdede målrettet på at overbevise spillerne om, at de kunne vinde. Han stillede krav til dem, han troede på dem, og han talte dem op. Den samme teknik kan du benytte: Tro på dig selv, stil krav og tal dig selv op.

På arbejdspladsen fik du anerkendelse, når du leverede varen. Som jobjæger skal du gøre det samme. Du skal anerkende dig selv, når en ansøgning er sendt, en potentiel arbejdsgiver er kontaktet eller du har udnyttet dit netværk til at sælge dig selv. Vær også stolt, når du har overskud til at hjælpe andre. Og anerkend samtidig, at end ikke en førsteklases jobjæger har overskud til det hele hver dag.

RAS AF OG KOM VIDERE

Der vil være dage, hvor din målrettede og konstruktive ageren som jobjæger vil blive overset, helt ignoreret eller mødt afvisende af omgivelserne. Den slags kan det være svært ikke at reagere negativt på. Vores råd til andre jobjægere er: Ras ud og ras af. Det er ikke altid hensigtsmæssigt at lade aggressionerne falde tilbage i hovedet på personer, der udløste dem. Men det vil altid være konstruktivt at få raset ud, grædt og skreget i sengen, i badet, i naturen eller sammen med en god ven. Vær en konstruktiv jobjæger: Kom af med den dårlige energi og kom positivt videre.

SELVREFLEKTION OG BELØNNING HOLDER MIG OPPE

Om tre måneder mister Anja-Emilie sine dagpenge. Så stopper livet i løntilskud i et kommunalt arbejdsmarkedscenter, hvor hun hjælper andre ledige i job. Det paradoks kunne knække mange. Men ikke 40-årige Anja-Emilie.

Hun tænker kun over det, når omgivelserne minder hende om det. For hende er det nemlig helt naturligt at handle sig gennem tiden uden job og hele tiden arbejde konstruktivt og anerkendende med sig selv. Det handler både om at tage

ansvar for sit liv, og så handler det om at acceptere sin situation og tro på, at man selv har indflydelse på sin hverdag og sit velbefindende.

– Det må ligge til mig, for jeg nægter at lade mig gå på af de jobafslag, jeg får. Jeg vælger i stedet at fokusere på mine muligheder. For eksempel mailer jeg til arbejdspladsen, der har fravalgt mig og siger, at de altid er velkommen til at kontakte mig, hvis de skulle skifte mening. Senest jeg gjorde det, kom jeg til en uforpligtende samtale. Jeg ved ikke, om det munder ud i et job endnu. Jeg synes ikke selv, jeg helt matchede profilen, men jeg sidder ikke og venter på et nyt afslag. Jeg har faktisk sendt dem en efterfølgende mail, hvor jeg giver mit bud på, hvordan de kan løse den opgave, de sidder med. Jeg har også netop sendt en mail rundt med mit CV til alle i mit netværk her på jobbet. Hvis bare en af dem kan huske mit navn og nævner mig i den rette sammenhæng, er missionen fuldendt, fortæller den tidligere mobilkunderådgiver, der efterfølgende tog elementer af en praksisuddannelse inden for beskæftigelsesområdet for komme til at arbejde med et felt, hun brænder for.

FEEDBACK FUNGERER POSITIVT

Anja har ikke problemer med at lægge problematikkerne med det manglende arbejde bag sig, når hun efter en lang bustur endelig er hjemme.

– Transporttiden bruger jeg på at reflektere over, hvad jeg har gjort af konstruktive ting i løbet af dagen, og hvad jeg kan gøre som næste skridt. Det er en god måde at give sig selv feedback og anerkendelse på. Det bygger mig op og giver mig et åndehul. Metoden betyder, at jeg er klar til at have fokus på min familie, når jeg kommer hjem, forklarer Anja-Emilie.

Nogle gange vælger hun også at benytte sig af lidt selvforkælelse.

– Hvis jeg har følt mig for udfordret eller har bokset med en opgave, kan jeg godt finde på at give mig selv en god kop kaffe på en café, inden min søn skal hentes. Så er jeg klar til at komme videre, smiler Anja-Emilie.

RENS LUFTEN LØBENDE

Hun kender dog også godt til frustrationer over sin jobsøgning. Dem tackler hun ved at sætte ord på dem – verbalt eller på skrift.

– Selvfølgelig kan tingene også blive for meget for mig. Jeg har jo temperament, og selv om jeg er blevet bedre til at holde det i mig, efter jeg er blevet 40, må jeg ind imellem sige til min mand, at nu skal jeg bare have luft, og så snakker vi. Nogle gange vælger jeg en anden løsning. Så mailer jeg mine frustrationer til min veninde. Hun forstår mig, så efter et par timer er jeg klar til at face virkeligheden igen, siger Anja-Emlie.

3. SKAB STRUKTUR I HVERDAGEN

Struktur er limen i hverdagen, og struktur er kodeordet for en god hverdag som jobjæger. Det er den, der gør, at du kommer ud af sengen om morgenen, går med hunden, læser avis, kysser kæresten og plejer sociale relationer. Hvis du ikke skaber struktur i hverdagen og sætter grænserne op for, hvad jobsøgningen må fylde, kan der opstå en oplevelse af kaos, manglende overblik og manglende overskud.

Strukturen fra lønarbejdet er typisk karakteriseret ved, at der bliver arbejdet, til opgaven er færdig, og applausen bliver udløst. Skal et projekt afsluttes, går mange mere op i at blive færdige til tiden end i arbejdsdagens længde. Denne tilgang er stærkt uegnet i en hverdag uden arbejde og uden deadlines – og i en situation, hvor der skal passes ekstra godt på selvværdet.

Derimod er det en god ide at bruge et gammeldags skole-skema som skabelon for en arbejdsuge. Når du etablerer en arbejdsramme for perioden uden arbejde, der tydeligt markerer, hvornår du er ”på”, bliver det langt nemmere at arbejde effektivt og udnytte alle dine ressourcer optimalt.

Med skemaet får du struktur på de ting, du har defineret som vigtige og meningsfulde for den nye hverdag. Det er skemaet med struktur, der skal sikre, at der hver dag bliver nogle små succeser, du kan markere og fejre. Og det er også skemaet, der skal sørge for, at den dårlige samvittighed jages på flugt, og at du kan holde fri med god samvittighed.

– Et lidt firkantet skema opdelt på timer, hvor aktiviteterne er fordelt, så hver dag har forskelligt indhold og dermed bedre kan skelnes fra hinanden, kan være et rigtig godt redskab til at få perioden uden arbejde til at føles lidt bedre. Det fjerner naturligvis ikke frustrationen eller skammen over ikke at være i arbejde eller giver de ledige det arbejde, de savner. Men det kan være med til at give mere glæde og meningsfuldhed til denne livsperiode, fortæller erhvervspsykolog Eva Borgen

RYTMEN GIVER MIG RO OG LIVSGLÆDE

Kjeld er jobjæger. Hver dag møder han op i Konsulenthuset og sidder blandt andre jobsøgende og ansatte og arbejder på at komme nærmere et job. Det bevarer selvværdet og giver ro og livsglæde.

– Hvis ikke jeg havde skabt en rytme for mig selv, ville jeg blive vanvittig. 48-årige Kjeld smiler.

Han er bogholder og har været ledig i snart fire år. Det seneste halvandet år har han haft sin faste plads i et konsulenthus. Her kører han ud hver dag for at skrive ansøgninger.

– Jeg er et menneske, der er skabt til at være sammen med andre mennesker. Jeg trives ikke med at sidde derhjemme, så siden jeg var på kursus i Konsulenthuset, er jeg efterfølgende kommet her fra ca. 8.30 til mellem 13 og 16 alle ugens hverdage, fortæller Kjeld.

Kjelds udbytte af timerne i Konsulenthuset er en mere målrettet indsats for at komme nærmere et job. Konsulenthuset giver ham nemlig ikke bare mulighed for at få hjælp med de

ansøgninger, han dagligt skriver. Det giver også en meningsfuld hverdag, der minder om den, han kender fra arbejdslivet.

GOD SAMVITTIGHED HVER DAG

– Jeg betragter ejeren af Konsulenthuset som min chef, de ansatte som mine kolleger og de andre jobsøgende, der kommer her, som mine allierede. Timerne i Konsulenthuset sørger dermed for, at mit netværk udvides og holdes ved lige. Samtidig er der en stor tilfredsstillelse i at vide, at jeg dagligt arbejder henimod at komme et nyt arbejde nærmere. Det gør, at jeg med god samvittighed kan holde fri fra jobsøgningen, når jeg kommer hjem. Det var svært tidligere, forklarer Kjeld.

Kjeld kombinerer jobsøgningen i Konsulenthuset med 3-5 ganges træning om ugen.

– Det giver mig velvære og meningsfuldhed, og det er med til at styrke den psykiske ballast, der skal til for ikke at blive sindssyg af min situation. For det er ved Gud ikke sjovt at være uden arbejde, og slet ikke i så lang tid, siger Kjeld.

Han betragter det at være jobsøgende som et arbejde, og med minimum 10 ansøgninger om ugen plus de uopfordrede er han ikke plaget af dårlig samvittighed over ikke at kunne tjene sine egne penge.

– Selvfølgelig kan jeg blive presset af, at jeg snart falder helt uden for systemet. Men jeg har jo fulgt op på mange af de ansøgninger, der ikke har ført til jobs. Og jeg har indset, at det her handler ikke om mig, men om for lidt arbejde til for mange. Før jeg indså det og ikke havde strukturen i min hverdag som nu, hvor jeg møder op i Konsulenthuset og regelmæssigt til træning, kunne jeg have tendens til at blive stresset. Det har jeg ikke mere. Jeg skiller arbejde og fritid ad, men der er da ingen tvivl om, at jeg ville give meget for et arbejde.

Efter interviewet blev lavet, har Kjelds indsats båret frugt og skaffet ham et år i et vikariat.

STRUKTURENS TOP 4

1. Skeln mellem hverdag og weekend.
2. Lav et arbejdschema, der uge for uge, viser hvornår du skriver ansøgninger, besøger venner, laver virksomhedsresearch og networking, tilgodeser familien, har tid til dig selv, går til træning mm.
3. Sørg for at lade dagenes indhold være forskellige, så de ikke glider ud i hinanden.
4. Forpligt dig til din plan over for en nærtstående. Så bliver den nemmere at gennemføre.

Kilde: Eva Borgen

JOBJÆGERENS ARBEJDSKEMA – ET EKSEMPEL

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00-9.00	Motion	Jobnetværk	Motion	Jobresearch	Motion
9.00-12.00	Jobsøgning	Jobnetværk	Jobsøgning	Jobresearch	Jobsøgning
12.00-12.30	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Jobsøgning
12.30-16.00	Jobresearch	Jobsøgning	Familiepleje	Sociale netværk	Børnehygge/vennepleje
16.00-18.00	Jobresearch	Jobsøgning	Familiepleje	Sociale netværk	Børnehygge/vennepleje
18.00-19.00	Spisning	Spisning	Spisning	Spisning	Spisning
19.00-		Hygge med venner			

Skemaet er et redskab til at skabe struktur. Hvordan det er udfyldt med tider og aktiviteter, er selvfølgelig individuelt.



KAPITEL 4

NETVÆRK ELLER NEDBRUD

Hele 61 % af alle jobsøgere føler sig mindreværdige, alene fordi de ikke har et arbejde. Hver tredje har en eller flere gange sagt nej til at deltage i sociale arrangementer, fordi de ikke vil udstille deres situation uden arbejde. Det gør ondt at være uden for fællesskabet. Og det gør det svært at række ud til sine omgivelser og bede om hjælp. Men det kan betale sig. Derfor gælder det om at bruge sine omgivelser – også selvom ens instinkt måske mest er at gemme sig lidt væk fra verdenen.

ALLE HAR ET NETVÆRK

Der blev opslået cirka 300.000 stillinger i 2012. Ifølge Danmarks Statistik startede over 600.000 mennesker i nyt job i 2012. Halvdelen af alle jobs bliver dermed besat uden om traditionelle jobopslag. Alene derfor kan det være en god idé at tænke i netværk.

Netværk er et af tidens mest gennemtæskede modeord. Manger du en ny bolig, en lækker kæreste eller en frokostaftale med borgmesteren – så brug dit netværk. Netværk er næsten blevet svaret på alle verdens udfordringer. Nogle bliver lidt skræmt af al den snak om netværk. Jeg har jo hverken Statsministeren eller direktøren i Nordea blandt kontaktpersonerne i min telefon. Men mindre kan heldigvis også gøre det. Alle har et netværk. Og langt de fleste mennesker vil gerne hjælpe. Derfor handler det først og fremmest om at synliggøre sit eget netværk for sig selv og kaste sig ud i at bruge det.

Mange har en tendens til kun at tænke netværk som tidligere arbejdskolleger og samarbejdspartner. Men dit netværk slutter ikke der. Husk også din familie, dine venner og dine gamle venner.

– Man tænker nok sjældent på at spørge sin gamle far, der er gået på pension, om han kender nogen, der kan hjælpe én i job, fortælle Gitte, der selv har fået flere jobs gennem målrettet brug af sit netværk. – Men din far er måske medlem af Rotary eller den lokale vinterbaderklub. Så han kan give dig 2-3 kontakter, som du kan tage fat i. Dem ringer eller skriver du til. Man skal turde bede om hjælp. Og langt de fleste er heldigvis ufatteligt hjælpsomme og vil rigtig gerne hjælpe. Og måske kender de nogen, som kender nogen osv.

Der findes en række virtuelle netværk, som du med fordel kan benytte dig af. Der er både netværk rettet mod jobjægere som for eksempel www.powerjobsogerne.dk. Og der er fora som for eksempel LinkedIn, der har en håndfuld grupper for både folk uden arbejde og arbejdstagere. Hvad man har brug for er individuelt, men der er masser at vælge mellem netop nu. Det er bare med at starte google-søgningen.

Der er skrevet flere bøger om, hvordan man kan bruge netværk aktivt i jagten på et job. Bagerst i bogen har vi samlet et par titler på bøger, der kan hjælpe dig videre.

FIND ET FAGLIGT NETVÆRK

Et fagligt netværk, som for eksempel består af tidligere studiekammerater, eller et netværk i din fagforening, kan bidrage til, at du kan opretholde en tilværelse som et normalt, socialt væsen. Netværket kan fungere som sparring i forhold til jobmuligheder og ansøgninger. Det kan støtte dig og bakke dig op, når du er nede. Det kan være med til at holde dig ajour med de nyeste tiltag inden for dit fag. Og så kan det være en god investering i faglige relationer, der også kan hjælpe dig senere i karrieren. En betingelse for, at et netværk skal være givende for dig, er selvfølgelig, at alle går ind i netværket med åbenhed og respekt for hinanden.

Der findes også netværk for ledige, hvor du kan sparre på tværs af faglighed og få energi og gode ideer til, hvordan du kommer videre. Her vil et fora som Fest For Fyrede, der arrangeres af Jobindex.dk være et godt sted at søge inspiration. Du finder linket bagerst i bogen.

FÅ FAMILIEN SOM "FOKUSGRUPPE "

Søskende, forældre og andre familiemedlemmer kan være værdifulde sparringspartnere for én uden job. Specielt hvis det faglige arbejdsfællesskab er væk, og du lever alene, kan det være ekstra gavnligt at have en god familie at tale med om dine ideer og fremtidsplaner. Familien er ofte dem, der kender dig bedst, og derfor kan de også være ideelle til at bakke dig op. De kender dine personlige forcer og kan sikre, at du ikke glemmer dem. Dermed er de medvirkende til, at feltet, der kan søges indenfor, ikke snævres unødigt ind.

En familiær fokusgruppe fungerer bedst, hvis du melder klart ud over for familien. Du skal altså sige, hvad der gør dig ked af det, og hvordan de bedst kan hjælpe dig. Ellers risikerer du, at de kommer med en masse velmenende råd, du kun bliver ked af.

Omvendt skal du også være klar over, at en familie kan blive påvirket af, at du, som datter, bror eller deres barn, har det skidt. Netop derfor er det vigtigt at sige tingene i en respektfuld og ærlig tone, som er opbyggende for alle.

STYRK DET SOCIALE NETVÆRK

Ind imellem kan det være rigtig gavnligt at komme på afstand af sine udfordringer. Det kan et socialt netværk hjælpe med til. Netværket kan bestå af venner og bekendte, der ikke er relateret til din arbejdssituation og ikke er lige så følelsesmæssigt tæt på dig som familien. I dette netværk kan du få oplevelser, arrangementer, hyggestunder og grin, der kan berige dig med energi, så det bagefter er lettere at gå hjem og forsætte jagten på et nyt job.

FAMILIEN HJALP MIG IGENNEM

Ensomhed og et helt nyt element af misundelse blev nye ingredienser i en uventet hverdag for dimittenden Lærke, da hun for små to år siden gik fra at studere til at være jobjæger.

– Tomt og ensomt.

Sådan beskriver 31-årige Lærke, der er cand.merc., overgangen fra studietiden til tilværelsen uden arbejde. Hun nåede at opleve 18 måneders følelsesmæssig karruseltur, før hun kunne underskrive en kontrakt med sin første ”rigtige” arbejdsgiver. – Jeg har været i chok og i dyb sorg over, at ingen kunne bruge min faglighed. Og jeg har været frustreret over, at arbejdsmarkedet havde plads til mange af mine medstuderende, men ikke til mig. Det var da klart en reel bekymring, for hvis jeg tog hul på arbejdslivet med at være arbejdsløs, ville jeg så ikke også altid være lønmæssigt bagud? Og så var der et følelsesmæssigt misundelseselement i det for mig, og det betød, at der var venner, jeg ikke kunne se. Jeg havde simpelthen svært ved at udtrykke min glæde på deres vegne, når jeg selv oplevede at blive kasseret, fortæller Lærke helt uden omsvøb.

Hun har flere gange oplevet, at hun, der ellers er så åben, valgte at isolere sig og ikke ville deltage i arrangementer blandt vennerne.

– Det var bare for svært, for når jeg tog af sted, blev jeg ofte spurgt, hvad jeg lavede, og så kom jeg med en hvid løgn og sagde for eksempel: ”Jeg arbejder på et projekt, der....” Det var svært ikke at have den identitetslabel, som arbejdstitlen giver en, og derfor blev det naturligt for mig at opdigte en. Det gjorde det nemmere for mig, men også for omgivelserne, for så skulle ingen forholde sig til det ’grimme’, ukendte og farlige.

FARVEL TIL VENNERNE

– Jeg oplevede, at de af mine studiekammerater, der røg direkte fra studiet til et job, slet ikke var klar over, hvad krisen har af omkostninger for nogle af os. Dette på trods af, at alle kender mindst én familie, der er ramt. For mig var det meget ejendommeligt, at disse veluddannede og velinformede færdiguddannede slet ikke så ud til at forholde sig til disse samfundsforhold.

– Konsekvensen af det har været med til at dele os, så vi fra at være en veluddannet enhed i dag står på to platforme. For mig har det betydet, at jeg har valgt en del mennesker fra, som jeg faktisk har holdt meget af. Der er ikke den samme forståelse mellem os mere. Noget af distancen ville være kommet alligevel, men en del af den, oplever jeg, er direkte relateret til vores meget forskellige entré i arbejdslivet.

VENNEKREDS GAV NYE INPUT

– Jeg tror samtidig ikke på, det havde gavnet noget, hvis jeg havde valgt at sætte mig sammen med andre jobsøgende nyuddannede og klaget min sang. For mig var løsningen derfor at netværke blandt folk i min omgangskreds, der var i arbejde, men ikke var relateret til mit studie. De gav mig positive impulser og adspredelse, forklarer Lærke.

Lærke har også måttet søge trøst andre steder, da den arbejdende omgangskreds i sagens natur ikke har kunnet være der

for hende hele tiden. Hun har derfor også lænet sig op ad sin mor og sine bedsteforældre.

FÅR TRØST AF FAMILIEN

– Jeg bor alene og har derfor haft brug for at vende min situation med min familie. Det har hjulpet mig meget, for hver gang har vi taget de store briller på og sagt: ”Hvorfor sker det her? Og hvordan hænger det sammen med resten af verden?” Det har givet mig en momentvis distance til tingene, og en accept af, at det er et samfundsvilkår lige nu, at der er for få arbejdspladser, fortæller Lærke.

Hun er sin familie dybt taknemmelig. Det er dem, der har reddet hende, når hun var allermest ked af det, mens hun har brugt sit netværk uden for studiemiljøet til at tanke det gode humør op.

Lærke nåede at søge omkring 500 stillinger, være i 10 måneders løntilskud og fire virksomhedspraktikker, før hun endelig landede som trainee i et it-firma.

– Det har været en lang rejse, hvor jeg er vokset som menneske, hvor jeg har haft tid til refleksion, og hvor jeg har lært at stille skarpt på mine kompetencer. Den gevinst har mine medstuderende, der røg direkte i job, ikke fået. Men jeg er endnu ikke kommet så langt som en OL-deltager, der har mistet benene og alligevel siger, at det har været det hele værd, smiler Lærke.

SÅDAN HJÆLPER DU DIN VEN UDEN ARBEJDE

Når du er sendt til tælling, er det meget lettere at komme på benene igen, hvis vennerne eller familien er der for dig. Her giver psykolog Rikke Høgsted otte gode råd til, hvad omgangskredsen kan gøre for at hjælpe.

1. Giv lyd

Mød op, ring, skriv et brev eller send et 'skulderklap' (blomster, vin, biograf/fodboldbillet eller middagsinvitation) til din ven og lad ham eller hende vide, at han/hun er i dine tanker.

2. Lad dig ikke afvise sådan uden videre

Hvis du bliver afvist i døren, så sig: „Vent et øjeblik.” Giv udtryk for, at du godt forstår, han eller hun måske helst vil være alene. Du synes alligevel, at I skal tage en kop kaffe, en drink eller en øl og få en snak om, hvad der er sket. Hvis vedkommende bor alene, kan du også tilbyde bare at være lidt sammen, lave noget god mad og måske se en film sammen.

3. Spørg direkte og konkret

Stil direkte og konkrete spørgsmål som: „Hvad skete der?“, „Hvem sagde hvad?“, „Hvad tænkte du om det?“, „Hvad gjorde du så?“, „Hvad er du optaget af lige nu?“ og „Hvad kan jeg hjælpe dig med?“

4. Lyt og vent med de gode råd

Sæt dig tilbage i stolen og lyt, som en ven. Ikke som en bankrådgiver, dommer, erhvervsvejleder eller andre slags problemknusere. Din ven skal nok selv regne alle de gode løsninger ud senere. Når man er sendt til tælling, har man i første omgang mest brug for at sunde sig og bare tale om det, der nu engang fylder. De gode råd må komme senere.

5. Acceptér den anden

Acceptér den andens følelser og tanker, som fylder, uanset om det er vrede, sorg eller skyld. Lyt til det hele. Når en skyldreaktion for eksempel bliver mødt med respekt, føler man sig taget alvorligt. Modsat kan løs snak virke som om, at der ikke er grund til at spekulere over ting, som man alligevel ikke kan ændre. Det kan betyde, at din ven klapper i og tænker, at det ikke nytter noget at tale med andre.

6. Hjælp med at slå koldt vand i blodet

Nogle mennesker bliver grebet af en enorm handle-iver og får straks lyst til at lave en masse forandringer. Det er helt naturligt, og det er en måde at genvinde kontrollen over sit

liv på. Lige i starten er man imidlertid sjældent i stand til at varetage egne langsigtede interesser. Det er derfor vigtigt, at personen holder hovedet koldt, hjertet varmt og begge ben på jorden, inden huset er solgt, hunden aflivet, og konen/manden præsenteret for et skilsmisseønske.

7. Tilbyd praktisk hjælp

Tilbyd din hjælp, hvis der er behov for det. Men pas på ikke at komme til at overtage ansvaret for den anden. Det kan nemlig få den anden til at føle sig endnu mere hjælpeløs.

8. Undervurdér aldrig situationen

Nogle mennesker bliver slået voldsomt ud af at stå uden arbejde. De kan overmandes af skam og afmagt. Og afmagten kan være så stor, at din ven helt opgiver at fortælle andre om den og i stedet begynder at tænke i dramatiske og endelige 'løsninger' som selvmord. Tag i de tilfælde din ven til lægen eller på skadestuen, så I kan få en professionel vurdering af situationen. En selvmordstruet person må aldrig være alene, så hvis personen bor alene, tilbyd da at overnatte eller tilbyd en seng hjemme hos dig.

KAPITEL 5

MÆND OG KVINDER ER FORSKELLIGE – OGSÅ SOM JOBJÆGERE

”Jeg blev ikke skilt af at være arbejdsløs. Jeg blev skilt, fordi vi ikke formåede at håndtere min arbejdsløshed sammen, som par.”

Citat fra mand om konsekvenserne af tiden uden job

Historisk set er der en klar sammenhæng mellem antal skilsmisser og økonomiske kriser. Ledigheden påvirker både pengepungen og parforholdet, og derfor er det vigtigt at tale om, hvad et manglende arbejde betyder for de enkelte familiemedlemmer. Det er nemlig ikke kun den voksne uden arbejde, der får en ny hverdag.

For en familie er som et puslespil. Hvis en brik går i stykker, går det ud over det samlede billede. Hvordan og hvor meget

familiemedlemmerne bliver ramt afhænger af, hvilken rolle den enkelte spiller i familien. For eksempel kan der være stor forskel på, om det er far eller mor, der mister jobbet.

MÆND OG MINDREVÆRDET

Lidt karikeret kan man sige, at når en mand mister jobbet, bliver han frataget sit territorium – sin jagtmark og sin mandighed. Derfor går fyringen hårdt ud over mænd.

– Jeg har oplevet fyrede mænd fra alle slags jobs, der i en periode tog ”på arbejde” uden at fortælle omgivelserne om deres nye hverdag uden job. De var flove og bange for reaktionerne og skjulte deres nederlag, selv for de nærmeste. Det store netværk blev heller ikke brugt, og der kom nærmest paranoide følelser frem om, at hverken netværk eller familie kunne bruge dem, fortæller psykolog Anne Kirsten Hansen.

Hun oplever, hvordan helt almindelige og normalt meget velfungerende familiefædre kan gå ned på at miste jobbet. De sidder med en urealistisk forestilling om, at hele økonomien går i sort på et splitsekund, og at de aldrig kommer i arbejde igen.

BEVAR VÆRDIGHEDEN

Det kan påvirke hele magtbalancen i parforholdet, at rollen som forsørger er forsvundet sammen med jobbet. Og det kan være rigtig svært at forholde sig til som mand. For hvordan skal man bevare værdigheden i forhold til sin partner, når man ikke længere er i stand til at passe økonomisk på sin familie eller bare bidrage med sin halvdel?

Som mand må du overbevise dig selv om, at du og din partner er de samme som før fyringen. Og så skal I ellers i gang med at bygge dit selvværd og din selvtillid op ved først og fremmest at give hinanden rum, tale sammen og respektere hinanden.

Du vil have behov for at styrke din mandighed gennem ligeværdige sociale aktiviteter – for eksempel fisketur, fodboldkamp eller anden sport med vennerne – der ikke er

jobrelateret. Frivilligt arbejde kan også være en platform, der kan generere den nødvendige værdighed og selvtillid for både jobsøgende mænd og kvinder.

Formår du at skabe en positiv proces, vil det styrke både dig og resten af familien i at komme hele gennem en periode uden arbejde.

5 FIF TIL FYRENE

1. Søg hjælp

Kom op af sofaen og tag imod, eller opsøg, hjælp. Måske fik du et tilbud om psykologhjælp eller coaching, da du forlod firmaet. Det bør du tage imod. Den slags samtaler kan give stor selvindsigt og øge dine personlige kompetencer.

2. Luk din partner ind

Del de nye, uvante følelser med din partner og tro på, at hun gør sit for at forstå, at det gør ondt og er svært.

3. Vær ærlig over for omverdenen

Inddrag vennekredsen i følelserne og tankerne omkring livet uden arbejde. Selvfølgelig er du ikke stolt af situationen, men det gavner dig ikke at fortie virkeligheden. Til gengæld kan du vinde på, at din omgangskreds kan støtte dig, og måske findes der et job til dig et sted i netværket.

4. Skab positive fællesskaber

Forsøg at skabe nogle ligeværdige arrangementer med din omgangskreds, der kan udgøre en positiv platform for samvær.

5. Se på dine ressourcer

Afsæt tid til at lave en brainstorm om dine ressourcer, dine interesser og kompetencer. Den kan være med til at sætte ord på, hvad du skal bruge din fritid til, men måske også på, hvor du kunne udnytte din kunnen i et fremtidigt arbejde.

Øvelse til råd nummer fem: Inddel et papir i fire felter med overskrifterne: "Det kan jeg." "Det gør mig glad." "Det er jeg ikke god til." "Det gør mig ikke glad." Fyld de fire bokse op. Måske skal du gå til og fra papiret over flere dage. Men til sidst vil du have et papir, der er et godt udgangspunkt for, hvad du skal gøre for at få et socialt liv, der er i overensstemmelse med dine ønsker. Du vil samtidig være skærpet i forhold til ønsker for et kommende job. Øvelsen er en god måde at få boostet dit selvværd.

Kilde: Anne Kirsten Hansen, psykolog

FÅ JÆGERINSTINKTET FREM



For Kurt er arbejde i hjemmet en sikker testoteron-dræber. Kurt har derfor krydret sin tøjvask med en håndfuld maskuline aktiviteter og oprigtige samtaler med konen om deres fælles liv og hans ledighed.

"Hvor er din kone heldig, at hun har sådan en mand, der kan vaske tøj".

"Vor Herre bevares," tænker 54-årige Kurt, hver gang bemærkningen fra genboen gjalder gennem luften, når han bærer tøjkurven op til lejligheden. Han er så træt af at tage sig af de daglige gøremål. Han bliver aldrig ven med hverken vandkan-den eller indkøbskurven, men siden han mistede jobbet for halvandet år siden, har han stået for 90 procent af hjemmets opgaver. Det er der ikke meget mand i, oplever han. De mandlige sider forsøger han derfor at dyrke med vennerne.

– Jeg har altid godt kunne lide at se fodbold og ishockey. Det har jeg intensiveret og gør nu mere systematisk. Byens fodboldhold spiller en fast ugedag. Senest er det blevet rykket til fredag 18.30 – lige der, hvor familiehyggen sætter ind. Men jeg har valgt at tage af sted og møde mine venner alligevel, siger Kurt stålsat.

Han beskriver sig selv som jæger af natur. Han nyder maskuline aktiviteter som jagt og fiskeri. Han har også tre år i militæret bag sig, så for ham, er der virkelig ikke noget sejt i en støvklud.

DRØMME SÆTTES PÅ STANDBY

– Jeg oplever, at min hverdag har skrumpet sig ind til at handle om rengøring, huslige pligter og jobsøgning. Jeg bliver vred over det, men jeg glæder mig hver dag til, at Ellen kommer hjem og til at høre hende fortælle om sin dag. Det plager mig dog, at det er min situation, der er årsag til, at nogle af Ellens drømme må stå på standby, fortæller Kurt.

Hun havde aldrig forestillet sig, at de skulle fortsætte livet i lejeboligen, men drømmer om grønne omgivelser og egen matrikel. Hun kunne egentlig også godt tænke sig at deltage mere i de sociale aktiviteter, der er på arbejdet. Men de koster både penge og tid, og lige nu skal begge dele bruges i familiens skød.

TAL OM TINGENE

– Vi prioriterer at være meget sammen og løbende få talt om, hvordan vi har det både med hinanden og med omgivelserne. I begyndelsen syntes jeg, det var meget svært, Og jeg vil simpelthen ikke have, at et manglende arbejde får ødelagt vores ægteskab, forklarer Ellen.

Hun sad med en angst for, om Kurt ville tackle hverdagen uden et arbejde med opgivenhed og en kasse bajere. Men hun glæder sig i dag over, at Kurt får noget ud af dagen, og at de, trods naturlige skænderier om småting, har et godt liv sammen med deres fælles barn.

– Det ville ikke have været svært at vælge sofaen og øllene, men så havde jeg mistet Ellen og min søn. Det ville jeg ikke risikere. Jeg passer min kortklub, svømningen med min søn og jobsøgningen, og så nyder jeg at stå på tilskuerpladserne og se fodbold om fredagen. Det skaber balance, men jo ikke noget job. Jeg kan have dage, hvor min tro på, at jeg kommer i job, er meget lille. Selvfølgelig ønsker jeg, at der kommer et til mig. Jeg har jo ikke lyst til, at mit manglende arbejde skal begrænse min kone i at udleve sine drømme, siger Kurt.

Efter interviewet blev lavet, var Kurt vikar i 14 dage, hvorefter han blev fastansat. Den vej havde Kurt aldrig troet var en måde at få job på.

KVINDER TALER OM SMERTEN

Når en kvinde mister arbejdet, mærker hun også smerte. Men hun amputeres sjældent på samme måde som manden. Det hænger historisk sammen med det gamle kønsrollemønster, der gør det lettere for kvinden at se sig selv få en meningsfuld rolle i hjemmet. Samtidig har kvinden – igen lidt karikeret – nemmere ved at tale om følelser end mænd.

Tal fra Danske Regioner siger, at hver gang én mand får en henvisning til en psykolog af sin læge, sidder tre kvinder med en henvisning. Det ligger altså langt mere til kvinden at inddrage omverdenen og tale om tingene, hvilket er positivt. Bagsiden ved det er, at kvinden ofte nøjes med at tale om det, der gør ondt i stedet for at fokusere på, hvordan situationen kan justeres, så smerten holder op. Samtidig har kvinden en tendens til at tale sig selv ned i et hul og omgivelserne op. ”Det er nok min skyld”, tænker kvinden om årsagen til det mistede arbejde. Og det er ikke konstruktivt.

DYRK DINE DRØMME

Hvis du som kvinde til gengæld formår at handle på din åbenhjertighed, og de tanker du får bearbejdet ved hjælp af omverdens input, vil du forholdsvis hurtigt finde ind til det, du engang drømte om og som optog dig, og du var god til. Måske var det at få en særlig uddannelse, at lære noget om dig selv eller at blive selvstændig.

Det giver selvtilfredshed at lave noget, du har lyst til og kan lykkes med, så der er god grund til at gå i gang. Skulle drømmen være at starte som selvstændig, er du måske slet ikke så langt fra at være i arbejde. Pengene vil sikkert ikke være de store i starten, men det vil livskvaliteten. Humøret vil stige og dermed vil andre udfordringer synes mere overkommelige.

Ved at forfølge dine drømme, glæder du ikke bare dig selv. Du er også med til at skabe stabilitet i familien. For når du selv trives i din ellers uvante rolle uden arbejde, er det også lettere for omgivelserne at trives og forstå.

Her kommer en række råd til, hvordan du som kvinde kan arbejde konstruktivt videre med din situation.

5 FIF TIL FRØKENER OG FRUER

1. Smid offerrollen overbord

Brug den hjælp, der er naturlig for dig at tage imod, og arbejd så målrettet på at få styrke til at komme ud af dit ”devalueringens-mode”. Smid offerrollen over bord og find din Pippi power frem.

2. Skab handling

Sørg for at din energi bruges på at handle dig frem til en bedre hverdag frem for at dyrke elendigheden i det bestående. Du skal altså tænke: ”Hvad skal der til, for at jeg kan få det bedre, og hvordan kommer jeg så derhen?”

3. Se på dine ressourcer

Giv dig tid og lav en brainstorm, hvor du har fokus på dine ressourcer: det du kan og har kunnet – og måske kunne have lyst til at tage fat på igen. Du skal samtidig være selvkritisk og skrive det ned, du ikke er så god til, samt det, du ikke trives med. Du kan tage udgangspunkt i samme øvelse, der er nævnt tidligere i dette kapitel, under afsnittet ”5 fif til fyrene”, punkt 5.

4. Nyd hvor let du kan skabe mening i hverdagen omkring hjemmet

Vær bevidst om, at den identitet, du kan opbygge omkring hjemmet, kan være med til at sikre dig meningsfuldhed i en uvant tid uden arbejde. Lad dog være med at gøre hjemmet til hele din identitet, men udnyt blot at det i forvejen er en del af dig.

5. Brug familien som platform til at skabe glæde

Hvis du har børn, kan du hurtigt opleve det som et ekstra pres at stå uden arbejde. Du bør dog betragte det med positive briller. Brug tiden på at gå ind i børnenes verden på en ny

måde. Har du fælles fritidsinteresser med børnene, kan det måske danne platform for en ny rolle som træner, spejderleder eller lignende. Det booster dit selvværd og skaber nye bånd mellem forældre og børn.

Kilde: Anne Kirsten Hansen, psykolog

DET ENESTE JEG VILLE VAR AT TEGNE

Ledighed gør ikke lykkelig, men nogle gange er det det eneste valg, siger 40-årige Anette. Hun sagde selv op fra jobbet som grafisk designer og tog konsekvensen af meget lange arbejdsdage og dårligt arbejdsmiljø.

Når man har små børn, er der andet i livet end arbejde, og når jobbet samtidig byder på chikane og psykisk terror, er der grænser for, hvor længe man skal blive. Anette holdt ud i små to år, så sagde hun op helt frivilligt og helt uden at vide, hvordan hun skulle forsørge sig selv og sin familie. Det var nervepirrende, men nødvendigt.

– Jeg var psykisk ude i torvene, og det var helt uholdbart i forhold til mit lille barn. Efter en periode som sygemeldt valgte jeg simpelthen at sige op. Jeg ville aldrig komme til at trives i det job, vurderer Anette.

Hun lyder velovervejet, når hun fortæller om den skæbnesvangre beslutning, men da hun tog den, var hun alt andet end skråsikker.

– Reklamebranchen er en hård branche. Efter den oplevelse, jeg havde fået, var jeg ikke indstillet på at fortsætte ad samme spor. Til at begynde med vidste jeg slet ikke, hvad jeg skulle leve af, men jeg har altid elsket at tegne, så de første måneder uden arbejde, brugte jeg på at male. Det var min måde at slikke mine sår på, og samtidig var det det, jeg altid havde drømt om. Anette smiler.

HOBBYEN BLEV MIN REDNING

Hendes hobby blev på mange måder hendes redning. Den betød nemlig, at hun holdt ledigheden ud i strakt arm og formåede at bevare sig selv og påskønne de muligheder, den ekstra frihed havde givet hende, mens hun forsøgte at finde fodfæste et nyt sted på arbejdsmarkedet.

– Sideløbende med min jobsøgning forsøgte jeg at etablere mig som selvstændig kunstmaler. Jeg etablerede kontakt til en masse nye netværk og fik derigennem kontakt til en lysestøber, jeg kunne have værksted hos. Den slags gav mig meget energi, selvtilfredshed og tro på, at det nok skulle lykkes for mig, siger Anette.

NYT ARBEJDSLIV MED KUNST

Hun måtte imidlertid sande, at kunst sjældent er noget, man kan leve af. Et kommunalt løntilskudsjob gav hende mulighed for at lave maleprojekter sammen med børn. Og det dannede kimen til det arbejdsliv, Anette lever i dag.

– Jeg har fået mit eget værksted på et fritidshjem, hvor jeg maler med børnene 32 timer om ugen. Jeg havde aldrig troet, at jeg skulle ende her, men det er lige så godt, som hvis jeg havde haft mit helt eget værksted. Børnene giver mig inspiration til mine billeder, og da jeg har fri om formiddagen, har jeg mulighed for at male der eller bruge tid på mine egne to børn. Det giver slet, slet ikke den økonomiske frihed, som et liv i reklamebranchen ville have gjort. Men det giver mig mulighed for at lave det, jeg har lyst til, og samtidig have den nødvendige tid med mine børn, som jeg ikke vil undvære, fortælle Anette, der nu også er indehaver af Kunst til børn.

DET HELE MENNESKE

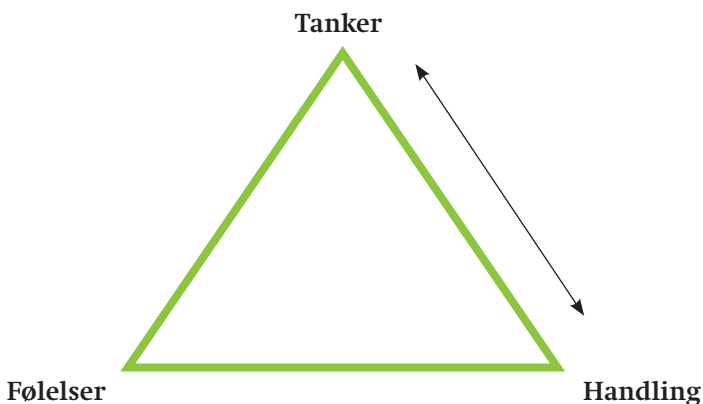
Henrik Enegaard Skaanderup beskriver i sin glimrende bog "Slået hjem" mennesker som kombinerede af tanker, følelser og handlinger. En forelskelse medfører f.eks., at man opholder sig meget i feltet omkring følelser, en flytning kræver fysisk handling, mens optagelse af lån kan kræve mange tanker om, hvordan man skal klare det økonomisk.

Mænd og kvinder har som tidligere nævnt ofte forskellige handle- og reaktionsmønstre. For begge køn gælder dog, at det er nemmere at leve med arbejdsløshed, hvis man finder en fornuftig balance mellem sine tanker, følelser og handlinger. Men hvordan gør du så det?

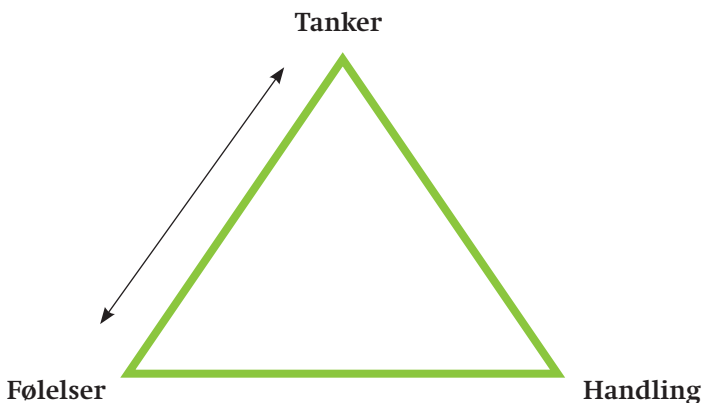
De fleste mennesker veksler dagligt mellem at tænke, handle og føle. Ofte har det enkelte menneske dog et favorit-felt, hvor han/hun føler sig bedst hjemme.

Mens kvinder ofte har en tilbøjelighed til at bevæge sig meget mellem følelser og tanker, tackler mænd typisk situationen uden arbejde gennem handling og tanker. Mændenes håndtering kan være ganske rationel i en jobsituation. Men hverken den kvindelige eller den mandlige måde at agere på er optimal.

Derimod bør både mænd og kvinder arbejde på at vekselvirke mellem både handling, tanker og følelser i forhold til den uvante situation uden arbejde og i forhold til livet i det hele taget. Det vil kræve energi at skulle handle sig mere ud af tingene, og ikke "bare" tænke og føle. Og det kan gøre ondt pludselig at skulle mærke efter, hvordan livet føles helt nede i maven. Men ved at sætte alle tre dimensioner i spil, bliver du imidlertid mere hel som menneske, mere rustet til at møde den nye hverdag og bedre til at hvile i dig selv.



Mænds generelle brug af reaktionsmuligheder, når jobbet forsvinder.



Kvindens generelle brug af reaktionsmuligheder, når jobbet forsvinder.

SÆT DIG SELV FRI

Jo mere bevidst man er som menneske om sine tanker, følelser og oplevelser, og jo bedre man bliver til at acceptere dem, des mindre styrende vil de være for ens velbefindende.

Så selvom du står uden arbejde og har store frustrationer over det, vil du altså i et eller andet omfang være i stand til at sætte dig ud over de ydre omstændigheder, som jobtabet er.

Du vil leve i nuet, og du vil være et friere menneske, der har kontrol over følelser, krop og handlinger.

Bagerst i bogen kan du finde et par bud på bøger, der netop handler om at skabe balance i livet som jobjæger.

INDDRAG BØRNENE

Børn er hurtigere end en narkohund til at snuse sig frem til, om der er noget galt med mor eller far. De bliver utrygge, hvis de oplever, at deres forældre ændrer opførsel, uden at der følger en forklaring. Derfor er det vigtigt at fortælle dem, hvad der er sket, og hvordan barnet eventuelt vil opleve ændringerne i hverdagen, og hvad det kan betyde for det, familien plejer at foretage sig sammen.

– Hvis man har børn, der endnu ikke er begyndt i skole, kan man føle et pres i forhold til den mulighed, der ligger i, at de kan hentes tidligt eller helt holde fri nogle dage. Den løsning er kun gavnlig, hvis man har overskud til det, forklarer psykolog Anne Kirsten Hansen.

SKAB UNIKKE RELATIONER

Hun understreger samtidig, at hvis forældrene accepterer deres midlertidige situation, kan børnene bidrage med rigtig meget godt. Som voksen kan man bruge børnenes platform til at skabe nye gode aktiviteter sammen, som for eksempel spejder, gymnastik eller fodbold. Man kan også deltage aktivt i forældreråd i institutionen eller skolen, blive træner eller tage med som voksen på årets spejderlejr. Det er aktiviteter, man som jobjæger kan tage ligeværdig del i og som kan være meget opbyggende for en selv. Og ikke mindst kan den slags aktiviteter forstærke forholdet mellem forælder og barn på en måde, der kun er mulig på grund af jobtabet.

EN ROLLEMODEL FOR LIVET

Børn er stolte af deres forældre, og derfor kan det være svært at forholde sig til, at andre voksne ikke kan bruge mor eller far. Det gør ondt, og måske føler barnet endda skam.

Du kan hjælpe dit barn meget ved for eksempel at fortælle, at selv om far ikke har noget arbejde lige nu, så er han faktisk

it-supporter og stadigvæk god til at reparere al elektronikken i hjemmet. På den måde får du hjulpet barnet til at sætte ord på, hvordan det skal forklare sig over for kammeraterne, når de spørger, hvad barnets forældre laver.

Det kan selvfølgelig være meget svært at føle sig som en god rollemodel, når du føler, at din faglige glansrolle helt er forsvundet. For hvordan skal du kunne håndtere barnets spekulationer, når du kan have svært ved at finde svar på dine egne?

Her er samlet ti gode råd, der kan støtte dit barn og dig i at komme godt igennem tiden med en jobjæger i familien.

10 GODE RÅD TIL AT STØTTE BØRN GENNEM FORÆLDERENS TID SOM JOBJÆGER

1. Fortæl selv barnet om, at du ikke har et arbejde

Barnet skal ikke høre om dit jobtab fra andre. Det kan give barnet opfattelsen af, at emnet er tabu eller farligt og noget, barnet ikke bør tale åbent om derhjemme. Børn har brug for tydelige voksne, der tager ansvar.

2. Giv en ærlig og jordnær forklaring på hvorfor mor eller far går derhjemme

I børns fantasi kan fyringen skyldes, at mor og far ikke er gode nok. Og det kan de ikke bære. Sig derfor for eksempel: "Jeg har mistet mit job, fordi virksomheden flytter til Kina", "Jeg er blevet fyret, fordi kommunen skal spare en masse penge" eller "Jeg er blevet fyret, fordi chefen og jeg var uenige, og så er det jo chefen, der bestemmer. Men jeg mener nu fortsat, at det er mig, der har ret..."

3. Fortæl lidt ad gangen og kom med korte svar

Undgå den store, lange tale for børnene. Fortæl lidt ad gangen og vær så åben for, at børnene kan vende tilbage med flere spørgsmål.

4. Få barnet til at dele sine tanker og lyt nysgerrigt

Stil "åbne" spørgsmål. Det er dem, der starter med hv-, for eksempel hvordan hvor, hvornår, hvem, hvad, hvorfor. Det giver barnet mulighed for at forklare sig, i modsætning til "lukkede" spørgsmål, som det kun kan svare enten ja eller nej på.

5. Undersøg hvad det konkret er, barnet spørger om

Voksne kan ofte rode sig ud i lange, abstrakte forklaringer, fordi det er uklart, hvad barnet spørger om. I stedet for at svare på et uklart spørgsmål, bør man spørge ind til barnet. Spørg for eksempel: "Hvad fik dig til at tænke på det?" Et konkret spørgsmål er lettere at svare på end et abstrakt.

6. Vær ærlig omkring, hvordan mor og far har det

Sig: "jeg er sur/ ked af det/ bekymret. Men det skal jeg nok finde ud af". Børn kan godt rumme, at far og mor er ked af det, men de skal ikke have ansvaret for mor og fars humør. Tag ansvaret væk fra barnet. "Jeg er ked af det/ vred for tiden, og det snakker jeg med mine veninder/ fodboldkammerater om. Så får jeg det bedre igen."

Hvis du som forælder er så berørt, at du bryder helt sammen, hulker og ikke kan være i kontakt med barnet, så ring efter "moster Dorte" eller en anden voksen, som barnet har tillid til.

7. Fortæl om konsekvenserne af at mor eller far ikke har noget arbejde

Sig for eksempel: "Lige nu betyder det, at jeg ikke skal på arbejde. Jeg får fortsat løn i lang tid, og imens søger jeg et andet job. Hvis det ikke lykkes at finde et nyt job inden da, så får jeg dagpenge." Husk også at give børnene et løfte om, at hvis noget ændrer sig, så får de det at vide i god tid.

8. Signaler overblik

"Vi holder et møde med banken. Det er deres job at hjælpe os." Børn skal have at vide, at det hele nok skal gå, og at mor og far har styr på situationen. Husk også at sige, at der er mange, der gerne vil hjælpe jer.

9. Fortæl at jobbet ikke er hele livet, og at der er mange ting, du er glad for

Glad for familien, glad for at I skal have lasagne i aften og glad for børnene, og for at I skal i biografen sammen på lørdag.

10. Gør situationen almindelig

Fortæl om andre, der er blevet fyret og har klaret sig godt bagefter. "Ved du, at onkel Thomas en gang også blev fyret, og han har jo et rigtig godt job i dag!"

Kilde: Rikke Høgsted, psykolog



KAPITEL 6

PAS PÅ KROPPEN

Det kræver sin supermand eller -kvinde, at være jobsøgende i længere tid, uden at det påvirker ens humør, selvværd eller parforhold i en negativ retning. Og det kræver en sund sjæl i et sundt legeme at holde et utal af afslag ud i strakt arm.

Thomas Milsted, der er forfatter til flere bøger om stress og derudover generalsekretær i Stresstænk tanken, har gennem flere år arbejdet med stress og stresshåndtering. Han er ikke i tvivl om, at tiden som jobsøgende byder på nogle helt særlige udfordringer, der puster til stress-ilden.

I et arbejdsliv kan de fleste mennesker overskue økonomi, arbejde og den private hjemmebane. Men når jobbet forsvinder, og udfordringerne omkring økonomi og familie stiger, i takt med at de menneskelige ressourcer falder, kan selv den bedste jobjæger blive ramt af stress.

Den sikreste måde at slippe af med stressen er selvfølgelig at udrydde årsagen frem for symptomerne. I en lavkonjunktur med få jobs sker det ikke fra den ene dag til den anden. Derfor er det vigtigt at forebygge stressen.

STRESS PÅ FLERE PLANER

Stress opstår, når der er ubalance mellem de krav, du selv og omverdenen stiller til dig, og de ressourcer du har at gøre godt med. Stress kan komme som et resultat af at have for meget at lave. Men stress kan også opstå, fordi du bekymrer dig om fremtiden, økonomien og familien. Man kan derfor sagtens blive stresset, selvom man ikke har travlt.

Som jobsøgende kan du både opleve stress, der er betinget af dine bekymringer, og stress, der kommer af et misforhold mellem udfordringer og dine evner til at løse dem. Måden du håndterer de to former for stress på er forskellig.

ARBEJDE I OVERHALINGSBANEN

"Velkommen. Tag plads og fortæl os så, hvorfor DU skal have jobbet."

Starten på en typisk jobsamtale. Alle ved, at lige meget hvor meget du har forberedt dig, hører klæbrige hænder, en fugtig pande, sved og hurtig hjertebanken med. Kan du huske din konfirmationstale eller bryllupstale, kan du sikkert også genkende tilstanden.

Når du har brug for at yde lidt ekstra, reagerer kroppen med en stressreaktion. Binyrerne producerer stresshormonerne adrenalin og kortison, der gør det muligt at få lidt ekstra kræfter i en begrænset periode.

Men kroppen kan sammenlignes med en bil. Den har hverken godt af at køre med speederen i bund eller kun lige køre

100 meter ned af vejen. Kører du for hurtigt, bliver motoren ødelagt, og bilen brænder sammen. Kører du for langsomt, har din motor svært ved at starte og komme i gang. Holder du speederen nede for længe, bliver kroppen overbelastet.

Hvornår den enkelte når derud, hvor ”motoren brænder sammen”, er individuelt. Og derfor er der heller ingen opskrift på, hvornår eller hvordan den reagerer. Nogle kan tåle et højt stressniveau, men der findes ingen supermænd eller superkvinder. Til sidst siger kroppen bare stop. Og når det sker, er reaktionerne overvældende for de fleste. Du kan blive bange og forskrækket over kroppens reaktion, og det kan kræve langvarige sygdoms- og behandlingsforløb at komme på benene igen.

Som jobjæger kan du blive fartblind, og følgende fem s'er kan give en indikation af, om du skal ændre nogle ting i din hverdag for at undgå at overbelaste kroppen.

STRESSENS 5 S'ER

Oplever du forandringer i stressens 5 s'er?

Søvn: Du sover mindre og ikke mindst dårligere.

Sexlivet: Du orker slet ikke at dyrke sex.

Spisevaner: Da kroppen forbruger store mængder af sukker, fedtsyre og proteiner, når den stresser, hungrer du efter hurtigt omsættelige kulhydrater. Når du er stresset, bliver du nærmest besat af søde sager og andre usunde ting.

Sociale vaner: Jo mere stresset du bliver, jo mere sikkert er det, at du dropper venner. Du ender i isolation og holder dig fra alle sociale arrangementer.

Selvforståelse: Identiteten bliver rystet, fordi mange af de ydre ting, der danner rammen om dit liv, som job, bolig og forbrug, er truet.

(Thomas Milsted, Stressfri gennem krisen)

Der er flere niveauer af overbelastning, og derfor er der også stor forskel på, hvordan du skal forholde dig, hvis du føler dig stresset. Hvis du er i tvivl, er det altid en god idé at kontakte din læge.

KROP OG HVILE

Hvis din krop er overbelastet, skal du passe på med at belaste den yderligere. Det betyder, at hård motion ikke altid er vejen frem mod en afbalanceret og stressfri hverdag. I stedet har kroppen brug for ro og hvile. Når kroppen er afslappet, bliver de kemiske stoffer i blodet, der giver angst og spændinger, reduceret. I stedet oplever man velvære og afslapning, der forhindrer, at stressen udvikler sig til en egentlig depression. En god måde at komme ned i gear på er via meditation eller yoga, der ofte vil påvirke pulsen og blodtrykket og sænke niveauet af stresshormoner i kroppen. Meditationsøvelsen, der beskrives her, kan gentages så mange gange, du har lyst.

MEDITATIONS-ØVELSE:

Læg dig ned, eller sæt dig på en måde, så du slapper helt af. Begynd derefter at trække vejret gennem næsen og puste ud gennem munden. Du skal trække vejret så dybt, du kan, ned i maven, så din mave buler ud og dine lunger fyldes så meget, de kan. Fokuser på din vejrtrækning, og forsøg at lukke ned for din indre stemme. Gå derefter din krop igennem og mærk, hvordan hver kroksdel slapper af.

Fokuser på højre fod og mærk, hvordan den langsomt begynder at slappe af i takt med, at du holder dit fokus på den. Flyt derefter din opmærksomhed til din højre læg og mærk igen, hvordan den slapper af. Fortsæt op til højre lår og fortsæt på samme måde, indtil du har været hele din krop igennem.

Når du har gennemgået hele kroppen, skal du mærke, hvordan hele din krop slapper af, og hvordan dit hjerte banker og pumper blodet rundt til dine muskler.

Hvis du ikke normalt bevæger dig i den spirituelle verden, kan det være svært at få noget konstruktivt ud af en halv sides meditationsøvelse.

Hvis du alligevel har mod på at forsøge, men trænger til noget grundlæggende introduktion, kan du hente hjælp på biblioteket. Du kan også bruge din mobiltelefon og hente en app.



Fordelen ved en app kan være, at du kan praktisere øvelserne uforstyrret i tog, bus eller derhjemme uden at skulle læse en bog.

Bagerst i bogen henviser vi til et par konkrete apps, du kan prøve.

HOLD PAUSER

Når du er jobsøgende, kan du opleve en ubalance mellem nederlag og succes. Jobsøgningen vil ofte være forbundet med overvægt af nederlag. Så for ikke at drukne i modgang og samtidig bevare effektiviteten i arbejdet, er det vigtigt at indlægge naturlige pauser i dagen.

En god idé kan være at videreføre den struktur, du havde i dit arbejde eller på dit studie. Hvis du spiste frokost klokken 12, så fortsæt med det. Det kan du sagtens tillade dig, og det er endda nødvendigt, hvis du skal bibringe jobsøgningen fornyet energi. Sørg for, at du får din skønhedssøvn, og luk computeren ned klokken 16 for jobrelaterede ting og få sund inspiration og input fra dine omgivelser, så du kan komme videre dagen efter.

Du kan bruge skemaet fra kapitlet "Skab struktur i din hverdag" til at sikre dig de daglige pauser.

KROP OG MOTION

Motion på recept er noget af den bedste medicin, lægen kan ordinere. Via motion får du brugt de stresshormoner, der pumper rundt i kroppen og som til sidst overbelaster den. Motion giver også et bedre humør. Kroppen har nemlig sit eget belønningssystem, som producerer morfinlignende stoffer som endorfiner, positiv tænkning og godt humør som tak for eksempelvis løbeturen. Jo mere fysisk udfoldelse, jo flere endorfiner produceres der. Og jo mere energi du bruger, jo mere energi får du. Prioriter derfor at røre dig, og gerne sammen med andre.

Du skal ikke kaste dig ud i etorstilet motionsprogram, hvis du ikke er vant til at træne. Mindre har også ret: Fortsæt med at cykle efter indkøbene, brug trappen og gå en rask tur. En

halv time om dagen er både sundt for kroppen og renser hovedet.

BEVAR DINE VANER

Som jobsøgende er det en god ide at fastholde dine vaner. Det gælder også for dine fysiske vaner. Så læg ikke bolden på hylden, bare fordi du ikke længere er på jobmarkedet. Ofte dyrker man motion sammen med andre, og det har også den sidegevinst, at det giver sociale relationer. Netop det at være sammen med andre er vigtigt, da man som jobsøgende ofte er afskåret fra det netværk og sociale liv, der finder sted på arbejdspladsen.

ALWAYS LOOK ON THE BRIGHT SIDE OF LIFE

Din krop reagerer fysisk på dine tanker: Hvis du står længe nok foran vinduet til bageren, vil du til sidst begynde at savle. Alene tanken om lodne ben og edderkoppespind kan give dig gåsehud, hvis du ikke kan lide edderkopper. Hvis du tror, noget er farligt eller forestiller dig, at noget smager godt, reagerer kroppen altså derefter.

Overbeviser du dig selv om, at dagen bliver hård og opgaverne uoverskuelige, graver du et hul, som kroppen følger med ned i. Et mere positivt fokus vil også bringe en mere positiv dag. Så prioriter derfor at se de muligheder, hverdagen byder, frem for de begrænsninger, den er underlagt.

I byen Slough i England, forsøgte man at gøre befolkningen mere lykkelig, ved at borgerne skulle følge en række råd, inspireret af positiv psykologi. Deres oplevelse af lykke blev målt af forskere ved verdens største lykkedatabase på Erasmus Universitetet i Rotterdam, og resultatet var, at lykken steg betragteligt. De råd fortjener en jobjæger at få, så dem skynder vi os at videregive.

Rådene er ikke den endegyldige opskrift på det saliggørende liv, men de kan hjælpe med at fastholde farverne i hverdagen uden arbejde.

GODE LYKKE-RÅD

- Kontakt en ven, du ikke har talt med et stykke tid og arranger et møde. Find din kalender frem og ring eller mail rundt til dine venner og lav aftaler for den næste måned. Indfør nogle nye traditioner, som indebærer, at du jævnligt ser dine venner.
- Hav hver uge en times uafbrudt samtale med din partner eller en god ven. Plot det ind i din kalender til at begynde med. Når du har gjort det et stykke tid, bliver det mere og mere spontant, og din kalender behøver ikke længere minde dig om dem.
- Oprems hver aften mindst fem ting, du er glad for i livet, eller fra den dag, der er gået. Køb dig en lille notesbog og skriv dagens fem mest positive oplevelser ned – hver dag. Det kan være noget, nogen har sagt til dig. Måske har en person holdt døren for dig eller ladet dig komme forrest i køen.
- Gør noget godt for andre mindst en gang om dagen. Bliv besøgsven. Giv penge til en hjemløs.
- Smil og/eller sig hej til en fremmed hver dag.
- Grin godt igennem mindst en gang om dagen. Få dig en samling af dine yndlingsfilm, som du ved får dig til at grine. Kontakt dem af dine venner eller nære, som du ved kan få dig til at grine.
- Giv dig selv en oplevelse, du kan nyde og trække lidt ud mindst en gang om dagen. Gå i haven. Sid på en bænk og se på folk, der går forbi. Cykel en tur ned til havnen.
- Dyrk en halv times motion tre gange om ugen. Find frem til din yndlingsmotion. Skal du sidde på en kondicykel, mens du ser en sjov film? Skal du lave sækkeløb med ungerne? Skal du cykle tandem med din ægtefælle eller gå stavgang med din ven, mens I ordner verdenssituationen?
- Plant noget – og se det gro. Få dig et lille stykke jord eller gå ud og køb nogle store urtepotter og stil dem i din vindueskarm. Så noget

persille eller frøet fra din yndlingsblomst. Eller plant en avokadosten i noget jord. Det er meget livsbekræftende at se noget vokse.

• Skær dit tv-forbrug ned til det halve. Vær meget selektiv med hensyn til, hvad du ser. Vælg de programmer, du absolut må se, og drop resten. Undgå at zappe.

Du bliver, hvad du tænker. Forfølger du den tanke, kan du selv påvirke dit liv i en positiv retning. Lige nu er dit liv et spejlbillede af dine tænkte tanker på godt og ondt. Hvis dårlige erfaringer med jobsøgningen fylder i dit hoved, kan du tænke dig ind i en negativ spiral, hvor du ikke er god nok og derfor ikke kan få et arbejde. Og er du bange for at miste din dagpengeret, kan dine tanker kredse alt for meget om de økonomiske konsekvenser, det kan få.

DEN MÅLRETTEDE ØVELSE

En øvelse til at finde mening i den nye hverdag er denne: Giv dig selv den opgave at sætte ord på, hvad din hverdag skal indeholde, for at du er glad. Det virker lige til, men det kræver, at du bruger tid på at gøre dig nogle overvejelser.

Sæt dig ned med blok og pen og notér, hvad der gør dig glad, hvad du kan lide at lave, hvordan den ideelle dag ser ud, hvad et nyt job skal indeholde, hvordan du vil prioritere din økonomi osv. Dine svar kommer ikke på en gang, så afsæt en afgrænset tid over et par dage og tag så jævnlige papiret frem og skriv løbende dine ønsker ned.

Det er vigtigt, at du også opstiller konkrete mål for, hvad du vil gøre for at nærme dig den "glade hverdag". Og det er også vigtigt, at du tidsfastsætter, hvornår du skal have realiseret dine ønske-mål.

Hvis du for eksempel bestemmer dig for at ville i gang med motion, skal du skrive hvornår, hvor meget og hvad, der er dit mål. På den måde sikrer du, at der skabes rammer om det, du går i gang med, og at du løbende kan måle, hvordan det går. Du får 100 procent styring i din hverdag, og får stillet nogle krav til dig selv, som du kan og vil leve op til. Det giver selv-værd.

MOTIONEN ER MIN VEN

Klokken 6.05 står Lars klar i svømmehallen. Her holder han pulsen oppe og vasker tankerne rene to gange om ugen. Det er nødvendigt for at komme godt gennem ugen.

47-årige Lars har tidligere arbejdet som IT-chef og har ofte haft en stresset hverdag, der nemt kunne løbe op på 60 arbejdstimer. Stressen som ledig oplever han dog er lige så slem – eller direkte værre.

– Det er en helt anden form for stress. Jeg skal ikke noget på samme måde, som da jeg arbejdede med it, men jeg kan heller ikke slappe ordentligt af og oplever tit, at kroppen er i alarmberedskab. Jeg går altid med min telefon på mig, så jeg ikke misser et telefonopkald, der måske kunne være jobrelateret. Det er ikke sundt i længden, fortæller Lars.

SKAB NYE VANER

Han er taknemmelig over, at han meget tidligt i sit forløb som ledig gjorde motion til en fast del af hverdagen. Det var egentlig ikke noget, der lå lige for. Lars havde aldrig været særlig sporty. Men han kunne se, at maven trængte til at blive trimmet, og det fik ham både i gang med løb og svømning.

– Mine tredive baner to gange om ugen er meget vigtige for mig. Her får jeg bearbejdet mine tanker og får struktureret min dag, og jeg får også nye ideer til, hvordan jeg skal gribe den næste udfordring an. Jeg forsømmer det aldrig og ved slet ikke, hvordan jeg skulle være kommet igennem de seneste to år, hvis det ikke havde været for svømningen, forklarer Lars.

SAMVÆR MED SØNNEN

Løbetræningen på ture af 3-6 kilometers længde har bragt ham til både Nykredits Friløbet og Triathlon-løbet i Hillerød. Det har også dannet platform for en god aktivitet med den 8-årige søn, men lige nu har Lars svært ved at fastholde træningen.

– Jeg har svært ved at komme af sted. Det er noget skidt, for det er jo en gratis sport, jeg kan dyrke, når det passer mig.

Det sætter både mit energiniveau i vejret og frigør endorfiner, men det kræver, at jeg er i godt humør at komme af sted. Det er jeg ikke lige nu, så jeg holder fast i svømningen og løber så videre, når jeg ser lidt lysere på livet. Det skal jo ikke være sådan, at jeg bare bliver mere stresset af ikke at løbe. Det skal give god energi, og det skal jeg nok få igen. Jeg giver ikke sådan op. Jeg er en overlever, så jeg tager måske et par baner mere. Det passer mere til mit temperament.

HUMOR SOM OVERLEVELSESSTRATEGI

Humor er et stærkt våben. Psykolog Anne Kirsten Hansen mener, humoren kan være et nyttigt redskab i svære livssituationer:

Når du er ked af det, ser du på tilværelsen med en form for kikkertsyn. Du forstørrer og fokuserer på enkeltsider af tilværelsen, hvilket ikke er hensigtsmæssigt. Hvis du derimod kan finde overskud til at betragte hverdagen gennem humor, skifter du samtidig vinkel på virkeligheden og flytter fokus væk fra det, der gør ondt. Og det, der før gjorde dig trist eller bange, ser du nu en sjov detalje ved. Måske kan du endda se din nye situation som en positiv udfordring.

– Humoren kan desuden være en overlevelsesstrategi for den, der har mistet jobbet. For humoren tillader, at man kan træde lidt væk fra sorgen og ind i latteren. Det skal ikke betragtes som en flugt, men som en sund ageren. Hvis man først har forsøgt sig med den humoristiske tilgang, er det muligt at vekselvirke mellem ophold i de to stemninger. Det er en hensigtsmæssig overlevelsesstrategi, der langsomt vil føre en væk fra den mørke sorg og ind i den mere lyse og latterfulde tilværelse, fortæller Anne Kirsten Hansen.

Endelig er det sundt at grine. Når du griner, renser du sindet. Latter styrker immunforsvaret og modarbejder stress ved at sænke niveauet af stresshormoner. Samtidig øger et minuts latter velværet i 45 minutter.

GRIN OG GØR LYKKE

Hvordan overlever man som nyuddannet cand. alt. muligt., når det viser sig, at ingen kan betale for den viden, man kan levere. Og hvordan bevarer man optimismen, når systemet giver en udsigt til en fremtid som depressiv misbruger? Humor er Lau Aaens svar.

Da Lau Aaen var lille, drømte han om at blive statsminister eller til nød vært på TV. Indtil videre er den 30-årige nordjyde dog mest kendt for en karriere i "Dagpengeland": En blog, en bog og senest et teaterstykke, der beskriver en dagpengemodtagers oplevelser med det kommunale jobcenter og et privat firma, der udbyder kurser for ledige, er det blevet til.

Det spor var dog aldrig blevet valgt, hvis ikke beskæftigelses-systemet selv havde været flittig til at lægge skinner ud, der for Lau bare skreg efter at blive kørt på. Han glemmer aldrig, hvordan han som nyuddannet, sprængfyldt med tro på fremtiden og med et positivt sind, mødte op til sit første jobsøgningskursus sammen med andre unge i samme situation.

– Jeg kom lige fra studiet med masser af mod på livet – præcis som de andre velfungerende og veluddannede kursister. Det, der overraskende mødte mig, var en konstant talen ned til deltagerne, og et par indledende dage med konstant fokus på, at nu skulle vi acceptere, at det var forbundet med skyld og skam at være ledig. Ved samme lejlighed fortalte de, at sandsynligheden for at blive misbruger lå lige om hjørnet. Det var meget svært at tage alvorligt, fortæller Lau Aaen.

– Det er løgn, det her. Det bruger de ikke vores tid og samfundets penge på, tænkte Lau. Laus måde at reagere på var enkel og helt instinktiv. Han begyndte at skrive alting ned, så han kunne dele oplevelserne med vennerne, og så grinede han højlydt indvendigt. En dag foreslog en kammerat ham at lægge beskrivelserne på nettet, og her blev de til "Dagpengeland".

For Lau blev det at samle alle instruktørernes ”guldorn” en vej til at agere konstruktivt i absurditeterne. – Det var for mig så grænseoverskridende og så syret en oplevelse, at jeg kun kunne grine af det. Den strategi kan jeg anbefale, sigerhan.

Laus Aaens humoristiske vinkel betød et helt nyt karrierespor som forfatter og skribent. Og det er sjov læsning. Her et uddrag fra Dagpengeland – læs mere på selve bloggen www.dagpengeland.dk:

Vi sætter jo ikke folk til at stable søm for sjov!

[Laus møde med Jobcentret i Aalborg Kommune]

(...) Herefter blev nogle gængse misforståelser ryddet effektivt af vejen:

– Vi sender jer på jobsøgningskursus nu her. I har måske læst, at det ikke er alle de her jobsøgningskurser, der er lige populære. Ja, jeg vil sige det sådan, at vi endnu ikke har oplevet folk sige, “det var vel nok godt, det her. Giv mig lige en tur til!”

Men det er altså fordi folk ikke fatter, hvad det går ud på. Når vi sætter folk til at stable søm eller finde ud af, hvilken fugl de er, så er det jo ikke for sjov. Det er en samarbejdsøvelse!

– S-A-M-A-R-B-E-J-D-S-Ø-V-E-L-S-E, gentager han og kigger på forsamlingen med det der, “jeg har fattet det, men det har I ikke”-look.

– Folk stabler jo ikke bare søm for at stable søm. Der er et formål med det, vi gør.

Der er helt stille i lokalet. De mange indtryk skal lige fæstne sig, vil jeg tro.

– Om man kan søge et løntilskudsjob i en anden kommune? Ja, men det er besværligt. Så skal vi jo skrive eller ringe til den anden kommune, og de skal skrive til os. Det, jeg siger,

er, at det kan måske godt lade sig gøre. Altså, telefonen er jo opfundet. E-mails er jo opfundet, ikk"? Men det kan godt være besværligt alligevel. Rigtig besværligt.

– Nå, er der flere spørgsmål? sluttede han.

– Jeg kan svare på alt.

Uddrag fra "En træls mand i ternet skjorte" fra Lau Aaens blog dagpengeland.dk



KAPITEL 7

NÅR MAN SER DET LIDT FRA OVEN

”Tag medansvar for din ledighed, men lad være med at tage hele ansvaret. Den ledighed, de fleste oplever, sker som en konsekvens af en overordnet samfundsudvikling, den enkelte ikke er herre over.”

Susanne Ekman, antropolog og Ph.d.

Arbejdsstyrken anno 2013 lægger ikke bare tid, faglig viden og stolthed i arbejdet. Den lægger også hjerteblod i form af personlige kompetencer og menneskeligt engagement – og nogle medarbejdere lægger endda noget, de kan komme til at tolke som kærlighed til jobbet.

Både som tjenestemand, it-tekniker, regnskabsmedarbejder, cand. mag. eller buschauffør kan man opleve at tage følelserne med på arbejde. Den stærkt engagerede medarbejder kan nærmest blive afhængig af sit arbejde. Arbejdspladsen

kvitterer til gengæld med anerkendelse og succes, typisk i form af øget grad af personlig udfoldelse eller ansvar.

For de medarbejdere, der lever et arbejdsliv, hvor 'kærligheds-karrieren' er i højsædet, bliver et jobtab identisk med et stort tab af "den eneste ene". Det bliver et savn, der mærkes helt ind i hjertet. Og det bliver et tab, hvor den fyrede hele tiden vil spørge sig selv, hvorfor et brud var nødvendigt, og hvorfor man ikke var god nok og bare skal kasseres.

Der kan være mange fordele ved at udleve en kærlighedskarriere. Den kan betyde fantastiske oplevelser og udfordringer for den enkelte. Og for samfundet kan netop disse dedikerede medarbejdere have stor betydning for de enkelte virksomheders udviklingsmuligheder.

Men ligesom i H.C. Andersens eventyr om "Konen med æggene" har det sine omkostninger at lægge alle æg – al sin tid, faglighed og overskud – i én kurv. For er jobbet pludselig væk, er alting væk.

Det gør ondt at miste jobbet. Og hvis du hører til dem, der brugte det meste af din tid på arbejdet, kan et jobtab få ekstra store konsekvenser.

EN SMERTE MED MODIFIKATIONER

Et jobtab opleves forskelligt alt efter, hvem der bliver ramt. De fleste kan dog ikke undgå at lade sig påvirke.

Smerternes omfang og karakter er ofte relateret til, hvilken fase i livet man befinder sig i, og hvilket sind man har. Det er i høj grad også relateret til, hvilken kultur der er forbundet med ens fag eller ansættelsesform.

Tjenestemænd og fastansatte med kontrakter, der medfører et langt opsigelsesvarsel, vil pr. definition føle sig mere sikre på deres job end medarbejdere, der er løst ansatte. Derfor vil tjenestemænd og ansatte med lange opsigelser ofte føle, at jorden forsvinder under dem sammen med jobbet. For de har aldrig forestillet sig, at det kunne ske og har altid følt sig trygge i jobbet.

Men for eksempel håndværkere, der er ansat i byggeriet, har helt andre traditioner for ansættelser. Her hersker daglejerprincippet. Det bliver introduceret for lærlingen sammen med værktøjet på første arbejdsdag, og derfor kommer det heller ikke i samme grad bag på en håndværker, at arbejdsforholdet kan ophøre efter endt arbejdsdag, ligesom der ofte er mindre at lave i vinterhalvåret. Det kan sagtens smerte både økonomisk og på sjælen. Men det kan sjældent komme bag en.

FYRINGER I FORHOLD TIL LIVSFASER

Mennesker reagerer også forskelligt på en fyring, afhængigt af hvilken livsfase de befinder sig i.

En ung nyuddannet kan føle det grænseoverskridende og uoverskueligt at gå fra at identificere sig selv som en belæst studerende til en cand. ingenting. Her betyder det manglende job en langt højere rolle end økonomi. For det virker helt meningsløst at bruge en håndfuld år eller flere til at specialisere sig og derefter ikke kunne dele ud af sin viden. Det kan give et forståeligt knæk, en sorg og en følelse af utilstrækkelighed.

Er de første jobberfaringer gjort, det første barn ankommet, nummer to i støbeskeen og prioritetslånet taget hjem, ja, så har jobtabet ikke bare konsekvenser for den fyrede, men også for Familien Vokseværk A/S. Det gør simpelthen ondt i maven ikke at kende fremtiden, når man har flere hoveder at brødføde og nogle mursten, der skal betales.

Hvis størstedelen af arbejdslivet er levet, når jobbet forsvinder, kan man opleve smerte, tomrum og ikke mindst følelsen af at have en plet i panden, der siger "sidste salgsdato overskredet." Det kan være svært at håndtere, ikke mindst fordi tørre tal siger, at modne medarbejdere ikke kommer i betragtning i samme grad som yngre. Undersøgelser viser da også, at netop mennesker uden job, der er over 50 år, ser mere dystert på deres chancer for at komme i arbejde igen, inden de ryger ud af dagpengesystemet. Det er ikke ubegrundet.

Til gengæld kan en fyring tæt på den tredje alder betyde, at forpligtelserne er mindre, end da man var yngre. De børn, der måtte være, er fløjet fra reden og boligen betalt. På den konto er der altså i mange tilfælde mindre at bekymre sig om.

FYRINGER FØR OG NU

Verden har altid kendt til ledighed. Men man skal ikke længere tilbage, end til da farfar var ung, før der herskede et helt andet syn på arbejdet. Derfor er det på sin plads kort at nævne, hvor der er sket mærkbare ændringer i nutidens tilgang til arbejdslivet. Nogle steder i samfundet findes der stadig rester af industrisamfundets syn på arbejdet. Det præger selvfølgelig medarbejdernes syn på en eventuel fyring.

I industrisamfundet var der, modsat i nutidens videnssamfund, et tydeligere skel mellem arbejde og fritid. Det gav langt rigere mulighed for at etablere og fastholde et liv og en identitet uden for arbejdslivet. Netop det perspektiv kan have gjort det lettere at komme psykisk gennem en tid uden arbejde.

Samtidig rummer nutidens arbejde ofte elementer af selvrealisering. Dermed mister nutidens arbejdstager også meget mere end bare jobbet, hvis en fyring bliver en realitet.

EN FYRING – TO GENERATIONERS REAKTIONER

Far og søn ligner hinanden på mange punkter. Men den fyring, de hver især har været igennem, har de tacklet på helt forskellig vis.

Det er tirsdag først på eftermiddagen. Far og søn er trukket ud i køkkenet, mens lille Emma leger lystigt i stuen, og der er masser af tid, til mor kommer fra arbejde. Hvis der kom en ønske-fe forbi, er 34-årige Lars ikke i tvivl om, hvad han ville bede om: At hverdagen blev ligesom dengang, han også havde et arbejde, og hvor han og konen skiftedes til at hente Emma fra børnehave. Nu er det mest Lars, der henter, for han har

ligesom tiden, men selv om han elsker sin datter og håber på flere børn, har han ikke altid lyst til at udnytte muligheden og hente hende tidligt.

FLOV SOM BARE FANDEN

Han er flov over, at Emma har en far, der ikke kan finde ud af at få et arbejde. Og så har han ganske enkelt også bare svært ved at blive færdig med alle sine ansøgninger og opbringninger til netværk, der forhåbentlig kan hjælpe ham videre.

– Jeg må bare have et job nu. Jeg har godt nok kun få års jobberfaring i bagagen, men jeg oplever, at jeg har mistet meget mere end jobbet. Det kan jeg ikke forholde mig til. Jeg har min familie at forsørge, vi har en masse drømme sammen, som jeg ikke kan se, hvordan vi skal få indfriet nu. Og så har jeg bare konstant dårlig samvittighed og kan slet ikke finde ud af at holde fri fra min jobsøgning, fortæller Lars, og hans far smiler stiltfærdigt.

Uffe har lagt ører til sønnens frustrationer mange gange de seneste små to år og forsøgt at støtte ham på bedst mulig måde.

TAG DET IKKE PERSONLIGT

– Jeg oplevede selv at blive fyret for nogle år siden, da jeg var sidst i halvtredserne, så jeg ved jo lidt om, hvad min søn snakker om. Det var svært at skulle acceptere, at arbejdslivet var slut. Men jeg er et andet sted i livet end min søn, og jeg er vokset op i en helt anden arbejdskultur. Min søn oplever, at fyringen har gjort ondt på sjælen. Det oplevede jeg ikke. Min fabrik skulle flytte til Polen. Det var trist, for jeg var glad for at være der, men det havde intet med et fravalg af mig at gøre, forklarer Uffe.

Han havde mange gode år som maskinarbejder på fabrikken. Han længes ikke tilbage, men nyder i stedet, at der er mere tid til fritidsinteresserne og barnebarnet. Og så nyder han, at fyringen kom på et tidspunkt, hvor de økonomiske forpligtelser var i bund og pensionen inden for rækkevidde.

Lars er et helt andet sted.

– Jeg har jo dårligt fået gang i karrieren, og jeg har endda brugt mange år på at blive kandidat. Jeg føler, at ledigheden er ved at æde mig op. Jeg arbejder i døgndrift på at finde et arbejde. Jeg formår ikke at holde fri fra jobsøgningen, for jeg kan slet ikke det, min far kunne med at kopiere det arbejds-mønster, han kendte fra fabrikken over i hverdagen som arbejdsløs. Han stod simpelthen op og søgte, hvad der var af jobs i otte timer, og så holdt han fri, som var det at være uden job et arbejde i sig selv.

PÅ JOBJAGT 24/7

Lars ryster på hovedet, mens frugterne bliver til saft i juicemaskinen.

– I mit arbejdsliv var der hjemmearbejdsplads, en bærbar computer og smartphones. Der var ikke det samme skel mellem arbejde og fritid, som min far oplevede. Det mønster kopierer jeg, og derfor har jeg også så svært ved at holde fri fra jobsøgningen. Jeg synes altid, jeg kan gøre mere. Og det kan jeg jo i realiteten også, til jeg får et job. Men hvis ikke jobbet snart viser sig, går jeg i stykker. Jeg kan simpelthen ikke håndtere alle de afslag eller den helt manglende respons. Det er så nedbrydende, og havde jeg ikke min familie og min musik, var der ikke meget at råbe hurra for.

Uffe ville ønske, at sønnen ikke var fyldt af al den smerte. Men han kender sin søn godt nok til at vide, at han nok skal komme videre. Før eller siden.

EFTERSKRIFT

TILLID

Kære jobjæger

Det kan godt være, du ikke er kommet i arbejde af at læse denne bog. Men forhåbentlig har du fået nogle værktøjer til at stable en meningsfuld hverdag på benene. Og forhåbentlig har du fået styrke og power til at ryste dagligdagens nederlag af dig, så du stadig hviler i dit potentiale og måske endda har haft overskud til at opdage nye sider af dig selv.

Vi har tillid til, at du med dit engagement og din viljestyrke, nok skal komme i arbejde. Og vi håber også, at tillid snart bliver det nye modeord i beskæftigelsessystemet.

I 1951 kunne den samlede beskæftigelseslov nedfældes over 421 sider. I år 2000 fyldte det samlede lovgrundlag, som a-kasser administrerer efter, hele 17.000 sider. Og tolv år senere opgjorde Min A-kasse antallet af sider til over 23.000. Nu må det være nok.

Tusindvis af sider skrevet i mistillidens navn. Sider, der gør det alt for svært og bøvlet at være jobsøgende. Selvfølgelig skal der være sanktioner, der kan stoppe snyd fra Robert'er og Roberta'er. Men at antage, at alle 165.000 jobsøgende har brug for en fodlænke er nok at overdrive.

Økonomen Christian Bjørnskov forsker blandt andet i samspillet mellem politik, økonomi og tillid. Han mener, uden at blinke, at der kan spares millioner af kroner, hvis man foretager en barbering af systemets mange kontrolinstanser. Det betyder færre kommunalt ansatte på beskæftigelsesområdet. Men det betyder samtidig en bedre og billigere tilgang til udfordringerne med at finde job, der kommer de jobsøgende til gode.

Hvis man samtidig ændrede systemets menneskesyn, så værdigrundlaget ikke var baseret på mistillid, men derimod tillid, så var det også lidt nemmere at stå tiden igennem.

Langt de fleste jobsøgere er i udgangspunktet spækket med kompetencer og ressourcer, der bare venter på at blive brugt. De mangler bare et arbejde. Kan vi flytte fokus fra alt det, de jobsøgende ikke må, ikke kan, ikke vil, og i stedet fokusere på alle deres ressourcer, kan vi ikke bare få jobsøgerens ressourcer til at vokse. Vi øger også chancerne for, at ressourcerne bliver opdaget og kommer i spil hos en arbejdsgiver.

Den allerbedste medicin for en jobsøgende er et arbejde. Den næstbedste er at få lov til at bruge af alle sine ressourcer. Vi kræver ikke frynsegoder som betalt frokost eller hjemme-pc på de jobsøgendes vegne. Vi vil bare gerne behandles med respekt.

Vi tror, der er en vej ud af ledigheden. Og vi håber, at denne lille bog har bragt dig det første stykke.

Hvor der er tro, er der tillid.



NYE VEJE TIL JOB

BRUG DIT NETVÆRK

– De fleste jobs bliver besat gennem netværk. Det tog mig lidt tid at erkende. Og jeg havde det også skidt med at fortælle omgivelserne, at jeg havde brug for et job. Men da jeg oplevede, at jeg ikke fik det job, jeg ville passe perfekt ind i, indså jeg, at der skulle en ny taktik til, hvis jeg skulle bevare modet.

– Jeg begyndte simpelthen at sende stillingsopslag til mit netværk – altså til folk, der var i arbejde. Jeg sendte to linjer om, at jeg forestillede mig, de ville passe godt ind i stillingsprofilen. Og når de efterfølgende vendte tilbage og sagde tak, fordi jeg havde tænkt på dem, sagde jeg blot, at det omvendt ville hjælpe mig, hvis de kendte til et job, jeg kunne søge. Og det skete efter få måneder.

En bekendt, jeg havde sendt et stillingsopslag, ringede mig op og sagde, at hans firma slog en stilling op, han syntes, jeg skulle søge. Det gjorde jeg, og på ingen tid røg jeg ud af hele rekrutteringsbunken, kom til samtale og blev ansat som den første i den ene af de to stillinger og startede med få dages varsel. Det var fantastisk. Og det er ikke bare et job, jeg har fået, det var også et skift væk fra en del af min branche, der kan være meget lidt familievenlig.

– 31-årig grafisk designer og tidligere jobjæger

FEJR DIN FYRING

– Jeg var 60 år, da jeg blev ledig efter et barselsvikariat, og jeg troede egentlig ikke, at der var plads til mig på jobmarkedet mere. Jeg gik til et gratis arrangement, jeg fandt på nettet, der hedder "Fest For Fyrede", og her blev jeg så glad og positiv. Der var folk fra alle mulige faggrupper, og de bød alle sammen ind med deres kompetencer, så det var virkelig en saltvandsindsprøjtning. Essensen for mig den aften var, at man ikke er alene om at have det forfærdeligt i sin ledigheds-situation.

FIND ET FÆLLESSKAB

Efterfølgende meldte jeg mig ind hos Powerjobsøgerne. Her lærte jeg rigtig meget, både om HR, om jobsøgning og om selvindsigt. Det skete alt sammen på de ugentlige foredragsdage, hvor der altid var nogle superengagerede oplægsholdere. Men det bedste var nok, at vi kunne grine sammen og udveksle erfaringer, og det kunne selvfølgelig kun lade sig gøre, fordi vi havde respekt for hinanden og fik hinanden til at vokse.

SE DIG SELV I EN NY ROLLE

Netværket gav mig mod til at tænke i andre baner. Jeg vovede blandt andet at tage kontakt til en tidligere arbejdsplads. Her benyttede jeg mig af virksomhedspraktikken og tilbød min arbejdskraft gratis en måned. Den indsats blev efterfølgende konverteret til et job. Det er et andet slags job i forhold til det, jeg havde før. Men det er et job, og det er mit.

– 62-årige lager- og kontormedarbejder og tidligere jobjæger

BLIV VIKAR

– Det er snart fire år siden, jeg har haft et fast job. Der er simpelthen ikke nok produktionsjob til os. Det er frustrerende for sådan en som mig, der har en baggrund som maskintekniker og produktionsplanlægger. Men jeg har haft masser af vikarjobs. Siden jeg i 1992 flyttede fra Jylland til Sjælland, har jeg i perioder brugt vikarbureauer til at finde arbejde.

– Jeg har min faste jobagent. Hun ved, hvad jeg kan, hun stoler på mig, og jeg stoler på hende. Jeg har været ude som vikar i alt fra en dag til flere måneder, og jeg har varetaget mange forskellige arbejdsopgaver. Jeg har været i et vikariat som indkøber, sat stole op i Parken, stået på Ikeas lager, pakket tøj for H & M, gjort rent og været produktionsplanlægger.

– Det sidste faste job jeg havde, var netop som produktionsplanlægger. Det vil jeg rigtig gerne tilbage til, men det kommer jeg næppe gennem et vikar bureau. I vikarbureauet får

jeg til gengæld netværk, ny inspiration, bevaret mit selvværd og flere penge, end hvis jeg var på dagpenge. Det er et godt alternativ til et fast job, men fast job er dog at foretrække. Fik jeg tilbudt et i Norge eller England, sad jeg i en flyver med det samme. Indtil da er jeg supervikar.

– 48-årig jobjæger og supervikar

GIV ALDRIG OP

– Lav en specifik jobagent gerne på flere websites. Så sikrer du dig, at du får søgt det, der findes inden for dit felt. Brug dit sociale netværk og vær ærlig om din situation. For mig har det givet adgang til 10-11 samtaler og et par stykker, hvor jeg er landet som en to'er. Efter sådan en melding er jeg nødt til at løbe i skoven eller cykle en lang tur. Det giver luft og benzin på motoren til at komme videre – for jeg skal nok komme videre. Jeg er jo en glad dreng, så jeg må grine lidt af det, når det bliver for alvorligt. Men det er svært.

– 48-årig jobjæger og tidligere eksportchef

LITTERATURLISTE

Andersen, N. Å. *Flygtige forhold*, Hans Reitzels Forlag 2012

Alsted, H. *Ledig uden stress*, Forlaget Flammen 2011

Brinkmann, S. og Eriksen, C. *Selvrealisering – kritiske diskussioner af en grænseløs udviklingskultur*, KLIM2005

Dahl, H. og Thyssen, O. *Krigeren, Borgeren og Taberen*, Gyldendal 2006

Dalsgaard, T. *Stress. Et vilkår i det moderne arbejdsliv*, Jurist og Økonomforbundets Forlag 2006

Høgsted, R. *Kom på benene igen*, Dansk Psykologisk Forlag A/S 2009

Jensen, A. F. *Projektmennesket*, Århus Universitetsforlag 2009

Milsted, T. *Stressfri gennem krisen*, Gyldendal 2009

Netterstrøm, B. *Stress på arbejdspladsen*, Hans Reitzels Forlag 2002

Sennett, R. *Det fleksible menneske*, Hovedland 2003

Artikler, tal, kilder og undersøgelser

"Danskerne arbejder i ferien", Ugebrevet A4 2008

"Særkørsel af oversigt over mænd og kvinders brug af lægehenvisninger", Danske Regioner / Danmarks Statistik

"Når man rammer muren – en kvalitativ undersøgelse af nyuddannede akademikers møde med arbejdsløsheden", Danske Studerendes Fællesråd af Ungdommens Analyse Enhed, 2012

"Halvdelen af de ledige er stressede", Ugebrevet A4 2012

Arbejdsløshedsundersøgelse 2013

foretaget af SSI Danmark for Min A-kasse 2013

"Drop den dårlige samvittighed i ferien", af Ole Strand, CA a-kasse

"Det er min egen skyld" af Jesper Tynell

RELEVANT LÆSNING FOR JOBJÆGEREN:

Go' arbejdsdag – håndbog i arbejdsglæde af Thomas Flindt

Ledig uden Stress af Helle Alsted

Lev dig lykkelig – med positiv psykologi af Sarah Zobel Kølpin

Kom på benene af Rikke Høgsted

Slået hjem af Henrik Enegaard

Skaanderup

Stressfri gennem krisen af Thomas Milsted

Ind i mindfulness af Eve Bengta Lorenzen og Stine Reinholt

BØGER OM NETVÆRK

Tag stikket hjem – Få dit næste job via netværk af Henrik Enegaard Skaanderup (<http://xn-jobvianetvrk-gdb.dk/velkommen>)

All In – Networking og personlig branding med LinkedIn af Morten Vium

Netværk – Vejen til målet af Charlotte Junge <http://www.netvaerkvejtilmaalet.dk>

Dit professionelle netværk - Sådan

Tænder Du Kontakterne af Abelone Glagn

Netværkskøgebogen. Opstart, facilitering og organisering af netværk af

Marina Hjørdie

NYTTIGE APPS:

Imindfulness – Mindfulness

Mindfulness Appen Tag en dyb indånding

NYTTIGE LINKS:

Linkedin.com - søg efter netværksgruppe for ledige
www.seniorerhverv.dk
www.jobsoegernord.dk
www.aktiveing.dk

Gratis kontor, hvis du skal skrive ansøgninger:
www.jobfisk.dk

Gratis kontor, hvis du vil starte selvstændigt:
www.idea-denmark.dk/studerende.html

Ekspertbistand:

www.borgenpsykologi.dk v/ Eva Borgen Paulsen
www.psykologernevedkongensnytorv.dk/psykologerne/ v/ Anne Kirsten Hansen
www.hoegstedogmiddelboe.dk/ v/ Rikke Høgsted
www.stresstaenketanken.dk/ v/ Thomas Milsted
www.lev-nu.dk/ v/Thomas Flindt

TAK TIL:

Alle de mange jobjægere og fagfolk, der har bidraget åbenhjertigt med værdifulde ideer og perspektiver til at få et godt liv i tiden uden arbejde. Uden jer var denne bog aldrig blevet til noget.

Eva Borgen, Rikke Høgsted, Anne Kirsten Hansen, Maiken Byrdal og Thomas Milsted, Susanne Ekman, Einar Baldursson, Verner Kirk, Lau Aaen, Mikael Winkler, Thomas Flindt, Gunnar L. H. Svendsen, Anders Fogh Jensen og Christian Bjørnskov for at kunne se det hele lidt fra oven.

Søren Berthelsen, Anne Grethe Hansen, Ruth Mariager, Morten Terp Johannsen og Jørgen Have Poulsen for faglige input om beskæftigelsesdanmark. For gennemlæsning og kommentarer skylder vi derudover en tak til Jeanette Ellen Bauer, Karin Brønnum, Rasmus Findahl Christensen, Per Rene Christensen, Maria Hamilton og Hanne Lykke Jespersen.

Og ikke mindst tak til vores familier for tålmodighed og Simon Bauer fra Min A-kasse for et godt og respektfuldt samarbejde.

JEG ER IKKE ET DOVENDYR, JEG ER
IKKE EN BÆNKEVARMER, JEG ER
IKKE DEN SLØVE KNIV I SKUFFEN
– JEG ER JOBJÆGER!

Betegnelsen jobjæger anerkender min og tusinder af andre danskeres aktive indsats for at finde et nyt job, en ny karriere, en ny begyndelse. Jobjæger anerkender min kamp for at udnytte min viden, mit talent og mine færdigheder.