



Att mista jobbet är
att tappa fotfästet
en smula. Vad händer
vid uppsägningar
och arbetslöshet och
vad kan vi göra åt det?

Att mista jobbet



TRYGGHETS
STIFTELSEN

Att mista jobbet

är att tappa fotfästet en smula.
Vad händer vid uppsägningar och
arbetslöshet och vad kan vi göra åt det?

Lennart Levi och Inga-Lill Petterson
i samarbete med Trygghetsstiftelsen

Utgiven av Trygghetsstiftelsen januari 2007 i 2.000 ex
Grafisk form och foto: Bo Holmgren, Holmgren&Partners AB
Tryck: Ekotryck Redners AB
© Trygghetsstiftelsen, Stockholm, 2007

Innehåll

Arbetsmarknaden idag. Och i morgon.	4
Att mista jobbet kan orsaka stress	5
Kris – fara eller möjlighet?	8
Hur kan du hjälpa dig själv?	10
Hälsa och livsstil	15
Att mista jobbet – en chans till ett nytt vägval?	16

Förord

Den här skriften riktar sig framför allt till dig som är eller riskerar att bli uppsagd eller är arbetslös – men självklart även till arbetskamrater och andra i din omgivning. Den ger dig inte jobbet tillbaka. Den ersätter inte heller ett socialt stöd. Men den kan kanske hjälpa dig att känna igen dina reaktioner, inse att du inte är ensam om dem och hjälpa dig att hantera dem.

Skriften försöker också ge råd om vad du själv kan göra under tiden fram till ett nytt arbete eller start av eget företag och tips om hur du ökar chansen att förbättra din situation.

Ett av våra syften är att människor ska slippa må dåligt. Att klara av förluster är alltid svårt. Redan att gå igenom förändringar kan vara svårt nog.

Vi tror dock att man med en realistisk inställning, och genom att vara mentalt förberedd på vad som kan hända, kan motverka många negativa följder av arbetslöshet. Vårt syfte är att du ska lära dig att bättre hantera din situation. Vissa fakta måste man ibland acceptera, men mycket går att förändra och många förluster kan kompenseras. Är du förberedd, kan du undvika en del av fallgroparna.

Ytterligare information om vilka möjligheter som finns för dig, kan du få från Trygghetsstiftelsen och från din arbetsförmedling.

De allra flesta finner trots allt nya jobb och kan åter börja bygga upp sina liv – kanske på ett nytt och bättre sätt. Men också du, som inte så snabbt finner ett jobb kan leva ett bra liv – om du bara tar vara på möjligheterna.

Lennart Levi

Inga-Lill Petterson

Avdelningen för stressforskning, Karolinska Institutet, och Statens institut för psykosocial miljömedicin (IPM).

Arbetsmarknaden i dag Och i morgon..

Vi lever i en spännande men också kaotisk tid. Allt fler tecken tyder på att vi är mitt uppe i en omvälvning som berör hela vår jord och som kommer att ha mycket stort inflytande på våra liv. Det kan kännas både oroande och utmanande. Våra möjligheter har kanske aldrig varit större, men utvecklingen innebär också svårigheter. Det är särskilt två förhållanden vi måste bli medvetna om:

- teknologins snabba utveckling med en intensiv kunskaps-spridning och
- den allt snabbare förändringstakten i arbetsliv och samhälle.

Tekniken tar över en stor mängd av våra arbetsuppgifter. Nya arbetsuppgifter ersätter de gamla och kräver nya kunskaper.

Det behöver med nödvändighet inte innebära att jobben blir färre. Men annorlunda blir de. Och är det tänkbart att ditt arbete helt eller delvis skulle kunna utföras av en maskin eller

en dator? Om så är fallet, kommer det förr eller senare att hända – och då är det hög tid för dig att redan nu fundera över och planera hur du vill att ditt framtida arbete ska se ut.

Det är normalt att känna oro inför förändringar. Men det som händer på arbetsmarknaden idag är ingen isolerad företeelse – hela vårt samhälle förändras snabbare än någonsin tidigare.

De kärva tiderna med kriser i arbetslivet, nedskärningar och minskad sysselsättning, som oförskytt kanske drabbat dig och många andra, har följts av en konjunkturuppgång. Men du gör klokt i att också i fortsättningen ställa in dig på att leva med förändringar i arbetslivet – och planera din framtid med detta i åtanke. Fasta anställningar ersätts av tidsbegränsade och vi kommer att få byta arbetsuppgifter oftare än vi gjort tidigare. Distansarbete från hemmet blir vanligare. Att ha en realistisk inställning betyder bland annat, att även om du känner oro, så är du beredd att se verkligheten som den är och vara inställd på att leva i en föränderlig värld.



Att mista jobbet kan orsaka stress

Vad är stress?

Stress är någonting verkligt och konkret – inte bara en attityd eller en känsla. Det är den uppvarvning i organismen som sätter igång när vi försöker anpassa oss till olika fysiska, psykiska och sociala påfrestningar. Negativ stress är ofta en följd av händelser som man inte själv kan påverka. Oberoende av vad som orsakat stressen, är effekten på hälsan densamma. Hälsa, humör och förmåga att fungera påverkas.

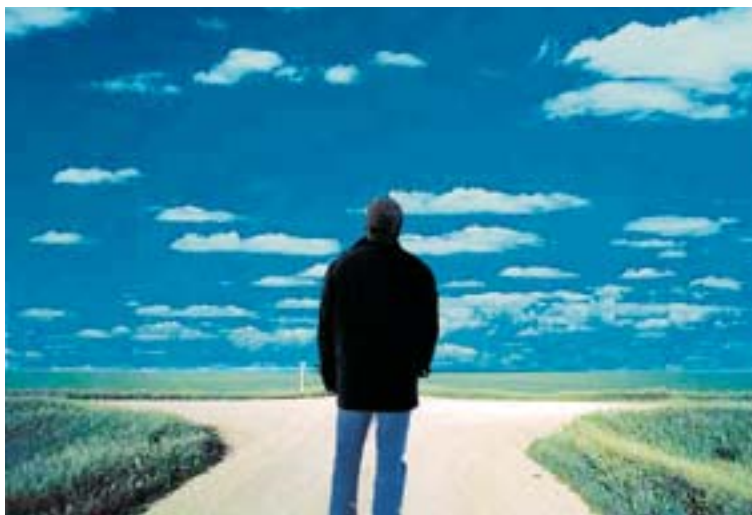
Stress uppstår när passformen mellan människa och miljö är dålig, när våra behov och förmågor inte stämmer överens med vad miljön erbjuder och kräver av oss. För mycket arbete, tidspress eller för stora krav kan innebära en överbelastning, ofta i förening med små möjligheter att själv kunna påverka situationen. Arbetslöshet innebär i stället en underbelastning: för lite stimulering, för litet ansvar och för små krav, även här med små möjligheter att påverka situationen. Vi får inte visa vad vi duger till.

Att bli uppsagd eller arbetslös innebär ett hot mot såväl identitet och självkänsla som gemenskap med andra. Att inte ha ett arbete att gå till leder för många till rollkonflikter, eftersom rollen i hemmet förändras. Andra stressmoment kan vara för lite information, både om det som händer på arbetsplatsen och om hur man ska bete sig när man söker nytt arbete. Dålig pass-

form mellan människa och miljö kan också uppstå genom en konflikt mellan våra förväntningar och verkligheten.

Vi tycker oss sakna inflytande över vad som händer med oss. Vi kan inte styra våra liv. Vi saknar beslutsutrymme och makt över den egna vardagen.

Den dåliga passformen upplevs och tolkas. Vi reagerar med känslor av oro, ångest och nedstämdhet. Intellectuella funktioner som minne och koncentrationsförmåga påverkas.



Vissa reagerar med förändrade beteenden när det gäller rökning, alkohol, droger och kost. Sömnen påverkas och sömnsvårigheter minskar möjligheten till återhämtning. Kroppen reagerar. Hjärtat slår snabbare, andhämtningen påskyndas, musklerna spänns och

hormonspelet förändras, liksom kroppens immunförsvar. Reaktionerna påverkar i sin tur hälsa och välbefinnande.

De kan yttra sig i kroppsliga och psykiska obehag och på sikt leda till ökad mottaglighet för sjukdomar.

När vi utsätts för påfrestning, signalerar kroppen fara och stressen förbereder oss för kamp eller flykt, för anspänning och rörelse. När påfrestningen upphör, återgår kroppen normalt till ett mer avspänt tillstånd. Vid längre tids påfrestning, hinner kroppen aldrig återhämta sig, eftersom den körs på högvarv och utsätts för kontinuerlig förslitning.

Vad förlorar vi vid arbetslöshet?

Ditt sätt att se på arbete är delvis beroende av omgivningens inställning. Men vad betyder arbete just för dig? Många betraktar arbete som ett medel att få pengar; jobbet är främst en födkrok. Med pengar får man möjlighet att leva ett tillfredsställande liv vid sidan av arbetet. Av andra upplevs arbetet som ett mål i sig; det ger livet mål och mening, struktur, status, prestige och identitet.

Hur man upplever att förlora jobbet beror delvis på vilken attityd man har till arbete. Förlusten är naturligtvis svår för alla, men om den samtidigt innebär en förlust av meningen med livet, av identiteten, en känsla av att tappa fotfästet, blir påfrestningen än större. Arbetet kan sägas ha fem psykologiska funktioner.

Arbetet ger:

- Tidsstruktur
dvs struktur, ordning och innehåll
åt dygnets vakna timmar
- Personlig identitet och självkänsla
– vem man är, vad man gör,
att man är stolt över detta
- Möjlighet att arbeta för gemensamma mål
för familjen, gruppen, företaget,
landet, en god sak etc
- Sociala kontakter och stödaktivitet

När man förlorar sitt arbete finns risken att man samtidigt förlorar flera av dessa viktiga delar av ett gott liv. Men mycket av det som förlorats kan ersättas; naturligtvis främst genom ett nytt och bra arbete, men även på andra sätt.

Man måste också komma ihåg att långt ifrån alla arbeten tillfredsställer dessa psykologiska

behov. Många är också monotona, tunga, jäktiga eller farliga.

Vad är svårast att förlora?

Det är givet att arbetslöshet leder till en rad förluster och problem som alla kan vara källor till stress. Tänk igenom vad du förlorar, saknar, slipper eller vill vinna – förutom en geografisk arbetsplats. Fundera på vad dina mest kännbara förluster eller problem handlar om. Vad kan du – eller någon annan – göra åt dem?

- Lön, ekonomi
- Arbetslöshetsunderstöd
- Tidsstruktur, daglig rutin
- Rollkonflikter
- Arbetsplats, arbetskamrater
- Livsvärde, erkännande, respekt
- Värdighet
- Känslan av att vara produktiv
- Osäker framtid, brist på framtidstro
- Kollektiv styrka
- Självförtroende
- Att börja om på nytt
- Stolthet
- Flyttning, bostadsbyte
- Förtroende för andra
- Egenmakt
- Efterfrågad yrkesskicklighet
- Vänner, stöd
- Relationer i familjen
- Oro för tester och prov
- Trassel med byråkratin
- Barnomsorg

Redan ett hot om uppsägning kan orsaka stress

Arbetslöshet kan vara skadlig för hälsan. Att leva under otrygga arbetsförhållanden eller att





bli uppsagd från sin anställning innebär ett hot om arbetslöshet – ett hot som kan ge samma stressreaktioner som faktisk arbetslöshet. Uppsägningstiden innebär en osäkerhetsperiod; man saknar ofta kontroll över vad som händer och oron inför framtiden är stor. När man studerat olika faser av uppsägning och arbetslöshet, har just uppsägningstiden visat sig vara den period, då många människor är stressade och mår dåligt.

Vi är olika sårbara

Hur mycket stress, arbetslöshet eller hot om arbetslöshet orsakar dig, beror på påfrestningens styrka och varaktighet och om du har tillgång till ett socialt stöd, men också på din förmåga till problemlösning och din stress-tolerans. Alla människor är inte lika sårbara.

Hur du hanterar situationen har stor betydelse för slutresultatet. Viktigt är också om det är ett bra eller ett dåligt arbete du har förlorat och om du som arbetslös går in i en stimulerande och meningsfull tillvaro eller en trist och understimulerande.

Ju längre tid man arbetat på samma arbetsplats, ju mer man rotat sig, desto svårare blir uppbrottet. Jobbet har blivit ens "andra hem".

Den som bytt arbete oftare har en bredare praktisk erfarenhet, som kan hjälpa självförtroendet. För andra kan varje arbetsförlust efterlämna "ärr" som ökar känslighet och sårbarhet. En viss distans till arbetet och en beredskap inför förändringar kan mildra reaktionerna vid arbetslöshet.

Många gånger sker omflyttningar inom organisationen i samband med uppsägningar. Byte av arbetsuppgifter och arbetskamrater kan

också orsaka stress, även om man får stanna kvar på arbetsplatsen. Det är inte bara den som blir uppsagd, som utsätts för påfrestningar. I kärva tider kan också den som får behålla sitt jobb uppleva negativ stress genom ökad känsla av otrygghet, ökad arbetsbelastning, ökade krav på effektivitet och tidspress eller nya arbetsuppgifter, som man inte behärskar eller ser någon mening i. Till detta kommer ofta skuld känslor över att man fick stanna kvar på arbetsplatsen när andra måste gå.

Ibland har det hävdats att kvinnor skulle ha lättare att ställa om sig till arbetslöshet än män genom att deras identitet skulle vara mindre bunden till en anställning. Speciellt gifta kvinnor med heltidsarbetande män skulle uppleva arbetslösheten mindre betungande.

Undersökningar har dock visat att så inte är fallet. Kvinnor lider av arbetslöshet lika mycket som män.

Den yngre generationen har ofta en annan syn på arbete. Man är mera benägen att byta jobb och som ung och ensamstående utan försörjningsplikt har man oftast mindre behov och är mera flyttbar. Omvänt fungerar ett arbete för en ung människa ofta som en inträdesbiljett in i vuxen världen. Och många ungdomar har idag svårt att ta sig in på arbetsmarknaden. Att kunna arbeta, och vilja arbeta, men inte få arbeta upplevs ofta som en svår kränkning och får en att ifrågasätta det samhälle man lever i.

Människor nära pensionsåldern är ofta mer inställda på att ändå snart lämna arbetsmarknaden. Man har snart fullgjort sin insats i arbetslivet och väntar på nästa fas i livet – att vara pensionär. Men många friska och produktiva blivande pensionärer vill inte dra sig tillbaka. Många – speciellt tjänstemän – menar att den "rätt till arbete" som grundlagen tillförsäkrar dem ska utnyttjas så länge hälsan och krafterna tillåter.

Kris – fara eller möjlighet?

Tidigare erfarenheter fungerar inte

Det kan upplevas som en chock att inte längre få gå till sin arbetsplats. Bindningen till arbetet kan vara stark – nästan som till familjen. Man känner sig kränkt av beskedet om uppsägning – ungefär som när man som barn blev orättvist eller kärlekslöst bemött av sina föräldrar. Somliga förnekar i det längsta varje hot och lever på hoppet. Det är också lätt att se ned på sig själv och uppleva att det inträffade är ens eget "fel", och att man är onyttig som inte kan försörja sig själv och familjen. Att bli uppsagd eller arbetslös försätter oss i en kris. I krissituationer tolkar vi ofta saker och ting till vår nackdel. Erfarenheten visar att den ena krisen lätt ger upphov till den andra och att man hamnar i en ond cirkel. Kristerapeuten och psykiatern Johan Cullberg har definierat en psykologisk kris som:

"En livssituation (i vilken) ens tidigare erfarenheter och inlärdade reaktionssätt inte är tillräckliga för att man ska förstå och psykiskt bemästra den aktuella situationen."

En kris kan helt förändra vårt liv. Vi tvingas tänka om och ändra synen på oss själva och omgivningen. Många är tyvärr uppfostrade att se varje motgång som ett tecken på misslyckande i stället för en nödvändig del av livet som många gånger faktiskt hjälper oss att växa. Det kinesiska tecknet för kris består av två ord, "wei-chi", där "wei" kan översättas med hot eller fara och "chi" med möjlighet. En kris kan nämligen också ge oss nya erfarenheter och möjligheter.

"Samtidigt som vi strävar efter trygghet och oföränderlighet önskar vi också uppnå förändring och förnyelse" skriver Cullberg.

Vid en kris går vi igenom olika stadier

Kriser visar ett regelbundet förlopp. De börjar med en chockfas som varar några dagar då man ofta förnekar – blundar för – vad som hänt. Så följer en akut fas när man blir plågsamt medve-

ten om vad som inträffat. Man upplever skuld-känslor, sorg, förtvivlan, orättvisa, ilska. Man sover dåligt och tappar aptiten.

Denna fas följs av bearbetnings- eller reparationsfasen som kan pågå 1/2

– 1 år. Man accepterar efter hand tanken på vad som hänt, anpassar sig och börjar se framåt. Den sista fasen, nyorienteringsfasen, pågår ständigt. Självkänslan återupprättas och nya intressen ersätter de gamla – men äret efter krisen kan finnas kvar; kanske som en nyttig erfarenhet och en bättre kunskap om livets påfrestningar och hur de kan hanteras.


Arbetslöshet har också flera faser

Forskning har visat att reaktionerna på arbetslöshet också uppvisar olika faser.

Stressreaktionerna är kraftiga vid hot om uppsägning eller arbetslöshet – en tid av ryktes-spridning och dålig information, med oro och osäkerhet om vad förlusten av arbetet kan innebära. När man väl lämnat sitt arbete följer en period när man åter mår bättre – en återgång till ett mera normalt, ostressat tillstånd. Arbetslösheten upplevs som inte fullt så obehaglig som man hade trott och man känner en viss lättnad. Vissheten är ofta lättare att hantera än ovissheten. Man har ibland liknat den här perioden vid en slags förlängd semester.

Vid längre arbetslöshet ökar dock stressnivån åter allteftersom ekonomin försämras och förhoppningen om en lösning i form av nytt arbete eller eget företag avtar. I ett sista steg





sker oftast en anpassning till den nya situationen, ett omtänkande – eller nytänkande, man söker sig en ny livsväg. Helst med, men i nödfall även utan ett nytt arbete.

Vilka är de vanligaste reaktionerna?

Stressen av att vara uppsagd eller arbetslös läggs till annan stress i ditt liv. Den påverkar dig både psykiskt och fysiskt och den kan göra dig sjuk.

Men man måste naturligtvis inte bli sjuk av arbetslöshet. De allra flesta blir inte sjuka. En engelsk forskare visade att 15 procent faktiskt förbättrade sin fysiska hälsa och 5-10 procent förbättrade sin psykiska hälsa vid arbetslöshet. Skälet är att arbetslösheten befriade dem från deras hälsovådliga arbete.

Människor har olika reaktionsmönster. Reaktionerna kan variera i styrka beroende på kön, ålder, bostadsort, familjeekonomi, personlighet etc, men krisens förlopp tycks vara ganska likartad för de flesta. En mängd olika sätt att reagera är fullkomligt normala. Stressen blir farlig först när påfrestningen är utom kontroll och saknar slut. Följande psykologiska och kroppsliga (psykosomatiska) reaktioner är vanliga vid uppsägning och arbetslöshet:

- Ångest, oro, rastlöshet
- Nedstämdhet, depression, apati
- Maktlöshet, inlärd hjälplöshet, låg egenkontroll
- Identitetsförlust, dålig självkänsla, dåligt självförtroende, mindervärdes-känslor
- Huvudvärk, mat/tarmbesvär, yrsel, hjärtklappning, trötthet
- Minnesstörningar, störningar i koncentrationsförmågan
- Sömnstörningar, störd dygnsrytm
- Negativ framtidssyn

Kan vi skydda oss mot arbetslöshetens följder?

Det finns ett flertal faktorer – så kallade friskfaktorer – som hjälper oss att mildra reaktionerna. Man brukar tala om: stresstolerans, problemhanteringsförmåga, egenmakt och socialt stöd.

Med stresstolerans menas den motståndskraft eller hårdighet vi har mot stress. Vissa har större stresstolerans än andra. Man kan dock träna upp sin stresstolerans genom att förbättra sin kondition, genom olika avslappningstekniker, genom att äta rätt och sova tillräckligt och genom att förbättra sin sociala kompetens – sin förmåga att hantera livet i med- och motgång.

Problemhanteringsförmåga eller ”coping” handlar om hur vi försöker lösa våra problem och konflikter. Ibland reagerar vi med att i första hand hantera problem med hjälp av våra känslor: Vi griper till olika försvarsmekanismer, förnekar kanske problemet, blir handlingsförlamade, väntar på att allt ska lösa sig av sig själv eller resignerar. Allt detta kan vara enda utvägen, om man verkligen absolut inte kan ändra sin situation. Vid arbetslöshet eller hot om sådan är det vanligen inte det bästa sättet. Här passar det oftast bättre med sk problemlösande coping. Man försöker att aktivt, energiskt och målmedvetet förändra och förbättra sin situation – t ex genom att finna eller skapa ett nytt jobb; kanske inom ett annat yrke, eller på en annan plats.

I det följande ska vi ge en rad förslag på metoder och tillvägagångssätt för coping, egenkontroll och socialt stöd som vi tror kan hjälpa dig hantera din uppsägning eller arbetslöshet bättre och på så sätt minska stressen.

Hur kan du hjälpa dig själv?

Att vara realist och att tänka förnuftigt är inte alltid så lätt. Särskilt om man känner sig pressad är det naturligt att reagera mer instinktivt, eller kanske t o m primitivt, som ett barn. Ibland kan det vara svårt att se på vilket sätt man med egna krafter kan förbättra sin situation. Ändå är det viktigt att du som uppsagd själv tar ett aktivt ansvar för din egen framtid och gör bruk av din egenmakt (empowerment).

Likaså är det viktigt för ditt välbefinnande att finna och ta emot det praktiska och känslomässiga stöd som finns att få. För att kunna det, måste du veta var du kan söka stöd och på vilket sätt ditt behov av stöd bäst kan tillgodoses. Men du måste också skaffa dig kunskap om din situation, och kunskap om hur du ska hantera denna situation som förmodligen är helt ny för dig.

Ditt första mål är naturligtvis att finna eller erbjudas ny anställning eller komma igång med ett eget företag eller kooperativ. Om det inte lyckas med en gång har du alltid möjlighet till annan meningsfull sysselsättning. Fyll tiden med något meningsfullt, roligt, vettigt och nyttigt.

Det finns en hel del du kan göra:

- Sätt realistiska mål för dig själv både i arbets- och privatlivet (skriv ner dem)
- Bevara ditt självförtroende
- Aktivera dig mer
- Öka din egenmakt, ta egna initiativ
- Motverka isolering och passivitet
- Odlia kontakten med dina vänner
- Sök nytt jobb
- Sök kunskap och information
- Sköt din hälsa
- Var envis, stå på dig
- Börja nu

Släpp fram känslorna

Att bli uppsagd väcker många känslor. Du kanske tycker att du blivit orättvist behandlad. Har du haft jobbet länge, känns det som att förlora en bit av livet – man har tagit ifrån dig något du räknat med och litat på. En del reagerar med bitterhet, besvikelse, förtvivlan eller blir apatiska. Andra reagerar med ilska och vrede, vilket är bättre. Ilska är en normal, sund reaktion på frustration. Att bli deprimerad och apatisk kan bero på att man förtränger sin ilska. Det kan ge dig huvudvärk, magbesvär, ryggbesvär och sömnlösa nätter.

Det är inte konstigt om du känner ilska mot arbetsgivaren och mot de ekonomiska villkor som orsakat att du blivit uppsagd. Ofta vänds ilskan mot chefen som person och tyvärr också mot partnern, barnen och vännerna. Red ut vad du är arg på och varför. Kom underfund med dina känslor och försök förstå vad de beror på. Du har rätt att känna dig sårad och arg. Det hjälper dig att komma igenom krisen och ger dig krafter att pröva nya vägar. Använd din ilska som drivkraft till att förändra din situation.

Klandra framför allt inte dig själv! Det händer att arbetslösa människor känner skuld eller skam. Man skäms inför omgivningen och vill inte visa att man inte har ett arbete att gå till. ”Det är mitt eget fel. Jag klarade inte mitt jobb lika bra som andra”, är vanliga tankar. Låt det inte hända dig! Det finns också de som säger: ”Det skulle aldrig falla mig in att smyga för grannarna. Jag har drabbats oförskyldt. Jag har arbetat hela mitt liv och har ingenting att skämmas för.”

Det är viktigt att komma ihåg att det inte är ett personligt misslyckande att mista jobbet. Arbetslöshet är tyvärr något vi har i vårt samhälle. Det kan drabba vem som helst och är inte något enskilda människor kan skyllas för. Känn därför inte skam eller skuld!

Låt andra få veta hur du känner dig

Men håll inte heller det du verkligen känner för dig själv. Berätta om din situation, var öppen, du är inte ensam. Ju öppnare du är, desto fler kontakter får du som kan ge dig stöd och som ibland också kan vara dig till praktisk hjälp i sökandet efter ett nytt arbete. Prata öppet med din partner, din familj, en vän eller en läkare – det kan

bidra till att lindra din oro, lätta på trycket och hjälpa dig att finna en lösning.

Har du familj och barn, tala öppet om problemen – också med barnen, de mår bättre av att bli delaktiga. De känner ändå att allt inte är som vanligt, men de kanske inte förstår varför och på vilket sätt. När föräldrarna mår dåligt förs det lätt över på barnen. Skriv dagbok om du har svårt för att prata.

Ersätt det du annars får genom jobbet

Ett fast jobb ger en viss stabilitet och ordning åt tillvaron. Du vet på förhand ganska väl hur din dag eller hela veckan kommer att se ut. Som arbetslös är det viktigt att du så långt det går, ersätter de fördelar och nyttigheter som ett arbete normalt ger. Tänk igenom vad du saknar och försök att ersätta det. Något meningsfullt att gå till varje morgon? Något intressant att göra, att uträtta? Människor att träffa? Lära något nytt? Allt detta kan man få på många sätt.

Återupprätta dig själv

Det som kanske förlorats av identitet och självkänsla måste också återskapas. Försäkra dig om ditt egenvärde. Fundera på vad du kan, vad du



är bra på och vad du vill – vad för slags människa du är. Dina kunskaper, egenskaper och talanger har inte försvunnit bara för att du förlorat ditt arbete. Du har fortfarande kvar samma begåvning, samma förmåga och speciella kvaliteter som du hade innan du blev uppsagd eller arbetslös. Men du måste kanske uttrycka dem på ett nytt sätt och i nya sammanhang. Plocka fram dina fördelar. Skaffa

dig nya kunskaper och vidareutveckla dina gamla där du känner att det behövs. Fundera över i vilken typ av arbete du kan få nytta av din förmåga. Kanske är det dags för en avgörande förändring av ditt liv? Ett nytt vägval?

Behandla dig själv som en viktig person. Tro på dig själv och din förmåga! Detta har ibland kallats för "arbetslöshetens inre vishet". Först när du tror på dig själv, kan du övertyga andra om vem du är och vad du kan.

Gör upp en plan – strukturera din tid

Var noga med att försöka ge meningsfullt innehåll och struktur åt dygnets vakna timmar. Tusen saker kommer att pocka på att bli gjorda. Organisera därför din tid, gör upp ett dag-schema över vad du ska hinna med – och när. Det tar tid att söka jobb eller gå på utbildning på ett sådant sätt att insatsen ger önskat utbyte. Kräv respekt från din omgivning – annars är du snart uppbunden av krav från människor i din omgivning, som försöker utnyttja all din lediga tid och du får till slut ingen tid kvar att söka jobb.

Gör även upp en långtidsplan för din utbildning, omskolning etc. Att uppleva att du följer

en plan – din egen plan – reducerar stressen effektivt.

Inför kontakt med Trygghetsstiftelsen är det bra om du tänkt igenom vad du kan och vad du vill. Gör upp en handlingsplan. Du kan få hjälp hos t ex arbetsförmedlingens vägledningsresurser.

Var aktiv

Tänk på att en meningsfull sysselsättning är viktig, även om det inte är en anställning. Sysslöshet leder till självförebåelser.

Om du hamnat i en till synes hopplös situation är det viktigt att vända trenden. Det finns ibland saker som du måste acceptera; men annat kan du ändra på. Du får inte bli passiv.

Att aktivera sig är viktigare än hur man aktiverar sig. Ta egna initiativ och delta i meningsfulla aktiviteter som du kan få tillgång till, även om dessa inte ger ekonomisk ersättning.

Använd t ex den tid du är arbetslös till att delta i kurser eller utbilda dig på annat sätt. Gör arbetsplatsbesök eller försök skaffa dig praktik på arbetsplatser som är intressanta för dig, som du kan ha nytta av senare. Investera inför kommande jobb! Delta i studiecirklar, samhällsaktiviteter, kulturella aktiviteter eller ideellt arbete. Kanske har du ett fritidsintresse som du inte haft tid att ägna dig åt när du arbetat. Kanske har du en dröm om att ägna dig åt någon kreativ hobby eller hantverk. Det är aldrig för sent att börja.

Sök nytt jobb

Naturligtvis satsar du alla dina krafter på att ersätta det arbete du förlorat med ett nytt. Att aktivt söka arbete är också ett sätt att upprätthålla din sociala status. Genom att vara aktiv ökar du din egenmakt, din vardagsmakt, du bevarar din arbetsförmåga och motverkar isolering och passivitet – och allt detta är bra för

hälsa och välbefinnande.

Lämna inte över ansvaret för att skaffa ett nytt jobb till någon annan. Ta gärna emot hjälp men behåll kontrollen och initiativet. Bestäm dig för vad du vill och vad du kan. Fundera också på om eget företag eller medverkan i ett kooperativ vore en lösning för dig.

Tänk på detta när du söker jobb:

- Vänta inte! Ju längre du väntar, desto svårare blir det.
- Var aktiv, effektiv och envis! Att söka jobb kan vara heltidsarbete.
- Platsannonser formuleras avsiktligt oprecist. Arbetsgivare vill se vad marknaden har att erbjuda. Sök även sådana jobb, som inte passar som hand i handske.
- Erbjud själv dina tjänster! Bara en av 10 nyanställda - har fått sitt arbete genom arbetsförmedlingen.
- Sök många jobb samtidigt! Lägg ut en "långrev" med många "krokar". Du kan alltid tacka nej. Att bli kallad till anställningsintervju kan stärka självförtroendet. Se varje intervju som ett lärtillfälle.
- Förbered dig väl inför en anställningsintervju. Det ökar din egenkontroll och minskar stress och nervositet.
- Marknadsför dig själv. Tala om vad du kan utan att låta skrytsam men också utan att förringa dina kunskaper. Behåll gärna initiativet! Be att få återkomma för besked. Var inte rädd för att ringa upp arbetsgivaren och be om mer information. Din envishet visar bara att du är intresserad och aktiv.
- Håll kontakt med gamla arbetskamrater, vänner och bekanta. Många jobb förmedlas genom kontakter.
- Lär dig skriva ansökningar som gör ett trevligt och tilltalande intryck. Lär dig intervju- och telefon teknik (det finns kurser för sådant).
- Gör egna listor över jobb som du är intresserad av. Sök dem!



Satsa på utbildning

Om du inte skulle få ett nytt jobb genast – satsa på utbildning! Man har ofta specialkunskaper för det jobb man har haft. Vilka kunskaper förväntas av dig i ett nytt jobb? Utnyttja tiden du är uppsagd eller arbetslös till att utveckla din kompetens inom efterfrågade ämnesområden. Gå också efter din egen känsla. Vad vill du arbeta med i framtiden? Det man är intresserad av, gör man till slut riktigt bra. Och det man gör riktigt bra, kan man till slut vanligen också försörja sig på.

Håll dig informerad

För att du ska känna att du har kontroll över ditt liv är det viktigt att du är välinformerad. Allt som känns osäkert och som du inte känner till skapar stress och oro – du tycker att du inte behärskar situationen. Ju mer du vet om vad som sker och vad som berör dig, desto större möjligheter har du att kontrollera, påverka och förbättra – eller acceptera – din situation.

Man är mera mottaglig för information som man medvetet söker. Att söka information och kunskap är ett bra första steg för att handskas med en svår situation.

Att du känner dig stressad i samband med uppsägningen beror ofta åtminstone delvis på bristfällig information om vad som händer. Det är viktigt att alla berörda får ta del av vad som sker. Ogrundade rykten är till skada för alla och leder till onödig oro, misstänksamhet och tråkig stämning på arbetsplatsen. Ta till dig den information som ges! Fundera över vad du behöver veta mer om. Fråga! Var inte rädd att ställa krav. Kräv raka, ärliga och entydiga besked.

Informera dig om de rättigheter, skyldigheter och möjligheter du har i samband med uppsägning och arbetslöshet på din arbetsplats. Kontakta din fackförening. Ta reda på vad det statliga trygghetsavtalet innehåller. Skaffa dig också kunskap om vilken hjälp du kan få från olika samhällsorgan. Utnyttja arbetsförmedlingens service. Sök information om yrken och utbildningsvägar och informera dig om den lokala arbetsmarknaden. Utnyttja bibliotekets service och sök information du behöver i böcker, tidningar och på Internet. Gör en egen litteraturlista över böcker som du träffar på, som är bra för dig att läsa men som du inte hinner läsa just nu.

Nätverk och stöd hjälper

Bevara och utveckla kontakten med dina vänner! Du kan inte alltid klara allting själv. Låt inte missriktad stolthet förhindra dig att be om hjälp. Bevara de nätverk du redan har och ta initiativ till nya nätverk. Det sociala nätverket kan hjälpa dig under den svåra tiden. Ett väl fungerande socialt stöd, både från tidigare arbetskamrater och från familj och vänner, har visat sig vara en viktig positiv faktor för fysisk och psykisk hälsa. Det reducerar stress, förbättrar hälsa och välbefinnande.

finnande och kan fungera som en buffert mot verkningarna av påfrestande händelser i livet.

Ett bra nätverk kan:

- Ge tillgång till värdefull information
- Erbjud ett "bollplank" för egna funderingar, planer och känslor
- Ge möjlighet till utveckling av förmåga och yrkesskicklighet
- Ge vidgade erfarenheter
- Hjälpa oss att rätt värdera och tolka vad vi upplever och fruktar
- Ge känsla av samhörighet och ge möjlighet till att göra saker tillsammans
- Erbjud möjligheter till praktisk hjälp och kontakter som kan ge arbete

Gör något tillsammans med andra

När man förvärvsarbetar, ingår man vanligen i en arbetsgrupp. Förutom att vara ett socialt stöd på arbetsplatsen, ger den möjlighet till arbete mot ett gemensamt mål. Redan under varsel-tiden kan det sociala stödet på arbetsplatsen skadas, beroende på konflikter och konkurrens om jobben. I en krissituation försöker var och en se om sitt eget hus. När du inte längre har ett sådant nätverk genom ditt arbete, försök ersätta vad som förlorats t ex genom att tillsammans med andra delta i frivilligt, ideellt arbete – politiskt, socialt eller med annat syfte – och arbeta för idéer som du tror på. Tillsammans kan man åstadkomma mer än var och en kan ensam. Gå med i hjälp-till-självhjälp-grupper eller en jobbklubb! Intensivt arbetsökande i grupp har visat sig ge bra resultat – där modellen praktiserats har många av deltagarna i regel på kort tid skaffat nytt arbete.

Tänk på att du också kan göra en insats genom att stötta andra med likartade erfarenheter och problem. Att hjälpa andra kan vara ett bra sätt att hjälpa sig själv. Samarbeta! Håll ihop! Stöd varandra. Bären varandras bördor!

Familjens stöd är viktigt som en buffert mot arbetslöshetens skadeverkningar. Familjen utsätts för stora påfrestningar och ofta dras hela familjen in i krisen. Rollfördelningen i hemmet blir oklar, den ekonomiska påfrestningen stor och äktenskapets hållbarhet sätts på prov. Det är viktigt att medvetandegöra påfrestningarna. Tala om vad som händer – helst när du inte är alltför upprörd. Då lyssnar andra bättre. Glöm inte att själv lyssna! Om påfrestningarna blir för stora, sök hjälp i tid vid en rådgivningsbyrå, hos en läkare eller en kurator.

Gör saker tillsammans med familjen. Läs t ex den här skriften tillsammans. Planera utflykter tillsammans. Sitt ner tillsammans och prata utan att avbryta varandra – låt alla tala. Stäng av TV:n en kväll i veckan och prata med varandra. Se film eller teater, och laga mat tillsammans. Utnyttja att du för en gångs skull har mer tid för dina barn. Ha roligt tillsammans. Om dina barn mår bra, mår du också bättre. Att ha roligt behöver inte kosta mycket pengar.

Det finns bruk för alla

På många håll i landet har arbetslösa börjat samarbeta i hjälp-till-självhjälp-grupper. Somliga talar om social ekonomi, med kooperativa gräsrotsinitiativ. Andra talar om "det finns bruk för alla", med grupper av människor som producerar varor och tjänster inom "den tredje sektorn". De är varken privatanställda eller offentliganställda. De hör till "möjligheternas sektor".

Kanske något för dig att ta kontakt med?
Eller ta initiativ till?

Hälsa och livsstil

Lär känna signalerna

Stress kan medföra en snabbare förslitning av kroppen, vilket på sikt kan öka sjukligheten. En och samma påfrestning kan leda till värk i kroppen hos en människa, till högt blodtryck hos en annan och till depression hos en tredje. En fjärde lämnas kanske oberörd. Och en femte lär av erfarenheten och utvecklas som människa.

De allra flesta arbetslösa blir inte sjuka av sin arbetslöshet. Men var ändå uppmärksam på tecken till ohälsa. Vänta inte med att söka hjälp, t ex på vårdcentral.

Sök hjälp om du:

- söker dig till alkohol eller droger eller röker mer
- ofta är arg eller irriterad på andra
- ofta bråkar med familjen
- isolerar dig
- tappat intresset för omvärlden
- har svårt att ta dig för saker
- känner dig deprimerad
- äter betydligt mer, eller mindre än vanligt
- känner dig trött hela tiden
- är sjuk oftare (infektioner/förkylningar/influensa)
- sover mer/mindre/oroligt
- ofta har huvudvärk, magbesvär eller ont i ryggen
- är spänd och har svårt att slappna av
- tycker att det mesta är meningslöst
- känner att du tappat kontrollen över ditt liv
- är orolig eller nervös hela tiden eller ofta känner att du skulle vilja gråta eller ge upp.

Ta väl hand om dig

Tänk på din livsstil! Även om det låter som vanligt sunt förnuft, klarar du förändringar bättre om du äter rätt, sover tillräckligt, är försiktig

med alkohol och tobak, motionerar lagom och planerar din tid.

Fundera över hur mycket du röker, hur många koppar kaffe du dricker. Ha riktiga och regelbundna matvanor så att kroppen får den näring den behöver utan att du lägger på hullet. På så sätt blir du bättre rustad att möta och hantera påfrestningar.

Lär dig avslappning

Avslappning är en enkel metod, som kan hjälpa dig att minska stressen. I ett kroppsligt avspänt tillstånd kan du varva ner din stress och öka din uppfinningsförmåga. Det kräver en viss träning att lära sig djup avslappning. Gå steg för steg igenom musklerna i din kropps olika delar från armar och ben till ansikte och käkar.

Spänn och slappna av musklerna omväxlande för att uppleva skillnaden mellan ett spänt och avslappnat tillstånd. Ägna regelbundet en kvart om dagen åt avslappningsövningar. Om du tycker det hjälper dig kan du göra övningarna till lämplig musik. Eller också kanske du föredrar absolut tystnad.

Ha den här stunden för dig själv och låt dig inte störas av något annat. Du kommer snart att märka att du spänner av, varvar ner, och att du har nytta av det.

På apoteket eller i bokhandeln kan du köpa kassetband för hemmabruk med avslappningsövningar och självförtroendeträning. Kassetband finns även för den som har sömnstörningar eller vill lära sig hantera och minska sin stress. Du kan också prata med en sjukgymnast, läkare eller psykolog.



Att mista jobbet

– en chans till nytt vägval!

Att bli arbetslös innebär sannolikt en kris i ditt liv. Men kris betyder också möjlighet – en möjlighet till utveckling, en möjlighet att ta ett nytt och konstruktivt steg på din väg genom livet. Allting kan ses från två håll – försök att också se den positiva sidan av din situation. Ofta är man så upptagen av sin egen situation att man inte ser helheten, inte kan betrakta problemen ur olika synvinklar. Försök att uppleva din situation som en chans att stanna upp, en chans till eftertanke, en andhämtningspaus.

Har du varit nöjd i alla avseenden med ditt tidigare arbetsliv? Blev det som du tänkt dig? Skulle du velat göra något annat? Eller har du ändrat dig – utvecklats? Det som var rätt för ett antal år sedan kanske inte gäller längre? Ibland avgör slumpen vårt yrkesval, vilken arbetsplats vi hamnar på och vilka arbetsuppgifter vi sysslar med. Många blir fast i något som inte var deras avsikt från början. När man väl hoppat in i ekorrhjulet, snurrar det på. Du har kanske skaffat radhus, bil och sommarstuga och satt dig i en ekonomisk situation som tvingat dig att jobba vidare. Du har kanske upplevt att du inte längre haft något val.

Om du känt något av detta, kan du se arbetslösheten som en ny chans – en chans till ett nytt vägval, nya möjligheter – en chans att göra något nytt och bättre av ditt liv. Ta den chansen! Planera och förbättra ditt nya liv!

Sist men inte minst – glöm inte att ett gott socialt stöd verkar som en buffert så att du hanterar arbetslöshetskrisen på ett bättre sätt, minskar din sårbarhet och ökar din motståndskraft mot dålig hälsa. Du mår bättre. Du blir effektivare. Du kan skapa dig ett nytt och bättre liv.

Till sist 12 viktiga punkter:

1. Se krisen som en möjlighet! Till att växa. Till nytt vägval.
2. Vänta inte med att söka jobb. Börja nu! Ge inte upp!
3. Ta ansvar för ditt eget liv! Bygg upp din egenmakt!
4. Ta inte på dig skam eller skuld! Släpp fram dina känslor! Använd dem som drivkraft för att förbättra din situation!
5. Bevara eller återupprätta identitet och självkänsla!
6. Aktivera dig! Skaffa meningsfull sysselsättning! Gå med i en jobbklubb!
7. Tänk på din livsstil! Var försiktig med din konsumtion av alkohol och tobak. Ta väl hand om dig själv! Håll dig frisk! Lär dig slappna av!
8. Lär dig känna igen stressens signaler! Se dem som varningslampor! Sök hjälp i tid! Ta hand om problemen medan de ännu är små!
9. Upprätthåll dygnets tidsstruktur! Gör planeringsschema både på kortare sikt och för långtidsplanering! Formulera realistiska mål och försök få dem uppfyllda.
10. Sök och ta till dig information! Använd den samhällsservice som står till buds!
11. Var rädd om kontakten med familj och vänner! Gör något nyttigt tillsammans med andra!
12. Börja genast!



Det här är Trygghetsstiftelsen

Trygghetsstiftelsen ger stöd åt statsanställda, som är uppsägningshotade/ uppsagda på grund av arbetsbrist eller omlokaliserade till annan ort.

Vi vägleder också arbetsplatsen i omställningsarbetet. Arbetet baseras på trygghetsavtalet för statsanställda och finansieras genom att de statliga arbetsgivarna betalar en avgift som de centrala parterna kommit överens om.

Stiftelsen kan genom individuellt stöd hjälpa dig som är uppsagd till ett nytt arbete eller annan sysselsättning.

Vår uppgift är att så långt möjligt förhindra att du blir arbetslös.

Målsättningen är därför att så många som möjligt av de uppsagda ska ha hittat ett nytt arbete/ ny sysselsättning innan anställningen har upphört.

För att lyckas är det A och O att uppsägningstiden tas tillvara på ett effektivt sätt.

Det du håller i handen är en liten skrift om hur det kan kännas att mista jobbet. Skriften vänder sig särskilt till dig som riskerar att bli eller redan är uppsagd. Efter att ha läst den kan du förslagsvis sticka den i handen på arbetskamrater och andra i din omgivning. Skriften är tänkt att öka förståelsen för de känslor och stressreaktioner du kan uppleva i samband med att du sägs upp. Den berättar också en del om hur man kan förbättra sin situation.

Du hittar vidare en del praktiska tips och råd om hur du kan gå tillväga för att undvika olika fallgropar. Du får t ex tips om stress- och krishantering. Hälsa och livsstil. Även om du kanske inte upplever det så vid uppsägnings- tillfället, kan en krissituation medföra en personlig utveckling som kan ge dig en nystart och kanske en bättre inriktning på ditt liv.

Är du anställd i statlig tjänst eller hos arbetsgivare som omfattas av det statliga trygghetsavtalet kan du vända dig till Trygghetsstiftelsen eller din arbetsgivare.

Trygghetsstiftelsen, Box 1145,
111 81 Stockholm
Växel 08-613 14 00 Fax 08-723 05 60
E-post info@tsn.se



TRYGGHETS
STIFTELSEN

Välkommen att besöka vår hemsida www.tsn.se.
Därifrån kan även informationsmaterial beställas.

Trygghetsstiftelsen – en kollektivavtalsstiftelse