

Lær at tackle jobsøgningsstress

Der eksisterer mange fordomme om arbejdsløse. Én af de mest udprægede er, at de altid har fri og uanede muligheder for at nyde livet og gøre hvad de vil. Men faktisk forholder det sig omvendt. Mange arbejdsløse har følelsen af, at de aldrig har fri, samt at de skal leve op til krav fra mange sider, og det kan være særdeles stressende. Denne artikel er til dig, der er ramt af jobsøgningsstress.

Det er forskelligt fra person til person, hvad det er, der stresser. Men jeg vil i denne artikel give et bud på, hvad du kan gøre ved jobsøgningsstress. Først og fremmest vil jeg sige, at den vigtigste metode til at håndtere stress, er at trække vejret dybt og langsom – helt ned i maven for at fortælle kroppen, at der ikke er fare på færde. Hvis ikke du lærer at trække vejret roligt og dybt, kan du godt glemme alt om at komme af med din stress, for din krop vil modarbejde din hjerne.

Umiddelbart oplever jeg, at de krav, der bliver stillet til dig som arbejdsløs og som du stiller dig selv, kan være grunde til at opleve jobsøgningsstress. Derudover er den der faktor, at du egentlig aldrig føler, at du har fri. Der er altid endnu et jobsite, du kan kigge på, da der hver dag bliver offentliggjort nye jobannoncer, og du kan altid surfe på nettet, for at finde frem til virksomheder, hvor du kan søge uopfordret. Der er også muligheden for at bruge sin tid på at netværke.

Krav fra systemet

Som arbejdsløs oplever du, at der er en del udefrakommende krav og regler fra de offentlige instanser, som de skal leve op til, og det kan for nogle give et øget pres, som genererer stress. For at mindske din stress på grund af krav fra offentlige instanser, skal du sætte dig ind i præcis, hvilke krav det er, der bliver stillet til dig på nuværende tidspunkt. Det er forskelligt fra a-kasse til a-kasse, hvilke krav, der bliver stillet til. Ved du, hvor mange ansøgninger, du **skal** søge om ugen for at blive anset som aktivt jobsøgende? I nogle a-kasser ændres kravene over tid i forhold til, hvor stor mangel der er på netop **dine** kvalifikationer. Spørg hellere en gang for meget end at bruge tid på at gå og spekulere over kravene, samt på at bruge en masse tid og frustration på at søge flere jobs, end det kræves. Især hvis der ikke er spændende jobmuligheder, kan det være meget frustrerende at bruge tid på at søge et arbejde, som du helst ikke ønsker. Hvis nu du **skal** søge 2 jobs på en uge, og det ene vil du rigtig gerne have, og det andet søger du, fordi du **skal**, så vil jeg foreslå dig at sende en standardansøgning ud til det sidste sted og i stedet bruge tid og energi på at få skrevet en rigtig god ansøgning til det sted, du gerne vil ansættes, (eller bruge tid på at skrive en uopfordret ansøgning). Som du allerede ved, tager det tid at skrive en gennemarbejdet ansøgning, og derfor gælder det om at bruge tiden på det, som du føler mest for.

Der er også et pres fra anden aktør, jobcenter, beskæftigelsesministeren og medierne. Det er vigtigt at sige til dig selv, at de alle arbejder ud fra en økonomisk tilgang – jo flere der er i arbejde, jo bedre er det for samfundsøkonomien, og derfor arbejder de mere eller mindre ud fra den dagsorden. Men det er vigtigt, at du tænker på, hvordan mulighederne for at få et arbejde er i dag. Det er ikke særlig nemt at få et arbejde, idet der er mange arbejdsløse og få ledige stillinger, og du

får ikke et arbejde af, at alle presser dig. Når du har et ønske om at få et arbejde, er jeg sikker på, at du også gør en indsats for at få et arbejde. Du må lære at lukke af for deres pres og sige til dig selv, at du gør et godt stykke arbejde hen imod dit mål om at få et arbejde. Og en dag skal det nok også blive dig, der kan juble over en jobsamtale og en ansættelse.

Krav fra din omgangskreds

Oplever du et pres fra de mennesker, som omgiver dig og skal støtte dig, når de spørger til, om du har fundet et arbejde? Hvis du føler, at der også er et pres fra de mennesker, som kender dig, så tænk på, at de fleste gør det i en god mening og i en interesse for dig, og de ting, som du ønsker her i livet. Det er vigtigt, at du enten beslutter, at deres interesse kommer af godhed, og at den ikke skal have lov til at gøre dig ked af det eller stresser dig, eller at du simpelthen beslutter, at du ikke har lyst til, at de spørger til, om du har fået et arbejde, fordi det gør dig ked af det og stresset. Du skal sætte dine grænser for dig, og det er helt okay at sige til dine omgivelser, at du ikke har lyst til at blive spurgt om din jobsøgningssituation, og at du nok selv skal fortælle, når der er noget, som du har lyst til at fortælle.

Hvis din partner spørger dig ud fra, at det har betydning for jeres økonomiske situation, er det vigtigt, at I taler om, om der er noget I kan gøre for, at jeres økonomi kommer til at se bedre ud, så den ikke skal være en stressfaktor oveni de andre.

I sociale sammenhænge kan du vælge at besvare spørgsmålet om, hvad du arbejder med, ved at fortælle, hvad du brænder for i dit privat-, fritids- eller kommende arbejdsliv. Du kan fortælle om, hvilke spændende ting du foretager dig i din hverdag, som giver dig mening. Du vælger selv, hvilke historier andre mennesker skal have om dig, og dermed kan du også selv vælge, om du har lyst til at fortælle, at du er arbejdsløs.

Krav fra dig selv

Hvis du stiller en masse krav til dig selv om, hvor hurtigt du skal have et arbejde, samt hvor mange ansøgninger du skal sende ud, kan det også være en faktor til stress. Her er det vigtigt, at du accepterer, at der kan gå lang tid, før du får et arbejde, idet arbejdsmarkedet ikke ligefrem bugner af ledige jobs. Du er én i mængden, og det kan være tilfældigheder, der gør, at du kommer igennem nåleøjet til en jobsamtale og et arbejde. Du skal som minimum leve op til a-kassens krav om antal af jobansøgninger, og derudover er det dig selv, der bestemmer, hvor mange du vil sende. Det betyder, at du selv kan vælge, om du vil lade dig stresser over at skulle sende 7 ansøgninger om uden, når det er dig selv, der vil sende flere ansøgninger, end det forventes. Det er bedre at lave én god jobansøgning på en uge end 7 dårlige. Angående jobansøgninger handler det om kvalitet frem for kvantitet.

Arbejdsløse har også ret til fritid

Mange arbejdsløse bliver stressede, fordi de aldrig holder fri fra arbejdsløsheden. Når du er arbejdsløs, tror du måske, at der altid er noget, du bør foretage dig for at øge chancerne for at

komme i arbejde. Du kan med fordel øve dig i at sætte nogle rammer for din jobsøgning. At lære at sætte grænser for din dag som arbejdsløs, vil også kunne gavne dig senere i dit liv, når du får et arbejde. For det er bestemt også svært for nogle mennesker at sætte grænser for, hvor meget deres arbejdsliv skal fylde i deres hverdag. Jeg ser enhver udfordring i ens liv, som en mulighed for at lære noget nyt, som vil gavne én evne til at leve et optimalt liv med glæde, lykke og gode oplevelser.

Det er en god idé at leve sit liv som arbejdsløs, som om man havde et arbejde. Du kan aftale med dig selv, at din "arbejdsdag" for eksempel er fra kl 9-16 i hverdagen, samt at du holder fri i weekenderne. Dette betyder, at du i det tidsrum koncentrerer dig om de ting, du skal gøre, og som du vælger at gøre som arbejdsløs. Dette betyder, at det med at vaske tøj, købe ind, tømme opvaskemaskine, se tv og lave overspringshandling skal foregå udenfor dette tidsrum. Hvis du i stedet bruger din "arbejdsdag" på de nævnte ting, vil du få dårlig samvittighed over de vigtige ting i forhold til jobsøgning, som du ikke fik gjort, og derved vælger du enten at lade din dårlige samvittighed styre dig til, at du anvender tiden udenfor "arbejdsdagen" til at foretage ansøgnings- og arbejdsrelevante opgaver, og dermed føler du ikke, at du nogensinde har fri, og så har du måske heller ikke tid til at være sammen med familie og venner og så får du måske også dårlig samvittighed på de områder. Når du aldrig holder fri, bliver hjernen stresset, du får svært ved at koncentrere dig, og derved kommer du ind i en ond cirkel, der medfører endnu mere dårlig samvittighed og stress.

Nyd livet

Du skal lære at sige til dig selv, at det er godt nok, det du gør. Intet menneske får et arbejde af at sidde hver eneste dag og aften og lede efter et arbejde og skrive jobansøgninger. Det er vigtigt, at du også gør ting, som gør dig glad og som giver dig mening i dit liv. Som aktivt jobsøgende skal du også give dig selv lov til at tage en hverdag ud af kalenderen en gang imellem og sige, at den dag er forbeholdt dig selv, hygge med familie eller venner, **uden** at du får dårlig samvittighed.

Det at have det godt og nyde livet, kan bestemt være en fordel, når du endelig bliver indkaldt til en jobsamtale. Menneskelige kompetencer er sværere for arbejdsgiveren at udvikle end faglige kompetencer, så det kan sagtens være, at du som kandidat til jobbet bliver valgt, fordi du stråler af glæde og overskud, frem for den kandidat, der fagligt har de rigtige kvalifikationer, men som er livstræt og stresset over en lang periode med arbejdsløshed.

Held og lykke med jobsøgningen!

Se i øvrigt min hjemmeside www.hellealsted.dk for flere artikler med mere information om generel stresshåndtering.