

Lær at tackle jobsøgningsstress 2!

Min forrige artikel tog udgangspunkt i, hvordan du kunne tackle de krav, der bliver stillet fra forskellige sider, inklusive fra dig selv, samt at du skulle anse din jobsøgningsperiode som et arbejde i forhold til tidsforbruget. Jeg vil i denne artikel komme nærmere ind på, hvordan du kan strukturere og indrette din hverdag – og din uge, så du ikke lader dig styre mod stress, men i stedet får en meningsfuld og givende hverdag. Jeg vil igen gøre opmærksom på, at det er individuelt fra menneske til menneske, hvad der stresser dem, så mine råd skal ikke ses som en opskrift, men mere som en tilbudsavis.

Min hovedpointe til dig er, at du skal betragte det at være arbejdssøgende som at have et arbejde. Det vil dermed blive nemmere for dig at tackle din nuværende situation uden stress, og derudover vil du nemmere kunne gå fra et liv uden arbejde til et liv med arbejde, fordi du ikke først skal til at lære igen, hvordan det er at have en arbejdsdag. For en del jobsøgende vil det være en god idé at lave en struktur for en hel uge ad gangen. Så du har et overblik over, hvad du skal nå, samt hvornår og hvordan du når dine mål og opgaver. For andre hjælper det at lave en liste for en enkelt dag.

Udvælg opgaver og aktiviteter

Som det første er det en god idé at lave en liste over, hvilke opgaver du SKAL nå, samt hvilke opgaver du gerne VIL nå. Øverst på din liste over de ting, du SKAL nå, må stå de ting, som du skal gøre og huske for at leve op til kravene om at være jobsøgende. Du skal huske at trykke på knappen "bekræft jobsøgning", du skal have skrevet det antal ansøgninger, som det kræves af netop din a-kasse, og derudover skal du måske til et møde hos a-kassen, anden aktør eller på jobcenteret. Noter i din ugeplan, på hvilke dage og eventuelt også på hvilke tidspunkter du gør hvad, hvis du har brug for, at dagene er struktureret ned til mindste detalje.

Til opgaven med at skrive ansøgning hører også, hvornår du foretager grundig research for at kunne skrive en god ansøgning, der giver dig mulighed for at komme tættere på et arbejde.

På listen over SKAL-aktiviteter hører også at søge jobs i diverse medier. Hvornår og hvor længe har du tænkt dig at sidde og søge job. Og hvor har du tænkt dig at søge job. Du kan for eksempel vælge, at du hver dag går på jobnet.dk og ser, hvad de har af nyt, og derudover tager du én dag til at se på det ene jobsøgnings-site, en anden dag til at se på det andet jobsøgnings-site, det tredje til at se på det tredje jobsøgnings-site, og på den måde spreder du det ud over dagene. Det kan også bære, at du vælger at bruge én dag om ugen på at se på jobsøgnings-sites, og så bruger de andre dage på at koncentrere dig om noget andet. Det vigtige for at mindske jobsøgningsstress er, at du tager stilling til, hvad der passer dig bedst, sætter det i system og holder dig til planen.

Herefter kan du se på, hvilke aktiviteter du selv vælger at gøre, for at sætte dem ind i din uge-/dagsplan. Disse aktiviteter kan både være relevante for din jobsøgning og ikke-relevante for din jobsøgning. Af relevante kan være at foretage research til uopfordrede ansøgninger, samt at skrive dem eller det kan være at gå til kurser og foredrag, der giver dig mere viden og mulighed for at få et arbejde. Du kan også vælge at lave en hjemmeside, hvor du præsenterer dig selv eller gøre noget af det du er uddannet til og forsøge at

udvide dine evner ved at holde dig i gang. Det giver også en god følelse at anvende de færdigheder og kompetencer, man er uddannet til. Der er jo en grund til, at man er blevet uddannet inden for det specifikke fag, og så kan det være meget nedbrydende at sidde hjemme og ikke kunne få lov til at bruge sine kompetencer og færdigheder.

Det er selvfølgelig ikke inden for alle fag, det er muligt at gøre noget derhjemme; som maler kan man for eksempel ikke blive ved med at male sit hjem om hver uge for at holde sig i gang. Og især her kommer vigtigheden af at foretage sig noget andet, der giver én mening og indhold i hverdagen ind i billedet. Men det er et større emne, som jeg ikke vil komme nærmere ind på i denne artikel.

Hvordan skal du indrette din dag?

Find ud af, hvornår du har det bedst med at være i gang? Afsæt tid til, hvornår du vil begynde "arbejdsdagen", samt hvornår den skal slutte, og overhold disse tider. Du kan for eksempel vælge at arbejde fra 9-16 hver dag, så du har dine aftener fri, eller du kan også vælge at dele dagen op, så du arbejder nogle timer om dagen, samt nogle timer om aftenen. Det vigtigste er, at tidsplanen passer ind i dit og dine omgivers liv, hvad enten du er i et parforhold eller ej. Du skal have tid til at være sammen med andre mennesker, hvad enten det er din partner, din familie eller dine venner. Og som det allervigtigste skal du være sammen med dem med god samvittighed uden at sidde og tænke på, hvad du ikke har nået, hvad du burde have nået, eller hvad du skal nå bagefter.

Overspringshandlinger og huslige pligter

Hvis du sidder hjemme kan du måske have en tendens til at lave overspringshandlinger eller til at gøre de huslige pligter af dårlig samvittighed. Endnu en gang vil jeg påpege, at dårlig samvittighed ikke kan anvendes til noget positivt. Som jobsøgende er dit fuldtidsjob at søge job, og derfor har du ligeså lidt tid til de huslige pligter på din "arbejdsdag", som hvis du var i arbejde. Du skal vælge at have det godt med, at du ikke bruger din tid på alt muligt andet, end det du får penge for af a-kassen. Derudover er det vigtigt, hvis du har en samlever, at du gør opmærksom på, at det er tidskrævende at søge arbejde, så derfor kan han/hun lige så godt gøre de huslige pligter, som du kan.

Både hvis du gør dine huslige pligter af dårlig samvittighed og som overspringshandlinger kan det være en fordel at sætte dig et andet sted hen, for eksempel på biblioteket, så det ikke er muligt for dig at foretage dig andet end at søge arbejde. Jeg er klar over, at det også er nemt at lade sig friste til overspringshandlinger på computeren, men det må du vælge at lade være med.

Pauser

Du kan også vælge at lade overspringshandlinger og de huslige pligter være dine pauser. Det er vigtigt, at du holder pauser i løbet af din dag. Frokostpausen, hvor du ikke arbejder er et minimum af pauser, men derudover har hjernen og kroppen også brug for små pauser for at gøre andet end at sidde foran computeren, som megen jobsøgning handler om i dagens Danmark. Du kan vælge at tøjvask er en fysisk pause, så får du både rørt kroppen og gjort en pligt, men kun, hvis du har besluttet dig for, at det er din pause. Du kan også sige, at du giver dig selv lov til at spille spile på nettet i 10-15 minutter, hvorefter du går i gang igen. Det gode ved at vælge at bruge pauserne til det, der før var overspringshandlinger, er, at du får mindre lyst til at gøre dem på andre tidspunkter, og så får du både arbejdet og lavet alt det andet, som tit sluger din tid og giver dig dårlig samvittighed.

Derudover er det en god idé at få frisk luft i dine pauser eller gøre noget, som du synes er en god pause og dejligt at foretage dig.

Held og lykke med en stressfri vej til et arbejde!