

Om ledighedsstress

Helle Alsted

Indhold

Indledning	3
Hvorfor en bog om ledighedsstress?	3
Myterne	4
Konsekvenser	5
Budskaber til dig, der er ledig	6
Politisk kommentar	7
Ledighedsstress	9
Understress – balance – overstress model	9
Fysiske symptomer ved ledighedsstress	11
Psykiske symptomer ved jobsøgningsstress	11
Psykiske symptomer ved understress	12
Adfærdsforstyrrelser ved ledighedsstress	12
Følgesygdomme ved ledighedsstress	12
Lær at tackle jobsøgningsstress	13
Krav fra systemet	13
Krav fra din omgangskreds	14
Krav fra dig selv	14
Arbejdsløse har også ret til fritid	15
Nyd livet	16
Lær at tackle understress	17
Hvorfor bliver man understresset?	17
Symptomer	17
Hvordan kommer jeg op i gear?	18
Bryd vanen	18
Den evindelige tid	19
Hvordan kan andre hjælpe dig?	20
Et skridt nærmere et arbejde	20
Sådan nyder du ferien fra jobsøgningen – 10 gode råd	21
Afrunding	24

Indledning

Denne e-bog er en samling artikler, som jeg har skrevet om ledighedsstress. Bogen er en forløber for min kommende større udgivelse, der har arbejdstitlen "*Ledig uden stress*". Men da jeg har fået mange henvendelser på, hvad ledighedsstress egentlig er, har jeg valgt at udgive nogle af mine artikler på denne måde, samt at lave en indledende forklaring på, hvad ledighedsstress er, samt hvorfor det er vigtigt, der bliver gjort noget ved denne udfordring.

Hvis du har tanker eller kommentarer, er du altid velkommen til at kontakte mig. Du er selvfølgelig også velkommen til at videresende e-bogen og dele den med andre.

God fornøjelse.

Med venlig hilsen

Helle Alsted, September 2010

Hvorfor en bog om ledighedsstress?

"Har du oplevet at være stresset som ledig og jobsøgende. Det har mange. Og alligevel er det et overset problem og et der ikke bliver talt meget om. For kan man overhovedet få stress når man "ikke laver noget"?

Ja det kan man og flere og flere får det, pga. det pres der alligevel er.

Jeg har på <http://www.jobfisk.dk/> fundet et par rigtig gode artikler om det at håndtere jobsøgningsstress. Måske andre også kunne få inspiration til en mindre stressende hverdag som arbejdsløs.

Go' lørdag herfra

Den mindre stressede".

Citatet er hentet fra en debat om stress og ledighed på Iværksættersitet AMINO. Dette tydeliggør min pointe om, at ledighedsstress er et overset og voksende problem i dagens Danmark. Det er samtidig tabu at tale om, at man kan være stresset og arbejdsløs samtidig.

Myterne

Én af myterne ved stress er, at stress skyldes, at man har alt for travlt, selvom man sagtens kan have travlt uden at være stresset. Ud fra denne myte kommer den gængse opfattelse af, at man ikke kan være stresset som ledig, fordi man ikke har travlt. De fleste ledige sidder jo og drikker kaffe og ser tv hele dagen. Mange tænker, *"hvis bare jeg var arbejdsløs, så kunne jeg gøre, hvad jeg ville og bare nyde livet"*. Men sådan forholder det sig langt fra for de ledige. Andelen af ledige der bliver stressede er stærkt stigende, og man forventer at andelen vil blive endnu større i fremtiden, hvis ikke der bliver gjort noget ved det. Ingen ved, hvor mange stressede ledige, der er, men a-kasserne melder, at det er et stadigt stigende problem, og jo mere fokus, der kommer på udfordringer med ledighedsstress, jo flere ledige vil også tillade sig selv at melde ud, at de er stressede og har brug for kvalificeret hjælp.

En anden modargumentation af myten om travlhed og stress er, at man også kan blive stresset af næsten intet at foretage sig - men denne form for stress – understress, bliver der ikke talt særligt meget om i Danmark – selvom den både kan forekomme hos mennesker i arbejde og mennesker uden arbejde. Understress er en anden udfordring i det at være arbejdsløs, og det ønsker jeg også at sætte fokus på. Når man som ledig ikke får mulighed for at anvende sine faglige ressourcer og kompetencer, vil man have stor risiko for at udvikle understress, og så har man også brug for kyndig vejledning og rådgivning. Denne form for stress har jeg ikke hørt så meget om i medierne, men jeg har oplevet, at også det er et stort problem for de ledige, og de understressede har selvfølgelig også krav på og behov for at få hjælp til at blive stressfri, så de kommer tættere på et liv med arbejde.

Kirsten Nørgaard Pedersen skriver i sin bog *"Stress. Den moderne udfordring"* fra 2004 (s.17) om stress, at *"[d]et gælder ikke kun den del af befolkningen, som er i arbejde. De ledige går ikke fri. Personer, der står uden for arbejdsmarkedet er, om nogen sårbare over for stress, da uvished om fremtiden er en voldsom stressprovokerende faktor"*. Hun har fuldstændig ret, men der er ikke sket meget hverken angående bogudgivelser om ledighedsstress eller på antallet af rådgivere inden for ledighedsstress, og det vil jeg meget gerne være med til at lave om på. De ledige har også krav på at få kvalificeret hjælp, og derudover har de også et stort behov for hjælp.

Konsekvenser

Det er vigtigt at sætte ledighedsstress højt på dagsordenen i de forskellige organisationer, der skal hjælpe de ledige til at få et arbejde, idet det kan have vidtrækkende konsekvenser for både det enkelte menneske, dets pårørende og for samfundet, hvis der ikke bliver gjort noget ved ledighedsstress.

Et menneske med ledighedsstress vil på grund af det efterfølgende lave selvværd have svært ved at skrive en ansøgning, der viser, at personen ser sig selv som en dygtig og kompetent medarbejder til den søgte stilling. Det er svært for én, der oplever ledighedsstress, at træffe beslutninger, og dermed kan det være svært at finde ud af, hvad der skal skrives og hvordan. Problemer med at koncentrere sig og huske, gør det også svært at skrive en ansøgning uden, at det tager rigtig mange timer, og kvaliteten er ofte stadig dårlig. Stresskonsulent Karina Weitner fra Ingeniørernes Arbejdsløshedskasse fortalte i "Den sociale udfordring på P1" i maj, at hun har talt med stressede ledige, der bruger op til 150 timer om ugen på at skrive jobansøgninger uden et positivt resultat. Det virker jo fuldstændig grotesk at bruge så meget tid, og det har i hvert fald negative konsekvenser for den enkelte, dens pårørende og for samfundet.

Hvis den, der oplever ledighedsstress er så heldig at komme til jobsamtale, vil det skinne igennem i hans/hendes præstation, at han/hun har stress, og dermed vil han/hun blive valgt fra i forhold til de andre kandidater, der er til samtale. Ledighedsstress skal håndteres inden en jobsamtale, dermed bliver vejen til stillingen nemmere, for hvem vil ansætte en person, der inden ansættelsen er stresset?

På kort sigt er der ubehagelige fysiske og følelsesmæssige symptomer, og på lang sigt er der helbredsmæssige udfordringer og konsekvenser, som det medfører at have stress. Længerevarende stress giver følgesygdomme, der skal behandles, og dermed sættes den ledige ud af jobsøgningsmarkedet og dermed også fra arbejdsmarkedet i kortere eller længere perioder. Influenza og andre infektioner er ikke så behandlingskrævende, men gentagende infektioner kan blive et problem. Blodpropper, lammelser og sukkersyge kan give længevarende sygdomsforløb, der kræver en del behandling og derfor kommer til at koste samfundet mange penge. Man kan også udvikle depression som en følge af længerevarende stresshormonpåvirkning, og det betyder, at der skal både medicinsk og psykologisk behandling til, som kan vare fra nogle måneder til flere år alt efter, hvor kvalificeret hjælp den enkelte får. Og det er også en dyr omkostning for den enkelte og samfundet.

"Jeg er ved at gå helt ned, men jeg kan ikke sygemelde mig, så får jeg da aldrig et arbejde", udsagn fra en ung kvinde, der sad på Kongens Nytorv en solskinsdag og talte med sin veninde. Det er et godt udtryk for,

hvordan én med ledighedsstress kæmper en umulig kamp, og det er et spørgsmål om tid, før hun ikke selv kan vælge, om hun vil være sygemeldt.

Gennem mit arbejde med sygemeldte borgere hos anden aktør mødte jeg en ung pige, som var højtuddannet - til sit ønskejob, men efter ½ års arbejdsløshed havde hun udviklet en dyb depression og havde derved fået meget længere vej til arbejdsmarkedet. En sådan ung pige kunne man måske have hjulpet af med sine frustrationer og den efterfølgende stress over ikke at kunne få et arbejde, så hun havde lært at tackle situationen og var kommet tættere på et arbejde, i stedet for længere væk. Hun havde på det tidspunkt ikke været jobsøgende i ½ år på grund af depressionen, der kom af ledighedsstress. Hun følte nu, at hun i stedet skulle slås med sygedagpengesystemet, og det gjorde det bestemt ikke nemmere for hende at tackle sin situation og dermed blive fri af depression og stress og igen blive jobsøgende.

Én af fordelene ved at lære at forebygge og håndtere stress under en ledighedsperiode er, at personen vil lære meget om sig selv, sine grænser og sine ressourcer, samt hvilke tankemønstre der genererer stress hos den enkelte. Alt dette vil komme den enkelte til gavn i fremtidens arbejdsliv. Det vil også gavne den fremtidige arbejdsplads, samt samfundets økonomi. Hvorfor ikke forebygge stress i det fremtidige arbejdsliv, hvor de ledige endelig er kommet i arbejde, når de kan anvende nutiden til at forebygge og lære at håndtere stressende situationer nu. De ledige øger dermed muligheden for at blive super gode arbejds kræfter for deres kommende chef og kolleger.

Budskaber til dig, der er ledig

Ét af mine budskaber er, at det er en midlertidig situation, du sidder i. Langt de fleste kommer i arbejde inden for det første år. Det vil sige, at det er en kortere periode af dit liv, (især hvis man tænker på, hvor langt dit liv er), hvor du skal agere i det kaos af informationer og møder, som det engang imellem kan føles som. Det betyder også, at hvis du har det rigtig svært med at være ledig, så hold modet oppe, for du ved, at perioden ikke varer for evigt.

Ét andet budskab er, at du kan være med til at bestemme, hvor meget stress, der skal være i dit liv. Det er oftest dine måder at reagere på og dine tankemønstre der gør, at du bliver stresset, og begge dele kan du ændre på, så du får et liv med mindre stres. Inden du lægger bogen fra dig i protest, vil jeg pointere, at jeg også mener, der er irriterende regler, trælse jobsøgningskurser, meningsløse samtaler, pressende rådgivere, dårlige ledere, trælse kolleger i ethvert menneskes liv, som det er svært at komme udenom og som derved kan stresser dig. Men jeg vil stadig påstå, at du kan mindske stressen, ved at læse min kommende bog om ledighedsstress, eller artiklerne i denne miniudgave af bogen, samt se ind i dig selv. Og

jeg håber, at du vil fortsætte med at læse denne bog, for min mission er at hjælpe dig til et liv uden stress. Jeg har selv været i systemet med ledighed i mange måneder, og jeg har tidligere oplevet stress på mit arbejde, og jeg ved af erfaring fra mig selv og andre, at ved hjælp af ændringer i tankemåder, samt en fysisk indsats, kan man få et liv med mindre stress, og i hvert fald uden den langvarige stress, der medfører en masse sygdomme. Andre gange skal du fjerne dig fra situationen eller stressorerne, for at undgå yderligere stress, men dette emne kan du læse mere om i min kommende bog.

Politisk kommentar

Inger Støjberg bad i foråret om hjælp til, hvordan man kan gøre systemet nemmere for de ledige at agere i. Det ville være fantastisk, hvis der ville komme større fokus på støtte og vejledning i, hvordan man får nemmere ved at betrede vejen tilbage på arbejdsmarkedet, i stedet for at køre på en parallelvej, der pludselig fører én i den gale retning. Det hjælper med ikke med kontrol, der udspringer af en mistro til, om du nu også egentlig ønsker at få sig et arbejde, eller du hellere vil gå rundt derhjemme og på caféer med dig selv, din familie og dine venner/veninder, mens samfundet betaler. Kontrollen spænder ben for en del og bliver paradoksalt nok nedbrydende for det enkelte menneske, der fra starten bare gerne ville (tilbage) i arbejde og nu i stedet sidder med koncentrationsbesvær og knude i maven med risiko for at udvikle seriøs ledighedsstress.

Drop den megen kontrol og slæk på de restriktive regler, og vær dermed med til at give de ledige større muligheder for at komme ud og bruge sig selv og vise deres ressourcer, så de nemmere undgår at udvikle enten jobsøgningsstress eller understress.

At der er flere og flere, der udvikler ledighedsstress, kan være et tegn på, at der skal laves noget om i systemet. Det kan også være et tegn på, at der er stor arbejdsløshed, samt at det er svært at få et arbejde i en krisetid. Men samtidig er det også op til det enkelte menneske at se indad og finde ud af, om der er nogle tankemønstre eller måder at leve på, der gør, at risikoen for ledighedsstress øges. Når det nu er meget svært at ændre på systemet, samt på den kendsgerning, at der er mange ledige og ikke så mange jobs at søge, så må det enkelte menneske tage ansvar for sin egen hverdag og finde ud af, hvordan man lærer at leve et godt og givende liv ud fra de rammer, man nu engang agerer i. Men når nu man oplever at leve i et kaos af krav, regler, pisk og pres, så er det vigtigt, at man kan få kvalificeret vejledning og rådgivning til, hvordan man tackler sin situation og undgår "at gå ned", som den unge pige på bænken på Kongens Nytorv udtrykte det.

Lad os stå sammen om at skabe bedre vilkår for de ledige og give dem mere støtte, så de oplever, at de er ressourcestærke mennesker, der er vigtige for vores samfund, og at deres tid på udskiftningsbænken skal være opbyggende i stedet for nedbrydende. Jo mere fit for fight de holder sig, jo større er sandsynligheden for, at deres tur på banen kommer en dag.

(Mine kommentarer til Inger Støjberg kan læses på www.hellealsted.dk under overskriften "Væk med bøvlet, Inger". Du kan læse mere om resultaterne af denne opfordring fra beskæftigelsesministeren i løbet af efteråret på www.vækmedbøvletinger.dk)

Du kan også følge med i min blog på www.ledighedsstress.dk, hvor jeg skriver, når jeg bliver inspireret til det af noget jeg læser, hører eller møder i min hverdag.

Jeg har, i denne miniudgave af min kommende bog, valgt at samle mine artikler om jobsøgningsstress og ledighedsstress, så du får en kort introduktion til nogle af de udfordringer, der er ved at være ledig. Derudover får du inspiration til, hvordan både jobsøgningsstress og understress kan forebygges og håndteres.

Ledighedsstress

Jeg mener, at det er vigtigt at dele begrebet ledighedsstress op i to forskellige former for stress. Der bliver i medierne kun talt om ledighedsstress i betydningen af den form for stress, som vi kender fra personer i arbejde, hvor de er for meget oppe i gear, og der er for mange udfordringer og for få eller ikke-svarende ressourcer. Denne form for stress kalder jeg "jobsøgningsstress". Den anden side af ledighedsstress omtaler jeg som "understress", og den minder om den form for stress som dem, der er i arbejde, men ikke anvender deres ressourcer, oplever, og derved går de meget ned i gear og humør. Der er meget stor forskel på, hvordan de to forskellige former for stress skal håndteres af den, der oplever stress, samt af den, der rådgiver om stress, og dermed mener jeg, at det er yderst vigtigt, at både de ledige og rådgiverne kender til begge former for stress.

Understress – balance – overstress model

Vi skulle gerne leve et liv i balance mellem understress og overstress, men desværre er der risiko for, at vi oplever under eller overstress, når vores liv ændrer sig. Her er en model over, hvornår der er risiko for jobsøgningsstress eller understress blandt ledige.

Jobsøgningsstress/Overstress – for få ressourcer til de mange krav og opgaver



Balance - forholdet mellem ressourcer, krav og opgaver hænger sammen



Understress – for mange ressourcer og for få krav og opgaver

Stress er fysiske reaktioner på de udfordringer, som vi oplever i vores levede liv. Hvor stressende en situation eller oplevelse bliver for dig afhænger helt af, hvordan du reagerer psykisk. Stress er dermed ikke en sygdom i sig selv, men en række symptomer, som netop er en reaktion på, hvad du bliver udsat for, eller hvad du udsætter dig selv for. De fleste mennesker er genetisk disponeret for, hvilke sygdomme der kan eller vil opstå i ens liv; hvis din far har haft en blodprop i hjertet, er din risiko for at få en blodprop større, end hvis han ikke havde haft en blodprop. Hvis du så samtidig oplever stress, øges din risiko markant for at

få en blodprop i hjertet, hvorimod én der ikke har familiemedlemmer, der har haft en blodprop, ikke umiddelbart har høj risiko for en blodprop, men vil måske i stedet reagere med maveproblemer, med at tabe håret eller få sukkersyge. Det vil sige, at hvis du undgår stress, vil du mindske din risiko for at udvikle de sygdomme, du er genetisk disponeret for, og det er også vigtigt at tage med i tankerne om at forebygge ledighedsstress – samt andre former for stress, gennem hele livet. Hvis du har en kronisk sygdom, vil denne ofte blive forværret i stressede perioder.

De fysiske symptomer er ofte de samme ved de to forskellige typer stress, mens de psykiske symptomer har variationer, hvoraf nogle af dem er ens. Det er forskelligt fra person til person, hvilke symptomer, der opleves. De fysiske symptomer handler (som tidligere nævnt) meget om, hvordan dine gener er, hvad du er disponeret for, samt om du i forvejen har en sygdom. De psykiske symptomer handler om, hvordan du ellers oplever dit liv og kan også variere fra person til person. Hvis du i forvejen har lavt selvværd, vil selvværdsfølelsen hurtigt blive endnu mindre, (og samtidig er lavt selvværd i sig selv ikke et tydeligt stresssymptom hos denne person, man kan godt have lavt selvværd, uden at være stresset). Hos den person, der tidligere har haft et højt selvværd, vil et lavt selvværd langsomt udvikles, og her vil det være en tydelig indikator på, at personen er stresset. Er du en person, der er rolig og ikke hidser dig op, kan et stigende temperament med frustrationer og vredesudbrud være et tegn på, at du er stresset.

Der findes flere steder på nettet, hvor du kan tage en vejledende stresstest. Det kan anbefales, hvis du er i tvivl, om du oplever stress. Du kan også finde flere tests i de udgivne bøger om stress. Du skal bare være opmærksom på, at flere af dem omhandler spørgsmål angående din arbejdsplads, og så kan de ikke rigtig anvendes. Jeg har på min hjemmeside lavet en guide over mange af de bøger, der er udgivet om stress, og der kan du også se, om de indeholder en stresstest.

Oplever du nogle af symptomerne, er det en god idé at gå til lægen og få en afklaring på, om der kan være andet der gør, at du har de symptomer. Der er blandt andet kvinder, der har troet, at de var stressede, men efter noget tid fandt de ud af, at de var gravide. Det kan også være, at man har en anden sygdom i kroppen, som giver de samme symptomer på stress, og så er det selvfølgelig vigtigt at blive behandlet for denne sygdom. Stress skal vurderes ud fra et helhedsbillede af dine symptomer, dit psykiske velbefindende og din livsmæssige situation.

Fysiske symptomer ved ledighedsstress

Umiddelbare symptomer ved udløsning af stresshormoner i kortere perioder:

- Hjertebanken
- Hurtig og overfladisk vejrtrækning
- Svedeture
- Indre uro og rysten/dirren af hænder
- Muskelspændinger

Ved længerevarende stresshormonpåvirkning – kronisk stress: (ovenstående symptomer opleves også i denne periode, og er oftest tiltagende i styrke og hyppighed)

- Svimmelhed
- Kvalme
- Stressknude i maverregionen (solar plexus)
- Appetitløshed eller øget appetit
- Mavekneb og –rumlen
- Diarré eller forstoppelse (en del glemmer også at gå på toilettet og tisse under stress)
- Hyppige infektioner (mere modtagelig overfor influenza, forkølelse og bakterier i maden)
- Nedsat eller ingen lyst til sex
- Forværring af kroniske sygdomme, såsom migræne, herpesudbrud og diabetes

Psykiske symptomer ved jobsøgningsstress

Ved længerevarende (kronisk) påvirkning af stresshormoner:

- Uoplagthed og træthed
- Koncentrations- og hukommelsesbesvær
- Manglende evne til at skabe overblik
- Rastløshed
- Irritabilitet, vrede
- Anspændthed
- Depression

Psykiske symptomer ved understress

- Mister interesse og entusiasme for dine gøremål
- Du føler dig depressiv og har en oplevelse af tomhed, alt er ligegyldigt og uden mening
- Simpelt arbejde kan synes som en kæmpe opgave
- Du keder dig og mangler energi

Adfærdsforstyrrelser ved ledighedsstress

- Søvnløshed
- Ubeslutsomhed
- Lav selvfølelse
- Vrede
- Grådlabil
- Nedsat præstationsevne
- Misbrug af medicin (fx smertestillende medicin), alkohol, sukker og stimulerende stoffer

Følgesygdomme ved ledighedsstress

I værste tilfælde efter lang tids over- eller understress er der risiko for:

- Blodpropper; f.eks i hjerne og hjerte
- Forværring af kroniske sygdomme
- Sukkersyge
- Lammelser
- Forhøjet blodtryk
- Depression

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 der den 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. 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 stresse over at skulle sende 7 ansøgninger om ugen, 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 overspringshandlinger 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!

Lær at tackle understress

Er du ledig, mangler energi og synes, at hverdagene er svære at komme igennem? – så har du måske understress. Jeg vil i denne artikel give dig tips til, hvad du kan gøre ved understress, så du kommer op i gear, bliver gladere for dit liv og kommer nærmere et arbejde. Understress kan være lige så skadeligt på længere sigt som overstress, og derfor er det vigtigt at gøre noget ved det.

Nogle arbejdsløse oplever, at de efter en længere periode uden arbejde bliver energiforladte og har svært ved at komme igennem hverdagene. Dagene går ofte med at ligge på sofaen og se tv eller at spille diverse spil på computer eller spillekonsoller. Små opgaver som at gå på posthuset eller handle ind kan virke uoverkommelige og meningsløse, og den understressede tænker, at den form for opgaver sagtens kan vente til næste dag.

Hvorfor bliver man understressed?

Understress kommer, når en person ikke oplever overensstemmelse mellem de ressourcer, han/hun har, og de ressourcer, som han/hun anvender eller de krav, der bliver stillet til ham/hende. Understress blev først omtalt i forhold til mennesker, der arbejdede ved et samlebånd på det tidspunkt, hvor deres fysiske opgaver blev overtaget af maskiner. Hos de arbejdssøgende kommer understress af, at de ikke har et arbejde at stå op til, og derved anvender de ikke deres ressourcer i deres hverdag. Hjernen går på standby, og når den er så langt nede i gear, kan selv det at skrive en jobansøgning til et arbejde, man gerne vil have, virke uoverskueligt, også fordi koncentrationsevnen ofte er svækket. Når den arbejdssøgende for eksempel skal skrive en jobansøgning, har hjernen enten svært ved at komme op i omdrejninger eller også kommer den for meget i omdrejninger, og dermed oplever den arbejdssøgende pludselig overstress i stedet.

Symptomer

Ved understress keder man sig, mangler energi og kan føle en konstant træthed. Der er mange, der mister interessen og entusiasmen for deres gøremål, og dermed kan selv meget simple opgaver synes som kæmpe udfordringer. Frustrationer, kedsomhed og angst kan også være en del af hverdagen. Den understressede kan føle sig depressiv og tom, samt have en følelse af, at alt er ligegyldigt og uden mening. Det er vigtigt at understrege, at der ikke er tale om en depression, og derfor skal eller kan understress ikke behandles med medicin. Det er i stedet dig, der skal gøre noget for at ændre din hverdag til et liv i balance, hvor du hverken har under- eller overstress.

Hvordan kommer jeg op i gear?

Den rigtig store udfordring i at komme af med understress er, at man ikke har energi til noget, og dermed er det ikke særlig nemt at "tage sig sammen" til at komme op i gear. Du skal tage fat i din indre viljestyrke og koble den med troen på, at det vil give dig en bedre hverdag og mere livskvalitet, hvis du kommer ud af din understress. Intet menneske har fortjent at leve et liv med hverken under- eller overstress – heller ikke dig!

Én af de gode metoder til at få mere energi og overskud er at dyrke **motion**. Foråret er et godt tidspunkt at komme ud på, der er meget lys, som er godt for din hjerne, og den friske luft er med til at ilte din krop, så du naturligt får mere energi. Du kan begynde med at gå en tur, hvis det er for uoverskueligt at begynde at løbe. Er det svært bare at gå en tur, kan du for eksempel vælge at gå ned og købe ind eller gå et ekstra stoppested, hvis du skal med bussen. Hvis du har børn, kan du måske hente dem på gåben eller tage cyklen. Har du glemt at dyrke din yndlingssport, er det på tide at komme i gang igen. Har du en have, er det også oplagt at komme ud og rode i jorden. Her får du glæde ved den friske luft, den fysiske aktivitet, og ved at det hurtigt er synligt, at du udretter noget.

Lav **struktur** for dine hverdage, hvor du blandt andet lægger ind, præcis hvornår på dagen eller på hvilke dage, du skal dyrke motion, så dagene ikke går med undskyldninger for, hvorfor du ikke skal dyrke motion den dag. Strukturen kan også anvendes til andre aktiviteter end motion. Planlæg hvornår du skal søge job, hvornår du skal skrive ansøgninger og gennemfør det. Planlæg, hvornår du må se tv, spille spil, samt hvor længe, og overhold tiderne.

Sørg for at **lufte ud** i din bolig mindst 3 gange om dagen, så luften er frisk og givtig for hjerneaktivitet. Når luften er tung og iltfattig går krop og hjerne på standby, fordi der ikke er energi til at arbejde. Du kan øge dit iltoptag og dermed energien i kroppen, ved at træne din vejrtrækning. Dette kan du gøre, mens du sidder eller ligger, og det kan være vejen til at komme i gang med at dyrke motion. Du skal trække meget luft ind, det gør du ved at fylde både maveregionen og brystkassen med luft. Jo mere luft du trækker ind, jo mere ilt og energi får du.

Bryd vanen

Vaner er både gode og dårlige for os mennesker. Vaner kan skabe ro, så hjernen ikke kommer på overarbejde. Men vaner kan også gøre, at vi går i stå eller gør ting, som ikke er hensigtsmæssige for vores livsførelse. Når dette er tilfældet er det vigtigt, at vi lærer at bryde vanen. Det kan være svært og tager tid.

Torben Wiese har skrevet "Bryd vanen", hvor du kan lære, hvordan det gøres. Det tager ca. 30 dage at bryde en vane.

Den evindelige tid

Nogle arbejdssøgende taler om "Den evindelige tid", man har til rådighed, fordi man ikke skal op på arbejde hver dag. Det kan være svært at finde ud af, hvordan man skal udfylde al den ekstra tid, som nogle mennesker føler, at de har som arbejdssøgende. Dagene forsvinder nemt med "ingenting", og det kan give denne følelse af kedsomhed og meningsløshed, som kendetegner de understressede. Der er ikke noget i vejen med at se tv eller spille computerspil, men gør det begrænset og som en aktiv handling. Vælg aktivt hvad du vil se i tv; se gerne din yndlings sport eller noget sjovt, så du får frigivet lykkehormoner i hjernen. Computerspil kan være med til at udvikle din koncentrationsevne, fordi du fordyber dig i spillet.

Find ud af, hvad der giver dig mening og glæde i dit liv. Gør mere af det, som du godt kan lide at foretage dig. Det er nemmere at komme op i gear ved at gøre noget, som man synes er spændende end at gøre noget, som man ikke bryder sig op. Det kan være, du skal begynde at være mere social, inden du kan komme i gang med motionen. Kan du lide at hjælpe andre mennesker, må du for eksempel gerne hjælpe til i en organiseret lektiecafé, og så får du både gevinst ved at foretage dig noget, samt ved at hjælpe andre, og det er begge ting, der giver dig mere energi og glæde i hverdagene.

Samvær med venner eller veninder er også rigtig godt til at give mere energi. Du får inspiration fra andre gennem de ting, de snakker om og har oplevet, samt du får mere livsglæde ved at se andre mennesker, der smiler, og ved at du kan tale med dem om din situation og om andre ting i livet.

Har du en fritidsinteresse gælder det også om at bruge tiden som arbejdssøgende på den, for ikke at gå i stå. Så længe du lever op til kravene om at være jobsøgende, må du gerne bruge tid til at gå til badminton, tage ud og fiske, synge i kor, fotografere, male eller hvad du nu nyder at gøre i livet. Hvad du tidligere har nydt at gøre, skal du måske fokusere mere på at gøre nu, så du kommer ud af din understress. Jo flere spændende og meningsfulde oplevelser, du fylder din hverdag med, jo nemmere vil vejen ud af understress være, og jo mere energi vil du få.

Dine ressourcer inden for din faglighed kan du også sætte mere fokus på at anvende og opøve, så længe, du holder dig til a-kassernes regler. Du må gerne læse fagbøger eller skrive artikler til senere brug, du må gerne male dit eget hjem eller være gartner i din egen have. Du kan også overveje, om du skal arbejde som honorarlønnet eller starte selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse for at anvende dine ressourcer.

Hvordan kan andre hjælpe dig?

Det kan være en god idé at lave aftaler med din familie eller dine venner om, hvornår du skal dyrke motion, så du har nogen, der holder dig op på dine aftaler med dig selv. Endnu bedre er det at lave en aftale med én eller flere, der vil dyrke motion sammen med dig. Det er ofte meget nemmere at komme ud af døren, når du har en aftale med en anden om, at I skal mødes. Lav faste aftaler for alle uger, da aftaler tit glider ud i sandet, hvis de skal aftales fra uge til uge.

Du kan også lave aftaler med andre om, hvornår I skal ses, så du ikke risikerer, at du murer dig inde derhjemme. Er du single, er det ekstra vigtigt at lave sociale aftaler, så du ser mennesker, får inspiration og kan være med til at give til andre mennesker. Hvis du er i et parforhold og måske har børn, er det også vigtigt at komme ud til andre mennesker og aktiviteter end familien. Den daglige trummerum med børn og partner giver ikke nok.

Et skridt nærmere et arbejde

Når du har energi og glæde i din hverdag bliver det nemmere at sælge dig selv i en ansøgning. Og når du så bliver kaldt til samtale, vil du stråle til samtalen, og derved er vejen til ansættelse blevet kortere og nemmere.

Held og lykke med at komme i gear.

Sådan nyder du ferien fra jobsøgningen – 10 gode råd

Skolernes sommerferie er begyndt og det er tid til at holde ferie og slappe af, men gælder det også for dig, der er ledig? Du har jo ikke et arbejde, så hvad skal du holde ferie fra? Og kan det overhovedet være rigtigt, at det er vigtigt at holde ferie, når man ikke har et arbejde? Må man gerne tage ferie fra at søge arbejde i en krisetid, hvor du selv og dine pårørende – og samfundet presser dig til at få et arbejde hurtigst muligt? Kan det gøres uden dårlig samvittighed og stress?

Selvom du ikke er i arbejde skal du have lov til at holde ferie, du har både ret til det og krav på det, og en ferie kan gøre, at du kommer tilbage med fornyet energi til at søge job og gå til samtaler. Det er ligeså vigtigt for ledige at holde ferie, som det er for mennesker i arbejde. Det er ikke nemt at skulle stå op hver dag og søge arbejde og selv skulle planlægge din tid, derfor er det også vigtigt for de ledige at holde ferie. I ferien bliver der ekstra tid til at slappe af, nyde tid sammen med sin familie, venner eller de aktiviteter, som der ikke er tid og mulighed for i en fyldt hverdag. Og hvorfor skulle de ledige ikke også have lov til og mulighed for det samme?

1) Én af vejene til at få ledighedsstress er dårlig samvittighed og hos nogle ledige bliver samvittigheden ikke mindre dårlig af at holde ferie. Vær opmærksom på, hvad og hvem du får dårlig samvittighed over. Kun ved at lokalisere den dårlige samvittighed, kan du arbejde med den og få den til at forsvinde.

2) Styr presset fra dine omgivelser. Sig til dem, at du gør hvad du kan, at du nok skal sige til dem, at du fortæller, når der er noget nyt at fortælle, og sig at du også har ret til og brug for at holde ferie, selvom du ikke har et arbejde – og tro på det selv. Og husk, at så længe du gør, hvad du kan og respekterer dig selv og dine egne grænser, kan du og andre ikke forlange mere af dig! (Se mere om pres fra pårørende i mine artikler "Lær at tackle jobsøgningsstress" på www.jobfisk.dk eller www.ledighedsstress.dk).

3) Din familie og venner holder også fri, så hvorfor skulle du ikke have lov til det? Ville du synes, det var i orden, hvis din samlever/kæreste havde travlt med at arbejde i jeres ferie?

4) Meld ferie og hold den! Hvis du på grund af den dårlige samvittighed ofte tjekker mails for respons på ansøgninger og nettet for ledige jobs eller sidder og skriver ansøgninger, hvorfor så overhovedet melde ferie? – så er du stadig jobsøgende, og så skal du ikke spille feriedage på det. Feriedagene kan du så gemme til et tidspunkt, hvor du giver dig selv lov til at holde ferie og nyde, at du kan gøre hvad du vil.

5) Glem ordene ”jeg burde...”! Måske lykkes det dig at lade være med at tjekke mails og nettet for relevant arbejde, men hvis du tænker på, at du burde gøre det, og dermed får dårlig samvittighed, så holder du heller ikke ferie. Dårlig samvittighed fører intet godt med sig, og den resulterer ofte i stress over alle de ting, du burde gøre. Og hvem gider blive stresset over at holde ferie?

6) De fleste arbejdspladser kører på lavt blus i juli måned, fordi mange af deres medarbejdere er på ferie. Når der ingen jobannoncer eller samtaler er, vil det sige, at du kun kan bruge unødigt tid og energi på grund af den dårlige samvittighed på noget, der alligevel ikke kan få dig nærmere en ansættelse. Og hvem gider bruge tid og energi på intet resultat, når man i stedet kan bruge det på skønne mennesker og oplevelser.

7) Skriv tidspunktet for ferien i din ansøgning. Når du har meldt ud, hvornår du holder ferie, bliver det nemmere at slappe af og lade være med at tjekke mails og mobil for at se, om der skulle være en indkaldelse til en samtale. Der er jo alligevel ikke nogen, der henvender sig til dig eller forventer, at du svarer på en eventuel indkaldelse (til efter din ferie).

8) Ferie og jobsøgning – begræns det. Hvis det er umuligt for dig at holde helt fri i flere uger, vil jeg foreslå, at du tager en mellemvej, hvor du præcist har planlagt, hvornår og hvor lang tid du må bruge på at tjekke mails og søge arbejde. Brug højst 1 time én dag i ugen, hvor du er arbejdssøgende.

9) Send børnene i institution indtil du har ferie. Vurder, om det er muligt at være arbejdssøgende samtidig med, at dine børn er hjemme om dagen, eller skal du sende dem i institution eller hjem til en kammerat eller bedsteforældre, så du får tid til at søge arbejde og kan holde fri, når de kommer hjem. Du skal ikke have dårlig samvittighed over at sende dine børn på institution i andres ferie. Ofte sker der en masse sjove

aktiviteter, de kan finde sammen med børn, de ikke har leget med før, og tit har pædagogerne meget mere tid til det enkelte barn og til at lege. Det kan også være kedeligt for børn at gå hjemme med deres forældre i flere uger, hvor der ikke sker særlig meget, og så er det sjovere at være i institution, hvor der er nogen at lege med.

10) Vælg at holde ferie for din egen skyld, for dine pårørendes skyld og for dit fremtidige arbejdes skyld!

Hav nu en rigtig god ferie med god samvittighed og uden stress!

Hvis du vil læse den uddybende artikel, kan du finde den på www.ledighedsstress.dk

Afrunding

Håber, at denne miniudgave af bogen om ledighedsstress har været med til at give dig et indtryk af, at ledighedsstress er en alvorlig udfordring for mange mennesker og for samfundet, som vi skal gøre noget ved.

Hvis du er ledig, håber jeg, at du har fået nogle konkrete redskaber til at forebygge ledighedsstress, så du ikke bliver syg af at gå ledig. Hvis du har fået ledighedsstress, håber jeg, at du gennem mine artikler i denne bog har fået nogle konkrete redskaber til at håndtere stress, så du igen kan blive frisk og klar til udfordringerne ved at finde et arbejde og få et spændende arbejdsliv.

Jeg er i fuld gang med at skrive den uddybende udgave af min bog om ledighedsstress. Mens du venter på den, kan du følge med i, hvad der sker angående ledighedsstress på hjemmesiden www.ledighedsstress.dk. Her kan du læse mine artikler og min blog, som jeg vil skrive på, når jeg er inspireret til at skrive en kommentar til noget jeg læser, hører, oplever eller går og tænker på.