

LEDIG UDEN STRESS



Sådan skaber du trivsel som ledig

**FORORD AF DR. MED.
OG STRESSEKSPERT
BO NETTERSTRØM**

Af Helle Alsted
Forlaget Flammen

Ledig uden stress

Sådan skaber du trivsel som ledig

Af Helle Alsted

Ledig uden stress - Sådan skaber du trivsel som ledig
Forlaget Flammen, 2011

Udgivelsesår 2011
1.udgave, 1.oplag

ISBN: 978-87-993655-1-7

Forfatter: Helle Alsted

Grafisk tilrettelæggelse og illustration til forside: Ellen Kathrine Lysgaard Larsen
Omslag: Scandinavian Book A/S
Repro og trykkeri: Scandinavian Book A/S

Printed in Denmark

Udgivet af Forlaget Flammen
www.forlaget-flammen.dk

Kopiering fra denne bog er tilladt, såfremt der er givet tilladelse fra forlaget

INDHOLD

Forord	9
Tak til:	10
Indledning	13
Hvorfor en bog om ledighedsstress?	13
Myter om stress	15
Konsekvenser ved ledighedsstress	16
Hvorfor skriver netop jeg en bog om ledighedsstress?	18
Budskaber	19
Læsevejledning	20
Ledighedsstress	23
Fysiske symptomer ved ledighedsstress	27
Ved længerevarende stresshormonpåvirkning – kronisk stress	27
Psykiske symptomer ved jobsøgningsstress	28
Psykiske symptomer ved understress	29
Adfærdsforstyrrelser ved ledighedsstress	30
Følgesygdomme ved ledighedsstress	31
Hvorfor oplever man jobsøgningsstress?	32
Generelle stressorer i det levede liv	32
Manglende jobsøgningskompetencer	35

Identitetskrise for højtuddannede	38
Når netværket er opbrugt	39
Flugten fra arbejdsrelateret stress	40
Tarzan kan også få brug for hjælp	41
 Hvorfor oplever man understress?	 44
Tro på, at du nok skal komme op i gear igen! Hvis du gør en indsats	45
 Hvad kan du overordnet gøre ved ledighedsstress?	 47
Husk reglerne, dem kommer du ikke uden om	47
Nyd livet!	48
De fysiske rammer	50
Giv dig selv lov til at reagere	51
Jagten på ønskejobbet	53
Troen på, at det nok skal blive bedre	55
 Reaktiv og proaktiv adfærd - friheden til at vælge	 58
Det reaktive og proaktive sprog	62
 Interesse- og indflydelsessfære	 64
 Positive og negative tanker	 67
Hvad gør dig lykkelig?	70
Hvad er dine værdier?	73
Sæt dit liv i perspektiv!	75
At tackle de utallige afslag	76

Perfektionisme	80
Perfektionister har en forøget risiko for at blive stressede	80
Stressforebyggelse	84
Afkobling - motion	87
Afkobling – havearbejde og naturen modvirker stress	88
Afspænding - vejrtrækning	89
Vejrtrækningens betydning	89
Vejrtrækningsøvelser	91
Afspænding - mindfulness	94
Afspænding - meditation	95
Mono- og multitasking	97
Sund kost	100
Den gode nattesøvn	104
Musik	107
Gode oplevelser	108
Ubeslutsomhed medfører ofte stress	110
Psykologisk husråd	111
Håndtering af stressfaktorer der genererer jobsøgningsstress	113
Økonomi	113
Krav fra systemet	117
Krav fra dine omgivelser	120
Krav fra dig selv	122

Ledige har også ret til fritid	123
Indretning af ens arbejdsuge	124
Udvælg aktiviteter og opgaver	125
Rutiner skaber overskud	127
Overspringshandlinger og huslige pligter	129
Tidsperspektiv – ingen ved, hvor lang tid det tager	129
Hvad må man, hvad må man ikke?	130
Pauser	133
Min liste med gode råd om pauser:	135
Hvordan introverte og ekstroverte samler energi	138
Hvordan kommer du ud af understress?	141
At lære at møde til tiden	142
Hvordan kommer den understressede op i gear?	143
Bryd vanernes magt	145
Den evindelige tid	145
Hvornår har du gennemført noget, du ikke havde energi eller lyst til?	147
Hvordan kan andre hjælpe dig ud af understress?	148
Menneskelige relationer	149
Den private relation	151
Hvad kan du som pårørende hjælpe med?	154
Den professionelle relation	158
Hvad kan en fyrende virksomhed gøre?	162

Det sunde selvværd og selvtilliden	164
Sådan oparbejder du et overbevisende selvværd	168
Stresshåndtering ved at fjerne sig fra stressorer	170
Sådan nyder du ferien fra jobsøgningen	172
Vigtigheden af at holde fri	172
Den dårlige samvittighed	173
Gør opmærksom på din ferie	175
Kan jeg være "lidt" jobsøgende?	175
Hvis du har børn	176
Findes den lykkelige ledige?	178
Litteraturliste	182
Ebøger	184
Links til stresstests på nettet	184
Artikler på nettet	185
Dvd:	186

FORORD

Endnu en bog om stress, tænker de fleste måske. Men denne bog er anderledes. Normalt plejer det at handle om arbejdsstress, men i denne bog tages der fat på et emne, der normalt ikke har særlig stor bevågenhed, selvom det er et stigende problem, nemlig stress hos ledige.

Det at gå fra en aktiv beskæftigelse til ledighed er i sig selv stressende. Hele den uforudsigelighed, ledigheden medfører, stresser, foruden fyringen i sig selv. Fyring er ofte ærekrænkende og piller i den grad ved selvværdet. Følelsen af ressource-tab danner grundlaget for den stress, der følger i kølvandet både for fyrede og for nyuddannede.

Som det bliver beskrevet i denne bog, er der tale om flere former for belastninger, der hos den ledige medfører stress. For blot at nævne problemerne med aktive-ring og ansøgningsskriveriet. Dels det at det skal gøres, dels det ofte meningsløse i dette. Og så kommer stress som følge af understimulation - der er jo ikke noget arbejde at tage sig til - oveni.

Det er vigtigt at forholde sig til denne problematik, og det er lige præcis, hvad denne bog gør. Og det er derfor den er vigtig.

Bo Netterstrøm

Overlæge, dr.med.

Arbejds- og miljømedicinsk Klinik

Bispebjerg Hospital

INDLEDNING

Hvorfor en bog om ledighedsstress?

"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. Dette er et godt udtryk for, hvordan én med ledighedsstress kæmper en umulig kamp mellem arbejdsmarked og sygemelding, og det er et spørgsmål om tid, før hun ikke selv kan vælge, om hun vil være sygemeldt.

Det er i dag et tabu at tale om, at man kan være stresset og ledig samtidig. Det gælder både blandt dem, der er i arbejde, samt de der er ledige. Ingeniørernes Arbejdsløshedskasse, IAK, har spurgt sine medlemmer og har fundet frem til, at 82,6 % mener, at ledighedsstress er et tabu. Det er rigtig mange, og det gør det ekstra svært at være ledig og rent faktisk opleve stress, fordi hverken én selv eller omgivelserne vil tro på eller acceptere, at man kan opleve stress som ledig. Det er på tide, at vi bryder tabuet.

"Risikoen for at lide af en svær depression er over 10 gange så stor, hvis man står uden for arbejdsmarkedet i længere tid, viser nye danske forskningsresultater. Nogle bliver syge af at være ledig, mens andre bliver ledige, fordi de har en depression. Det nuværende aktiveringssystem er skræddersyet til at give depressioner, mener psykolog og faglig ansvarlig på Center for Arbejds- og organisationspsykologi Einar Baldursson". Indledningen på en artikel i Ugebrevet A4, 31.august 2009, nr.28.

Ugebrevet A4, 9.juli 2007, nr.25 bragte en artikel om stress og ledighed, hvor de refererede til resultatet af en stresstest, der var blevet foretaget af Analyse Danmark for Ugebrevet A4. Denne test viste, at 56 % af de ledige var meget eller noget stressede, og det er et skræmmende højt tal, når man tænker på, at forholdene

for de ledige er blevet endnu mere stressende på grund af flere ledige og færre ledige arbejdspladser. Det ser ikke for godt ud for de ledige, hvis ikke de får noget kvalificeret hjælp.

Professor og forsker Henning Jensen fra Center for Arbejdsmarkedsforskning ved Ålborg Universitet udtalte til Ugebrevet A4, 7.december 2009, nr.42, at *"når folk har gået ledige i 3 måneder eller mere, begynder de typisk at miste noget af troen på sig selv, og troen på at de kommer i job igen. Det kniber med at få en fast struktur i hverdagen, og socialt begynder de at krybe rundt langs panelerne"*.

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 med hensyn til 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.

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.

Myter om stress

En af myterne om stress er, at stressen kommer af, at man har alt for travlt. Men man kan sagtens 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 ikke for et stigende antal ledige i Danmark, og Karina Weitner, der vejleder ledige i IAK omkring ledighedsstress, påpeger, at en arbejdsløshedsperiode ikke er en hvileperiode, som mange tror – både personer med og uden arbejde tror dette. Andelen af ledige der bliver stressede er stærkt stigende, og det forventes, at andelen vil blive endnu større i fremtiden, hvis ikke der bliver gjort noget ved det. Ingen ved nøjagtigt, 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, jo flere ledige vil også tillade sig selv at melde ud, at de er stressede og har brug for kvalificeret hjælp.

Et andet argument mod myten er, at man også kan blive stresset af næsten intet at foretage sig. Men denne form for stress – understress (af nogen kaldet kedsomhedsstress), 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 ledig, 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 opleve 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 den er et stort problem for mange ledige, og de har selvfølgelig også krav på at få hjælp til at blive stressfri, så de kommer tættere på et liv med arbejde.

Kun gennem omsorg for de ledige, gennem ansvarlighed fra dem, der skal hjælpe

ledige tilbage på arbejdsmarkedet, og gennem rationel hjælp og problemløsninger, der tager udgangspunkt i den enkelte ledige, vil det være muligt at forebygge og helbrede ledighedsstress blandt ledige. Det er ikke en udfordring, der går over af sig selv. Vi må gøre noget!

Konsekvenser ved ledighedsstress

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 mange, mange timer, og kvaliteten er ofte stadig dårlig. Stresskonsulent Karina Weitner fra IAK fortalte i "Den sociale udfordring på P1" i maj, at der er nogen ledige, der bruger mellem 50 og 100 timer om ugen på at skrive jobansøgninger uden et positivt resultat. Og det virker jo fuldstændig grotesk, og det har i hvert fald negative konsekvenser for den enkelte, dennes pårørende og for samfundet.

Hvis den, der oplever ledighedsstress alligevel er så heldig at komme til samtale, 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, så bliver vejen til stillingen nemmere, for hvem vil ansætte en person, der er stresset inden ansættelsen?

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 sætter den ledige ud af jobsøgningsmarkedet og dermed også fra arbejdsmarkedet i kortere eller længere perioder. Influenza og andre infektioner er ikke så behandlingskrævende, men gentagne infektioner kan blive et problem. Blodpropper, lammelser og sukkersyge kan give længevarende sygdomsforløb, der kræver en del behandling og derfor koster samfundet mange millioner kroner hvert år. Man kan også udvikle depression som en følge af længerevarende stress-hormonpåvirkning, 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, samt hvordan man tager imod behandlingen. Og det er også en dyr omkostning for den enkelte og samfundet.

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 pludselig 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.

Når man har stress opstår en trang til at bedøve kroppens signaler og ens følelser, og dermed er der flere og flere, der ender i misbrug. Personer, som ellers ikke udviste tegn på ville være blevet misbrugere, bliver misbrugere, og det gør igen, at de fjerner sig fra arbejdsmarkedet i stedet for at komme tættere på arbejdsmarkedet.

Det vil sige, at de kommer til at modtage økonomisk støtte fra samfundet i længere tid, end hvis de havde undgået ledighedsstress og kunne være kommet i arbejde. Misbrugskonsulent Hanne Katz Buhl, der er ansat i Vordingborg Kommune, udtaler, at de i kommunen ser en stigende tendens til, at borgere på sygedagpenge og kontanthjælp har berøring med misbrug. Enten er de misbrugere selv, eller de er pårørende til misbrugere og bliver derved medafhængige. Og det er en uheldig udvikling. Gruppen af borgere på sygedagpenge omfatter også borgere, der er blevet sygemeldte under ledighed, samt borgere der sygemeldes under pårørendes ledighed.

En af fordelene ved at lære at forebygge og håndtere stress under en ledighedsperiode er, at du vil lære meget om dig selv, dine grænser og dine ressourcer, samt hvilke tankemønstre der genererer stress hos dig, og det vil også komme dig til gavn i fremtidens arbejdsliv. Hvorfor ikke forebygge, at du kan gå ned med stress i dit fremtidige arbejdsliv, når du kan anvende tiden nu til at forebygge og lære at håndtere stressende situationer, så du kan blive en super god arbejdskraft for din kommende chef og dine kommende kolleger?

Hvorfor skriver netop jeg en bog om ledighedsstress?

Jeg har i mange år beskæftiget mig med emnet stress og med at rådgive personer, der oplever stress, og jeg brænder for at gøre det til min hverdag. Jeg har skrevet nogle artikler til www.jobfisk.dk angående jobsøgningsstress og understress. Jeg har fået meget positiv feedback på dem, og det styrker mig i, at jeg kan hjælpe personer med ledighedsstress. En ledig kommenterer en debat om ledighedsstress og kommenterer mine artikler:

"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".

Jeg har selv været ledig i en længere periode i mit liv og har oplevet på egen krop, hvad ledighed kan gøre ved én, og så kender jeg til flere, der er ledige, og deres erfaringer har jeg også kunnet anvende til min research til viden, forståelse og gode råd.

Der findes mange bøger om stress, men ikke en bog om ledighedsstress, og jeg mener, at det også er et stort problem for samfundet og for det enkelte menneske, der oplever stress, og derfor skal ledige også have hjælp. Fagligt set har jeg kompetencerne ved, at jeg er kandidat i pædagogisk psykologi fra Danmarks Pædagogiske Universitet med speciale i stresshåndtering og menneskelige relationer.

Budskaber

Én af mine budskaber til de ledige er, at det er en midlertidig situation, de 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 oplever stress, og begge dele kan du heldigvis ændre på, så du får et liv med mindre stress. 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, dårlige medtrafikanter 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 stress ved at læse denne bog og se ind i dig selv, og dermed håber jeg, at du vil fortsætte med at læse denne bog. 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.

Læsevejledning

Hvis du allerede er klar over, at du har ledighedsstress, hvad enten det er jobsøgningsstress eller understress, vil jeg råde dig til at gå direkte til kapitlet om vejrtækninger. Når man er meget stresset, kan man gøre nok så meget for at ændre sine tankegange, uden at der sker store fremskridt. Grunden til dette er, at fordi dit nervesystem bliver ved med at være aktivt i det stressproducerende kamp/flugtberedskab, oplever kroppen, at der vedvarende er fare på færde, og derfor er den ikke i stand til at rette sig efter de signaler, der kommer fra hjernen. Du skal derfor arbejde med din vejrtækning, inden du kan begynde at arbejde med hjernen.

Jeg foreslår, at du anvender bogen som en opslagsbog, hvor du vælger ud, hvad der kunne være godt for dig at læse. Når du har læst rækken af symptomer ved du, om du har (eller har risiko for) jobsøgningsstress eller understress. Derudfra kan du så vælge at læse de kapitler, der er relevante for det. Da bogen kan læses som

opslagsbog, betyder det samtidig, at hvis du læser bogen fra a-z, vil du kunne støde på enkelte gentagelser. Indledende er der nogle kapitler som overordnet handler om, hvordan man lever sit liv; om man er proaktiv/reaktiv, optimist/pessimist, noget om perfektionisme, samt om man lever i sin indflydelses- eller interessesfære. Det er kapitler, som de fleste kan have gavn af at læse.

I kapitlet "Menneskelige relationer" skriver jeg, udover til dig som ledig, også til de pårørende til ledige med ledighedsstress, samt til rådgivere, der arbejder med ledige. Hvis du, som ledig, oplever, at du ikke bliver forstået eller hørt, eller dine omgivelser ikke ved, hvordan de skal hjælpe dig, foreslår jeg, at du lader dem læse de kapitler i denne bog. Jeg har også skrevet et kapitel om, hvad en fyrende virksomhed kan gøre for at hjælpe deres fyrede medarbejdere godt på vej ud i ledighed.

Jeg vil i denne bog lægge vægten på at fortælle om udfordringer ved at være ledig, samt komme med råd til, hvordan man kan forebygge og håndtere job-søgnings- og understress. Har du brug for lange forklaringer om, hvilke kemiske reaktioner, der sker under stress, vil jeg henvise dig til at læse nogle af de utallige bøger om stress, der går i dybden med dette. Jeg mener ikke, at det er vigtigt i denne bog at komme med medicinske og tekniske forklaringer, som du muligvis har læst i andre bøger om stress.

Jeg vil nogle steder blive meget konkret i, hvad man kan gøre for at blive fri af stress, som for eksempel at rydde op på sit skrivebord. Dette er en hjælp til dem, der er så stressede, at de ikke kan se, hvordan de kan bedre deres hverdag og ikke kan tage beslutninger selv.

Jeg har anvendt forskellige kilder til bogen, nogle nævnes ved navn, da de selv har stået frem offentligt eller de har henvendt sig til mig og givet mig deres navn. Andre kilder er udsagn fundet i debatter om ledighed og stress på nettet.

Jeg håber, at du vil finde inspiration og konkrete værktøjer til at blive stressfri i din ledighedsperiode, så du bedrer dine muligheder for at komme i arbejde. Samt at du kan lære at trives under ledighed, så du kan se muligheder i nutiden og i fremtiden.

Held og lykke med jobsøgningen og med livet som ledig.

Med venlig hilsen

Helle Alsted, November 2010

www.LedigUdenStress.dk

*"56 % af de ledige er meget eller noget stressede",
Erhvervsbladet 9.juli 2007*

*"Risikoen for at lide af en svær depression er over 10
gange så stor, hvis man står uden for arbejdsmar-
kedet i længere tid, viser nye danske forskningsresul-
tater", Ugebladet A4, 31.august 2009, nr.28.*

*"82,6 % af IAK's medlemmer mener, at ledig-
hedsstress er et tabu", Karina Weitner i P1s "Den
sociale udfordring", maj 2010.*

*"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
Nytorg en solskinsdag og talte med sin veninde.
Dette er et godt udtryk for, hvordan én med
ledighedsstress kæmper en umulig kamp mel-
lem arbejdsmarked og sygemelding, og det er
et spørgsmål om tid, før hun ikke selv kan vælge,
om hun vil være sygemeldt.*

Denne bog giver dig konkrete værktøjer til at
forebygge stress, samt konkrete værktøjer til,
hvordan du håndterer stress. Ledighedsstress
er både jobsøgningsstress og understress.
Jobsøgningsstress opleves, når den ledige
har for få eller ikke tilsvarende ressourcer til de

mange krav, der stilles, dette ligner arbejdsrela-
teret stress. Understress opleves, når den ledige
ikke anvender sine ressourcer, det er af nogle
kendt som kedsomhedsstress. Begge former for
ledighedsstress kan du få hjælp til i denne bog.

Én af fordelene ved at lære at forebygge og
håndtere stress under en ledighedsperiode er, at
du vil lære meget om dig selv, dine grænser og
dine ressourcer, samt hvilke tankemønstre der
genererer stress hos dig, og det vil også komme
dig til gavn i fremtidens arbejdsliv. Hvorfor ikke
forebygge, at du kan gå ned med stress i dit
fremtidige arbejdsliv, når du kan anvende tiden
nu til at forebygge og lære at håndtere stres-
sende situationer, så du kan blive en super god
arbejdskraft for din kommende chef og dine
kommende kolleger?

**De fleste ledige er ressourcestærke men-
nesker, der er vigtige for vores samfund.
Din tid på udskiftningsbænken skal være
opbyggende i stedet for nedbrydende. Jo
mere fit for fight du holder dig uden for
banen, jo større er sandsynligheden for, at
træneren får øje på dig, så din tur på banen
kommer en dag – og så skal du være klar til
at bevise, at du er den rette!**

ISBN 978-87-993655-1-7



9 788799 365517