Forstå dine følelser efter afskedigelser



Lise Terp
LEDELSESRÅDGIVER



En manual til navigering i blandede følelser

Når du bliver tilbage efter en afskedigelserunde, mens dine kollegaer ikke gør, kan du opleve en kompleks blanding af følelser. Her er en liste over disse følelser samt nogle måder at vise sin støtte på i dagene efter hændelsen.

Nogle af de følelser, du kan opleve

Lettelse:

- **Følelse:** Lettelse er naturligt, fordi du har beholdt dit job, hvilket er lig med økonomisk tryghed og stabilitet.
- **Effekt:** Dette kan ledsages af skyld over at føle lettelse, når andre har mistet deres job.

Skyld:

- **Følelse:** Følelse af skyld hos den overlevende er et kendt fænomen. Du vil måske spekulere over, hvorfor du blev skånet, mens andre ikke blev det.
- **Effekt:** Skyld kan få dig til at tvivle på dig selv og sætte spørgsmålstegn ved din værdi eller det rimelige i beslutningen.

Tristhed:

- **Følelse:** At miste kollegaer, især dem, der stod dig nær, kan gøre dig meget ked af det.
- **Effekt:** Denne tristhed kan være over deres tab af beskæftigelse, slutningen på jeres samarbejde eller forstyrrelsen af dynamikken i teamet.

Angst/Uro:

- **Følelse:** Frygt for, at der kan blive tale om flere afskedigelser, eller at din arbejdsmængde vil stige pga. det reducerede team.
- **Effekt:** Dette kan skabe en vedvarende følelse af usikkerhed og stress.

Vrede:

- **Følelse:** Du kan måske være vred over, hvordan afskedigelserne blev håndteret, eller over tabet af værdsatte kollegaer.
- **Effekt:** Denne vrede kan være rettet mod ledelsen eller virksomheden eller de omstændigheder, der var årsag til afskedigelserne.

Loyalitetskonflikter:

- **Følelse:** Du kan føle dig splittet mellem din loyalitet over for virksomheden, der har beholdt dig, og de kollegaer, der blev afskediget.
- **Følelse:** Denne konflikt kan gøre dig forvirret og mistroisk.

At opleve disse følelser og håndtere dem, samtidig med at du udtrykker støtte til dem, der er ramt, kan være udfordende, men det er vigtigt at navigere i denne periode med empati, respekt og professionalisme.

Lise Terp / Rørsangervej 20 / DK-2680 Solrød Strand / Mobile +45 22 45 51 52 / e-mail lt@liseterp.dk / www.liseterp.dk / CVR No. 30 61 89 04

Forstå dine følelser efter afskedigelser



Lise Terp
LEDELSESRÅDGIVER

Navigering i eftervirkningerne efter afskedigelser: At støtte dine kollegaer og bevare positiviteten

Anerkend situationen:

- Tal med dine kollegaer, som blev afskediget. Det rækker langt med en enkel, dybfølt besked som f.eks. "Jeg er virkelig ked af at høre om det her. Hvis der er noget, jeg kan gøre for at hjælpe, så sig endelig til".

Opretholdprofessionalismen:

- Fortsæt med at gøre dit arbejde godt. Det viser respekt for det arbejde, dine nu tidligere kollegaer har udført, og bidrager til at bevare en fornemmelse af stabilitet i teamet.

Vær én, der lytter:

- Nogle kollegaer kan have brug for at snakke om deres følelser. Vær klar til at lytte og vise empati, også selvom du selv kæmper.

Respektér deres privatzone:

- Nogle mennesker ønsker måske ikke at tale om situationen. Respektér deres grænser, og undgå at være nysgerrig.

Bidrag til at fremme et støttende arbejdsmiljø:

- Opfordr de tilbageværende medlemmer i teamet til at støtte hinanden. Det kan omfatte at etablere uformelle check-in eller blot at være der for hinanden.

Tillad dig selv at være positiv:

- **Forbliv positiv:** Det er okay at bevare et positivt livssyn og være i godt humør, selv efter en svær hændelse som afskedigelser. Positivitet kan være smittende og virke opløftende på teamet.
- **Effekt på andre:** At vise, at du stadig kan finde positive øjeblikke, kan faktisk være en støtte for både de kollegaer, der er blevet tilbage, og dem, der blev afskediget. Det kan bidrage til at skabe en fornemmelse af håb og ukuelighed ved at minde alle om, at det er muligt at komme videre, og at bedre tider venter forude.
- **Balance:** Sørg for, at din positivitet er ægte og afbalanceret med empati. Det er vigtigt at forblive munter, men du skal være opmærksom på de følelser, andre oplever, og være lydhør over for deres behov.

Pas på dig selv:

- Anerkend dine egne følelser, og tal med nogen, du har tillid til, om, hvordan du har det. Selvomsorg er essentielt i så stressende perioder.



Lise Terp / Rørsangervej 20 / DK-2680 Solrød Strand / Mobile +45 22 45 51 52 / e-mail lt@liseterp.dk / www.liseterp.dk / CVR No. 30 61 89 04