Tab af arbejde



Lise Terp
LEDELSESRÅDGIVER



Forstå dine følelser, og find dinvej videre frem

At miste sit arbejde kan være en af de største udfordringer i livet. Det kan fremkalde et væld af følelser og få dig til at føle dig usikker på fremtiden. Hensigten med dette dokument er at hjælpe dig med at forstå og navigere i de følelser, der opstår i forbindelse med tab af arbejde, samtidig med at du får strategier til at komme videre med ukuelighed og håb.

1. At forstå almindelige følelser efter en afskedigelse

Når du mister dit arbejde, er det normalt at gennemleve en række følelser. Her er nogle af de almindelige følelser, du måske vil opleve:

- **Chok og vantro:** Den umiddelbare reaktion på at miste dit arbejde kan være chok. Det kan tage tid helt at forstå, hvad der er sket, især hvis afskedigelsen var uventet.
- **Vrede og frustration:** Du kan være vred over de omstændigheder, der førte til afskedigelsen, eller frustreret over den pludselige afbrydelse af din karriere.
- **Tristhed og sorg:** Tab af arbejde kan føles som et personligt tab, beslægtet med sorg. Du vil måske sørge over, at det nu er slut med din rolle, din daglige rutine eller de relationer, du har opbygget på dit job.
- **Uro og frygt:** Bekymringer om økonomisk stabilitet, om at finde et nyt job og om fremtiden kan fremkalde følelser af uro og frygt.
- **Skyld og mangel på selvtillid:** Det er almindeligt at tvivle på dig selv eller føle skyld, også selvom du ikke havde nogen indflydelse på afskedigelsen. Du vil måske spekulere over, om du kunne have gjort noget anderledes.
- **Lettelse:** Overraskende nok kan nogle mennesker måske føle lettelse, især hvis jobbet var særlig stressende, eller hvis de havde overvejet jobskifte.
- **Håb og optimisme:** Som tiden går, begynder du måske at føle dig fortrøstningsfuld med hensyn til nye muligheder. Det kan være begyndelsen på en positiv ændring i din indstilling.

2. At navigere i dine følelser

At håndtere disse følelser er afgørende for at komme videre. Her får du nogle strategier, der kan hjælpe dig med at håndtere tingene:

- **Anerkend dine følelser:** Giv dig selv lov til at have alle de følelser, der opstår. At fornægte eller undertrykke dem kan forlænge helingsprocessen.
- **Tal om det:** At tale om dine følelser med nogen, du har tillid til, kan være en lettelse for dig og give dig et nyt syn på tingene. Uanset om det er en ven, et familiemedlem eller en professionel rådgiver, hjælper det at tale om tingene.
- **Hav medfølelse med dig selv:** Vær venlig mod dig selv. Afskedigelser sker af mange grunde, som du ofte ikke har indflydelse på, og de definerer ikke din værdi eller dine evner.
- **Hold kontakten:** Oprethold kontakten til dine tidligere kollegaer, venner og familie. Isolation kan forværre negative følelser, derfor er det vigtig at have positiv kontakt med andre. Bed dem gerne om, at I taler om alt muligt andet.
- **Sæt små mål:** Det er vigtigt at genvinde en fornemmelse af kontrol. Begynd med at sætte små, håndterbare mål, som f.eks. at opdatere dit CV eller kontakte en rekrutteringskonsulent. At nå disse mål kan styrke din selvtillid.
- **Tag dig af din trivsel:** Det fysiske helbred påvirker det mentale helbred. Regelmæssig motion, afbalanceret kost og tilstrækkelig søvn er afgørende i denne periode.

3. Forbliv positiv

At bevare et positivt mindset er essentielt. Det er normalt at have dage, hvor humøret er i bund, men at fokusere på fremtidige muligheder kan bevare din motivation.

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