



En pjece om det at forstå og leve sammen i en periode med ledighed

Et medlem af din familie er blevet skubbet ud i ledighed og har meldt sig ind i Senior Erhverv. Hos Senior Erhverv hjælper vi hinanden med at finde nyt arbejde. Vi skaber et netværk og forsøger at tage vare på hinanden. Vi ved, hvad det vil sige at stå op hver morgen uden at have et arbejde at skulle op til. Det betyder for de fleste en vanskelig tid at være i – og hvis ledigheden varer over længere tid, kan det også betyde, at man i en eller anden grad forandrer sig som person. Det bemærkes måske særligt i hjemmet.

Denne pjece har til formål at hjælpe til i en sådan periode.

Sønderborg

Stenager 2
6400 Sønderborg

Tlf. 88 44 13 47

kontorvagten-4@senior50.dk

Aabenraa

Nørreport 10, 2.sal
6200 Aabenraa

Tlf. 88 93 60 02

kontorvagten@senior50.dk

Kunsten at forstå den anden

Har man ikke selv oplevet at være arbejdsløs, kan det være svært at sætte sig ind i tanker og følelser, der fylder den ledige. Den ledige vil meget af tiden typisk være optaget af bekymringer om sit arbejdsliv og fremtiden - eller skyldfølelser over ikke at bidrage nok. Det kan afføde mange følelser af negativ karakter.

Ledigheden har for en tid frarøvet personen en stor del af identiteten – sin rolle i arbejdet – og kan udløse følelser af sorg, angst, skyld og usikkerhed. Det er en periode, hvor den ledige skal forsøge at finde og acceptere sig selv igen som en person med en rolle i samfundet. Kort sagt kan den ledige være i en permanent stress-tilstand, der kan beskrives som en eksistentiel krise. Det kan sammenlignes med et arbejde uden fyraften - og det kræver mange kræfter. Det kræver mange kræfter, fordi tanker om ledigheden ligger i baghovedet og tager energi, selvom man er i gang med andre gøremål som f.eks. at male stuen, gøre rent, slå græs osv. Ikke sjældent træder de mere bevidst frem om aftenen, når man skal falde til ro, og forstyrrer søvnen. Og desværre er sådanne bekymringer ikke noget, man bare kan beslutte at lægge fra sig.

Når man vedvarende bruger mange kræfter i hverdagen, betyder det en lavere tærskel for, hvornår irritabiliteten træder frem - overskuddet ikke er så stort længere. Det kan også betyde, at man hurtigere udtrættes i opgaver eller sociale sammenkomster – hvilket forstærker irritabilitet og negative tanker.

Varer ledigheden over længere tid, kan det også medføre, at den ledige vender bebrejdelser og skyldfølelser ind mod sig selv. Det kan betyde, at den ledige får mange negative tanker, bliver trist og mister energien. I nogle tilfælde mister personen selvtillid og kan få et tab af selvværd. Reaktionen kan både være af opgivende art, hvor vedkommende nærmest resignerer med fare for at bevæge sig ind i en depression, og det kan være af mere aggressiv art, hvor der ikke skal så meget til, før det udløser et vredesudbrud.

Kunsten at tale sammen

Naturligt nok kan ledigheden blive en udfordring for stemningen i hjemmet - noget der påvirker alle. Konsekvensen kan være, at ledigheden føder frustrationer hos flere familiemedlemmer og medfører konfliktsituationer.

Har man været sammen i mange år, så er der ofte kommet en ordløs forståelse af hinanden. Man behøver ikke sige så meget før den ene forstår, hvad den anden mener. Men når den ene bliver ledig, kan der hos begge opstå en lang række anderledes tanker, følelser, bekymringer og frustrationer, som det kan være vanskeligt at se og tolke. Ledigheden stiller derfor store krav til kommunikationen i hjemmet. At den ledige er afvisende over for forslaget om et weekendophold for to, behøver ikke være udtryk for at han/hun ikke holder af en mere, men kan i stedet være udtryk for uoverskuelighed ved at skulle afsted. At den lediges ægtefælle er lidt indesluttet, behøver ikke at være udtryk for utilfredshed med, at der ikke kan skaffes arbejde, men kan være udtryk for bekymring for den lediges trivsel. At den ledige bliver lidt tavs og indesluttet efter en time i den glade familiesammenkomst, er måske ikke udtryk for at denne er sur på nogen, men at den ledige efter den time har opbrugt sit overskud til at være social. Desværre glemmer vi ofte at spørge ind til, hvad der sker eller at fortælle om, hvordan vi har det. I stedet tolker vi på det vi ser og hører – og tolkninger rammer for det meste ved siden af. Det giver misforståelser, som kan ende i konflikt.

Derfor er tiden med ledighed også en tid, hvor det er vigtigt i højere grad at tale sammen, sætte ord på – om det man gør, det man oplever og hvorfor man gør / ikke gør noget – så der er mindre risiko for fejltolkninger af hinanden. Og evnen til i højere grad at få sat ord på gælder hele familien, fordi alle i familien vil være påvirket – også evt. hjemmeboende børn.

Dagligdagen

Har man været sammen i mange år, er der typisk også med tiden opstået en hverdag med ”arbejdsfordeling” i hjemmet. Som oftest er det noget, som blot er opstået over tid, ordløs uden egentlige aftaler: F.eks. at far slår græsset og vasker bilen, og mor sørger for at der er rent i huset og bager kagerne. Ledigheden kan slå skår i den velkendte hverdags struktur, når den ene pludselig får mere tid derhjemme. Det kan give den anden en oplevelse af slagside i opgave- og ansvarsfordeling – når den ene ”bare går derhjemme”. Ledigheden er så også tidspunktet, hvor man bør sætte sig ned og på ny få aftalt, hvorledes fordelingen af husholdningens opgaver og ansvar skal være i den kommende tid. I den snak om ”den nye arbejdsfordeling” i hjemmet er det vigtigt, at der sker en fordeling, som opleves retfærdig og ligeværdig for begge parter. Det er vigtigt i den aftale at respektere, at den ledige også kan afsætte ”arbejdstid” og ”fyraften” til sine pligter og egne interesser.

Mulig behov for hjælp

Overvejelser om hvordan ledighedsperioden økonomisk kan hænge sammen på kort og lang sigt, kan være kilden til mange bekymringer. Nogle gange har vi negative forestillinger om, hvordan det økonomisk skal gå, men uden at vi har et konkret overblik. Og når vi ikke har overblikket, kan det give stress og irritabilitet. Derfor kan det være en god ide i fællesskab at få lagt et budget for de kommende måneder, så begge har et overblik over hvordan økonomien hænger sammen – evt. med hjælp fra en sagkyndig, hvis økonomiberegninger er indviklede. Et godt overblik kan give mere ro – især hvis økonomien har svært ved at hænge sammen.

Arbejdsløsheden kan nogle gange desværre udvikle sig til en stor udfordring for den enkelte og familien og true ægteskabet, føre til sygdom, misbrug eller føre til selvskade. Hvis I har en fornemmelse af, at I er ved at komme ud, hvor usikkerhed og utryghed overskygger hverdagen, så vær ikke tilbageholdende med at søge hjælp – hos venner, lægen eller eventuelt hos Senior Erhverv.