



## En pjece om det at blive ledig

Din indmeldelse i Senior Erhverv er udtryk for, at der er sket store forandringer i dit liv. Enten er du blevet arbejdsledig for nylig, eller også har du været ledig et stykke tid. Overgangen fra arbejdsliv til ledighed påvirker alle og kan være en stor opgave at løse.

Med denne pjece håber vi at kunne hjælpe dig med opgaven. Den beskriver de psykiske- og følelsesmæssige reaktioner, der kan opstå og den giver forslag til, hvad du selv kan gøre.

---

### Sønderborg

Stenager 2  
6400 Sønderborg

Tlf. 88 44 13 47  
kontorvagten-4@senior50.dk

www.senior50.dk    Kontortid: mandag-fredag 9 - 13

### Aabenraa

Nørreport 10, 2.sal  
6200 Aabenraa

Tlf. 88 93 60 02  
kontorvagten@senior50.dk

## Følelserne

At blive ledig er også at blive kastet ud i en krise. Selv mennesker som er så trætte af deres arbejde, at de tænker "bare de da fyrer mig!", vil opleve afskedigelsen som en krise. Kriser indtræffer, når noget grundlæggende og velkendt i tilværelsen opløses, og man skal finde en nyt grundlag at stå på. Helt naturligt skaber det usikkerhed og uvished om fremtiden. Kriser betyder, at mange følelser kommer op til overfladen f.eks. angst, sorg, skam og vrede. Det er helt normalt – for alle. For nogle kan sådanne følelser være meget ubehagelige – noget vi helst vil være foruden - måske pinlige fordi man ikke synes man burde det sådan. Men følelser udløst af en krise er en naturlig del af det at være et menneske. Det handler ikke om "at tage sig sammen" – det handler om at kunne acceptere sine følelser og håndtere dem, så de ikke gnaver en i stykker. Nogle få håndterer sådanne følelser selv, men for langt de fleste er det gavnligt at dele følelserne med andre gennem møder og samtale. Ikke med alle og enhver, men med dem man er fortrolig med. Det kan være personer i den nære kreds, det kan være personer, som er i samme situation, og som forstår, hvordan man har det. Eller det kan være bestemte personer, man har et tæt og fortroligt forhold til.

Når vi bliver ledige, kan det give følelsesmæssige rutsjeture. Nogle gange betyder det også at vi langsomt forandrer os. De sociale omgivelser lægger måske mere mærke til det, end vi selv gør. Derfor kan det også være vigtigt at lytte til dem. De ser måske noget, vi ikke får øje på selv.

---

## Det sociale

Når vi bliver afskediget, kan skammen let snige sig ind. Ja, den kan nærmest binde os i pinlighed og mindreværd. Den kan få os til at isolere os derhjemme, og kan afholde os fra at være sammen med venner, familie, tage på indkøb mv. Men skammen er en uberettiget ledsager. Ledighed kan - på samme måde som sygdom – ramme alle - ganske uforskyldt. Netop i en tid med ledighed er det tidspunktet, hvor det kan være allervigtigst at fortsætte med at opretholde og skabe kontakter – også selvom det kræver overvindelse.

Med ledigheden mister vi ud over arbejdet også et kollegialt fællesskab - fra den ene dag til den anden. Og fællesskaber er for mennesket noget af det allervigtigste. Det er i fællesskaberne, at vi føler os som personer med værdi, hvor vi kan dele oplevelser og interesser, få anerkendelse, være del af noget større, give og få hjælp og omsorg osv. Kort sagt: at foretage sig noget sammen med andre er livgivende. Uden en oplevelse af at være med i et fællesskab kan der hurtigt dukke en følelse af tomhed og meningsløshed op, som gør, at vi mister initiativ og energi. Social kontakt er derfor vigtig, så man ikke "visner" som menneske. Det kan være svært - men afgørende. Derfor er det også et godt og vigtigt skridt, at du har meldt dig ind i et fællesskab som Senior Erhverv. Sådanne skridt kan åbne nye muligheder og veje. Fortsat social kontakt og netværk er en af de vigtigste veje til at opretholde energi og finde veje til en fortsættelse af din arbejdskarriere.

---

## Dagligdagen

Mennesket er bygget til rutiner og faste rytmer, og arbejdet er en væsentlig taktstok i det. Når arbejdet forsvinder for en periode, er taktstokken borte. Så kan det blive svært på sigt at holde fast i en daglig rytme på egen hånd. En tilværelse uden en form for rytme, rutiner og afgrænsede aktiviteter kan sammenlignes med en trist gråvejrsdag. Alt flyder lidt sammen, der er ikke rigtig nogen kontraster og det hele bliver lidt ligegyldigt og kedeligt at være i. Det dræner energien. Derfor er det vigtigt at putte kontraster og forskelligheder ind i hverdagen i form af "arbejdstid" og pligter på den ene side og "fritid" og fornøjelse på den anden.

Det kan derfor være gavnligt at forsøge selv at bygge sig en hverdag med både "pligter" og "fritid". F.eks. et fast tidspunkt at stå op på, en fast "arbejdsdag" fra f.eks. 9-15 til opgaver som huslige pligter, møde med jobcenter, indkøb, ansøgninger mv. Men som også har en "fyraften", hvor du kan "tillade dig" at beskæftige dig med "fornøjelser" og de ting du mest synes om. For mange kan det være givtigt at lave sig et ugeskema, hvor ugens pligter kan plottes ind, og som streges over i takt med, at de er udført. Og for mange kan det være gavnligt at lave aftaler med andre, som hjælper med at holde en fast på sine gøremål.

## Identitet

Alle mennesker har behov for at se sig selv som en del af samfundet – vi har behov for en identitet. Arbejdet er gennem tiden blevet det sted hvor meget af vores identitet skabes – måske endda for meget. Når arbejdet er fraværende i en periode, kan vi også have svært ved at holde fast i vores identitet. Nogle spørger sig selv "hvis jeg ikke er i arbejde hvem er jeg så?" Det kan føre til følelser af angst, tristhed og tomhed. Men vi må huske på, at arbejdet kun er en del af vores tilværelse — vi er langt mere end vores arbejde. Det har vi måske gennem årene glemt, da arbejdstilværelsen har taget en stor del af vores opmærksomhed. Ledigheden kan derfor også være det tidspunkt, hvor man spørger sig selv, hvilke andre sider end min arbejdsrolle har jeg? Det kunne være det vellidte medlem i kortklubben, der er med til at skabe hyggelige stunder i fællesskabet? Den gode far/mor som er der som støtte for sin voksne børn? Den dygtige haveentusiast, som kan give andre gode råd om haven og skabe et botanisk paradis? Fritidsmaleren der formår at omsætte virkelighed til smukke motiver? Arbejdet er kun én brik blandt flere i tilværelsen.

- 
- Forsøg at undgå isolation, og oprethold daglig social kontakt til andre.
  - Find gerne nogen du kan tale med om, hvordan du egentlig har det i ledighedsperioden.
  - Forsøg at acceptere din ledighedsperiode, så en evt. skamfølelse ikke får lov til at hæmme dig.
  - Overvej hvordan du kan opretholde en hverdagsrytme opdelt i "arbejdstid" med pligter og "fritid" til dine interesser.
  - Overvej at lave aftaler med andre, som kan hjælpe med at holde fast i dine opgaver.
  - Arbejdslivet er en del af din identitet – men der garanteret andet uden for arbejdet der også definerer dig, men som er faldet lidt i baggrunden.
  - Lyt gerne til dine omgivelser. De ser måske nogle forandringer, du ikke selv bemærker.