

Jobsøgning og trivsel

Vs. ledighedsstress

Hvorfor?

Vi møder medlemmer, der udvikler stresssymptomer ifm. deres ledighed. bl.a. som et resultat af, at der mangler fora, hvor det kan tales åbent om, at jobsøgning også kan være stressende, samt at der ofte mangler tilbud, hvis man konkret døjer med stressadfærd.

Formål

At blive klogere på stress – med fokus på hvordan det optræder ifm. ledighed.

Få input til at balancere jobsøgning, uden at det udvikler sig til stressadfærd.



Program

Jobsøgning og trivsel Vs. ledighedsstress

- Hvad er ledighedsstress
- Måder at håndtere ledighedsstress

Øvelse 1

Præsenter dig kort for din makker:

Navn, fag, evt. andet du selv finder relevant.

Del med hinanden, hvad I håber at tage med herfra i dag

Præsenter jeres makker for resten af holdet og sæt sammen ord på, hvad I ønsker at tage med herfra i dag.





Hvad er
ledighedsstress



Ledig

Ældre mand der er blevet fyret pga. skjult nedsat arbejdsevne, fx ikke erkendt personlighedsforstyrrelse. Men han er også far, bestyrelsesrepræsentant tennisspiller og har sin egen blog

Mand i 30erne, som har lavt selvværd og svært ved at identificere om han skal fortsætte som journalist eller skifte branchen. Men han er også singlefar, korsanger og forfatter

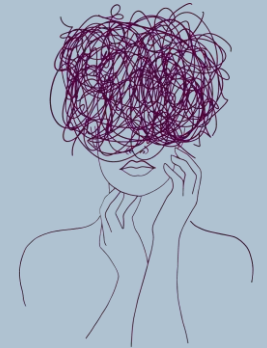
P.A'er der har arbejdet i samme firma i mange år og nu har svært ved at få fodfæste i andre brancher. Men hun er også mormor til 3 børnebørn, en ivrig debattør i Politiken og motorcyklist.



Kvinde i 40erne, der er fraskilt og som har svært ved at håndtere sin liv som med 3 børn. Hun er også en aktiv netværker og arrangerer store netværksmøder for andre, hun er aktiv i den lokale sportsforening og løber maraton

Tv-journalist, der er blevet opsagt som følge af en sparerunde. I sin fritid blogger han om amerikanske tv, er aktiv i en svæveflyveforening og spiller desuden golf.

Stress en kompleks størrelse



Stress er et begreb uden entydig definition og en tilstand uden entydig diagnose.

1. Stress defineret som en tilstand i individet – for eksempel anspændthed, irritabilitet, uvished, ængstelse eller ophidselse.
2. Stress defineret som forhold i omgivelserne – for eksempel høje krav, tidspres, trusler, tab eller fare.
3. Stress defineret som relationen mellem forhold i omgivelserne og individet. Typisk taler man om, at kravene fra omgivelserne overstiger individets ressourcer

Faktorer/stressorer





”

Når man er arbejdsløs, skal man kæmpe for sin anerkendelse, man er jagtet vildt, man skal hele tiden præstere og bevise, at man gør noget for at finde et arbejde. Der er ikke et øjeblik med ro.

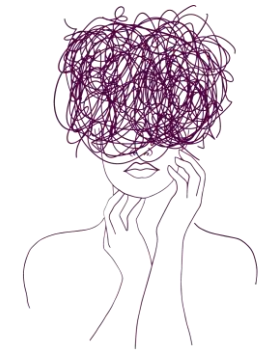
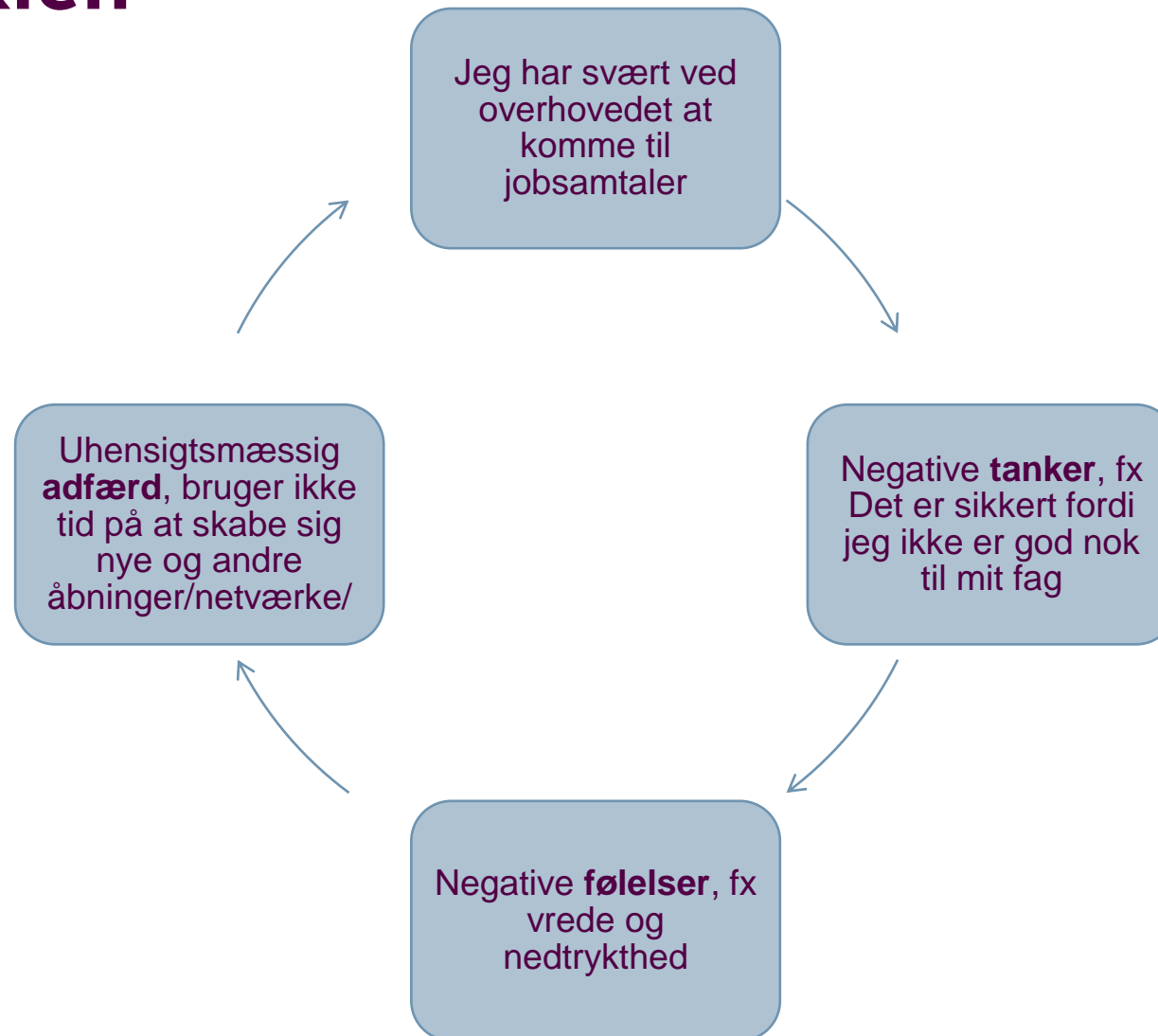
Jeanett Bonnichsen, psykolog og direktør for Center for Stress og Trivsel.

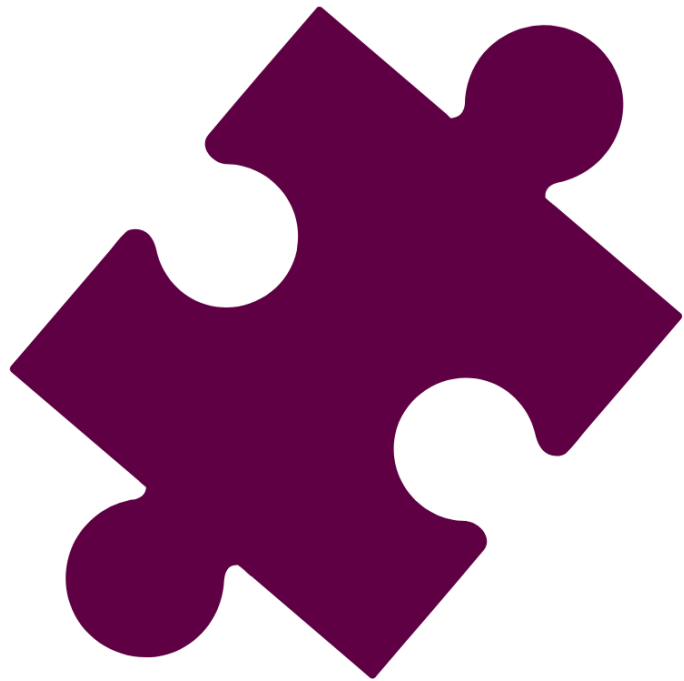
”

Områder for anerkendelse

Områder	Familien	Det retslige område	Det solidariske område
Anerkendelsens form	Kærlighed	Retfærdighed	Solidaritet og Fællesskab
Eksempler	At elsket og blive holdt af i nære relationer	At blive behandlet ens i alle forhold uanset køn, race, alder, religion, seksualitet, handicap etc.	At blive set, hørt og respekteret som den, man er, og for det, man kan såvel i venskabelige- som arbejdsrelationer og sociale sammenhænge
Selvforhold	Selvtillid	Selvrespekt	selvværdsættelse

Stresscirklen





Øvelse 2

- Din egen verden – din adfærd, tanker, krop og følelser
- Dine nære omgivelser – fx familie, venner, den lokale grønthandler etc.
- Din omverden – politik, strukturer, markedsforhold

Din egen verden

ALENETID / ENSOMHED - IKKE AT BLIVE SET
FRUSTRATION → VREDE ^{uvished - hvem får jeg job?}
_{- utilstrækkelighed}

TRÆT AF ORDET → SUCCES

Ønd cirkel - negative tanker

Forventningspres fra en selv

Identitets hængt op på job - mangel på identitet

Magtesløshed

Ængstlighed - Usikkerhed - KONTROLTAB

Svært ved at rumme andre - forholde dig

Hjerte banken

BLIVER HÆGTET AF UDVIKLING

÷ bidrage m. noget interessant

til din problem-
stilling

Dine nære omgivelser

Pres, bekymrede kommentarer, forventninger om ting bliver ordnet derhjemme. "Gode råd"
Og tager af tid til andre, begynde forfra, du kan bare

SOCIALE MEDIER: FOLK VISER DERES PERFekte LIV

TAGE ANSVAR FOR ANDRES BEKYMNINGER FOR EENS SITUATION

UNDERMINERING AF ENS REELLE FØLELSER

Man er en der skal hjælpes

Man mister 'agency'

At venner/familie sender jobopslag

"Du kunne søge i Netto" - alle jobs er et job

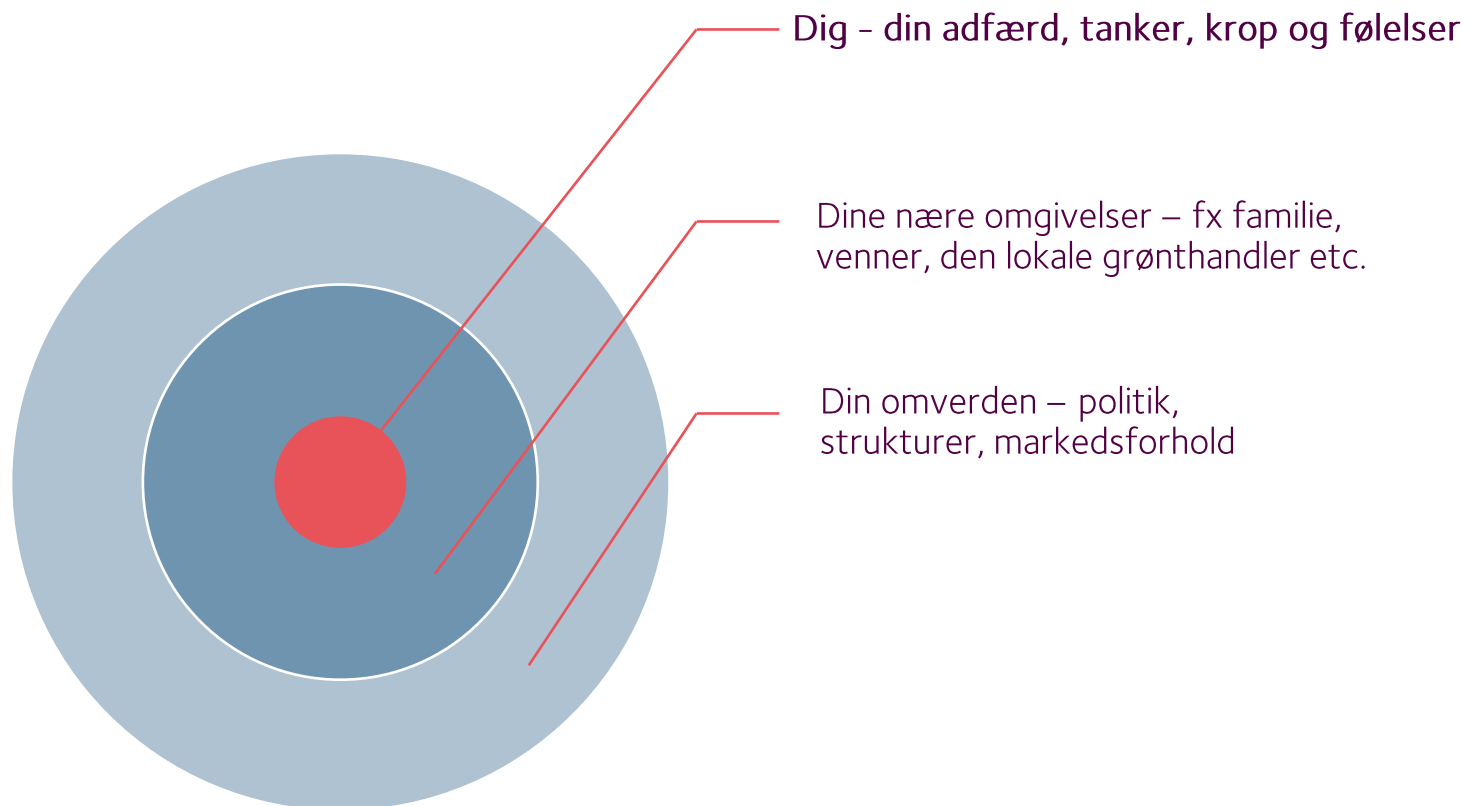
Behov for anerkendelse - uddannels
- erfaringer

Andre er ambitiøse på ens vegne

Din omverden

- * Rhetorik - Medier - Jobcenter -
saboterende kommunikation
- * Ikke gjort nok ift. jobplan
- * Bange for at miste forsørgelsesgrundlag
- Har man glemt noget / misforstået
- * Magtesløs - mistet styring / kontrol for
ejet liv
- * Identitetskrav fra samfundet
- * Jobcenter - man skal ikke gøre meget
men man skal stå modet
til meget.
- * Det bliver ikke itale sat - ~~ikke~~ kan manglet på job
- * Positive jobcentermøder
- * Regler ift. freelance / supp. dagpenge
GRATIS ARBEJDSKRAFT / UDNYTTELSE
"MAN ER KUN HVAD MAN GØR"

Fokus på det, du kan påvirke



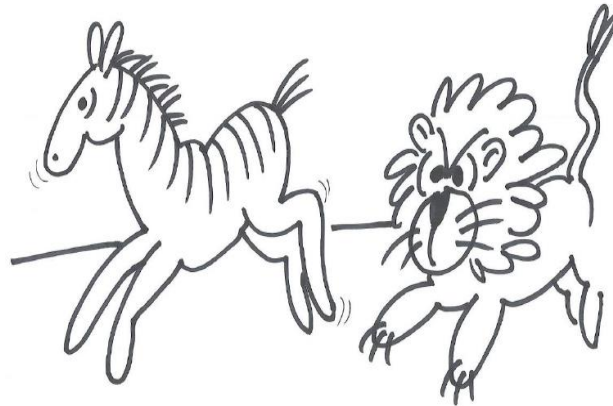
Hvordan reagerer vi ved stress?

Fight



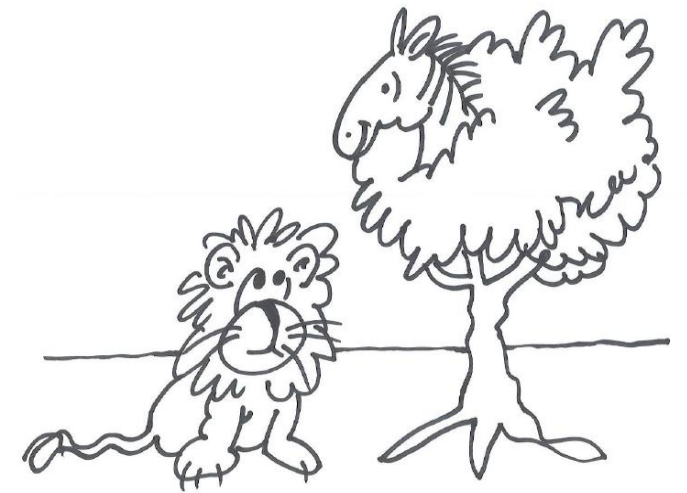
Angreb er det bedste forsvar

Flight



At stikke hoved i busken

Freeze



Mundlam

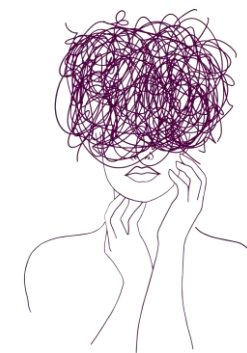
Fra flow til stress i/uden job



Stress og sårbarhedsfaktorer

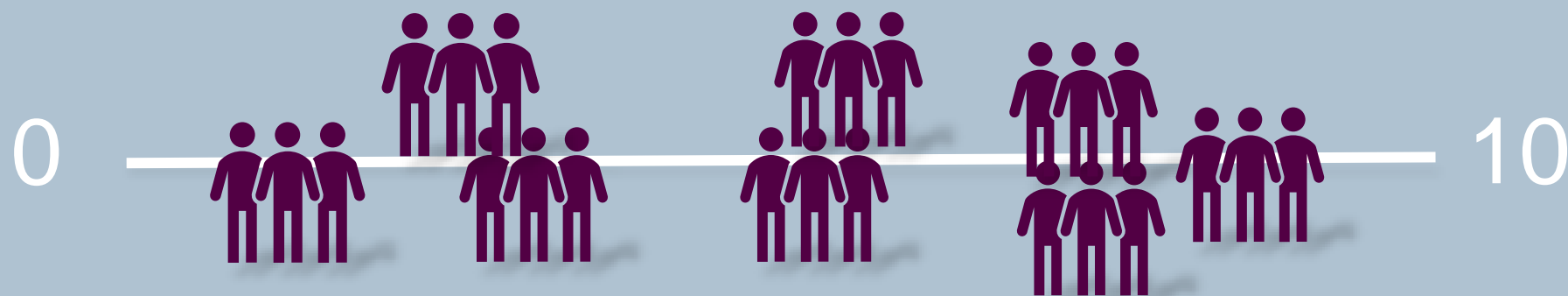
- **Typiske sårbarhedsfaktorer:** Medfødt niveau for modstandskraft, tabsoplevelser, negative tanker, pessimistisk tankestil, lavt selvværd, perfektionisme ("den indre pisk"), afhængighed af andre, ensomhed.
- **Typiske stressfaktorer:** En nærtståendes død, skilsmisse, afskedigelse, ulykke, arbejdsløshed, konflikter, alkohol, medicin, kropslig sygdom, mangel på søvn, lys og motion.

Symptomer på stress



Fysiske symptomer	Psykiske symptomer	Adfærdsmæssige symptomer
Indre uro	Ulyst	Søvnproblemer
Hovedpine	Træthed	Uengagerethed
Hjertebanken	Irritabilitet	Hyperventilation
Mavesmerter	Hukommelsesbesvær	Aggressivitet
Nedsat potens	Koncentrationsbesvær	Nedsat præstationsevne
Vægttab	Angst	Ubeslutsomhed
Hyppige infektioner	Nedsat humoristisk sans	Øget brug af stimulanser
Forværring af kronisk sygdom	Depression	Øget sygefravær

Oplevelsen af stress



Pause





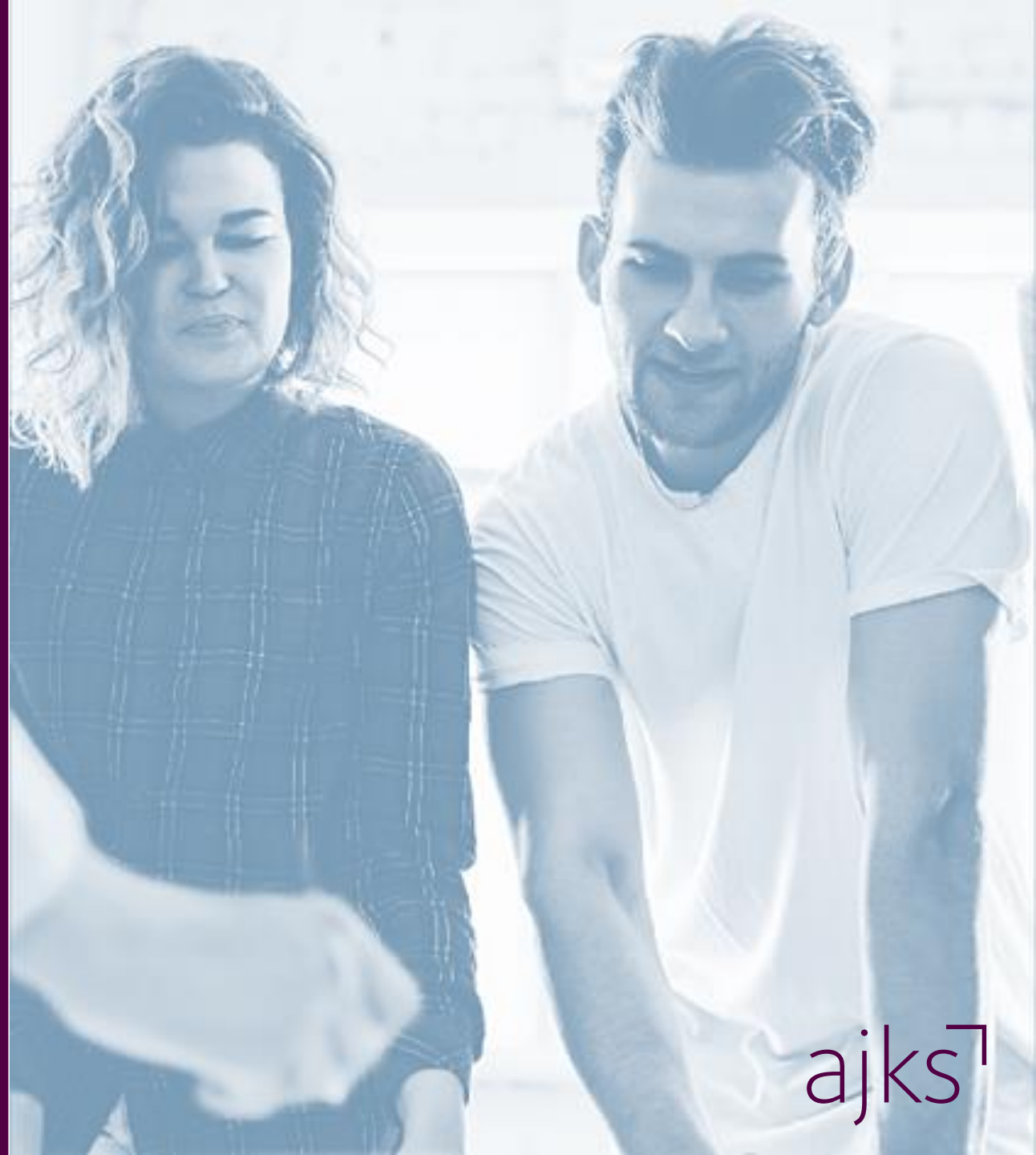
Måder at håndtere
ledighedsstress

To profiler i medie- og kommunikationsbranchen

At være....

eller

at arbejde som...



ajks⁷

Identitet

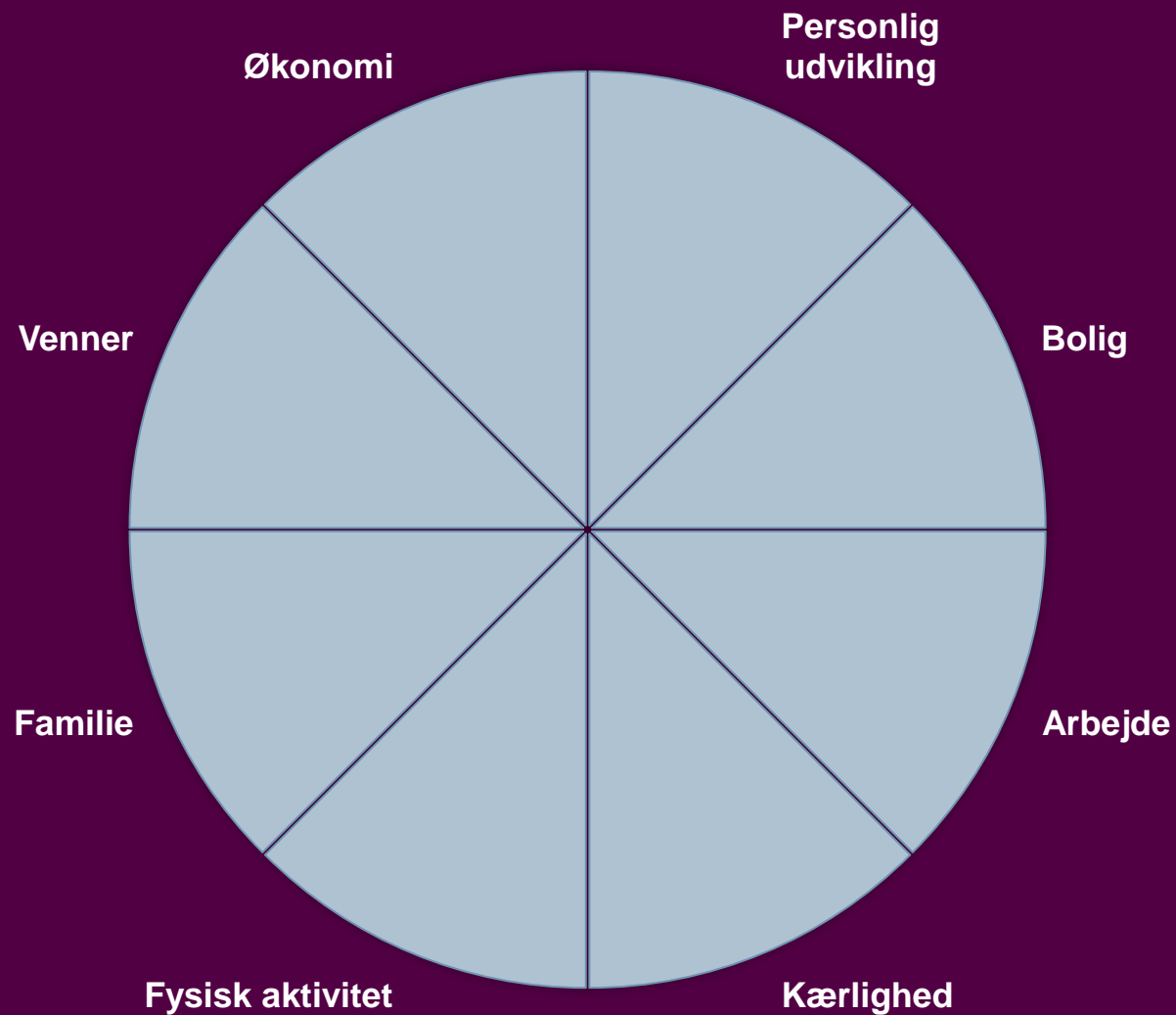
Med mål om at sikre trivsel giver det mening, at være sig bevidst om, hvilke livsaspekter der medvirker til egen identitetsforståelse.

Og i forlængelse – være sig bevidst om, hvordan man balancerer de respektive livsaspekter.

Work-life balance



Livshjulet – hvad påvirker din trivsel



Mentale ressourcer

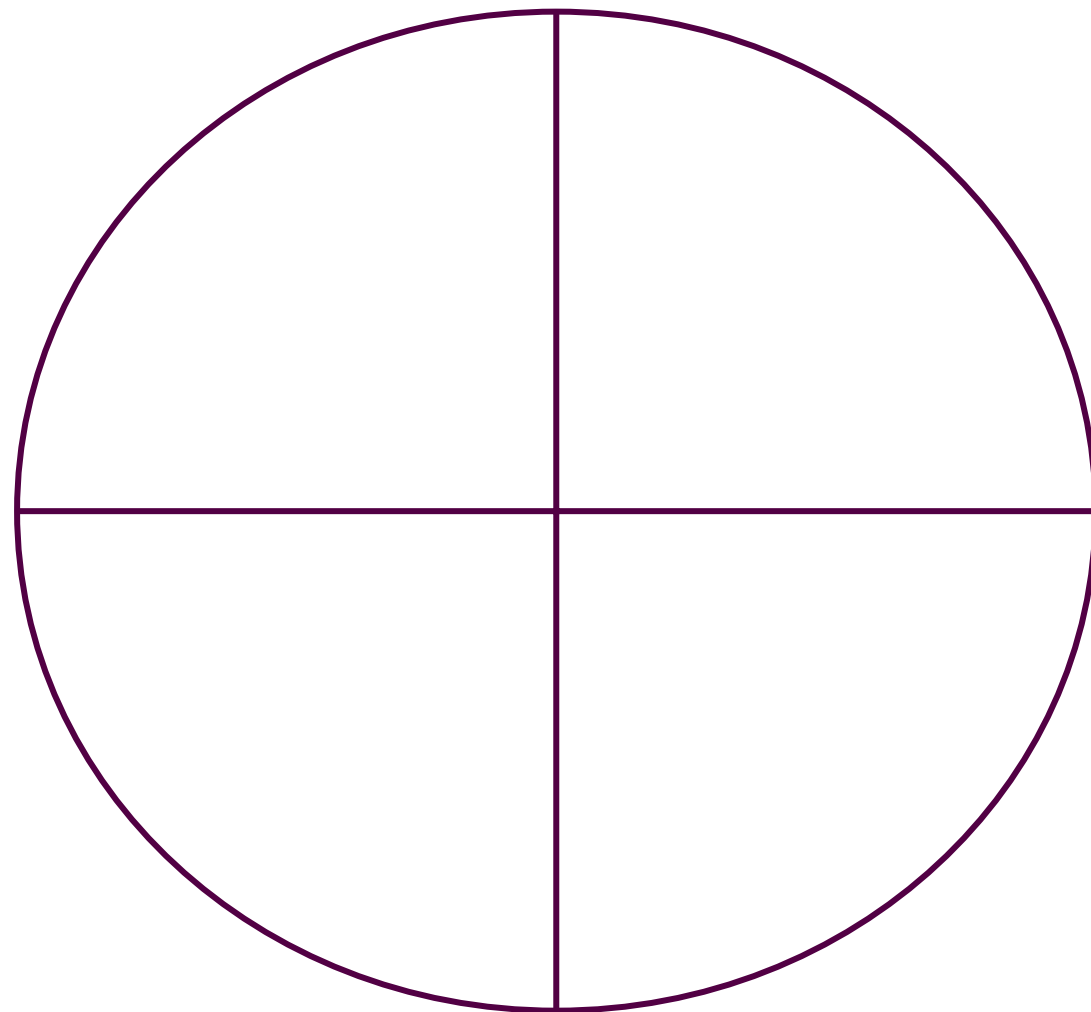
Som jobsøger er der typisk ikke en naturlig afgrænsning mellem arbejdstid og fritid.

Det gælder såvel i de fysiske rammer – ingen fast tilknytning til arbejdssted.

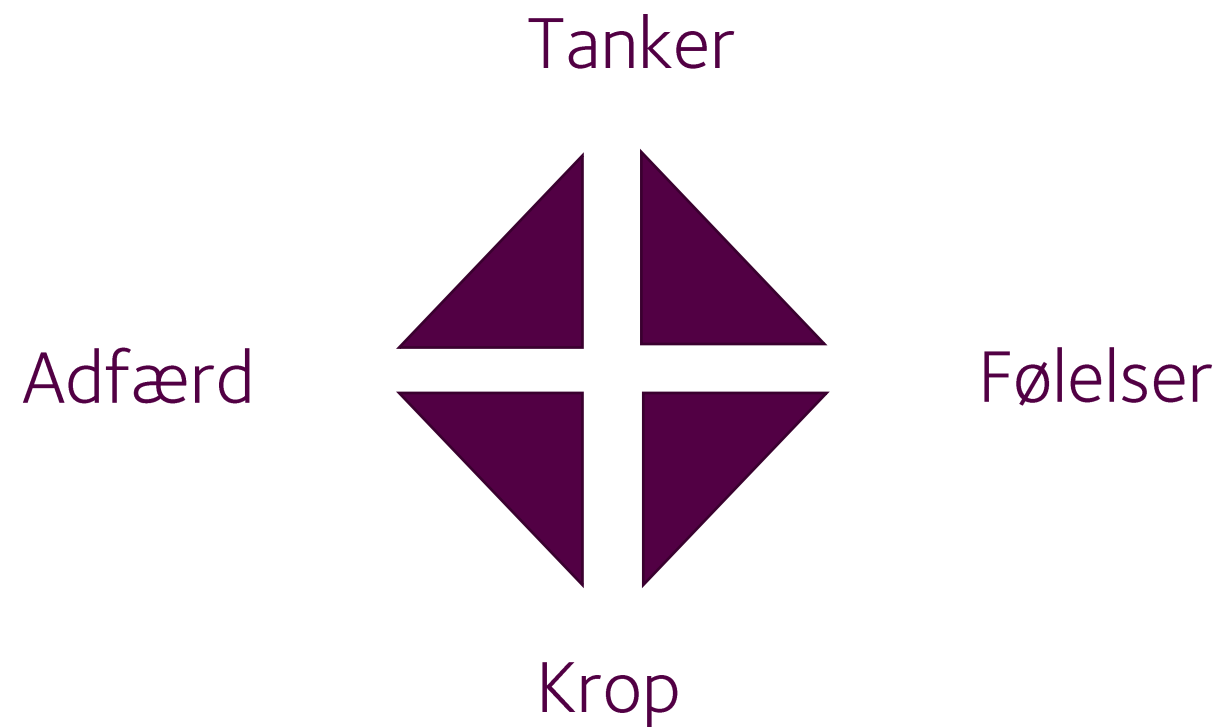
Og det gælder det mentale arbejde, – opgaven med at komme i job er ongoing, indtil man er i mål!

Øvelse 3: Mentale ressourcer Tidsramme ca. 2 min.

Tegn/skravér, hvor meget af dine mentale ressourcer – tankevirksomhed – du vurderer, du bruger på jobsøgning om ugen?



Den kognitive diamant



STD – selvbestemmelsesteori

Tre psykologiske behov

Vi har **tre** medfødte psykologiske behov, der skal være opfyldt og som er essentielle ingredienser i psykologisk vækst, integritet og trivsel – og ingredienser i vores indre motivation:

Kompetence:

vi har et behov for at handle og have indflydelse på vores omgivelser og på de opgaver og aktiviteter, vi inlader os på. Vi har behov for at opleve, at vi mestrer det vi gør og at det lykkedes.

Tilhørsforhold:

vi har brug for at føle os forbundne med andre, at elske og blive elsket.

Autonomi:

vi har brug for at opleve frihed i vores valg og adfærd – at vi har en fri vilje.

(Deci & Ryan, 2000)

Hvordan kan du støtte op om de tre behov?

Autonomistøtte

- Perspektiv-tagning: Se tingene fra forskellige vinkler –husk også din egen
- Anerkende følelser: Mærk efter og sig hvad du føler og oplever
- Informér: om hvad der du gør og har tænkt dig at gøre
- Begrund: fortæl hvorfor det du gør er vigtigt og hvorfor du gør/føler/tænker som du gør
- Valgmuligheder: husk på, at der altid vil være områder, hvor du kan vælge – vælg også dine kampe

Hvordan kan du støtte op om de tre behov?

Kompetencestøtte

- Anerkend dine egne færdigheder og styrker
- Bak dig selv op – og bed om at din familie/venner bakker dig og dine initiativer op
- Struktur – giv dig selv nogle rammer at arbejde indenfor (og ja jobsøgning er også et arbejde)
- Giv dig selv udfordringer – det må godt være lidt svært, men tag heller næste bedste lille skridt end det planlagte store hop, der måske ikke bliver til noget.
- Bed om feedback og hjælp, der hvor du kan få det

Hvordan kan du støtte op om de tre behov?

Støtte til tilhørsforhold

- Opsøg arbejdsfællesskaber biblioteker, cafeer, kontorfællesskaber – og lav aftaler om at mødes med andre
- Hjælp gerne andre og del din viden –søg andres hjælp og viden
- **Undgå sprog** og jargon der skaber mig-dem opdeling –tal pænt om dig selv

Positive antagelser

Hvad der kan gå godt, vil gå godt!

(Hvorfor skulle nogle have en overlagt interesse i ikke at hjælpe?)

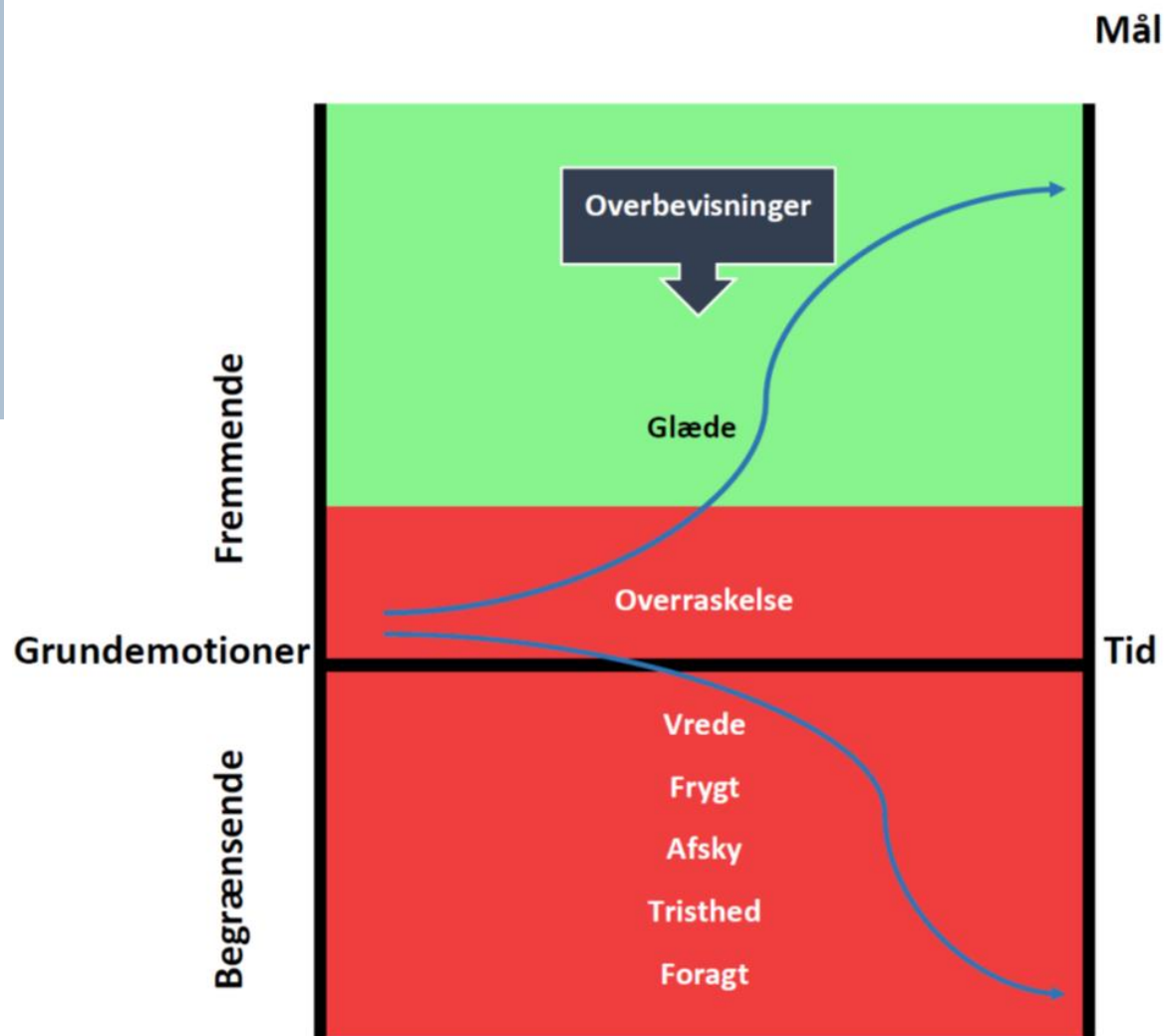
Undgå at tænke i absolutter

- der er ingenting der virker
- jeg får aldrig job,
- det sker altid for mig

Livet er ikke en permanent tilstand, vi bevæger os i faser.

Så tænk evt. i stedet – "Lige nu"





Emotio = bevægelse. Vores følelser bevæger os, enten positivt eller negativt.

"Negative følelser" som vrede kan sagtens være positive drivkræfter, hvis de kobles med fremmende overbevisninger.

Vores **overbevisninger** ("jeg får alligevel aldrig job", "Det har jeg ikke prøvet før så det kan jeg godt", "Det er en svær udfordring<>Det er en spændende udfordring") kan enten fremme eller begrænse denne bevægelse.

Vores overbevisninger er tæt knyttet til vores indre dialog.

HVAD ER ABC?

Og hvordan arbejder man med mental sundhedsfremme i praksis?

SE FILMEN HER

HVAD ER ABC?

ABC-AKTIVITETER

MATERIALER

KAMPAGNER

NYHEDER

TEST DIG SELV

KONTAKT



<http://www.abcmentalsundhed.dk/>

ajks⁷

Reaktioner på forandringer - transitionsproces ifm. jobskifte



Kan du selv forebygge og undgå stress?

- Lær dine stressmønstre og advarselstegn at kende
- Tilegn dig viden om stress
- Intrapersonelle kompetencer – træn dem (åbenhed gennemsigtighed) feedback som middel, evt. persontest.

Intra-personlig kompetence	Inter-personlig kompetence
Selvbevidsthed Selvvurdering Selvkendskab Selvtillid	Social bevidthed Empati Interesse Forståelse
Selvkontrol Impulskontrol Integritet initiativ Tilpasning	Sociale evner Samarbejde Kommunikation Motivation af andre Skabe forandring

Hvad kan afhjælpe stress?

- Motion
- Meditation
- Restitution
- At tale om det (gennemsigtighed)



Hvordan håndterer man stress i jobsøgningen?

- Tilpas mængde jobsøgningsopgaver
- Klare målsætninger – udarbejd en plan med delmål
- Konkret hjælp til prioritering
- Klar struktur
- Undgå opgaver med potentielt mange løse ender
- Skab klart skel mellem arbejde og fritid

Ugeplan – fokus på ”trivsel og energi”

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00 til 12.00			D-Day (Din dag ☺)		
13.00 til 16.00	Kl. 15-16 Motion – gå-, løbe- , cykeltur	Kl. 15-16 Motion – gå-, løbe- , cykeltur		Kl. 15-16 Motion – gå-, løbe- cykeltur	Kl. 15-16 Motion – gå-, løbe- cykeltur

De seks guldkorn

- Indflydelse: Jeg kan påvirke vigtige beslutninger og forhold omkring min situation
- Social støtte: Jeg har gode relationer omkring mig, vi interesserer os for hinanden og bakker hinanden op
- Mening: Jeg oplever at mine aktiviteter er meningsfulde, og at jeg kan gøre en forskel
- Belønning: Jeg får anerkendelse og feedback på mine indsatser, og andre finder min indsatser relevante
- Forudsigelighed. Der er en vis forudsigelighed i min tilværelse, og jeg har mulighed for en vis kontrol
- Krav. Kravene til mig balancerer fornuftigt imellem det nemme og det udfordrende

Tak for i dag

Spørgsmål eller feedback?

Kontakt AJKS via Selvbetjeningen, ring på 33 42 80 01 eller få et personligt møde.



Tilbud fra AJKS

Du har din egen a-kassevejleder

Digital a-kasse, åben 24/7 på selvbetjeningen

Karrierevejledning og sparring på jobsøgning, hvis du er ledig

Få feedback på ansøgning og CV

Samarbejder med både DJ og KS

Et fagligt fællesskab med 25.000+ professionelle inden for journalistik, medier, sprog, marketing, design, kunst, formidling og kommunikation

Mulighed for lønsikring gennem Top Danmark – også for selvstændige