

Tabu at være arbejdsløs - "Nej - jeg har ikke noget arbejde!"

af Hannebritt Abrahamsen i samarbejde med Sebastian Nybo

Pausen bliver lidt længere end normalt, når den person, du står overfor, svarer dig: "Nej, jeg har ikke noget arbejde!". Det er lidt tankevækkende, at vi stadig som noget af det første spørger til, hvad du gør – frem for hvem du er.

Produktivitetsteorien: "Jobstatus/evnen til at gøre er lig med selvopfattet egenværdi" - trives helt fint til trods for, at vi er en del af et samfund, hvor det er "almindeligt" ikke at have et arbejde, være skiftevis ude og inde af arbejdslivet eller lige at have mistet sit arbejde.

Kun at føle sig noget værd i kraft af et arbejde er stadig en gylden lov i vor vestlige kultur, hvor vi er underlagt produktivitetsteorien; derfor oplever jeg ofte, at de fleste mennesker går langt - ofte for langt - i forhold til deres etiske fundament. Mange mennesker oplever på et tidspunkt i deres liv at miste deres arbejde og oplever dermed en devaluering af deres kerneværdi fra det at være én, der "gør noget", til én, der ikke er brugbar. At være ikke-brugbar - blive kasseret - udløser for de fleste mennesker en krise. Alligevel vælger vi at sætte mennesker udenfor arbejdslivet og lader dem gennemleve krisen.

Vi bliver ofte spurgt: "Hvad sker der med mennesker, der kommer i krise? - Hvordan kan vi se det? - Hvordan kan vi hjælpe? Skal vi som virksomhed hjælpe?"

Det pres, der bliver lagt på os, afføder, at vi konstant befinder os i en situation, hvor vi føler os truet på vor eksistens. At blive truet på sin eksistens, sin arbejdsintensitet, sin selvopfattelse, sin status m m, udløser for mange mennesker en reel krise, hvor alting synes at være svært at håndtere. Efterlader én med mismod og en følelse af afmagt, som i sidste ende efterlader én i en handlingslammet situation.

Udløseren til krisen opstår, når der sker pludselige og voldsomme forandringer. Dette tab - trussel om tab - tabet af jobbet skaber en kaotisk situation rent tanke- og følelsesmæssigt og truer os mennesker på vor evne til at problemløse, hvorved handling udebliver. Uvisheden om konsekvenser, i hvor stort omfang, hvor lang tid osv, påfører os yderligere forvirring. Hvordan reagerer vi egentlig, når krisen opstår - og reagerer alle mennesker ens?

Det sidste først: - NEJ - vi mennesker reagerer meget forskelligt.

Denne forskellighed skaber en vanskelighed for os i at blive gode til at opfatte de signaler, vi udsender som tegn på, at vi befinder os i en belastet tilstand. Det gør det svært at være "hjælper", for hvornår skal vi hjælpe, er "dette" et tegn på, at det går dårligt, eller er det blot ...? Og ydermere, kan jeg blive opmærksom på signaler i mig selv, der kan fortælle mig, at jeg er på vej ind i en krise og derved afbøde omfanget af krisens størrelse?

De signaler, der typisk optræder, nævnt i tilfældig rækkefølge, er:

- at koncentration og opmærksomhed aftager,
- at engagement, energi og interesse aftager,
- at evnen til at organisere og langtidspanlægge forringes for til sidst helt at forsvinde,
- at tolerancen overfor andre (kunder, kolleger, familie ...) formindskes og resulterer i tvær eller aggressiv adfærd,
- at der ses en indesluttet, apatisk og opgivende holdning,



- at mennesket ser dårligt ud - taber sig, træthed, og alkoholforbruget stiger,
- at tingene "forfalder" rundt om én (personlig hygiejne, påklædning).

De reaktionsmønstre og signaler, jeg hér nævner, er nogle af de mest typiske og dermed vigtige at være opmærksom på - både for "hjælper" og mennesket selv.

Krisen er pr definition en trussel mod vor eksistens, en trussel, vi forsøger at flygte fra. Krisen er en smertefuld proces - en proces, vi næsten alle forsøger at "smutte" udenom frem for at møde den. For hvem har lyst til at "vade" lige ind i en smertefuld og vanskelig periode?

En krise kan opfattes og tolkes på typisk to måder:

Som trussel eller som mulighed.

At se den som en trussel gør den sværere at håndtere.

At se den som en mulighed for nye udfordringer, nye veje, der kan være med til at skabe en anderledes og ofte mere indholdsrig tilværelse end før, gør den nemmere at håndtere. At se krisen som en mulighed kræver, at vi tør give udtryk for, hvordan vi har det, hvor svært, vi synes den daglige eksistens kan være, således at vi kan få den hjælp, som enhver, der er i vores netværk (familie, venner, kolleger m fl) gerne vil give os.

Hjælpen hedder også "Hjælp til selvhjælp" og handler om at skabe erkendelse af krisen, det, den gør ved dig og andre - som udgangspunkt for at kunne foretage nye, fremadrettede og konstruktive handlinger.

Det er vigtigt at frigøre den energi, der er bundet op af krisen.

Behøver vi som mennesker at komme så langt ud, at vi ender i en fortvivlende krise? Nej, men det sker ofte, idet vi overser signalerne, forsøger endog at undertrykke og sløre dem - og forstår først, hvad der er på vej til at ske - eller er sket, når "det er for sent".

At skrue ned for præstationsræset, at gøre op med sit ambitionsniveau og perfektionismen: "Jeg vil være bedst" osv kunne være tankesæt,

vi med fordel kunne have med os, således at vi ikke endte i en uforudsigelig situation.

Men sådan er vores verden jo ikke skruet sammen!!!!

Vi kan helt klart gardere os mod en del, men ikke mod alt - og det skal vi heller ikke.

Der vil altid eksistere en eller til tider flere ukendte faktorer, som vi ikke er "herrer over" og har med i vores logiske tankegang.

Netop det, at følelser er irrationelle, gør, at uhåndterbare situationer vil komme dumpende ned over os og byde os en uforudsigelig situation, som kræver handling.

Det kræver stor fleksibilitet at turde se nye og andre veje, at turde omlægge sit liv, vurdere realistisk på ressourcer. At finde tilbage til sin egen styrke - via hjælpen - fra det omkringværende netværk er en nødvendighed.

At lade andre lytte, stille spørgsmål, prikke til fastlåshed, støtte og rådgive, kan være veje til ikke at "styre" udenom - men at have styrke til at møde krisen, erkende og bearbejde den som udgangspunkt for et nyt livsfundament.

Ydermere at have styrke til at "stille op til" den til enhver tid svære periode i en krise, hvor faserne: Chok, reaktion, bearbejdning og nyorientering vil være elementer, der skal gennemleves. Styrken giver klarhed og forståelse.

Et gammelt ordsprog siger: "Man skal gå på jorden, selv om den er gloende". Budskabet - at som kriseramte må vi erkende og acceptere tabet og truslen om tab med dets negative og positive konsekvenser - uanset hvor gloende de er. På denne måde bliver en krise en del af livet, en del af en udvikling, og ikke noget, der skal glemmes, fortrænges eller forties. Skal virksomheden hjælpe - hvor langt skal den gå?

[Kontakt foredragsholder Sebastian Nybo her](#)

