

NYT FRA DIN A-KASSE

DE KUNSTNERISKE FAG | MAJ 2009

STRESS RAMMER OGSÅ LEDIGE

Uvished om fremtiden og økonomiske spekulationer får ledige til at bukke under for stress. Jobrådgiverne i FTF-A råder ledige til at få struktur på hverdagen og sætte jobsøgningen i system. Det giver ro og overskud på stresskontoen.

Stress bliver normalt forbundet med for meget arbejde og for lidt tid. Det modsatte kan være mindst lige så stressende. Mange ledige og andre, der i perioder står uden for arbejdsmarkedet føler sig stressede. Ikke mindst skuespillere, musikere og andre udøvende kunstnere, der arbejder på et marked, hvor ledige perioder er mere almindelige end i andre fag.

"Det kan være meget hårdt at stå uden for arbejdsmarkedet. Det medfører ofte økonomiske bekymringer, men også en meget stor uvished. Man kender ikke sin fremtid, og det er stressende for de fleste," siger Martin Nielsen, der er jobrådgiver på FTF-A's regionskontor på Fyn.

Finanskrisens dystre økonomiske udsigter vil ifølge Martin Nielsen føre til mere frustration og stress blandt ledige. Derfor er det vigtigt, at ledige er opmærksomme på risikoen for stress.

Stort pres på kunstnere

Dansk Skuespillerforbund bekræfter, at deres ledige medlemmer er stressede. Ikke mindst i den periode, hvor det omdiskute-



Mange kunstnere lider af en evindelig frygt for at ryge ud af branchen. Det kan give stress.

rede krav om at søge 4 job om ugen lagde ekstra pres på kunstnerne.

"Jeg har eksempler på medlemmer, der måtte sygemelde sig, fordi presset blev for

stort. Nu er reglerne heldigvis lavet om, men vi har ikke set virkningen endnu," siger Nanna Møller, der er uddannet skuespiller og socialkonsulent i Dansk Skuespillerforbund.

▶ Perioder uden opgaver kan også være mere afgørende for kunstnere end for mange andre faggrupper. Det gør ikke stressniveauet mindre.

"Uden engagementer bliver de ikke set, og så får de slet ikke arbejde. Derfor lider mange ledige kunstnere under en evindelig frygt for at ryge helt ud af faget. Den tanke kan være dybt stressende," siger Nanna Møller.

Struktur mod stress

Sidste år tilbød FTF-A på Fyn et kursus i stresshåndtering for ledige medlemmer. Deltagerne blev undervist i forskellige afspændingsteknikker og andre metoder til at holde stressniveauet nede.

Martin Nielsen anbefaler ledige at få struktur på hverdagen og sætte jobsøgningen i system. For eksempel ved at afsætte et bestemt tidsrum til at søge stillinger eller pleje sit netværk.

"Det handler om at planlægge sin tid og gøre opgaverne synlige for sig selv. Har man ikke struktur på sin tid, flyder dagene som ledig hurtigt sammen, og man får ikke tilfredsheden ved at få noget fra hånden. Struktur og planlægning er et rig-

tigt godt middel mod stress," siger Martin Nielsen.

Lang tids ledighed giver stress

Stresssymptomer viser sig ofte efter længe tids ledighed. Med tiden begynder mange at miste modet, motivationen og til sidst også troen på sig selv.

"Det er vigtigt at få inspiration udefra. Man skal have hjælp til at holde gejsten oppe. Ved for eksempel at tale med andre i samme situation. Man føler sig ikke alene og får måske ideer til andre måder at gribe søgningen an på," siger Martin Nielsen.

Derfor anbefaler han ledige at deltage i temamøder, jobklubber og andre arrangementer i FTF-A eller i fagforbundet. Jobrådgiverne i FTF-A er ansat til at inspirere og vejlede medlemmerne. Det kan også være i forbindelse med stress.

"En samtale med en jobrådgiver kan være en måde at få hjælp til at lave de fremadrettede planer, der giver struktur i hverdagen. Vi kan også hjælpe medlemmerne til at få mere klarhed over personlige og faglige kvalifikationer. Det kan måske pege på helt nye muligheder og perspektiver for fremtiden," siger Martin Nielsen.

Fakta

I 2007 viste en undersøgelse udarbejdet af stressforsker Bo Netterstrøm, at 52 % af de, der ikke er aktive på arbejdsmarkedet, føler sig meget eller noget stressede. Mod kun 34 % af lønmodtagerne. De ledige, der deltog i undersøgelsen, var plagede af søvnbesvær, hovedpine, hukommelsesbesvær, mangel på initiativ, depression og andre alvorlige symptomer på stress.

Tre råd mod stress

1. Få struktur på hverdagen. Afsæt tre dage om ugen til koncentreret jobsøgning og gør dine opgaver synlige for dig selv.
2. Lyt til kroppens signaler og tag dem alvorligt. Sørg for mental og fysisk afkobling – gerne i form af daglig motion. Fysisk aktivitet er den bedste medicin mod stress.
3. Selv om du er ledig, skal du også holde fri. Marker fritiden og brug den, som du plejer.

FTF-A mener:

Vi skal samarbejde os ud af krisen

Den første august i år overtager de kommunale jobcentre ansvaret for de forsikrede ledige i landets a-kasser. Det nye system, kaldet den enstrengede beskæftigelsesindsats, er blevet mødt med stor kritik af både arbejdsgiverne og faglige organisationer.

Bekymringen går på, at når ansvaret for beskæftigelsesindsatsen bliver lagt ud til landets 91 kommunale jobcentre, så får vi også 91 vidt forskellige måder at løse opgaven på.

Dermed risikerer vi at stå tilbage med et fragmenteret system, hvor der ikke længere er én myndighed til at skabe overblik og koordinering på et arbejdsmarked, der er dynamisk, og som hverken kan eller skal holde sig inden for kommunegrænserne.

Derfor vil vi i FTF-A holde et vågent øje med at vores medlemmer ikke stilles ringere som følge af kommunaliseringen. For at sikre, at vores medlemmer får den bedst mulige rådgivning, vil vi desuden tage kontakt til de kommunale jobcentre og tilbyde at hjælpe dem med at løse opgaven.

Det har vi i FTF-A rigtig gode erfaringer med, da vi har gennem det sidste års tid har samarbejdet med flere af landets jobcentre om målrettede jobsøgningsforløb for le-



dige. Vi vil derfor gå i dialog med de kommunale jobcentre om, hvor vi kan hjælpe hinanden – til gavn for beskæftigelsesindsatsen som helhed og for vores medlemmer i særdeleshed.

Jeg vil samtidig opfordre vores nye beskæftigelsesminister, Inger Støjberg, til at gå ind i en tættere dialog med a-kasserne.

A-kasserne er en hjørnesten i det danske flexicurity-system og dermed en del af forudsætningen for at danske virksomheder hurtigt har kunnet tilpasse sig de nye vilkår under finanskrisen. Og vi vil meget gerne indgå i en dialog med beskæftigelsesministeren om, hvordan vi undgår at svække systemet, men i stedet arbejder sammen om at gøre det endnu stærkere. Vi skal dialog og samarbejde – ikke diktater og ensidige løsninger.

Kent Petersen, formand for FTF-A.

Udgiver: FTF-A, Snorrevej 15, København S – Tlf: 70 13 13 12 – www.ftf-a.dk
Redaktion: Anders Tjyberg (ansv.), Heidi Vesterberg og Casper K. Villumsen.
Layout: Boje & Møbeck – Tryk: Fht Jensen Grafisk Produktion A/S.
Foto: Sif Meincke, Torben Andahl, Tao Lytzen og Polfoto
Oplag 145.000. Udgivet maj 2009.