

STYR PÅ STRESS

Mange ledige føler sig stressede. Både før og efter de er blevet afskediget. Ifølge jobrådgiverne i FTF-A er kuren at få struktur på jobsøgningen.

En usikker fremtid og økonomiske spekulationer får mange ledige til at bukke under for stress.

Sidste år tilbød FTF-A et kursus i stresshåndtering for ledige medlemmer på Fyn. Deltagerne blev undervist i forskellige afspændingsteknikker og andre metoder til at holde stressniveauet nede. Det gælder om at lytte til kroppens signaler - og tage dem alvorligt.

"Det er hårdt pludselig at stå uden for arbejdsmarkedet. Det medfører ofte økonomiske bekymringer, men også stor uvished. Det er stressende for de fleste, og der er ingen tvivl om, at finanskrisen vil føre til mere frustration og stress blandt ledige," siger Martin Nielsen, der er jobrådgiver på FTF-A's regionskontor i Odense.

Transportbranchen i krise

Ledighed og den stress, der kan følge med, rammer i øjeblikket medlemmer fra den kriseramte transportbranche. Især luftfartssels-



Krisen i luftfartsselskaberne betyder, at mange lever med stor usikkerhed. Det kan føre til stress.

skaberne er hårdt ramt af massefyringer og konkurser.

"Situationen er meget alvorlig. Der er krise i stort set alle luftfartsselskaber, og arbejdsløsheden vil stige til et niveau, vi aldrig har oplevet før. Vi er rigtigt hårdt ramt. Medlem-

merne er stressede, og mange lever med en ekstrem stor usikkerhed om deres fremtid," siger Verner Lundtoft Jensen, formand for Cabin Union Danmark.

Mere end 1700 af deres medlemmer er blevet fyret alene i år, og ifølge Verner Lundtoft

Jensen må medarbejdere i luftfartsbranchen indstille sig på perioder med ledighed i fremtiden.

Hold stressen nede

Det er heldigvis muligt at tage forholdsregler mod stress. Martin Nielsen fra FTF-A anbefaler ledige at sætte jobsøgningen i system ved for eksempel at afsætte to dage til at lede efter stillingsopslag og tre til at skrive eller følge op på ansøgninger. Struktur på hverdagen giver ro og overskud på stresskontoen.

"Det gælder om at planlægge jobsøgningen og gøre opgaverne mere synlige for dig selv. Det gør det lettere at få udført opgaverne og giver større tilfredshed. Ellers kan dagene hurtigt begynde at flyde sammen, og så kan selv små opgaver virke uoverskuelige," siger Martin Nielsen.

Lang tids ledighed giver stress

Stresssymptomer - søvnbesvær, hovedpine og uro - viser sig ofte efter lang tids ledighed. Med tiden begynder mange at miste modet, motivationen og til sidst også troen på sig selv. Arbejdslivet udgør en stor del af vores identitet, og uden arbejde føler man sig nemt degraderet og sat udenfor resten af samfundet.

"Derfor er det vigtigt, at få inspiration udefra og hjælp til at holde gejsten oppe. Det får man bl.a. ved at tale med andre i samme situation. Som ledig kan man godt begynde at isolere sig lidt, men det er vigtigt, at man sørger for at skabe netværk og bruge dem aktivt. Du opdager, at du ikke er alene og at alle uanset deres kvalifikationer kan blive ramt af ledighed," siger Martin Nielsen, der opfordrer ledige til at deltage i temamøder, jobklubber og andre arrangementer i FTF-A.

Det giver inspiration til jobsøgningen og gør livet som ledig lidt nemmere.

FTF-A som sparringspartner

Jobrådgiverne i FTF-A er til for at inspirere og vejlede medlemmerne, og det kan også være i forbindelse med stress. Sammen kan I lægge en fremadrettet plan for jobsøgningen, og det giver mere struktur på hverdagen.

"Du kan også bruge os som din personlige sparringspartner, der hjælper dig 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.

Kort om stress

52 % af de, der ikke er aktive på arbejdsmarkedet føler sig meget eller noget stressede. Mod kun 34 % af lønmodtagerne. Det viser en undersøgelse udarbejdet af stressforskeren Bo Netterstrøm i 2007. Deltagerne var plagede af søvnbesvær, hovedpine, hukommelsesbesvær, mangel på initiativ, depression og andre alvorlige symptomer på stres.

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