

Stressande att sitta på bänken

TIPS

Sysslöshet kan vara lika stressande som att ha för mycket att göra. Ta ditt ansvar för situationen och försök att aktivera dig om det är för lite att göra på jobbet, råder psykologen Per-Olof Eriksson.

På de flesta IT-konsultföretagen är det fler konsulter än vanligt som sitter utan uppdrag. Faktiskt drar ner på konsulttjänster.

Per-Olof Eriksson, psykolog som forskar om personalavvecklingar, har stött på problemet med sysslöshet både i sin forskning och i sin roll som karriärkonsult.

-Det kan vara oerhört påfrestande för den som plötsligt blir sittande helt utan uppdrag. Faktiskt lika påfrestande som det är att ha för många arbetsuppgifter på en gång. Speciellt om man är den enda eller en bland få som inte får några arbetsuppgifter.

Självförtroendet sjunker

Självförtroendet sjunker ganska snabbt, enligt Per-Olof Eriksson.

LITE ATT GÖRA KRÄVER ACTION

Be att få prata med din chef

- Även om det känns nervöst så försök att reda ut situationen från början. Vet han eller hon att du mår så pass dåligt av att inte ha något att göra? Finns det något missnöje med din insats med i bilden? Är hon eller han på det klara med den kompetens du besitter? Det gör att du får klarhet i vad som gäller vilket förmodligen gör att du sover bättre om natten.

- Du har också visat din chef att du är handlingskraftig och kan ta ansvar för din situation.

Kom med egna idéer

- Fortsätt med an fråga om det inte finns några interna projekt som det är läge att ta itu med.

- Eller är det kanske dags för

kompetensutveckling? Om du får gå en utbildning blir startsträckan kortare när du ska börja jobba igen och du blir mer attraktiv och "säljbar".

- Har företaget inte råd att kosta på dig dyra externa kurser kanske det finns någon kollega som kan dela med sig av sina kunskaper. Kanske kan även du dela med dig av dina?

Om ingenting hjälper

- Om du inte får något gensvar, och om du inte vågar säga upp dig, är det viktigt att försöka hålla igång själv - både fysiskt och psykiskt. Gå till exempel en kurs på kvällarna eller leta upp en bra cd-romkurs som du kan läsa in på arbetstid i stället för att ägna dig åt planlöst surfande.

Man börjar undra: Duger jag? Har jag begått något misstag? Det är ofrånkomligt att oroa sig för jobbet om man inte får några uppdrag under en lång tid. Oro och osäkerhet är en mycket bra grogrund för både fysisk och psykisk ohälsa.

-För nyanställda är det extra jobbigt eftersom man i början ofta är mån om att få visa vad man kan och vad man går för. Tyvärr är det ofta de som först blir förpassade till

"reservbanken" eftersom de inte har hunnit komma in i arbetet ännu och chefen kanske är lite osäker på vilken kompetens de har.

En av våra viktigaste roller

Det är väl kant att vår arbetsroll är mycket viktig. Den ska uppfylla åtminstone fyra grundläggande behov: Behovet att syssla med något meningsfullt, att det man gör spelar roll för andra, att utvecklas, och



FOTO: ULF LÖÖKE

Personlig kris. Att vara sysslös på arbetet kan jämföras med att bli arbetslös. "Det kan leda till en personlig kris", enligt Per-Olof Eriksson.

behovet att bli respekterad för det man gör, både av kolleger och vänner. Är man förpassad till att "sitta på bänken" uppfylls inga av dessa behov.

- I min forskning har jag sett att förlusten av ett jobb kan leda till en djup personlig kris. Har handlar det inte om att direkt bli av med sitt jobb, men situationen är snarlik, säger Per-Olof Eriksson.

- Många i IT-branschen lever efter devisen "jag gör - alltså är jag". Vad det betyder att inte ha någonting att göra för en person som har en sådan självbild ter sig ganska uppenbart.

Professionellt tappar man naturligtvis också fart så småningom. Och när man väl äntligen får ett uppdrag är man ofta så nervös och mån om att göra ett bra jobb att det blir en övertandning och resultatet inte blir alls så bra som man velat.

MARIA NILSSON