

KARRIÄRTIPS



2001.04.02

 [Utskriftsversion](#)

Första hjälpen när jobbet försvinner

När den berömda IT-bubblan sprack blev många plötsligt av med sina jobb. Den höga lönen, löftena om utvecklingsmöjligheter,... allt gick upp i rök och självförtroendet fick sig en rejäl törn. Psykolog P-O Eriksson har forskat i vad som händer med oss när vi förlorar något så viktigt som våra jobb.

Av Jenny Rosenius Foto: Ulf Lööke

- Att ofrivilligt bli av med jobbet upplevs ofta som traumatiskt eftersom jobbet är en av de viktigaste roller vi har i vårt samhälle. Att en dag bli uppsagd kan jämföras med den chock du får då någon nära person lämnar dig eller går bort. Det har en mycket hög stressfaktor, säger P-O Eriksson, psykolog och karriärrådgivarexpert på Jobuniverse.

Det som händer, förklarar han, är att man går in i en kriscykel. Det bästa man kan göra för att så smärtfritt som möjligt ta sig igenom kriscykeln, är att tillåta sig själv att vara i krisen och inte lägga energi på att försöka vara som vanligt.

Kriscykelns fyra faser:

1. Chockreaktion:

Det första som händer är att personen går in i ett chocktillstånd. I denna fas går det ofta inte ens att prata med vederbörande, han eller hon fattar bara inte vad som har hänt och kan få minnesluckor.

2. Reaktionsfas:

Efter chocken följer en reaktionsfas. I denna antar man ofta en försvarsställning. Vanligt är också att man förebrår sig själv. Var det något fel på mig? Vad kunde jag ha gjort för att förhindra detta? Frågor virvlar i huvudet, ofta förknippade med en känsla av vanmakt. Det kan jämföras med en parrelation: man blir lämnad och undrar om man någonsin kommer kunna bli kär igen? Kommer jag någonsin att hitta ett jobb igen? Även reaktioner som menstruationsrubbingar, aptitlöshet, aggressivitet, ökad alkoholkonsumtion kan uppstå.

3. Bearbetningsfas:

Den tredje fasen – bearbetningsfasen – tar vid när man kommit så långt att man kan spotta i nävarna och ta nya tag. Fokus läggs på framtiden och man försöker få saker att fungera igen utifrån de nya förutsättningarna. För att komma in i denna fas är det viktigt att ha gått igenom de två föregående faserna på ett bra sätt.

4. Nyorienteringsfasen:

I den sista fasen har symptomen från fas 2 avtagit så pass mycket att man börjar återgå till sitt normala tillstånd igen. Denna fas har ingen ände, utan man går ut i livet igen och tar med sig de erfarenheter som krisen medfört.

Att en dag bli uppsagd kan jämföras med den chock du får då någon nära person lämnar dig eller går bort, säger psykologen Per-Olof Eriksson.

Karriärtips


[Anställningsintervjun](#)
[Hälsa](#)
[Jobbsökningar](#)
[Karriärutveckling](#)
[Löner och anställningsavtal](#)
[Urvalstester](#)
[Utbildning](#)
[Utlandsjobb](#)

[Fråga experterna](#)

[Lönebarometern](#)

6 råd till den som blir ofrivilligt arbetslös och hamnar i en kris:

1. Släpp fram känslorna, våga visa att du är arg, ledsen och besviken.
2. Sök stöd, prata med vänner, familj, gå till en psykolog...
3. Försök komma ihåg att krisen är något som måste få ta plats.
4. Förvänta dig inte att du ska kunna fungera normalt under krisen.
5. Kom ihåg att vara uppmärksam; Sömlöshet, nedstämdhet, irritabilitet, ökad alkoholkonsumtion och andra mönster är tecken på att du är i kris.
6. Lyssna på människor i din närhet, de kanske märker av dina krisreaktioner innan du själv gör det.

man går ut i livet igen och tar med sig de erfarenheter som krisen medfört.

Kriscykelns längd - från 6-12 månader

Hur lång en kriscykel är varierar, men i ett fall som jobb förlust varar den 6-12 månader, uppskattar P-O Eriksson.

- Men det finns egentligen inga mallar för hur länge en kris varar. Man kan inte påskynda att man mår dåligt. Det går heller aldrig att förbereda sig inför en kris intellektuellt och därmed försöka värja sig mot de känslor som svallar över en.

Inget konstigt med att må dåligt

Tvärtom motarbetar man sig själv om man lägger locket på och kriscykeln drar ut på tiden. I värsta fall kan man fastna i ett tillstånd av apati med risk för sjukdomar och missbruk som följd. Det är därför det är så viktigt att tillåta sig själv att vara i fas 1 och 2, menar P-O Eriksson.

- Det tar oerhört mycket av den psykiska energin att befinna sig i fas 1 och 2. Det går inte att vara lika social som vanligt, man går på sparlåga. Det är inget konstigt med att det går dåligt på golfbanan, att man är vresig hemma eller tar en sup extra. Det gäller förstås samtidigt att vara aktsam för att inte fastna i negativa beteende- eller beroendemönster.

Krisen är ingen sjukdom

Viktigt är också att komma ihåg att man inte håller på att bli sjuk. Man kanske inte känner igen sig själv, men en kris är inte någon sjukdom utan en reaktion på det som har hänt. Försök istället se till att ha någon att prata med; en god vän, din sambo, eller en psykolog. Håll det inte för dig själv, då begär du våld på dig själv.

- När folk kommer till mig är det till stor del min roll att få dem att helt enkelt inse att de inte orkar lika mycket som de brukar och att det är naturligt att det blir på det sättet.

P-O Eriksson är legitimerad psykolog och doktorand vid Stockholms universitet. Sedan 1994 driver han **Triolog** som arbetar med att kompetensutveckla företag och organisationer genom att bland annat erbjuda de anställda livs- och karriärplanering. Han ingår dessutom i JobUniverses expertpanel.

Fråga P-O Eriksson direkt om livs- och karriärplanering.

Jenny Rosenius är journalist och har skrivit för bland annat Aktiespararen, Företagaren, Almegatidningen, Rivista Italia och Metro. Hon arbetar i dag som frilansjournalist och som frågeredaktör på tv-programmet Jeopardy. Hon har en fil kand i humanistiska ämnen från Stockholms universitet och har läst semiotik för Umberto Eco på universitetet i Bologna.

 Utskriftsversion

Tipsa en vän

Läs fler artiklar

→ [Stopp för nyutbildade på konsultföretag](#) 2001-08-22

[Arkiv](#) »

Copyright © 1996-2002 International Data Group / CSjobb

[Min Startside](#) | [Lediga Jobb](#) | [Jobbvakning](#) | [Mitt CV](#) | [Företagsguiden](#)
[Lönebarometern](#) | [För arbetsgivare](#) | [Platsannonsera](#) | [CV-sök](#)

[Hjälp](#) | [Information in English](#) | [Om IDG](#) | [Om CSjobb](#) | [Kontakta oss](#)



p_o_219x200.jpg
