



När jobbet suger

>>Asbra!<< är inte längre svaret på hur du trivs på jobbet. Men en spontan uppsägning (den tredje på två år!) löser inte problemet. Deppa inte – gnistan kan komma tillbaka ändå.

FÖR ETT PAR MÅNADER SEDAN HADE DU DET COOLASTE JOBBET I VÄRLDEN. Du minns det mycket väl. Men nu under våren har det varit rätt trist. Dags att byta jobb igen, för vilken gång i ordningen minns du snart inte.

Det blir lätt en fix idé att jobbet inte är tillräckligt kul och utmanande.

– Folk tänker så enormt mycket på sina jobb. Jobbet tar så stor plats i livet. Det är på jobbet man ska utvecklas, få status och respekt samt ha kul. När det sedan inte alltid är så blir människor frustrerade och oroliga. Men karriären går ju faktiskt stegvis, precis som ett förhållande, säger Per-Olof Eriksson som är karriärkonsult på Triolog.

Per-Olof tycker att jobbet tillåts ta för stor del av människors liv.

– Har du ett liv utanför jobbet så kan du stå ut med utförsbackar på arbetet. Samtidigt är det så att svackor i privatlivet

påverkar din tillfredsställelse på jobbet. Vantrivs du på jobbet? Ställ dig då först frågan: Hur mår mitt privatliv? Har hunden dött och kärestan gjort slut? Ja, då är kanske inte jobbet så kul.

Det blir inte alltid bättre av ett snabbt jobbskifte. Att byta jobb var sjätte månad för att man har tröttnat är att lura sig själv.

– Det tar 12-18 månader innan du pres- terar 100 procent på ett kvalificerat jobb.

I den nya ekonomin går det snabbare, men ett år får du räkna med. Jobb är inte som bunge- jump. Ett jobb är en långvarig relation. Privatlivet är på topp och du har gett jobbet tid. Men det är ändå inte bra.

– Människor har mycket drömmar som ligger och störr. Drömmar om alternativa karriärer eller livsstilar. Dem kan man antingen bestämma sig för att förverkliga, eller genomföra på fritiden. Lira lite gitarr,

BESLUT - VIKTIGARE ÄN DU TROR

Att få fatta egna beslut är viktigare än du tror. När du är missnöjd med ditt jobb, trots att du har arbetsuppgifter du borde trivas med, är brist på eget beslutsfattande ofta problemet.

Att hela tiden bli tillsagd eller arbeta enligt ett förutbestämt mönster dödar arbetsglädjen. Många är inte medvetna om att de inte tar några beslut; ofta kommer de minskade befogenheterna krypande. Små beslut är också viktiga, som att få bestämma när du ska äta lunch. Hur många beslut tar du egentligen per dag? Hur många beslut tar andra åt dig? Tänk på det.

TRIST PÅ JOBBET? GÖR SÅ HÄR

- Inse att karriären är som en trappa eller ett förhållande, den rör sig stegvis - inte spikrakt
- Fundera över om du har det kymigt hemma, det kan vara där felet ligger.
- Drömmer du om att bli rockstjärna egentligen, eller har du andra drömmar som spökar?
- Genomför dem, lev ut dem på fritiden eller släpp dem.
- Har du gett jobbet tillräckligt med tid? Om du bara jobbat där ett halvår, vänta ett tag till.
- Tag ett break, du kanske inte har haft en riktig semester på ett tag. Var ledig fyra veckor i sommar
- Har du funderat på vad du skulle vilja ändra på jobbet? Ingen annan gör det åt dig.
- Har du sagt till din chef att du har det tråkigt? Gör det. Be om förslag på alternativa arbetsuppgifter, ansvarsområden eller kurser.
- Se till att du hela tiden har nya utmaningar.

spela tennis, res bort. Du kan få utlopp för dina förmågor även utanför arbetstid.

Många glömmar att de måste tala om att de inte är nöjda. Chefer och arbetskamrater är inte tankeläsare. Säger du inget så antar omgivningen ofta att allt är bra. Dessutom måste du ge din chef chansen att förändra ditt jobb innan du tar dina saker och sticker.

-Det är ingen poäng med att vänta på utvecklingssamtalet och gnälla då. Tag upp

problemet direkt. Föreslå att du får utveckla ditt jobb lite, vidareutbilda dig eller byta ansvarsområde. Att hålla tyst, tiga och lida gör bara saken värre.

Det handlar mycket om att förebygga tristessen. Förvänta dig inte att andra ska skapa dina mål och utmaningar. Du måste vara din egen agent för att jobbet ska förbli kul. Specialisera dig eller bredda dig, gör det som passar dig bäst - så länge du gör något.

BEHOV VI ALLA HAR I ARBETET

Missnöje på jobbet blir resultatet om följande behov inte uppfylls (oavsett vilket arbete du har)

1. Behov av innehåll.
2. Behov av att få lära något i arbetet
3. Behov av att få fatta beslut
4. Behov av anseende
5. Behov av sammanhang mellan arbetet och omvärlden
6. Behov av att se att jobbet är förenligt med en önskvärd framtid

Källa: Thorsrud, Emery: *Medinflytande och engagemang i arbetet: norska försök med självstyrande grupper* (1969).

Slutligen, jobbet kan självklart kännas katastrofalt fel. Arbetsuppgifterna är pest, cheferna motarbetar dig öppet och arbetsförhållandena är en katastrof. Då finns det inga skäl till att stanna kvar, men är det så illa tvekar du knappast.

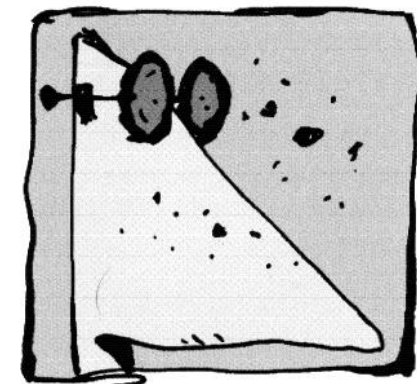
>>Jag insåg att jag hade det bra<<

Även fria agenter kan ledsna på jobbet. Bara för att man själv bestämmer över sin tid är man inte immun mot tristess.

Johan hade ett eget företag med några kompisar, men efter ett par år tyckte han att han gjorde samma sak hela tiden.

- Jag utvecklades inte så mycket som person som jag tyckte att jag borde. Jag och mina projektledare åkte då på två konferensresor till Helsingfors där vi diskuterade framtida projekt och trivsel på jobbet.

Ibland är det bra att tänka efter vad man egentligen värderar på en arbetsplats, och sedan se hur väl det nuvarande jobbet uppfyller dessa saker. För egen del värderade Johan mest av allt friheten att kunna jobba mycket när han ville och kunna ta en dag ledigt när det passade.



- Genom att gå igenom den nuvarande situationen och jämföra med den situation som skulle uppstå om jag tog ett fast arbete kom jag fram till att jag trots allt hade det väldigt bra. Jag var bara lite hemmablind och tillfälligt arbetstrött.

Det gick över sedan,

och det var mycket tack vare mitt resonering.

Lärdom: Skriv en lista med för- och nackdelar. Skriv upp följande frågor och svara ärligt på dem: Vad är bra med ditt jobb? Vad är dåligt? Vilket annat jobb/arbetsform skulle du vilja ha? Vad är bättre? Vad är sämre? Du kanske har det bäst precisjust nu, du är bara lite less!

>>Jag pratade med min chef<<

Jobbet som marknadschef på en liten webbyrå var inte så roligt längre. Det hade Cecilia inte känt förut.

- Det var första gången. Hela företaget expanderade och utvecklades i en rasande fart medan min roll blev allt mer avgränsad. Jag hade inte kvar överblicken och kontrollen längre och var inte längre delaktig i alla strategiska beslut. Jag blev också alltmer ensam i min roll.



Cecilia valde att ta upp problemet med sin chef. Till sist slog jag näven i

bordet genom att övertydligt »hinta« om att även jag får många erbjudanden från andra företag. Erbjudanden som snart verkar intressanta om inte dörrarna inom den egna organisationen börjar öppnas för mig igen. Vilket var sant. Cecilias chef trodde att Cecilia trivdes, eftersom hon ingenting hade sagt.

- Min chef lovade mig nya roligare arbetsuppgifter med nya utmaningar där en hel del utbildning ingår. Det kändes naturligtvis skönt att höra hur gärna företaget ville ha mig kvar.

- Att gräset alltid är grönnare på andra sidan lockar naturligtvis en nyfiken person som jag, men just nu ska jag stanna ett tag till i alla fall!

Lärdom: Det är lätt att tro att alla på jobbet, särskilt dina chefer, fattar att du inte är nöjd. Det gör de inte. Du måste berätta det. Berätta det på rätt sätt och du får garanterat roligare saker att göra.