"I stedet for at sige: 'Jeg er det og det' og nævne min titel, lærte jeg at sætte ord på, hvad det er, jeg kan."

SOFIE RANDEL (45)

- er single og mor til David på 14 og Emma på 10 år.
- er selvstændig i Rethinkevent.dk.

NEJ, DU ER *ikke* DIT ARBEJDE!

... du er først og fremmest dig! Og det skal du huske på, for jobbet er ofte så stor en del af vores identitet, at det kan være svært at miste det. Meget sværere end vi tror og fortæller hinanden. Men Sofie og Charlotte tør godt sætte ord på. Så vi kan få brudt tabuet om ikke at have et arbejde.

Af Karen Greve Foto: Kirstine Mengel

"Det var en sund proces for mig"

I dag er Sofie Randel næsten glad for, at hun for syv år siden blev fyret. Sådan føltes det ikke dengang. Men det fik hende til at tænke: "Lagde jeg så mange timer for min skyld eller for andres?".

For Sofie Randel kom det som et lyn fra en klar himmel, da hun i 2012 blev fyret fra sit job som salgskoordinator.

Ganske vist var hun sygemeldt med stress, da fyringen kom, men indtil da havde hun følt sig tryg, fordi hendes arbejdsgiver og kollegaer forsikrede hende om, at det kan tage tid at komme tilbage til jobbet, når høj puls og hjertebanken har været en daglig oplevelse lidt for længe. Og at hun bare skulle tage sig den tid, det krævede.

"Jeg var i forvejen sårbar, fordi jeg forsøgte at vænne mig til at være en, der fik stress. Da jeg så blev fyret, følte jeg mig fravalgt. Som om jeg ikke kunne bruges til noget. I en periode var jeg enormt vred og syntes, at det var virkeligt uretfærdigt."

De første måneder uden et arbejde havde Sofie svært ved at sige højt, at hun var arbejdsløs. Det føltes ikke som hende.

"Jeg havde ikke lyst til at sige, at jeg var blevet fyret. Jeg følte, at det var skamfuldt. Og det var en stor omvæltning at gå fra at have en lederstilling, at skulle lægge linjen for en virksomhed og have en tryg lønindkomst til at være på dagpenge og skulle til møder i jobcentret."

Sofies to børn var til gengæld glade.

"Hvor er det dejligt, at du ikke hele tiden skal arbejde, mor," sagde de til hende, og deres glæde var med til at få hende gennem en tid, hvor hun pludselig havde mistet det fællesskab og den formodede status, som et arbejde og kollegaer repræsenterer.

"Når jeg tænker på det i dag, var det faktisk en sund proces for mig at få tid til at komme ned i gear og få tænkt mere over, hvorfor jeg egentlig havde brug for at køre sådan på. Lagde jeg så mange timer i mit arbejde for min egen skyld eller for andres?"

Jo det samme menneske

Sofies tidligere direktør fik hende til at kontakte en psykolog, og på eget initiativ fandt hun en erhvervscoach, som hjalp hende.

"Coachen sagde, at det kun er stærke mennesker, der går ned med stress. Den sætning bed jeg mærke i. Det hjalp mig til at forstå, at det er, fordi jeg er ambitiøs og gerne vil løse opgaverne bedst, at jeg fik et burnout. Men jeg havde aldrig tidligere tænkt, at lige præcis mine ambitioner var et parameter, der pludselig kunne give bagslag."

"Jeg havde ikke lyst til at sige, at jeg var blevet fyret. Jeg følte, at det var skamfuldt."

Sofie valgte at deltage i nogle netværksfora for arbejdsløse og kom i den forbindelse i kontakt med forskellige virksomheder. Det gav hende nye kontakter og en følelse af igen at tilhøre et fællesskab. Men frem for alt hjalp det hende til at tænke nyt om sig selv.

"I stedet for at sige: 'Jeg er det og det' og nævne min titel, lærte jeg at sætte ord på, hvad det er, jeg kan – hvilke opgaver, jeg kan løse. Og hvad jeg har lyst til. Det sidste er jo virkelig et vigtigt spørgsmål at stille dig selv."

Og jo mere Sofie åbnede op for nye og gamle bekendtskaber om sin situation, jo flere mødte hun, som havde lignende erfaringer med stress og med at skifte arbejdsidentitet som følge af livets finurligheder.

"Det blev mere og mere ufarligt at tale om. Jeg var jo det samme menneske, bare uden arbejde."

At blive selvstændig var ikke noget Sofie planlagde, men en dag blev hun spurgt af en kvinde i hendes netværk, om ikke hun ville stå for at planlægge en tur for en kunde. Og for at løse den opgave skulle hun momsregistreres, og så var hun pludselig i gang.

"Jeg havde aldrig tænkt på at starte for mig selv, men jeg var åben for, hvilke muligheder der bød sig, og jeg opdagede, at jeg blev motiveret af at gøre tingene på min måde."

I dag er Sofie selvstændig eventmanager og foredragsholder på fuldtid. Hun har travlt igen, men ikke så travlt, som dengang hun var fastansat. Arbejdet er spredt ud over flere morgener, aftener og weekender, men uden at være stressende på den destruktive måde, fordi hun netop gør det på sin måde.

Hun løser blandt andet opgaver for festivalerne Northside og Tinderbox og for en række erhvervskunder. Og inden for de seneste år har hun haft fokus på at lave kreativt bæredygtige løsninger, hviket giver "god mening for sådan et hippiebarn fra Thy som mig".

"Det er en god følelse, at det hele falder i hak. Jeg har virkelig fundet ind til mig selv og det, jeg står for. Når jeg kigger tilbage på mit gamle arbejdsliv, tænker jeg: Hold nu op. Nød jeg det egentlig nogensinde? Det hele gik så stærkt. Men langsom tid er god tid. Det ved jeg nu."

Hår og makeup: Vivi Schmidt

"Jeg burde ikke være flov over det"

Charlotte Andersen fik førtidspension for knap 10 år siden som følge af svære depressioner. I dag arbejder hun fortsat mod fordomme og på at være stolt af sit nye ikke-arbejdende jeg.

"Jeg kunne jo godt lide at være den gamle Charlotte," siger Charlotte Andersen. Den Charlotte, der var dygtig til sit arbejde som pædagog i Vollsmose og fik anerkendelse for det. Som kunne jonglere et familieliv med to små børn og et fuldtidsarbejde. Som følte, at hun gjorde en forskel for nogle af de udsatte familier i den berømt-berygtede Odense-bydel. Hun var stærk og vant til at tage ansvar for sig selv og andre. Vant til at kunne handle sig ud af ethvert problem. Indtil hun pludselig ikke kunne handle mere.

"Pludselig fungerede mine sædvanlige handlingsmønstre ikke længere. Jeg har aldrig tænkt på mig selv som en, der kunne få en depression, og jeg var sikker på, at lægen tog fejl. Men jeg ramte virkelig et stort, sort hul, og selv om jeg heldigvis kom hurtigt i behandling, fik jeg det ikke bedre. Der er en periode på nogle år fra 2005 og frem, der står ret sløret for mig. Jeg følte mig som i en døs."

Charlotte fik medicin og kognitiv terapi for sin depression. Hun fik også elektrochok og var på det mest mørke tidspunkt indlagt på en psykiatrisk afdeling i 10 måneder.

Det var mennesker omkring hende, læger og sagsbehandlere, som sørgede for at søge om pension til hende. De kunne ikke se, hvordan hun skulle kunne komme tilbage til arbejdsmarkedet med så svær og behandlingsresistent depression. Det er hun taknemmelig for. At andre tog den beslutning, hun ikke selv kunne overskue. Det betød, at hun samme dag, hun blev udskrevet fra hospitalet i januar i 2008, fik tilkendt førtidspension. Det vakte ikke de store følelser i hende lige der.

"På det tidspunkt var det en biting. Jeg havde ikke kræfter til at forholde mig til det. Samtidig gjorde det en kæmpe forskel for vores situation som familie, for hvis jeg ikke havde fået pension, skulle min mand have forsøget mig, fra det øjeblik jeg blev udskrevet, og det havde betydet et helt andet liv for os."

Hvem er jeg nu?

Charlotte tog små skridt tilbage til hverdagen. Med en stram struktur gik det, selv om de mindste ting kunne volde hende problemer. Hvis hun gik ned for at købe ind, måtte hun ofte gå hjem, når lyde og indtryk overvældede hende. Hun kunne se ned på sin huskeseddel, og så snart hun så op igen, havde hun glemt, hvad der stod.

"Jeg tænkte mest på, at det var vigtigt at vise mine børn, at du godt kan få et godt liv, selv om dine livsvilkår ændrer sig drastisk. De skulle opleve en normal hverdag. Jeg husker, at jeg ret hurtigt meldte mig til et kursus nogle timer hver uge. Den ene dag var med vilje en eftermiddag, så de kunne opleve, at jeg ikke altid var hjemme, når de kom fra skole."

Efterhånden som Charlotte vendte tilbage til et liv med sociale aktiviteter, blev hun konfronteret med sin nye identitet uden et job. Det gør hun stadig. Og det er ikke så let.

"Vi støder jo ind i spørgsmålet: 'Hvad laver du?' hele tiden. Hvis jeg skal ud, tænker jeg på forhånd over, hvordan jeg skal præsentere mig. Nogle gange siger jeg, at jeg underviser i at tackle angst og depression for Odense Kommune. Det gør jeg også, men at det er frivilligt og tre timer en gang om ugen i syv uger ad gangen, gør jo, at det falder lidt til jorden, hvis der er nogen, der spørger ind til det."

Det er ikke bevidst for at lyve for folk og heller ikke for at være utaknemmelig, at Charlotte har svært ved at præsentere sig som førtidspensionist.

"Jeg synes ikke, at jeg burde være flov over det. Men jeg bliver påvirket af den mistænkeliggørende retorik, der er fra politisk side om folk på overførselsindkomst i disse år. At det er mennesker, der snyder sig til penge. Jeg bliver vred, men jeg ved ikke, hvor jeg skal gå hen med min vrede. Det er svært at tale om, for jeg skal jo være glad for, at jeg har fået det. Og det er jeg også. Jeg kan godt føle, at hvis jeg siger, at jeg er førtidspensionist, så slukker lyset i øjnene på folk. Det er svært at komme videre i samtalen derfra. Jeg anser mig selv for et relativt intelligent menneske og interesserer mig for verden omkring mig, men oplever nogle gange, at jeg ikke får chancen for at være en ligeværdig samtalepartner. Som om man ikke forventer, at jeg kan have en indsigt. Det kan være noget, jeg selv læser ind i situationen, men det er den følelse, jeg ofte får. Jeg vil ikke have medlidenhed, men jeg vil gerne tales til som et intelligent menneske … selv om jeg har papir på at være lidt til en side," siger Charlotte og smiler, for man mister ikke sin humor, bare fordi man modtager en social ydelse.

"Jeg tør slet ikke tænke på, hvordan det var gået, hvis jeg ikke havde fået ro dengang. Det har taget mig lang tid at nå hertil, hvor jeg er i dag. Jeg er kommet til at kunne tænke, at mine mindstekrav er, at jeg er sund og rask. Jeg sørger stadig for at holde en stram struktur, men det kræver stadig meget af mig. Jeg skal kontinuerligt arbejde med at finde den samme stolthed og tilfredshed med den nye mig. Det er en langvarig proces. 10 år og den er stadig i gang, selv om jeg er kommet langt."

Hår og makeup: Vivi Schmidt

"Jeg kan godt føle, at hvis jeg siger, at jeg er førtidspensionist, så slukker lyset i øjnene på folk. Det er svært at komme ivdere i samtalen derfra."

CHARLOTTE ANDERSEN (50)

- er gift og mor til to døtre på 24 og 21 år.
- er førtidspensionist og tidligere pædagog.

"SIG SANDHEDEN *uden* AT BLIVE HUDLØS"

Står du også der midt imellem job eller uden et, og føles det helt ærligt virkeligt vanskeligt at finde vejen videre frem? Så har erhvervspsykolog Berit Kongrød Just et par svar til dig.

Egentlig ved vi jo godt, at jobbet kun er en del af os. At vi er så meget mere, end vores job fortæller. Hvorfor fylder vores arbejdsidentitet så alligevel så meget?

"Arbejdsidentitet er blevet stadigt vigtigere for os i de seneste 10-15 år. Forventningen om at udvikle sig konstant, øget kompleksitet i organisationen og arbejde på tværs af fag for at få arbejdet løst. Mange har en oplevelse af at skulle genopfinde sig selv i et tempo, som er alt for hurtigt.

Det er en væsentlig grund til, at stress, depression og søvnproblemer er blevet folkesygdomme. Tankerne om arbejdet fylder meget i de flestes liv. Derfor kan det også være voldsomt udfordrende at miste sit arbejde."

"Det er IKKE skamfuldt at blive fyret eller at gå ned med stress! Og det skal du være med til at bekræfte."

Hvad gør jeg, hvis jeg vil undgå at lade mig rive med?
"Vores fag og arbejdssammenhænge bevæger sig, og vi må følge med. Og det kan ikke være anderledes. Men for at leve med store forandringer i arbejdslivet må tre ting være på plads: Du skal kunne forstå betydningen af det store billede. Du skal kunne forbinde dine erfaringer og faglighed med den forandring. Og du skal kende dine grundværdier. Det hjælper på frustrationen at holde kontakt til dit liv: Hvad er dine grundlæggende værdier? Hvad er dine styrker og faldgruber? Hvilke forhold trives du bedst under? Hvad er betydningsfuldt for dig?

Når du har din selvbevidsthed på plads, kan du gå igennem et hvilket som helst stormvejr uden at blive blæst omkuld. Derefter er det en god idé at vende blikket væk fra dig selv. Jeg mener, at vi som sociale væsener står os stærkere ved at være mere optaget af andre og af de relationer – på arbejdet og udenfor – hvor vi skaber noget betydningsfuldt sammen. Spørg dig selv, hvordan du med det, du kan byde ind med, kan gøre godt for andre."

Hvordan finder jeg fornyet energi, hvis jeg er ked af at være blevet fyret?
"Det er helt almindeligt at skulle skifte job jævnligt. Enten internt eller eksternt. Det er et vilkår i de fleste brancher i dag.

I det øjeblik du bliver fyret, må du vinde energien tilbage i dit liv, og du skal selv gøre noget for det. Først skal du lige komme dig, finde tilbage til dig selv, og derefter kan du ny-orientere dig og vende blikket ud. Energibalancen ændrer sig til plus, og du begynder at få roen, energien, overblikket og modet til at finde et nyt arbejde."

Hvordan griber jeg det an, når andre spørger til mit arbejde?
"Min anbefaling er, hvis du ikke arbejder, mistrives på dit arbejde eller for eksempel er sygemeldt med stress, at du skal have nogle parat-sætninger, så du ikke bliver overrumplet, når naboen spørger, hvorfor du går hjemme. Forbered en sætning, som er lige nøjagtigt nok til at forklare, og hold så kæft! Sig en del af sandheden, men uden at blive hudløs.

Du kan nemt blive rendt over ende og komme til at udlevere din livshistorie, selv om du egentlig ikke har lyst. Eller til den første kollega, du møder i kantinen efter en stresssygemelding. Det er du ikke forpligtet til. Men du skal heller ikke kravle rundt langs panelerne. Det er IKKE skamfuldt at blive fyret eller at gå ned med stress! Og det skal du være med til at bekræfte."

Jeg er vred og føler mig uretfærdigt behandlet. Hvad stiller jeg op med de følelser?
"Du skal have lov at have den vrede, men også vide, at under vreden er der andre følelser. Måske er du skuffet? Ked af det? At bearbejde de følelser kan få dig videre, hvis du tør se dem i øjnene.

Hvis du maler dig selv op i et hjørne og kun sidder med din egen version af det, der er sket, så kommer du ikke ud at danse igen. Tag fat i en god ven, der kan hjælpe dig til bevæge dig fra en sort-hvid vrede til en mere nuanceret og frugtbar tankegang. Så tændes håbet."

Anbefaler du at søge nyt job straks eller komme sig lidt?
"Det er en god idé at finde ud af, hvad der skete, inden du styrter videre. Det er lidt, som man siger om parforholdet: Det hjælper lige at tage luft ind.

Men omvendt skal de fleste af os jo betale husleje og buskort. Vi er afhængige af at have et arbejde. Hvis du har dine grundværdier på plads som menneske, er det lettere at finde en ny rolle og omstille sig. Og så skal du huske, at din selvbevidsthed bestemmer, om du siger ja eller nej til et jobtilbud."

At være førtidspensionist er for mange et tabu. Jeg har mødt flere kvinder, som helst ikke vil have, at jeg skriver, at de er førtidspensionister. Hvad gør vi ved det?
"Hvad vil det sige at være førtidspensionist? Her er vi oppe imod nogle fordomme om mennesker, der aldrig vasker hår og bor i et virvar af katte. Samtidig med de andre – og meget mere skelsættende – fordomme, hvor folk slet ikke forstår, at når du kan hjælpe i en klub for unge, hvorfor kan du så ikke passe et almindeligt arbejde?

Uanset hvad, så er første skridt at stå ved din situation. Et andet er at blive god til at se bag alle dem, der tænker fordomsfuldt. De er jo ofte ikke optaget af at forstå, men du kan gøre dem klogere. Forklar kort uden at være flov og uden at udlevere mere om dig selv, end du har lyst til. Ingen skal stille op til at skulle forsvare sin pension. Du skylder ikke nogen undskyldning. Flere og flere engagerer sig i småprojekter. Når du gør noget for og med andre, opdager du en større tilfredsstillelse, end hvis du kun gør ting kun for dig selv." ■

EKSPERTEN:
Erhvervspsykolog **Berit Kongrød Just** har mere end 25 års erfaring med at rådgive medarbejdere og ledere – blandt andet om forandringer i arbejdslivet.
Justchange.dk