

– DET VAR ET SJOKK.

Terje Røed-Hansen (54) var glad i jobben sin. Hver dag sto han opp klokken halv fem før han tok fatt på den to timer lange reisen fra Ytre Enebakk til Høvik. Klokken syv var han på plass i Det Norske Veritas. Her ventet kaffe, kolleger og dagens arbeidsoppgaver i kontoradministrasjonen. Slik hadde det vært i 20 år.

– Jeg trodde at jeg skulle dø i den stillingen. At vår avdeling var fredet. Det ble ikke slik. Vi ble outsourcet til Polen og jeg hadde fire måneders oppsigelsestid, sier Røed-Hansen. I dag har han ny jobb i Bane Nor i Ski, og er glad igjen. Men lenge var hverdagene mørke.

Orker jeg?

Denne våren er det svært mange nordmenn som møter en ny tilværelse uten jobb, og med usikre inntekter. Å miste jobben kan få alvorlige konsekvenser for helsen. Flere undersøkelser viser at å bli nedbemannet fører med seg inntektstap, arbeidsledighet, mer uføretrygd og økning i dødelighet. Når det gjelder menn, øker sannsynligheten for bruk av medisin mot depresjon, og sykehusinnleggelse på grunn av psykiske lidelser og selvpåført skade. Også fysiske symptomer som høyt blodtrykk og hjerteproblemer kan følge av å miste jobben.

– Mange spør seg: «orker jeg å leve mer?» Det kan være karrieremenn som opplever at de også blir forlatt av ektefellen. Det skjer veldig mye i kjølvannet av å miste jobben, sier Vigdis Lamberg. Hun er karriererådgiver i konsultentselskapet Metier OEC. Hun anslår at over 90 prosent av arbeidsledige hun møter på kurs og coaching har depressive tanker. Lamberg jobber ofte med ressurssterke personer som har flotte CV-er. De siste 18 årene har hennes avdeling hjulpet flere tusen mennesker med å få ny jobb, blant annet gjennom samarbeid med Nav. Lamberg og kollegene kurser arbeidsledige i å finne riktige jobber, søke dem og selge seg selv til en ny arbeidsgiver. Nav bruker flere slike konsultentselskaper til å kurse arbeidssøkere.

– Det tar ofte bare noen uker fra en person mister jobben til depresjon inntreffer, sier Vigdis Lambert. Hun mener at det å bli arbeidsledig kan sammenliknes med kriser som dødsfall og skilsmisse. Tap av inntekt, tap av status, tap av sosial omgang og kanskje verst: tap av troen på seg selv. På kontoret på Skøyen i Oslo har hun en plakat der det står: «Nye bevegelser bryter nye baner i hjernen, og legger til rette for nye tanker.» Det gjelder å få de jobbsøkende inn i bedre, positive spor, der de ikke lenger tenker negativt om egne evner og egenskaper.



SMERTEFULLT JOBB-TAP: – Jeg følte meg lurt og trakk på, selv om alt ble håndtert etter lover og regler, sier Terje Røed-Hansen, som mistet jobben som 53-åring. Nå jobber han i Bane Nor, men året som arbeidsledig satte sine spor.

Foto: Liz Buer



HJELPER I FORTVILELSEN: – De vi møter har ofte følelsen av å ikke være verdt noe, fordi de har søkt på jobber de var kvalifisert for uten å høre noe, sier karriererådgiver Vigdis Lamberg.

– Profilen til folk som mister jobben har endret seg. Det er en ny type arbeidsledige og veldig mange er i flyt. Mange oppgaver forsvinner inn i digitale systemer og nye kommer til. Tidligere erfaring kan overføres til andre typer jobber, sier karriererådgiveren. Hun kan for eksempel gjøre ingeniører bevisste på at noe av det viktigste de kan, er å være gode med folk rundt seg. Da har de relasjonskompetanse, som er etterspurt i dagens arbeidsmarked. Eller at de er nytenkende, ser løsninger og er villige til å lære nye ting.

Tomrommet

Etter det første sjokket, var det tid for å gå et tre måneders jobbsøkerkurs gjennom Veritas for Terje Røed-

Hansen, sammen med de andre som ble nedbemannet i bedriften. De ble coachet i gruppe, lærte å skrive søknader og CV. Å være med kolleger i samme båt, følte godt i det vonde. Røed-Hansen begynte å tenke at det skulle bli lett å få seg ny jobb. Han kunne jo så mye, hadde bred erfaring innen kontor og administrasjon, selv om skolegangen hadde stoppet etter videregående og noen kurs. Men etter jobbsøkerkurset ble det stille.

– Det var et stort tomrom som oppsto. Du er oppdratt til å være på jobb. Til å ha lønn, kolleger og sosiale muligheter. Kolleger er viktigere enn du tror.

– Hvordan ble dagene da du ikke lenger hadde noe å gå til?

– Jeg var naiv nok til å tro at jeg ville få ny jobb ganske

lett. Jeg søkte, fikk avslag, søkte, fikk avslag. Det kan være at jeg ikke hadde god nok søknad, eller CV. I dag skal du selge deg selv også. Jeg kom til et par intervjuer, sier Røed-Hansen. Det var slutten av juni måned da han var ferdig med kurset og ble helt ledig.

– Jeg kunne ikke sitte og råtne i sofaen. Da ville jeg blitt gal. Så jeg jobbet mye i hagen, sier Røed-Hansen. Hagen i Ytre Enebakk ble veldig fin den sommeren. Åtte måneders sluttpakke kom godt med. De siste fire månedene av ledighetsperioden ble de tyngste.

– Da måtte jeg på Nav. Da står du der med lua i hånden og må tigge om penger. Du føler deg litt som en kriminell. Det går på aresfølelsen. Jeg har jo slengt litt med leppa selv, om navere. Å komme i en slik situasjon





NAIV: – Jeg trodde at jeg ville få jobb ganske lett, sier Terje Røed-Hansen. Avslagene kom tett, og ofte fikk han aldri svar på søknadene. På en jobbmesse var det endelig noen som så ham.

selv var noe annet. Penger styrer livet, og jeg fikk halvert inntekt og i hvert fall halvert selvtillit. Det ble vanskeligere å sove, jeg lå og tenkte på ting. Hva kunne jeg gjøre bedre? Det var en følelse av å ikke få det til.

Tråknet på

– *Søkte du hjelp i den tiden?*
 – Jeg hadde super coaching i oppsigelsestiden, men ikke noe etterpå. Jeg vil anbefale andre å snakke med noen. Jeg kunne gått til legen, men ... gjør man det når man trenger det? Gruppesamtalene tenker jeg på som veldig ålreite i ettertid.

Den tidligere Veritas-ansatte opplevde god støtte hos ektefelle og venner, men det var han selv som måtte sørge for å få ny jobb.

– *Hva slags tanker gjorde du deg?*
 – Det var å føle seg deprimert, mindreverdige og tråknet på. At det er ingen som trenger deg. En har jo hørt om tragiske situasjoner som kan skje, sier Røed-Hansen.
 – *Hvordan opplevde du møtet med Nav?*
 – Jeg oppdaget at kontaktpersonen min var en jeg aldri traff personlig. Jeg følte meg lite verdsatt. Det blir også vanskelig å danne seg et inntrykk av hva de kan gjøre for deg. Til slutt ble jeg med på en jobbmesse Nav arrangerte, og da fikk jeg kontakt med Manpower i Ski. Da kom jeg

ut av en ond sirkel.
 – *Hva tenker du Nav kan gjøre bedre for mennesker som blir arbeidsledige?*
 – Det første er å få et møte på kontoret og snakke med noen. Du føler deg som et nummer i rekka, at du ikke blir stolt på.

Trenger håp og verktøy

Vigdis Lamberg treffer mennesker på sitt mest sårbare, og hører hva som skjer bak fasadene.
 – Arbeidsledige trenger håp og verktøy som kan gi dem selvtilliten tilbake. Noen som ser dem, snakker med dem og støtter dem i jobbsøkerprosessene. Når folk er på kurs her, spør vi i gangen: Hvordan gikk det på det jobbintervjuet? sier Vigdis Lamberg. Hun opplever gjennom klientene sine at Nav ofte framstår som en systemdrevet organisasjon. Åpningstidene kan være svært begrensede, slik at det er vanskelig å treffe menneskene som jobber der. Et lite søk Psykisk helse gjorde, viste at det var svært ulike åpningstider. Et lokalt kontor hadde åpent fra klokken 12 til 14 tre dager i uka.
 – Mange opplever at de blir mistenkeliggjort eller er så velutdannet at de må klare seg selv, sier Lamberg. Hun ønsker seg et Nav som ser menneskene de jobber med, og et samfunn som pålegger bedrifter som nedbemannet,

å informere om ansettelsesprosessene i dagens arbeidsmarked. Endringer skjer raskt, og mange vet ikke hva som kreves av en jobbsøker i dag.

– *Du jobber stort sett med ressurssterke arbeidsledige?*
 – De som Nav kaller ressurssterke. Det viser seg at når det kommer til en livskrise som det er å miste jobben, da blir det fort tomt for ressurser. Når samfunnet som skal ta vare på borgerne, legger opp til et system som gjør at man ikke får noe hjelp før tidligst et halvt år etter at man har mistet jobben, da skaper man jo alle disse gruppene som man må ha tilrettelagte tiltak for. For da vet vi hva som kommer til å skje. Noen kommer til å ta livet sitt. Mange kommer til å bli deprimerte, og kommer kanskje aldri tilbake igjen.

Det er nå de trenger hjelp fra samfunnet. Hvis vi kan klare å hjelpe flere før depresjon inntreffer, da har vi en fair sjans til å dra dem tilbake igjen. Sånn at de kan fortsette å bidra i samfunnet i stedet for at de skal bli en kostnad og få et trist liv for seg selv og sine omgivelser.

– *Forskning viser at mange havner i uføretrygd?*
 – Staten produserer tapere, for å si det rett ut, sier Lambert. Hun understreker at hennes jobb er å være samtalepartner, ikke psykolog.

Sett til slutt

Terje Røed-Hansen trenger ikke lenger stå opp halv fem. Nå tar det ett kvarter med bilen til jobb, fra Ytre Enebakk til Ski. Han har hyggelige kolleger og har lært mye nytt.

– *Hva mener du samfunnet kan gjøre bedre for dem som mister jobben?*

– Å sørge for at det er aktivitet for arbeidsledige. Det beste som hendte meg, var å gå på jobbmessen i regi av Nav. Da traff jeg Manpower. Det var noen som så at jeg ikke var et håpløst tilfelle. •

Kilder: «Jobbtap rammer menn mye hardere», Fredagskronikk Dagens Næringsliv, Mari Rege 21.01.16. «Ledige får depresjoner», Dagsavisen 4.01.18. Aslak Bodahl.

Arbeidsledighet og uførhet

- Å bli arbeidsledig øker risikoen for uføretrygd, dødelighet, innleggelse, medisinerbruk, skilsmisse og selvpåført skade.
- I følge Nav er psykiske lidelser og atferdsforstyrrelser vanligste årsak til uføretrygd.
- Menn opplever større belastning ved å miste jobben enn kvinner.

Vigdis Lambergs tips til deg som mister jobben

- Registrer deg som arbeidsledig på Nav med én gang, også om du har sluttpakke. Svelg stoltheten og kryss av for at du ønsker hjelp til jobbsøking. Hvis ikke, kan du risikere at du ikke får en veileder før om et halvt år, ei heller tilbud om arbeidsmarkedstiltak som faktisk kan være attraktive kurs og utdanninger. Delta på arenaer der du kan møte mulige arbeidsgivere, som jobbmesser.
- Bare 20 prosent av ledige jobber ligger ute på Finn. Søk opp firmaer i dine nærområder hvor du kan tenke deg å jobbe, og se på nettsidene deres. Finn ut om de er i vekst – det kan bety at de vil ansette flere. Ta kontakt med lederen på avdelingen du tenker du har noe å bidra med og be om et møte for avklaring av vinn-vinn.
- Lag en profil på LinkedIn, som er veldig mye brukt i arbeidslivet og første kilde for jakten på ny medarbeider til enhver som ansetter.
- Gjør en grundig analyse av dine formelle og uformelle kompetanser. Du kan mer enn du tror! Ikke let etter feil ved deg selv som at du er for gammel, at du snart ønsker deg barn, at du er innadventd, at du er utlending osv. De fleste er interessert i hva du faktisk kan, og hvordan du kan bidra.
- Tenk nytt om hva du kan. En ting er formell utdannelse, men har du egenskaper som er verdsatt i dagens arbeidsliv? Kan du ta med deg din verdifulle kompetanse til en annen bransje?
- Du må endre innstilling fra jobbsøker til kompetanseselger. Tilpass CV og søknad: fremhev den delen av kompetansekoldtbordet diit du tenker er mest aktuelt for den respektive bedrift. Husk: du har kun 10 sekunder til å vekke oppmerksomhet. Det må skje på forsiden av CV og i første avsnitt på søknaden.



SAMME RÅD: Etter at intervjuet ble avholdt, har Vigdis Lamberg gått over i ny stilling som daglig leder i selskapet Karriereakademiet.

Foto: Liz Bauer