

## **KAKO SE SOOČITI Z IZGUBO SLUŽBE?**

### **Kakšne so možne posledice izgube zaposlitve za posameznika, poleg seveda udarca na denarnico?**

Vsaka pomembna izguba, tudi izguba službe, sproži žalovanje. Kako močno in na kakšen način se bomo odzvali na izgubo, je odvisno od več dejavnikov, objektivnih in subjektivnih. Objektivni dejavniki so povezani s tem, kako močno izguba službe ogrozi existenco. Zato izguba službe na primer ponavadi močnejše prizadene starejše zaposlene, saj veljajo za težje zaposljive in se zato žalovanju ponavadi pridruži še močan strah, kako naprej. Prav tako so povezani s tem, v kakšnih okoliščinah je prišlo do izgube službe. Izguba zaradi zunanjih razlogov (kot je sedanja recesija) je ponavadi čustveno manj boleča kot če smo odpuščeni, ker so nadrejeni ali lastniki nezadovoljni z našimi dosežki, saj je v tem primeru ponavadi prizadeto tudi samospoštovanje.

Odzivi na izgubo so močnejši in globlji, kadar se objektivnim dejavnikom pridružijo še osebni. Izguba službe je za veliko ljudi ena najtežjih, ker je poklicna identiteta ponavadi tudi eden od pomembnih vidikov osebne identitete – naše samopodobe. Kadar pa so osebna samopodoba ter samozaupanje in samospoštovanje zelo močno odvisni od poklicnih potrditev, lahko izguba službe (ali položaja v službi) pomeni tako močno izgubo dela sebe, da lahko zamaje ali zruši celotno samopodobo, kar velikokrat sproži močne depresivne ali tesnobne občutke in lahko pripelje celo do osebne zloma. Prav tako je čustveno zelo boleča tudi izguba, ki je povezana z morebitnim šikaniranjem, saj je ob občutkih, značilnih za žalovanje, čče prisotna še intenzivna nemoč in občutek krivice.

### **Imate morda kak nasvet, kako naj se posameznik sooči z izgubo?**

Izgube so del življenja, tudi izguba službe. Časov, v katerih je delovno mesto pomenilo varnost za vse življenje, ni več. Zato se je potrebno z izgubo soočiti, jo sprejeti (odžalovati) in poiskati pot naprej. Ta proces ponavadi poteka skozi več faz. Prva je ponavadi zanikanje (ne moremo verjeti, počutimo se dezorientirani...). Sledi ji jeza, občutek, da se nam je zgodila vrsta krivic (navzlic temu, da smo v službi delali na vso moč, so šefi slabo vodili podjetje...). Jezi sledi občutek frustracije, nemoči, pospremljen s strahom (ali bom našel drugo službo, nobena služba ni varna....). Končno se na izgubo prilagodimo in jo sprejmemo ter poiščemo nove cilje.

### **Ali je bolje, da se posameznik takoj poda v iskanje nove službe ali je bolje, da za nekaj časa počaka in si nabere novih moči?**

Za večino ljudi je brezposelnost huda obremenitev – na eni strani je ogrožen ekonomski status, po drugi strani samopodoba, ne nazadnje pa tudi socialni status. Če se posameznik močno (morda depresivno odzove na izgubo službe, ponavadi ne zmora takoj iskati nove. Nasploh pa je smiselno čim prej aktivno iskati rešitev iz neugodne situacije. Zelo pomembno

je za občutek samozaupanja, da si čim prej poiščemo novo delo, ni nujno, da gre za stalno službo za poln delovni čas. Pomembno je, da spet pridobimo izkušnjo, da zmoremo delati in da lahko skrbimo za svojo eksistenco.

### **Na koga se lahko posameznik, ki izgubi službo sploh lahko obrne?**

Pomoč in oporo v stiski ob izgubi službe večina ljudi poišče pri svojih domačih ali bližnjih prijateljih, ki lahko s svojim razumevanjem olajšajo proces adaptacije na izgubo. Samozaupanje lahko pomaga vzdrževati tudi dodatno izobraževanje ali usposabljanje med iskanjem zaposlitve; z dodatnimi znanji pa si seveda povečamo tudi zaposlitvene priložnosti. Če pa se na izgubo zaposlitve odzovemo z depresivnimi znaki ali zanki močne tesnobe, je potrebno poiskati tudi strokovno pomoč – osebnega zdravnika, psihoterapevta ali psihiatra. V zadnjih letih se kar pri tretjini ljudi, ki se znajdejo v akutni psihični krizi, srečuje s težavami, povezanimi z ogroženostjo ali izgubo zaposlitve. Strokovnjaki, ki delamo na področju psihičnega zdravja, se dobro zavedamo, da je izguba zaposlitve eden najmočnejših stresorjev, ki neredko v akutni fazi preseže človekove adaptacijske – obrambne mehanizme.