

# FYRET – OG HVA' SÅ?

EN FYRING ER IKKE VERDENS UNDERGANG. DEN KAN BLIVE BEGYNDELSEN TIL EN ENDNU MERE SPÆNDENDE TILVÆRELSE. HER FÅR DU EKSPERTENS RÅD TIL, HVAD DU MED FORDEL KAN GØRE I DE FØRSTE DAGE OG UGER, EFTER DU HAR MISTET DIT JOB.

Det kan ramme hårdt at blive fyret, uanset om opsigelsen var ventet eller kom som lyn fra en klar himmel. Chokket er i mange tilfælde lige så voldsomt, som hvis du mister et nært familiemedlem. Men håndterer du situationen godt, kan du komme ud på den anden side med et bedre job og et mere tilfredsstillende liv.

Hvordan du reagerer på en fyring, er selvfølgelig bestemt af fyringens karakter, og hvem du er som person. Men uanset hvad, skal du tillade dig selv at være chokeret over situationen de første dage, hvis du er det. For som ved alle andre, ubehagelige begivenheder i dit liv, skal du igennem en række faser for at komme ud på den anden side med noget bedre. Og chokfasen er den første.

Græd, råb, skrig, klynk - og find nogen i din familie eller vennekreds, som vil høre på dine følelsesudbrud uden at nedtone dem. Lad det stå på nogle dage, eller måske et par uger. Det er godt at få følelserne ud, men du skal også se fremad, forklarer Jørgen Uhrbrand, partner i AS3 Outplacement, der har hjulpet tusindvis af danskere gennem den kritiske fase lige oven på en opsigelse.

Når vi bliver fyret, mister vi kolleger, prestige, social position og mening med livet i dagligdagen.

Det kan vi ikke ændre på, men vi kan vende situationen til noget positivt, og det begynder allerede at ske i den næste fase, reaktionsfasen.

**”GRÆD, RÅB, SKRIG, KLYNK - OG FIND NOGEN I DIN FAMILIE ELLER VENNEKREDS, SOM VIL HØRE PÅ DINE FØLELSESUDBRUD UDEN AT NEDTONE DEM”**

## Først følelser - så ræsonnement

Her er du stadig domineret af emotioner. Du kan føle dig personligt forfulgt, være bitter og have voldsomme mindreværdsfølelser, men disse følelser skal helst i løbet af et par uger begynde at træde i baggrunden. Du går nu ind i bearbejdnings- og senere nyorienteringsfaserne, forklarer Jørgen Uhrbrand. Og nu er du klar til at se fremad og modtage råd fra venner og professionelle rådgivere uden at reagere rent emotionelt.

Det er i det hele taget vigtigt at få sat egne ord på situationen, for ellers bliver du nemt hængende

i de emotionelle faser. Lav en liste: Hvor stort er tabet i virkeligheden? Hvad kunne jeg tænke mig? Hvad er jeg god til? Hvad vil jeg?

## Netværk på den rigtige måde

Langt de fleste job besættes gennem netværk, og det skal aktiveres. Men det er ikke ligegyldigt, hvordan du gør det. Lad være med at kontakte venner, tidligere forretningsforbindelser eller lignende for at bede dem om at give dig et job. Det virker anmasende, og det er ikke sandsynligt, at de kan leve op til dine ønsker.

Bed i stedet de bedste kontakter om møder, hvor du prøver nogle ting af. Fortæl, hvad der er sket, hvilke ideer du har til at komme videre, og hvad du har lyst til. Understreg, at du ikke forventer, de skal skaffe dig et job, men at de gerne må lade et ord falde i deres netværk. Og at du frem for alt kontakter dem, fordi du synes, de sidder i et spændende job eller en spændende virksomhed, og du derfor meget gerne vil have gode råd og sparring fra netop dem.

Når du er kommet rigtig i gang med jobsøgningen, er det vigtigt, at du får afklaret to ting, så du er forberedt, hvis en arbejdsgiver eller måske endda en headhunter ringer.



For det første skal du have en forklaring parat på, hvorfor du blev fyret. Undgå at kalde din tidligere arbejdsgiver for uduelig, talentløs eller andet i den stil. Find en seriøs forklaring, der ligger tæt på virkeligheden: at funktionen blev overflødig, at virksomheden ændrede strategi, at der skulle skæres ned og lignende.

For det andet skal du have styr på dine referencer, så hurtigt du kan. Til hvem skal en interesseret arbejdsgiver ringe og forhøre sig om dig? Tag kontakt til tidligere chefer, som vil sige noget pænt om dig eller tidligere kolleger med lederstillinger og spørg, om de vil fungere som reference, og hvad de vil sige, hvis nogen kontakter dem.

Ring også gerne - selv om det ikke er rart - til den chef, som fyrede dig, og hør, hvad han kunne finde på at sige. For hvis du ved, hvad han formidler videre, så er du godt forberedt til en jobsamtale og kan tage brodden af de kritiske spørgsmål.

Se i øjnene, at det at være jobsøgende er et fuldtidsjob. Med den aktuelle jobsituation kan de fleste mennesker ret hurtigt skaffe sig arbejde. Men gå seriøst til værks for at få det rigtige job, som kan vende en ubehagelig situation til en sejr.

## TIPS TIL HVERDAGEN:

Undgå at få en dæmonisk opfattelse af livet efter fyringen. Den svenske kriseforsker Johan Cullberg giver gode råd, som bygger på humor, distance og fremsyn.

- Overbevis dig selv om, at alt før eller senere ordner sig.
- Se gerne det komiske i detaljer og le af det.
- Tænk på de nye potentielle glæder og fordele i den uventede situation.
- Accepter andre menneskers hjælp, men også deres utilstrækkeligheder.

## 3 TIPS TIL NETVÆRKERIET:

1. Bed ikke personer i dit netværk om et job.
2. Hold møder med personer i dit netværk, hvor I snakker om dine ønsker og evner.
3. Bed netværket sprede rygtet om, at de kender en dygtig, ledig person.