



FORFLYTTELSE eller AFSKED

Stor usikkerhed på jobbet? Hvad sker der hos den enkelte?

Når der i forbindelse med ændringer af skolestrukturen sker afskedigelser og forflytninger, betyder det en stor belastning af det psykiske arbejdsmiljø for alle - naturligvis især for dem der bliver ramt.

Det er ikke selv at kunne bestemme, hvor længe man vil blive på sin arbejdsplads, er svært, fordi arbejde har stor betydning i forhold til vores identitet, kompetencer, kollegaer og naturligvis lønindkomst.

Så der er meget på spil for den enkelte.

For mange vil en afskedigelse eller en forflyttelse medføre, at man kommer i krise. Krise handler om at opleve tab eller angst for at lide tab.

Når man ikke selv bestemmer, om der skal ske store forandringer i sit arbejdsliv, kan det medføre krise og krisereaktioner.

Krisen kan opstå pludseligt, eller krisetilstanden kan opbygges over nogen tid.

Reaktionen på en krise forløber i faser, men som i alt andet er vi som mennesker meget forskellige, og det er sjældent at faserne kan bruges som sikker opskrift på, hvordan det vil gå. Man vil altså kunne opleve, at man svinger mellem flere reaktionsmønstre. Det er ganske normalt.

Formålet med denne folder er at give medlemmer en kort orientering om naturlige og kendte reaktionsmønstre, der indtræder, når man ikke selv bestemmer på jobbet

– f.eks. når kommunen, ledelsen, elever, forældre eller kolleger skaber voldsomme forandringer i DIT arbejdsliv.

Reaktioner ved personlige kriser

Når man bliver kaldt ind til lederen og får at vide, at man skal afskediges eller forflyttes, kommer mange i chok.

1. fase – chokfasen - er kendetegnet ved:

- Ulogiske tanker og handlinger
- Følelsen af uvirkelighed – det opleves som i en film
- Blokering af følelser
- Overaktivitet eller apati
- Benægtelse af det skete
- Udadtil virker man overdrevet og usædvanlig rolig

Denne fase varer fra et par minutter til flere dage.

2. fase – reaktionsfasen - er kendetegnet ved:

- Erkendelse af den nye situation
- Voldsomme følelser
- Koncentrationsbesvær og mindre evne til at skabe overblik
- Fortvivlelse og mindreværdsfølelse
- Tendens til isolation
- Fysiske symptomer og utilpashed
- Kort lunte og evt. støjoverfølsomhed

Denne fase kan vare op til 4-6 uger

3. fase – bearbejdningsfasen - er kendetegnet ved:

- Mange af de samme følelser som tidligere med mindre intensitet og varighed
- Følelserne dominerer ikke længere og de ubehagelige reaktioner glider mere og mere i baggrunden
- Nutid og fremtid optager i højere grad tanker og følelserne

Denne fase kan vare helt op til et år.

Hjælp til rådighed

Egen læge og din ansættelseskommune

Det er den ramte, der kan mærke, hvordan man har det, og det er vigtigt at man passer på sig selv. Der kan derfor være behov for, at man gennem hele forløbet er i kontakt med sin læge for at afklare om man evt. skal i medicinsk eller anden behandling.

Det er forskelligt, hvad de tre kommuner i kredsen tilbyder af psykologsamtaler eller lignende.

Faaborg-Midtfyn

Arbejdsgiveren kan betale psykologhjælp. Dette sker ved at man henvender sig til sin leder. Godkender han eller hun, henvises man til Psykologhuset i Odense.

Kerteminde og Nyborg

Her har kommunernes medarbejdere gratis mulighed for at søge anonym 24 timers rådgivning hos Dansk Krisekorps. Det sker ved at kontakte tlf. 70 22 76 12 (hverdage 9-15). Medarbejderne kan få professionel hjælp til både personlige eller arbejdsbetingede problemer eller kriser.

Alt efter ”sagens karakter” har du også en mulighed for at henvende dig til din leder, tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant.

Lærerkredsen og DLF centralt

Nogle ansatte kan have lyst til eller behov for at tale med en udenforstående vedrørende forflytninger eller afsked. Som medlem af Danmarks Lærerforening er du meget velkommen til at kontakte Lærerkredsen Faaborg-Midtfyn, Kerteminde og Nyborg på tlf. nr. 65 31 79 09 for at komme til at tale med en konsulent eller et kredsstyrelsesmedlem – evt. kredsformanden.

Ved siden af de enkelte kommuners tilbud om evt. psykologhjælp har Danmarks Lærerforening en rådgivningsafdeling, der kan træde hjælpende til. Du er derfor også velkommen til at kontakte Danmarks Lærerforenings sekretariat på tlf. 33 69 63 00, hvor du beder om at komme til at tale med en fra rådgivningen. Eller du kan via DLFs hjemmeside – www.dlf.org - få en tid hos rådgivningstjenesten.

Herfra kan DLF bevilge dig nogle sessioner hos dygtige lokale psykologer med stort kendskab til vilkårene i dit arbejde.

Markér sidste arbejdsdag

Når sidste arbejdsdag oprinder, er det vigtigt at markere den, uanset hvordan den ramte har det. Ofte er der traditioner på skolen for at sige farvel, og hvis traditionen er for uoverskuelig kan en mindre markering gøre det. At sige farvel betyder, at man mindes samarbejdet, også de gode minder, samt gør sig klar til at sige goddag til det nye.

Lærerkredsen kan kontaktes:
Tlf. 65 31 79 09
Email: 080@dlf.org
Strandvejen 12, 5800 Nyborg
www.dlfkreds80.dk