



Katrine Sand, NAV Arbeidsrådgivning Rogaland



«Normale reaksjoner på en unormal situasjon»

Arbeid

Hvilken rolle spiller det?



Positive ”sideeffekter” av arbeid

- Sikrer regelmessig aktivitet og forutsigbarhet.
- Gir tidsstruktur og kontroll over hverdagen.
- Gir sosiale kontakter og en sosial status.
- Gir identitet og selvfølelse.
- Bidrar til opplevelse av å jobbe mot et felles mål sammen med andre.



Grunnleggende psykologiske behov

- **selvbestemmelse**
- **tilhørighet**
- **bruke egen kompetanse**





Ufrivillig utenfor arbeid

Det å stå lenge utenfor arbeidsmarkedet gjør noe med oss, og mange kan oppleve både bekymring, angst og tunge tanker.

⇒ Dette er naturlige reaksjoner på en vanskelig og usikker situasjon!

Angst

- **1 av 4** får en form for angst i løpet av livet
- **15** prosent får en form for angst i løpet av et år

Unngåelsesatferd er den vanligste mestringsstrategien

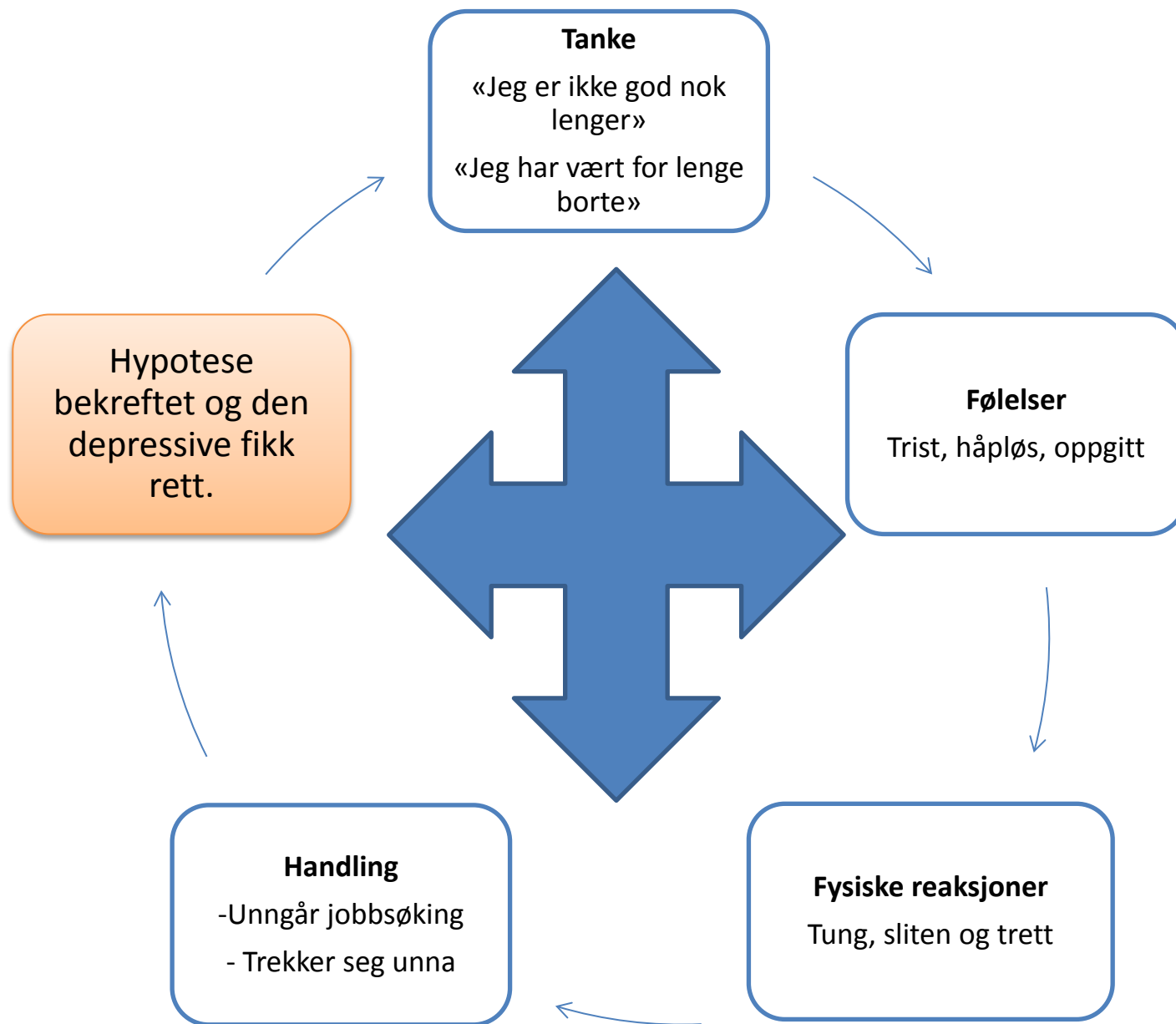
- man unngår situasjoner som skaper angst, og får «bekreftelse» på at unngåelse hjelper.

Angst kan være fryktelig ubehagelig men det er heldigvis IKKE farlig.

Depresjon

- Depresjon vil forekomme hos **1 av 5** i løpet av livet
- Depresjon vil forekomme hos **1 av 10** i løpet av året

- **Noen opprettholdende faktorer**
 - Isolasjon
 - Manglende mestring
 - Manglende utfordring av depressivt tankesett





Lang tid utenfor arbeid

Opplevd kontrolltap over egen situasjon.

⇒ Ta kontroll over det du **kan** gjøre noe med.



Aktivitet gjør oss mer aktive

Fra et psykisk helseperspektiv har forskning vist at rutine og struktur i hverdagen mens en er arbeidsledig, bidrar til at en håndterer denne situasjonen bedre.

Aktivitet som «medisin»



Ikke mist motet...

...selv om det blir mange avslag eller lite respons.

Mange ytre faktorer man ikke har kontroll over.

Hver ny jobbsøknad er et nytt «lodd» - en ny mulighet.

Og konkurransen er forskjellig hver gang.

Det er ikke slik at man «braker opp» sjansene sine dersom man søker mange jobber og ikke får dem.

Hvor kan du søke støtte?

- **Søk i første rekke støtte hos familie, venner, nettverk**
 - De som vil ditt beste
- **Mange har også god effekt av trening/fysisk aktivitet, eller ved å gjøre andre ting som flytter fokus og opptar oppmerksomheten for en periode.**
- **Men dersom vanskelige tanker og følelser skulle feste grepet, kan det også være viktig å søke behandlingshjelp.**
 - Fastlege
 - Den kommunale psykiske helsetjenesten
 - Spesialisthelsetjenesten (fastlegen henviser)
 - Privatpraktiserende psykolog (med eller uten driftsavtale)