



Håndtere tap av jobb

Endringer kan også gi store muligheter



Dagens forretningsmiljø er i stadig utvikling ved å tilpasse seg markedstrender, ny konkurranse og teknologi, etc. Restrukturering, outsourcing og nedbemanning er vanlig og gjenspeiler vår stadig skiftende verden.

Å miste jobben kan være vanlig, men det er fortsatt en stressende opplevelse økonomisk, mentalt og følelsesmessig. Et uventet jobbtap er ofte forbundet med følelser som frykt, angst, fornektelse, sinne og tristhet. Spørsmål om ens identitet og formål kan dukke opp. Mange sliter med en følelse av maktesløshet. Dine relasjoner og generelle velvære kan også bli påvirket av å miste jobben.

Forandring betyr å si farvel til den gamle normalen som du kjente, noe som kan være vanskelig. Det kan være fristende å umiddelbart anta det verste og føle seg overveldet av frykt og tristhet. Men faktum er at endringer også kan gi store muligheter.

Følgende forslag kan hjelpe deg med å navigere i separasjonsprosessen og veien videre.

Endringer kan også gi store muligheter



Erkjenn sorg

Tapet av en jobb er nettopp det: et tap. Sorg er naturlig og normalt når du lider et tap. Å ta deg tid til å erkjenne hva du føler ved å skrive det ned eller snakke med en venn eller profesjonell kan hjelpe deg med å bearbeide sorgen.



Vær snill mot deg selv

Egenomsorg er veldig viktig. Spis godt. Få nok søvn. Ta kontakt med de du elsker. Ta målbevisst pauser for å slappe av. Unngå overdreven bruk av alkohol, stoffer og søppelmat. Bruk din sans for humor. Vær hyggelig mot noen. Bare det å gjøre noe for andre er givende, og det er sannsynlig at det også vil berike forholdet til den andre personen.



Hold en positiv holdning

Selv om du kanskje ikke har kontroll over å miste jobben, har du kontroll over holdningen din. Du kan ha negative, fryktbaserte tanker om situasjonen og din evne til å takle den. Bekjemp disse tankene med bevis på det motsatte. Når har du klart å overvinne utfordringer tidligere? Hva hjalp deg da? Er det noe du kan bruke i denne situasjonen? Godta at endring innebærer en periode med usikkerhet. Du var vant til hvordan ting var. Du kjente rollen din og visste godt hvordan du skulle fylle den. Nå utforsker du hvordan ditt nye normale liv vil se ut. Denne fasen er preget av ubehag, men også av kreativitet. En fleksibel tankegang kan hjelpe deg å vurdere ulike perspektiver og identifisere nye muligheter. Mennesker kan ha mange forskjellige følelser når de håndterer usikkerhet, både positive og negative. Bekreft følelsene dine og prøv å tenke positivt.



Planlegg for dine økonomiske behov

- Vurder alle inntektskilder. Bedriften din kan ha inkludert økonomiske eller andre fordeler som en del av sluttpakken din. Forstå detaljene og hvordan du kan dra nytte av ressursene som tilbys. Tenk på mulighetene for arbeidsledighetstrygd som din nye status gir deg.
- Lag en nødplan for utgifter. Du kan velge å redusere utgiftene dine ved å unngå unødvendige kjøp til du har funnet ditt neste karrieretrinn.
- Vurder midlertidig forsikring. Det er forskjellige måter å få helseforsikring på, og din tidligere arbeidsgiver kan tilby en slags ytelse.



Vurder utdannings- og karrieremålene dine

Gjennomgå hva som gir deg en følelse av mening og tilfredshet på jobben. Utforsk muligheter for nye karrierer og utdanning.



Ta neste steg

- **Nettverk** – snakk med venner og bekjente om hva slags jobb du ønsker og hva du kan tilby i rollen. Be dem sette deg i kontakt med folk som kan ha ledige stillinger.
- **Lag en plan** – det kan ta lang tid å finne en ny jobb. Å ha en rutine og skrive ned daglige mål kan bidra til å holde deg motivert og gjøre jobbsøkingen produktiv. Hold deg rolig. Være positiv. Fokuser på det du har kontroll over. Vurder midlertidig arbeid mens du søker fast jobb.
- **Opprett et team** – gå sammen med familie og venner for støtte. Undersøk eventuelle muligheter for rådgivning som din arbeidsgiver kan ha tilbudt deg i forbindelse med at du sluttet i bedriften.

**Husk:**

Dette er en overgang. Du har kommet deg gjennom tøffe ting før, og du vil komme deg gjennom tapet av jobben din. Vær positiv og se mulighetene i endringen.

**Kritisk støtte når du trenger det**

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC