therapie•de

Arbeitslos! Was ist zu tun?

Im Folgenden finden Sie Tipps für die Stellensuche, für den Umgang mit der Agentur für Arbeit und vor allem für Ihren Alltag. Bitte verstehen Sie diese Tipps als Anregungen – jeder Mensch ist verschieden und somit sind für hoffentlich jeden unterstützende Möglichkeiten dabei.

Tipps für die Stellensuche

- Auch wenn Sie die Angst antreibt, nicht sofort wieder einen neuen Job zu finden, erliegen Sie bei der Stellensuche nicht der Versuchung eines „blinden“ Aktionismus. Erfolglose Bewerbungsaktivitäten können Ihr Selbstwertgefühl bedrohen und können zu einer weiteren Verschlechterung Ihrer seelischen/emotionalen Verfassung führen.

- Vermeiden Sie das Prinzip „Schrotflinte“: Schreiben Sie eben nicht möglichst viele Bewerbungen auf „irgendwelche“ Stellenangebote, die noch halbwegs für Sie infrage kommen könnten: Ein Zusammenhang zwischen Bewerbungshäufigkeit und der Aufnahme einer Erwerbsarbeit konnte in mehreren Studien bisher nicht nachgewiesen werden.

- Nehmen Sie sich vielmehr die Freiheit, sehr gezielt nach Stellen zu suchen, die für Sie wirklich infrage kommen. Dafür gilt folgende Faustregel: Sie sollten mindestens 60 Prozent der gewünschten Qualifikationen mitbringen. Seien Sie also lieber ein wenig geduldig und warten auf die passende Gelegenheit. Dann sollten Sie sich aber auch so bald wie möglich und professionell bewerben.

- Professionelle Bewerbung: Informieren Sie sich zu Beginn genau darüber, wie ein Bewerbungsschreiben und ein Lebenslauf heutzutage aussehen sollten. Sie sollte nicht nur allen formellen Kriterien entsprechen, fehlerfrei und ordentlich aussehen, sondern den Adressaten dazu verlocken, Sie kennen lernen zu wollen. Nicht nur in der Buchhandlung, sondern auch in der Bücherei finden Sie zahlreiche Bücher dazu, die durch viele brauchbare Tipps im Internet ergänzt werden.

http://www.bewerberbibel.de/
http://www.bewerbungstipps-online.de/
http://www.bewerbung.net/tips.html

- Zeigen Sie die Bewerbung jemandem, bevor Sie sie abschicken. Vielleicht hat sich doch noch ein Fehler versteckt oder Sie bekommen noch einen guten Tipp, was sie ändern oder ergänzen sollten.

- Enthält eine gefundene Stellenausschreibung einen Hinweis auf die bevorzugte Bewerbungsart des Unternehmens (schriftlich per Post oder per E-Mail), so halten Sie sich daran.

- Bei Blindbewerbungen sollten Sie sich den richtigen Ansprechpartner im Unternehmen erfragen und Ihre Bewerbung direkt und persönlich adressieren.

- Mittlerweile gibt es „Job-Coaching“ – Sie können sich dieses nur für ein paar Male oder längerfristig zu Ihrer Unterstützung einholen.

Tipps für den Ablauf bei der Bundesagentur für Arbeit

- Melden Sie sich so schnell wie möglich nach Erhalt der Kündigung arbeitssuchend! Nur so können Sie Ihren Ansprüchen auf Arbeitslosengeld entsprechend übergangslos finanzielle Unterstützung bekommen. Sie vergrößern auch die Chance, rasch eine neue Beschäftigung zu finden. Bei einer verspäteten Meldung kann eine Sperrzeit eintreten. Dies hat zur Folge, dass der Anspruch auf Arbeitslosengeld für eine gewisse Zeit ruht.

- Bei der Agentur für Arbeit bekommen Sie alle Informationen über Arbeitslosengeld, Beihilfen oder sonstige Unterstützungsgelder und professionelle Hilfe bei der Arbeitssuche.

- Der Berater oder die Beraterin bei der Agentur für Arbeit geben gezielte Hinweise und Tipps zur Stellensuche, zu Bewerbungsschreiben und Vorstellungsgesprächen. Man erhält zudem Berufsinformationen, Berufsberatung oder auch Unterstützung für Weiterbildung oder Umschulung.

- Sofern sich über die Agentur Möglichkeiten auf einen passenden Job ergeben, sollte man diese unbedingt nutzen und kooperieren. Bis zu einem gewissen Grad darf der Arbeitssuchende aber völlig ungeeignete Stellenangebote ausschlagen, insbesondere wenn es sich um so genannte Bad Jobs (= einfach, gering bezahlt, ungesichert, unterbeschäftigt) handelt.

- ABER: Eine hohe Konzessionsbereitschaft (=Zugeständnisse machen) beschleunigt zwar die Wiedereinstellung. Die Anpassung an ein unbefriedigendes Beschäftigungsverhältnis hat negativere psychische Folgen als eine länger anhaltende Überwindung der Arbeitslosigkeit. Darüber hinaus kann die hohe Konzessionsbereitschaft eine Abwärtsspirale einleiten, wenn zu große inhaltliche Zugeständnisse an die Qualität der Arbeit und einen qualifikationsgerechten Einsatz gemacht werden.

- Die Eigeninitiative ist der wichtigste Faktor, um eine neue Arbeitsstelle zu finden. Die Suche nach Jobangeboten sollte nicht nur über Internet und Zeitungen erfolgen, bei geeigneten Berufen sind Personalberatungen auch oft zielführend. Die berühmte Mund-zu-Mund Propaganda sollte durch Erkundigungen über Freunde, Bekannte, Familienmitglieder angestoßen werden.

www.arbeitsagentur.de

Tipps für den Alltag

Welche "Nebenwirkungen" kann die Arbeitslosigkeit haben und was kann man dagegen tun?

Die manchmal schockartige Erkenntnis über eine mögliche Entlassung bzw. die Arbeitslosigkeit führt oftmals zunächst zur Mobilisierung aller Kräfte. Nach einer gewissen Zeit aber können – müssen nicht – folgende Tendenzen auftreten:

Müßiggang oder Langeweile

► Freizeit, die man sich sonst herbei sehnt, ist nun eher in Fülle vorhanden. Dadurch, dass ein gewohntes Zeitkorsett weg fällt, ist dem Müßiggang oder der Langeweile vielleicht Raum geschaffen. Verpflichtungen gibt es aber auch ohne Arbeitsstelle genug: Vor allem muss man beharrlich auf der Suche nach einem Job oder neuen Aufgaben bleiben. Die Tage sollten sich strukturieren lassen mit der Suche nach Stellen, dem Schreiben von Bewerbungen und Weiterbildungen. Wichtig dabei ist es, Aufgaben zu finden, für die man selbst die Verantwortung übernimmt. Für die Gesellschaft sinnvoll sind nicht nur "berufliche" Tätigkeiten. Denken Sie auch an Aufgaben, die bisher nicht im Focus standen, eignen Sie sich vielleicht sogar ganz neue Inhalte an. Bringen Sie sich im erlaubten Rahmen

ehrenamtlich ein - gegebenenfalls auch in berufsständischen Verbänden für Kontaktaufbau und Wissensvermittlung. Eine weitere Möglichkeit sind online-Netzwerke, die reale Treffen haben (bspw. XING).

Es gibt vieles zu tun. Die Arbeitskraft und das Engagement eines Menschen ohne Anstellung ist genauso viel wert wie ein „Berufsleben“!

Private Zeit

► Auch ein Arbeitstag in Lohn und Brot teilt sich in geschäftliche und private Stunden. Diese sind nun genauso auszufüllen wie zuvor - denn irgendetwas ist immer zu tun: sei es im Haushalt, im Garten, am Auto oder Fahrrad. Zeit und Engagement können nun intensiver für Hobbies und Leidenschaften eingesetzt werden. Wie oft wünscht man sich sonst, mal wieder dazuzukommen, ein Buch zu lesen oder zu malen. Freunde und Familie zu unterstützen, hilft beiden Seiten.

► Doch auch Freizeit-, Weiterbildungs- und Umschulungsaktivitäten können zur Belastung werden, da die eigentlich gewünschte "Zufriedenstellung" eine neue Arbeitsstelle wäre. Um so wichtiger wird es, sich immer wieder vor Augen zu halten, wie viele Stunden man täglich bzw. in der vergangenen Woche welchen Verpflichtungen gewidmet hat, welche Tätigkeiten für was wichtig waren - und welche Zeit tatsächlich als Frei-Zeit anzusehen und möglichst (!) zu genießen ist. Falls Sie das nicht im Kopf haben, führen Sie einen Kalender über Ihre Woche. Belohnen Sie sich auch für das geleistete Bewerbungspensum.

Das Zeitgefühl geht verloren

► Viele Arbeitslose können sich nicht mehr recht erinnern, was sie selbst die letzten Tage gemacht haben. Umso wichtiger, sich jeden Tag und jede Woche zu strukturieren und einen "normalen" Tagesablauf mit Wochenende zu leben. Auch hier hilft ein Kalender.

Fitness

► Selbst die einfachsten Aufgaben erscheinen irgendwann immer anstrengender und nicht zu schaffen. Man muss körperlich und geistig im Training bleiben. Aktivsein fördert Körper und Geist. Planen Sie täglich Zeit für eine körperliche Aktivität außer Haus bei Tageslicht ein. Gerade im Winter sollten Sie regelmäßig nach draußen gehen, um eine Winter-depression zu vermeiden. Licht wirkt Stimmungstiefs und Angstzuständen entgegen.

Körperpflege

► Genauso wichtig, wie einen geregelten Tagesablauf beizubehalten, ist es, sich weiter wie bislang auch um sich selbst zu kümmern. Auf Kleidung und Outfit weiterhin zu achten, tut Ihrem Selbstbewusstsein gut und erhöht Ihre Vermittlungschancen.

Alkohol oder anderes Suchtverhalten

► Solange es beim „Gläschen“ in geselliger Runde bleibt, ist alles in bester Ordnung. Sich mit alkoholischer Wirkung zu „trösten“ ist jedoch nicht zielführend und verändert auf Dauer Ihr Leben in eher ungewünschter Weise. Wenn Sie am nächsten Tag ein Gespräch haben, verzichten Sie sicherheitshalber vorab auf alkoholhaltige Getränke.

Vorsicht ist angeraten mit Psychopharmaka oder anderen Arzneimitteln mit Wirkung auf das Seelenleben. Nehmen Sie möglichst auch keine Beruhigungs-, Schlaf- oder Schmerzmittel ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt. Denn diese können zwar entlasten, aber auch gleichgültig und initiativlos machen (Indolenz-Syndrom). Erlernen Sie stattdessen doch lieber alternative Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Yoga, Pilates oder Progressive Muskelrelaxation.

Falls Sie anderes Suchtverhalten bei sich feststellen, suchen Sie so bald wie möglich Ihren Hausarzt auf und lassen sich Empfehlungen für einen Therapeuten geben oder suchen Sie hier www.therapie.de.

Schuldgefühle

► Die finanziellen Einschränkungen machen sich bemerkbar und es mag vielleicht das Gefühl aufkommen, nicht mehr dazu gehören zu können, weil man sich Freizeitaktivitäten nicht mehr einfach leisten kann. Diese Einschränkung hat aber nichts mit dem Wert Ihrer Person zu tun. Art der Arbeit und Verdienst machen niemanden zu einem guten Menschen. Der Wert eines Einzelnen besteht in seinem Charakter und seiner Anteilnahme für andere.

Hoffnungslosigkeit

► Hoffnung ist ein Lebenselexier. Pflegen Sie Dankbarkeit für kleine Dinge und Gesten im Alltag, dann können Probleme nicht übermächtig werden.

Mit Arbeitslosenzahlen oder anderen Meldungen zum Arbeitsmarkt in den Medien sollte man sich möglichst nicht befassen. Denn der einzige Fall, der relevant ist, ist der eigene. Auch sollte man sich von pessimistischen Mitmenschen nicht herunterziehen lassen. Nörgeln und Schlechtreden ist auch mal erlaubt, ehrlich gesagt führt es aber zu nichts. So schwer es fällt, glauben Sie an Ihren Erfolg und sehen Sie, dass es ganz vielen anderen zuvor gelungen ist, wieder eine Stelle zu finden! Wichtig ist, den Glauben an sich selbst zu behalten.

Freunde

► Zentraler Lebenssinn in unserer Gesellschaft sind für die meisten eher Beruf und Arbeitsplatz. Dort ist man meistens eingebunden in ein Gefüge von Kontakten und einen geselligen Ort des Austausches. Dieser Anlaufstelle ist man nun beraubt. Mit sinkender Selbstachtung ändern viele Arbeitslose vielfach ungewollt ihr bisheriges Verhältnis zur gewohnten Umwelt, zu Freunden, Bekannten, Nachbarn und ehemaligen Arbeitskollegen.

Man sollte aber auch bei Arbeitslosigkeit weiterhin seinem normalen Privatleben nachgehen, Freunde besuchen und zu sich einladen. Es ist wichtig, so gut wie möglich, weiterhin das zu tun, was man auch während der Arbeit gemacht hat. Halten Sie ihre bisherigen Kontakte, ziehen Sie sich nicht zurück. Wer sich immer mehr selbst isoliert, vereinsamt. Falls die bisherigen Kreise nicht das bieten, was Sie suchen, erobern Sie sich neue Kreise: Sportvereine, Clubs oder Sprachkurse bieten neue Kontakte.

Tipps für Angehörige und Freunde

Ein Arbeitsloser, der mit ungekannten gravierenden Problemen zu kämpfen hat, benötigt viel Entgegenkommen, Unterstützung und auch Anregung. Aber wie geht man mit jemandem um, der deprimiert ist? Wie kann man diese Person aufbauen? Was gibt Hoffnung und wirkt bestärkend? Welche Ratschläge oder Maßnahmen helfen einem Betroffenen wirklich? Wann ist jedoch im Umgang mit Erwerbslosen und den ihnen ohnehin schon aufgebürdeten Herausforderungen große Umsicht und Feinfühligkeit geboten?

► Arbeitslose reagieren manchmal etwas irrational, gereizt oder ziehen sich zurück. Mit diesen Stimmungsschwankungen und bislang nicht gekannten Emotionen sowie Verhaltensweisen ist es zum Teil nicht leicht umzugehen. Wichtig ist aber, sich immer klar zu machen, dass Reaktionen und Gebärden selten mit dem Menschen selbst zu tun haben, sondern dieser einfach in einer psychisch sehr schwierigen Phase steckt und Hilfe nötig hat.

► Vielfach treten Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Entscheidungsunfähigkeit, ängstlich-hilfloses Abwiegen selbst banaler Fragestellungen und Aufgaben auf. Manchmal drehen sich die Gedanken von Arbeitslosen im Kreis - sie kommen zu keinem Ergebnis, an keinen Punkt mehr und können sich oft auch kaum noch auf Themen und Aktivitäten einstellen. Der Körper reagiert manchmal auf die schwierige Situation und man hat plötzlich „Zipperlein“ oder ernste Krankheitsbilder, die sonst nicht auftreten würden.

Es hat keinen Sinn, mit einem Arbeitslosen ungeduldig zu werden. Die Person verändert sich nicht absichtlich. Wichtig ist es, die Symptome zu erkennen und für notwendige Unterstützung zu sorgen.

► Lässt sich der Betroffene kaum etwas anmerken, heißt das jedoch nicht immer, dass er nicht leidet. Denn die Scham für den Verlust des Arbeitsplatzes kann groß sein.

Arbeitslose benötigen viel Aufmerksamkeit aus ihrem Umfeld. Es ist natürlich nicht leicht, den richtigen Grad des Kümmerns zu treffen, um nicht zu nerven, sondern tatsächlich den Impuls zu setzen, dass man für den anderen da wäre. Versuchen sollte man es auf jeden Fall!

► Innere Isolation. Arbeitslose, die beginnen, sich zurückzuziehen, müssen aktiv in den Alltag und vor allem in Freizeitaktivitäten miteingebunden werden - auch wenn sie sich phasenweise schwer damit tun, sich zu integrieren. Entspannung finden und Spaß haben, muss jeder regelmäßig. Und Ablenkung tut gut!

Anregungen für jeden Einzelnen

Wenn Sie selbst arbeitslos werden oder geworden sind, treffen Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden ein Abkommen. Darin legen Sie (revidierbar) fest, ob und wann mit Ihnen über diese Situation in welchem Umfang gesprochen wird. Denn nicht jeder, der Sie gern hat, ist auch ein guter Ratgeber für Sie in diesem Falle. Suchen Sie gezielt Unterstützung oder schützen Sie sich auch, wenn es notwendig ist. Vielleicht hilft Ihnen auch eine externe Person (Coach, etc.), die Situation zu betrachten, dann sind keine Emotionen oder Beziehungsmuster im Spiel.

Umgekehrt, wenn Sie Angehöriger oder Freund/in sind, fragen Sie nach, ob und was Sie für diejenige Person tun dürfen und was nicht erwünscht ist. Sie helfen beiden Seiten damit.

Arbeitslose brauchen Hilfe und Unterstützung sowie Einfühlungsvermögen. Das ist nicht viel verlangt. Denn wer weiß, ob er oder nahe Angehörige nicht morgen selber dran sind. Mit Weitblick und Offenheit lässt es sich vorsichtiger argumentieren und handeln.

Vor allem für Alleinstehende sind regelmäßige Kontakte - auch unverbindliche, nachbarschaftliche Gespräche - sehr wichtig, um das fehlende Umfeld zu ersetzen und einen Halt in der Gesellschaft zu schaffen.