

# Gör varslet till en nystart

Att bli av med jobbet är sannolikt något av det jobbigaste man kan råka ut under karriären. Även om läget känns nattsvart så kan uppsägningen i bästa fall ge en knuff i rätt riktning som gör att man går vidare till en bättre position eller ett roligare jobb. Avgörande händelser sätter ofta igång vår handlingskraft och kvinnor är ofta varslets vinnare.

TEXT: Annika Wihlborg

FOTO: FIB, Svenskt Näringsliv och Annika Wihlborg

Att få sparken kan ge karriären en rejäl skjuts framåt. Det visar en undersökning från Svenskt Näringsliv, där man undersökt hur det gick för de som varslades under den förra stora lågkonjunkturen, när IT-bubblan sprack 2001.

– Hälften av de uppsagda lyckades hitta ett bättre och roligare jobb. Undersökningen visar att hälften av dem som sagts upp mellan 2003 och 2005 får en högre lön än tidigare. Kvinnor i privata tjänstebanscher utpekades som lönemässiga vinnare. De kvinnor som frivilligt byter jobb fick ett ännu större lönelöft. I den gruppen hade kvinnorna i snitt en löneökning som är åtta gånger högre än män i samma situation, säger Björn Lindgren, ekonom på Svenskt Näringsliv.

## Bättre kompetensmatchning ger högre lön

Statistiskt sett så byter män jobb nästan dubbelt så ofta som kvinnor. Kvinnor tenderar att stanna kvar på ett jobb som de vantrivs med eller har tröttnat på, medan män är snabbare på att se sig om efter nya möjligheter.

– Därför blir effekten desto större när kvinnor väl försätts i en situation då de tvingas byta jobb. Många kvinnor hamnar på positioner som bättre matchar deras kompetensnivå, vilket också ger resultat i lönekuvertet. Många som blivit av med jobbet är glada över händelseförloppet och känner sig stärkta som personer när de fått lite distans till det som hänt, säger Björn Lindgren.

Organisationskonsulten Doris Dahlin, som arbetar med att stötta chefer och medarbetare som går igenom uppsägningar, har genom åren mött många chefer som känner sig osäkra och gärna överdramatiserar när de tvingas säga upp folk. Det är lätt att skjuta upp det obehagliga beskedet, oavsett om det gäller en uppsägning av en medarbetare av personliga skäl eller massuppsägningar till följd av nedskärningar.

– Ta dig tid till eftertanke och tvinga inte fram några svar under uppsägningssamtalen. Ofta ställs man inför frågan om man vill sluta direkt eller stanna kvar under uppsägningstiden. Känn dig inte tvingad att ge snabba besked utan be istället om betänketid. Skriv aldrig på något papper i samband med uppsägningen och akta dig för att fatta förhastade beslut och följa dina impulser, även om du allra helst skulle vilja sätta chefen på plats genom att dela med dig av dina åsikter, säger Doris Dahlin.

## Ta vara på energin och handlingskraften

En viktig pusselbit i arbetet med att bearbeta och komma vidare efter ett varsel är en ordentlig motivering till varför man



Efter en chockfas kan man känna sig ovanligt energisk och handlingskraftig.

tvingas gå. Om du känner dig osäker på varför du och inte kollegan avskedats så är det värt att våga be chefen om en förklaring, annars riskerar frågan att etsa sig fast och orsaka grubblerier. Ta dig tid att smälta beskedet och skjut gärna upp alla praktiska frågor, exempelvis återlämnande av datorer, mobiltelefoner, passerkort och liknande. Tveka inte heller att be om samtalsstöd om du känner att det behövs. Det är inte arbetsgivarens skyldighet att tillhandahålla det, men de flesta brukar kunna erbjuda det, enligt Doris Dahlin. Efter en uppsägning följer ofta en chockfas, som tar olika lång tid beroende på individ. I den här fasen dyker ofta känslor som ilska, övergivenhet och uppgivenhet inför framtiden upp. Låt chockfasen få ta den tid den tar

*”Att få sparken kan ge karriären en rejäl skjuts framåt”*

BJÖRN LINDGREN,  
SVENSKT NÄRINGSLIV







Foto: Niklas Palmklint

## ”När man blir av med jobbet skapas tid för eftertanke”

DORIS DAHLIN

och stressa inte fram nästa steg.  
– När chockfasen är över så är det vanligt att känna sig ovanligt energisk och handlingskraftig. Man är mentalt redo att gå vidare och det gäller att ta var på sin energi och göra något konstruktivt av den. Skapa rutiner kring ditt jobbsökande och gör gärna en plan för hur du ska gå vidare. I det här läget kan det vara helt rätt att ta hjälp av en karriärcoach eller en vän med liknande erfarenhet, säger Doris Dahlin.

– När man blir av med jobbet så skapas tid för eftertanke. Det kan leda till att man för första gången på länge får en chans att verkligen tänka igenom vad man vill göra och var man vill jobba. Det i sin tur leder till att matchningen mellan den egna kompetensen och det jobb man söker tenderar att vara bättre och mer klockren, säger Doris Dahlin.

### Bortrationaliserad tjänst utan förvarning

Efter mer än 25 år på Snickers Workwear i Sollentuna lämnade Ann-Mari Ceder-Mählkvist jobbet som HR-ansvarig efter att företaget sålts och en ny organisation var på väg att skapas. Ann-Mari hade sett Snickers, som tillverkar och säljer arbetskläder, växa från att ha varit ett litet entreprenörsdrivet företag till en internationell koncern. Hon var inledningsvis personlig assistent åt företagets grundare och vd och arbetade då med att etablera och hålla kontakt med nya säljbolag och

franchisetagare i Europa. Med åren har Ann-Mari också ansvarat för marknadsupport och HR-frågor.

– Att jag fick sluta innebar blandade känslor. Att nya ägare och ny vd vill skapa förändring kändes naturligt. Samtidigt blev jag lite tagen på sängen när just min tjänst rationaliserades bort, säger Ann-Mari.

Efter många år på samma företag

## ”Försök att inte ta uppsägningen som ett personligt nederlag”

ANN-MARI CEDER-MÄHLKVIST



betraktade hon dock detta mest som en möjlighet att gå vidare och prova något nytt.

– Jag fick ett bra avgångspaket som innehöll kontakt med Trygghetsrådet. Det hjälpte mig att stanna upp och reflektera. Tidigare hade saker och ting mest rullat på, men nu fick jag verkligen en chans att gå igenom och fundera på vad jag ville hitta på härnäst, säger Ann-Mari.

Ann-Mari passade på att resa, arbeta hemma i trädgården och ta en timeout från yrkesarbetet. Efter en tid fick hon efter ett tips från sin kontaktperson hos TRR – ett vikariat på Tällberg Foundation, som personlig assistent till dess grundare Bo Ekman.

– Jag trivs jättebra på mitt nya jobb.

### TIPS

Ann-Mari Ceder-Mählkvists tips till dig som blir av med jobbet:

- I dagens läge tvingas många företag effektivisera och säga upp medarbetare. Försök att inte ta beskedet som ett personligt nederlag.
- Ta vara på den hjälp och det stöd som finns i form av exempelvis Trygghetsrådet. De ger dig både konkreta verktyg som behövs för att söka nya jobb, men också en möjlighet att inventera din egen kompetens och lära känna dig själv bättre. Det ökar sannolikheten att du hittar ett jobb som verkligen passar dig.
- Var aktiv. Gå kurser, sök nya jobb, uppdatera ditt cv och betrakta jobbsökandet som ett jobb i sig. Om du håller ångan uppe så minskar risken att motivationen och självförtroendet dalar.
- Våga tänka nytt och låt dig inte begränsas av några yttre ramar när du söker nya jobb. Försök komma underfund med vad du verkligen skulle vilja göra och betrakta din påtvingade situation som ett tillfälle att förverkliga dina drömmar och skaffa dig nya erfarenheter.

Trots att jag bara varit här i två månader så har jag lärt mig massor och också fått fokusera mer på att skriva om angelägna frågor. Det känns också spännande att jobba i en helt annan typ av verksamhet och allmänbildande att jobba med samhällsfrågor, politik och miljö.

– Så här i efterhand så betraktar jag förändringen som en positiv händelse, eftersom det fick mig att stanna upp, fundera och våga gå vidare i yrkeslivet, säger Ann-Mari. ☺