

Výpověď

Ať už jste ji sami podali nebo z jakéhokoli důvodu dostali, najednou si uvědomujete, jak se Vám v jednom okamžiku změnil život. Budoucnost je najednou tak nejistá, hlavou se Vám honí nejrůznější myšlenky: „Co teď bude? Co budu dělat? Jak se postarám o svou rodinu? Z čeho budeme platit nájem, nákupy, hypotéky?“. Můžete cítit bezmoc, vztek, hanbu: „Co tomu řeknou lidé? Jak budou reagovat doma?“ i křivdu: „Proč právě já? Copak jsem nedělal pro firmu dost? Udělal jsem snad něco špatně?“ Najednou se Vám změnil celý životní rytmus, denní režim, není kam ráno vstávat, kam jít, čas se vleče... Přišli jste o práci, která byla zdrojem Vašich příjmů a možná jste ji i měli rádi a obětovali jste jí hodně. Přišli jste o kolegy, kteří Vám byli blízcí. Ale je možné, že se Vám i trochu ulevilo, protože ve firmě jste třeba již tolik spokojen nebyl, práce se stala rutinou nebo jste byl dlouhodobě pod stresem.

Může se to stát každému

Často žijeme v blaženém přesvědčení, že nám se toto nikdy stát nemůže, že se v situaci nezaměstnaného nikdy neocitneme a že pokud budeme dávat výpověď a odcházet z firmy, tak vždy z vlastního rozhodnutí a za „něčím lepším“. Situace je však najednou jiná. Najednou jste to Vy, kdo dostává nálepkou „nezaměstnaného“, na koho druzí pohlíží jako na líného a neschopného, protože „kdyby chtěl, tak si přeci práci vždycky najde“. Ale nezaměstnanost se netýká jen „špatných“, líných nebo nespolehlivých lidí, o své pracovní místo může přijít každý, i dobrý zaměstnanec. Mnohdy stačí málo – změna majitele, finanční potíže firmy apod.

Tedy, hlavu vzhůru! Nezaměstnanost je v dnešní době jev běžný a zcela normální, nejste v tom sami. Přesto je prožívání ztráty práce pro většinu lidí extrémní zátěží, zraňující zkušeností a její zvládání je vysoce individuální. Je zcela běžné, že se necítíte dobře, připadáte si neužitečný, „k ničemu“. Všechny tyto emoce jsou v pořádku. Často se mohou objevit i jiné potíže, například neklid, podrážděnost, bolesti hlavy, nespavost nebo paradoxně i zvýšená únava.

Největší vliv má však ztráta zaměstnání na Vaše sebevědomí. I když jste možná podali výpověď sami, může Vás najednou přepadnout pocit nejistoty, zda jste udělali dobře, zda jste neohrozili sebe nebo rodinu. Ještě více však zraňuje vlastní sebevědomí a sebeúctu, pokud jsme výpověď dostali. Velkou roli může hrát v tomto směru opora ze strany rodiny. Je to důležitý faktor, který pomáhá zvládnout tuto situaci. Naopak dlouhodobá nezaměstnanost může významně ovlivnit i rodinné soužití, neboť se dotýká i vnitřních pravidel fungování rodiny a domácnosti, zejména dělby rolí a činnosti v rodině.

Jak to zvládnou?

Ať už se Vám po odchodu z práce ulevilo nebo byste se naopak nejraději vrátili zpátky, ztráta zaměstnání je téměř vždy spojena s vnitřním neklidem – najdu teď lepší práci? Jak dlouho budu nezaměstnaný?

Nezaměstnaní mohou na ztrátu místa pohlížet dvěma naprosto odlišnými způsoby. Pro jedny je to velká tragédie, zhroucení všech životních jistot. Pro jiné je to výzva jak získat ještě lepší, lépe placenou a prestižnější práci. Zkuste tedy období bez práce pojmout jako výzvu pro sebe samé.

První období „bez práce“ patří mezi nejzářnější. Po prvním šoku můžete najednou cítit i určité uvolnění a radost z volného času. Poměrně rychle se rozpadají i někdejší pracovní návyky, včetně každodenních rituálů, které jsme mnohdy tak zatracovali – brzké vstávání, cestování. Přesto se jednalo o něco, co dávalo našemu životu řád a strukturu. V prvním řadě je nutné vytvořit si nový režim dne. Pevné místo v něm má samozřejmě hledání nové práce. Dodržujte dosud zaběhnutý čas vstávání, jídla nebo usínání.

Rovněž je důležité nestát se jen pasivní „obětí“. Netrapte se neustále otázkou: „Proč právě Já?“. Jednejte a mějte na paměti, že dobrým příležitostí musíte jít vstříc. Právě teď je ta pravá chvíle zajít na nějaký kurz, naučit se něco nového, zdokonalit se ve svých odborných dovednostech a znalostech, přihlásit se na rekvalifikační kurz. Při hledání práce se můžete obrátit na agentury nebo úřady práce. Již před uplynutím výpovědní doby máte možnost požádat kterýkoliv úřad práce o zařazení do evidence zájemců o zaměstnání; v tomto případě budete úřadem práce informováni o vhodných pracovních místech. Také si dejte čas na napsání kvalitního životopisu, naučte se prezentovat v co nejlepším světle, udělejte si kurzy, které zvýší Vaši pravděpodobnost úspěchu. A pokud nenajdete práci hned, nezoufejte. Samozřejmě je důležité využít volný čas k hledání nové práce, ale také je dobré načerpat energii, mít chvíli čas sám pro sebe i pro svou rodinu. Zasloužíte si odpočinek.

Budte pozitivní!

Zásady při hledání nové práce

- Berte současný stav jako nový start, příležitost a východisko do budoucnosti, nikoli selhání.
- Zachovejte si přátele, věnujte se rodině.
- Zachovejte si navykklý životní rytmus.
- Ujasněte si, jaká práce je pro Vás nejvhodnější. Co chcete?
- Nemusíte se vždy držet oboru, důležité je, aby Vás práce bavila. Rozšiřujte si své obzory.
- Věnujte se i sami sobě, načerpejte novou energii, nový optimismus – tím se zvýší i pravděpodobnost Vašeho přijetí do nového zaměstnání.
- Buďte aktivní v myšlení i jednání (hledejte inzerci v časopisech, novinách, internetových serverech, nejen na úřadu práce).
- Buďte trpělivý, výběr nových zaměstnanců může trvat i několik měsíců.
- Vyhněte se alkoholu.

Doporučená literatura:

Špatenková Naděžda. Jak řeší krizi moderní žena. Praha: Grada.
Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí - <http://portal.mpsv.cz/sz/obcane/navod>