

Kjeder du deg ofte eller gruer til å gå på jobben? Det kan være et signal om at du bør se deg om etter noe nytt.

KARRIERESKIFT

Tekst: **Merete Landsend**
mel@dagbladet.no

Du skal føle en lidenskap for jobben tilsvarende den du føler for kjæresten, mener studie- og yrkesrådgiver Alf J. Merkesdal. –Kjæresten får hjertet til å banke og systemet til å varmes opp. Det samme bør vi forvente oss av jobben. Mangler lidenskapen, er det et tegn på at du har havnet på feil hylle, sier han.

Nesten halvparten av nordmenn ville valgt utdanning om igjen. Og hver femte ville valgt en annen karriere, viser en undersøkelse bemanningselskapet Kelly Services har utført blant 2000 norske kvinner og menn.

Mange blir der de er selv om de er misfornøyd med dagens arbeidssituasjon. Ofte tillater ikke familiesituasjonen eller økonomien store endringer i jobben. En del verdsetter også trygghet over arbeidsgleder, sier Merkesdal.

Lengter vekk

To ting driver oss til å skifte jobb, påpeker han: Gulrota og piskene.

Gulrota er noe du ønsker deg mer av, noe du trekkes mot og sannsynligvis gjør at du selv tar initiativ til å gå videre. Det kan være alt fra et ønske om mer ansvar, en lengsel etter noe utfordrerbart og en positiv uro, til at du føler at du skusler bort talentene dine der du er i dag, sier Merkesdal.

Et ønske om forandring kan også være et luksusproblem. Når du er i en oppadgående trend, du får til det du gjør og får mer ansvar, kan det til og med føre til at du gjør et større sprang enn arbeidsplassen kan tilby, sier Merkesdal.

Tvinges til å handle

Pisken er derimot tegn som forteller deg at noe er i veien med jobben du har i dag.

Sier du stadig vekk til deg selv «jobben er i det minste tryggt, men føler ingen glede i arbeidshverdagen, kan det tyde på at du har feil oppgaver, sier Merkesdal.

Begynner du å grue deg hver søndag for å gå på jobb, eller får hodepine eller magesmerter i forbindelse med jobben, kan det være signaler om at det er på tide å komme seg vekk.

Ikke en fest

Du kan ikke forvente at jobben alltid skal være en fest, påpeker yrkesveileder Mette Manus.

Mange har nok litt urealistiske forventninger til hva jobben skal gi dem. Noen sutrer og klager i åreis utvils å gjøre noe konstruktivt med situasjonen, sier hun. I slett gjør vi små eller store jobbskifter hvert femte år. Ofte til en annen avdeling i samme bedrift.

Andre ganger kan et jobbskifte bety drastiske endringer i livet.

De fleste bygger videre på det de allerede har gjort. Men mange skifter helt kurs, og da legger de ofte inn litt ekstra utdanning. En god del realiserer en gammel drøm om å starte opp for seg selv, sier Manus.

Lei av jobben? Skift kurs!



NY START: Hanne Schjerven Paulsrud (46) utdannet seg som NLP-coach i voksen alder, har etablert selskapet Confident Coaching og jobber nå ved

Hanne (46) startet på nytt - etter å ha jobbet ti år i feil yrke

Hanne Schjerven Paulsrud (46) startet opp på nytt etter ti år i feil yrke.

SLEMMESTAD (Dagbladet): Jeg fikk gode tilbakemeldinger og jobbet hardt, men hadde ikke hjertet mitt med meg i det jeg gjorde, sier 46-åringen, som i ti år arbeidet med markedskommunikasjon og informasjon både i næringslivet og i offentlig sektor. Oppvåkningen kom under en medarbeidersamtale

med sjefen i ekspressekspeditøren DHL. –**Ikke det jeg ønsket**

Han ville legge planer for min videre karriere. Da han sa «Jeg ser jo at du ønsker å gjøre karriere i DHL» og spurte hvor jeg så meg selv om fem år, gikk det opp for meg at det var slett ikke var noe jeg ønsket, sier hun.

En omorganisering på jobben førte til at funksjonen hennes ble

flyttet til Stockholm. Paulsrud hadde planer om å få barn og det passet ikke å flytte.

–Jeg fikk et naturlig påskudd til å gjøre noe annet, sier hun. Tre tette svangerskap ga tid til å tenke.

En ting var sikkert: hun ønsket ikke å gå tilbake til en stressende jobb med tidsfrister. Hun søkte råd hos yrkesveileder Alf Merkesdal, som konkluderte med at hun hadde havnet på feil hylle i yrkeslivet.

Under oppveksten var planen

hele tida å jobbe med mennesker – enten som jordmor, lege eller sykepleier. Men etter videregående ble hun advart mot å velge helsevesenet.

Sterk nok?

–Alle sa det var alfor slitsomt og for dårlig betalt. I tillegg begynte jeg å tvile på om jeg var sterk nok til å være i nærkontakt med mennesker. Jeg hadde allerede jobbet som pleieassistent på et psyki-



Senter for helse, trening og velvære i Slemmestad i Buskerud. Foto: Bjørn Langsem

år i feil yrke Slik går du fram:

trisk sykehus, der tok jeg inn alle skjebnene personlig og bare gråt i tre måneder, forteller Paulsrud. På den tida var markedsføring og økonomi i vinden, og hun lot seg rive med. –Men på jobben likte jeg best å snakke med folk om problemene deres og bidra til løsninger, sier Paulsrud. I dag har hun utdannet seg som NLP-coach og jobber med mennesker som ønsker å styrke troen på seg selv.

Spør deg selv:

- **Er det virkelig jobben du er lei av?** Kanskje har du et konfliktfylt forhold på hjemmefra, økonomiske problemer eller andre vanskeligheter som gjør at du føler misnøye?
- **Er dette rett tid for et jobbskifte?** Er du midt i snåbarnsåsen eller har syk ektefelle, bør du kanskje vente litt med å ta drømmejobben som krever deg 80 prosent og innebærer mye reising?
- **Ha selvsinnslitt.** Det er ingen vits å skifte jobb bare for å skifte, det må være for at arbeidshverdagen skal bli bedre og mer spennende.
- **Ta grep:** Er det mulig at du kan skifte stilling/arbeidsoppgaver internt i bedriften du allerede jobber i?
- **Våg å signalisere overfor ledelsen**

TEST deg selv:

Bytt dersom:

- 1 Du har kronisk magende og en tung følelse i magen.
- 2 Du har en tung følelse i kroppen og føler aldri ordentlig glede når du har fri i helgene. Noe ligger og ulmer. Når du kjenner etter, gruer du deg til å gå på jobb.
- 3 Du er helt likegyldig til jobben og arbeidsoppgavene dine. Det er liksom ikke så nøyte lenger. Du gir mer og mer blaffen.
- 4 Du saboterer deg selv, begynner å la arbeidsoppgaver bli liggende.
- 5 Du føler ingen glede over å gå på jobben, mistriks både med arbeidsplassen og arbeidsoppgavene.

Bli der du er:

- 1 Arbeidsdagen går fort. Du føler at du får brukt deg selv på en god måte. Hvis du tenker etter, føles det du gjør viktig.
- 2 Du har lyst til å lære mer i jobben og påta deg mer ansvar.
- 3 Du føler at du ikke har mer å hente der du er i dag. Du har masse ubrukt kapasitet og potensial.
- 4 Gjør følgende øvelse: Skriv ned alle aktivitetene som gir deg glede, gode følelser og energi. Skriv deretter ned alle aktivitetene som tapper deg for de samme følelsene. Vær spesiell. Liker du å gå i skogen, så finn ut under hvilke omstendigheter dette gir deg positive følelser. Tenk langsiktig, spør deg selv om du har lyst til å holde på med det du gjør i dag hver eneste dag i ett år framover.
- 5 Det er mangel på energi eller verdene dine som forteller deg at du har valgt feil eller riktig. Når en aktivitet oppleves som behagelig og riktig, er det fordi du gjenkjenner noe i det ytre som har sammenheng med elementer i din indre verden.

Kilde: Alf J. Merkesdal

Velger trygghet

Norge er kjent for å være et land der mange er trygghets-søkende og slår seg til fells med det de har. Seniorforsker ved Arbeidsforskningsinstituttet, Veldig mange har på et eller annet tidspunkt ambisjoner eller drømmer om å foreta seg noe nytt. Men forpliktelser, som barn og bolig, gjør at flere velger å ha et relativt stabilt og «trau» yrkesløp, sier han.

• Kan dette være rette tidspunkt for å realisere en drøm du har hatt lenge - fells om å starte egen bedrift, studere mer eller gå over i en annen sektor? Kilde: Mette Manus