

Førstehjælp til dit arbejdsliv

– Få tryghed og overskud
til at søge nye karriereveje



Din Sundhedsfaglige A-kasse





Din Sundhedsfaglige A-kasse

Førstehjælp til dit arbejdsliv – Få tryghed og overskud til at søge nye karriereveje

Forfatter Pernille Marott

© 2019 Din Sundhedsfaglige A-kasse

ISBN 978-87-970635-1-4

2. udgave, 1. oplag

Printed in Denmark 2019

Ansvarshavende redaktører:

Birgitte Björnsson og Britt Jensen, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Redaktør: Kirsten Korsager Reffs, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Layout: Maja Pode Blarke

Tryk: Dystan Rosenberg

Din Sundhedsfaglige A-kasse

Sankt Annæ Plads 30

1250 København K

Telefon: 33 15 10 66

dsa@dsa.dk

www.dsa.dk

Alle rettigheder forbeholdes. Deling eller gengivelse må kun finde sted efter skriftligt samtykke fra forlaget eller aftale med Copydan Tekst & Node – og kun indenfor rammer, der er nævnt i aftalen. Når materialet bruges, skal det ske under henvisning til forfatter og Din Sundhedsfaglige A-kasse.

Førstehjælp til dit arbejdsliv

– Få tryghed og overskud
til at søge nye karriereveje

Pernille Marott
Din Sundhedsfaglige A-kasse

ISBN 978-87-970635-1-4

Forord

Af Din Sundhedsfaglige A-kasse

“Med denne bog vil vi gøre det, vi er bedst til, **nemlig at give dig førstehjælp** til dit arbejdsliv.”

De fleste mennesker har brug for at gøre noget for nogen. Netop dig, der læser her, gør en masse for andre. Du er endda uddannet til det. Du mestrer førstehjælp, og har overskud til at tage dig af andre og give dem tryghed i en uvant eller sårbar situation.

Nu er det dig, der står i en uvant situation. Du er ved at tage et nyt karriereskridt, men ved endnu ikke, hvor det fører hen. Du er måske nyuddannet, har været syg eller stresset, eller også skal du blot prøve noget nyt og andet. Med denne bog vil vi gøre det, vi er bedst til, nemlig at give dig førstehjælp til dit arbejdsliv. Gennem fakta, cases og gode råd giver vi dig inspiration og overskud til at søge nye karriereveje.

Ingen mennesker er ens, heller ikke jobsøgende. Baggrunde og forløb kan variere, og det samme kan ønskerne til arbejdslivet. Du kan enten læse bogen som en helhed eller dykke ned i de emner, der er særligt relevante for dig. Skriftlig førstehjælp til dit arbejdsliv kan selvfølgelig ikke erstatte hverken læge, psykolog, medicin eller træning. Men den kan være en inspiration og give dig en tryghed i, at du ikke er alene med dine jobspekulationer.

Vi ved, at man som jobsøger ofte kan føle sig lidt alene. Man mangler det kollegiale samvær og netværk. En del af det kan du få hos os, for vi ønsker at være partner i dit arbejdsliv. Derfor har vi udover denne bog også en lang række andre tilbud til dig, hvor du kan møde ligesindede sundhedsfaglige, få viden og udbygge dit netværk. Se alle de temamøder, sparringssamtaler og andre tilbud du kan deltage i på vores hjemmeside dsa.dk/booktilbud.

Førstehjælp til dit arbejdsliv er skrevet med hjælp fra journalist og forfatter Pernille Marott, der i en årrække har været tilknyttet Din Sundhedsfaglige A-kasse som underviser på vores temamøder. Pernille har skrevet flere bøger om jobsøgning og har indgående kendskab til vores medlemmer og de udfordringer, de møder.

Rigtig god fornøjelse med læsningen, og husk, du altid kan tage fat i os, hvis du spørgsmål eller brug for en sparringspartner til dit arbejdsliv.

/Din Sundhedsfaglige A-kasse

Forord

Af Pernille Marott

“Jeg tror på empowerment
som det, **der kan flytte
os derhen, hvor vi ønsker
at være.**”

“Der er ikke grænser for, hvad mennesket kan, hvis det bliver set og hørt. Men hvis omgivelserne spiser hele kagen og ikke efterlader en krumme til dem, der rent faktisk har bagt den, så knækker filmen,” udtaler psykolog Maiken Byrdal her i bogen.

Jeg har oplevet det ved selvsyn de år, jeg har været tilknyttet Din Sundhedsfaglige A-kasse, hvor medlemmer er mødt frustrerede op uden at vide, hvilken vej arbejdskompasset skulle vende. Men jeg har samtidig oplevet en åbenhed, et engagement og en vilje, som er meget karakteristisk for dig og din faggruppe - og som også findes hos de ansatte i Din Sundhedsfaglige A-kasse.

I Din Sundhedsfaglige A-kasse er de ansatte stærke på sundhedsfaglige kompetencer, empati og omsorg præcis som dig. Så du kan godt have tillid til, at de vil hjælpe dig med at genfinde overskuddet. De er underlagt regler ja, men de er mennesker, der ønsker at gøre en positiv forskel. Du bør derfor bruge dem aktivt, når du mangler svar på spørgsmål i forhold til din karriere og jobsøgning.

En del svar kan du også finde i bogen her. Jeg har lagt mig i selen for at definere de udfordringer, der typisk fylder i en sundhedsfaglig karriere. Og jeg har allieret mig med medlemmerne fra Din Sundhedsfaglige A-kasse, der generøst fortæller om deres vej til det gode arbejdsliv, ligesom jeg har trukket på DSAs kompetente medarbejdere. Jeg har selvfølgelig også trukket på mine egne erfaringer som kursusleder og som selvstændig. Bogen rummer derfor en kombination af viden om karrieremuligheder, gode råd fra eksperter og konkrete cases og anbefalinger fra modige rollemodeller, der gerne skulle inspirere og få dig til at se nye muligheder.

Forhåbentlig kan du fornemme den empowerment, der er strøet ud over hele bogen. Jeg tror på empowerment som det, der kan flytte os. Det stemmer godt overens med Din Sundhedsfaglige A-kasses tilgang til dig som medlem. De er i øjenhøjde med dig og tror på dig. Det gør jeg også. Jeg har set, hvordan du og dine kollegaer kan være helt slået ud af jobtab eller sygdom for trekvart år efter at opleve jer blomstre og have trodset egne begrænsninger og bare kastet jer ud i nye muligheder. Nogle af de livsbekræftende personhistorier kan du læse heri.

Jeg er dybt taknemmelig over, at Kristina, Annette, Tanja, Mette, Anne, Mads, Christina, Tina samt Din Sundhedsfaglige A-kasses karrierekonsulent Tine vil dele deres historier med os. Tak for det. De kan måske være med til at vise dig vej til et nyt arbejdsliv.

/Pernille Marott, forfatter

Indholdsfortegnelse

Sådan sælger du dig selv	8
Hvad forventer en arbejdsgiver?	9
Dit udtryk gør indtryk og sætter aftryk	11
Øvelse: Kend dine kompetencer	13
Øvelse: Sæt ord på dine kompetencer	14
Øvelse: Lav din elevatortale.	16
Netværk er den hurtigste vej til job	17
Dimittendens salgsråd til det gode job	20
Stresset? Du er ikke alene	22
Tag dig selv alvorligt og sig fra	23
Stressforløb lærte mig at sige nej	25
Få styr på stressen	28
Kandidat i jobsøgning	30
Kom i betragtning som dobbeltuddannet	31
Tro på din akademikertyngde	34
Se konkurrenceaspektet i øjnene	36
Bevar gejsten, når jobsøgningen trækker ud	37
Øvelse: Fortæl din succeshistorie	38
Studiejob under uddannelsen giver pote.	39
Akademikernes fif til dobbeltuddannede	41
Hvordan bruger jeg min faglighed, hvis jeg bliver syg?	44
Omfavn din personlige krise	46
Karrierefif til dig der vil skifte fag	49
Giv aldrig op – fra rehabilitering til klinisk vejleder.	50
Pas på dig selv	54
Vær en ansvarlig egoist	55
Skab de gode rammer	57
Hjælp til selvhjælp – inspiration til en hverdag i balance	58
Selvstændig – Sådan kommer du i gang	62
Dyrk dit Pippi-mod	63
Find dit DNA.	64
Brug dit netværk	65
Kend dine livliner	68
Øvelse: Regn den ud fra start	69
Arbejd målrettet med dit mindset	71
Forretningsfif fra fødestuen	74
Her får du Tina Winthers 10 bedste iværksætterråd	76
Vi vil gøre en forskel – og det vi er bedst til	78
Fif til selvstændige sundhedsfaglige	80
Selvstændig og dagpenge	81

Sådan sælger du dig selv

“For at komme hurtigt i job skal du selvfølgelig kunne levere varen fagligt, **men det har også en afgørende betydning, hvordan du omgås andre mennesker.**”

Kan du huske din første rigtige date? Du var godt forberedt. Havde sat dig ind i, hvad din date interesserede sig for, hvad vedkommende arbejdede med, havde af familiære relationer og øvrige præferencer. Du havde prøvet adskillige sæt tøj, før du fandt det rigtige, som du alligevel var i tvivl om nu ville falde i datens smag. Du havde i den grad forberedt dig optimalt på at sælge dig selv bedst muligt til. Og nu var du dødsens nervøs samtidig med, at du glædede dig. Du håbede, I var det perfekte match. Og du frygtede, at du blev brændt af, og I slet ikke passede sammen!

Hvis du er i tvivl om, hvordan du gør dig attraktiv overfor en kommende arbejdsgiver, så er det lige præcis dine seriøse forberedelser til din første date, du med fordel kan tænke tilbage på. At søge job – og få det – handler nemlig i høj grad om at kunne sætte sig ind i modpartens behov og sælge sig selv, så vedkommende kan se, hvad du kan bidrage med i hverdagen, og hvordan du kan være med til at løfte afdelingen eller enheden, så I kommer i mål med det, I har sat jer for.

Forberedelse baner vejen

Du kan kun give det gode indtryk, hvis du forbereder dig. Brug nettet til at afdekke alt fra arbejdspladsens værdier til samtaleudvalgets præferencer. Indholdsdelene kan du altså med flid og vilje få rimelig godt styr på med hjælp fra nettet og dit netværk. Formidlingsdelen – altså hvordan du udtrykker dig – er dog mindst lige så vigtig. Den kan du læse om i afsnittet “Dit udtryk gør indtryk og sætter aftryk.”

Hvad forventer en arbejdsgiver?

Der er forskel på at arbejde på en somatisk sengeafdeling med daglig patientkontakt og sælge lægemidler eller hospitalsudstyr for en privat virksomhed. Alligevel er der en række fællesnævnerne, som er værd at huske, når du søger job. Overordnet handler det nemlig om, at du vender dig 180 grader på stolen og – præcis som hvis du skulle gøre indtryk på en date – ser dig selv fra modpartens synsvinkel. Hvad er det så, du ser? Og hvad er det, du gerne vil se hos en kommende medarbejder?

Hver arbejdsplads har sin kultur og sine særlige ønsker til deres ansatte. Der er dog nogle overordnede træk, der går igen hos langt de fleste arbejdsgivere. Mangeårig leder, tidligere udviklingschef og nu forskningssygeplejerske, Helle Schnor, kommer her med en top fem over almindelige temaer, man som arbejdsgiver vil have fokus på ved en samtale. Brug evt. listen som forberedelse næste gang, du skal til jobsamtale:

1. Hvad er din motivation?

Hvorfor vil du have det her job? Det er vigtigt, du har et svar, der viser, at du har sat dig ind i organisationen. En arbejdsgiver vil ikke høre, du bare vil i job. De vil høre, du vil have dem!

2. Hvorfor skal vi tage dig?

Øv dig i at argumentere for, hvorfor de skal vælge dig. Du skal kunne sætte ord på, hvor du udmærker dig – og hvor du er svag. Det er lige så væsentligt, hvordan du argumenterer, som hvordan du svarer eller næsten mere væsentligt. Argumentationen siger noget om dig som menneske, og det afslører, *hvordan* du tackler forskellige situationer. Denne disciplin klarer du kun godt, hvis du ligesom ved et stævnemøde har forberedt dig godt på, hvad modparten har brug for, holdt op mod hvad du selv kan levere. Du kan være en profil med rigtig mange kompetencer. Men du skal prioritere *kun* at fortælle om de kompetencer, der er relevante for jobbet. Den selektion kan du kun foretage, hvis du har lavet en grundig research.

3. Fortæl om en succeshistorie

Du kan måske have svært ved at sætte ord på, hvilke kvaliteter du har. En måde at få dem fortalt på kan være ved at fortælle arbejdsgiveren om en succeshistorie fra dit arbejdsliv, der viser, hvordan du skaber værdi. Arbejdsgiveren kan bruge historien til at forstå, hvordan du håndterer en given situation. Denne disciplin skal du også øve derhjemme. Hvis du sikrer, du har to-tre succeshistorier klar, er du godt forberedt. Nogle arbejdsgivere vil også spørge til situationer, hvor du ikke er lykkedes. Det er også godt at øve sig på at, kunne fortælle en sådan historie og ikke mindst, hvad du har lært af den. Læs mere om, hvordan du bygger en succeshistorie op på side 36.

4. Vis engagement og autenticitet

Du skal selvfølgelig være hjemme i kerneopgaven. Og så skal du være dig selv og vise et oprigtigt engagement. Det er langt vigtigere, end at du kan alle ti

punkter på jobopslaget. Hvis engagementet er der, er der også villighed til at lære dig det, der måtte mangle.

5. Bliv ven med din nervøsitet

En rutineret leder er vant til at opleve nervøse ansøgere. Nervøsiteten bliver du ikke diskvalificeret på. Det er dog vigtigt, at du ikke står for meget med hatten i hånden, men på en positiv måde får sagt, hvad du vil prioritere og sætte pris på i jobbet – fagligt som socialt. Bryd evt. isen ved at indlede samtalen med at fortælle, at du er lidt nervøs, fordi du er meget interesseret i jobbet.

Dit udtryk gør indtryk og sætter aftryk

Ofte skal der ikke mere end få sekunder til, før vi har dannet et førstehåndsindtryk af en person. Fra voksenlivet kender vi mange morsomme eksempler på, hvordan man lader blikket køre op og ned af en forbigående for derefter på få sekunder at have bedømt, om vedkommende er noget for en. Det udtryk, vi hver især afsender, sætter sig hos modparten, og afgør umiddelbart, om vedkommende får lyst til at se mere. Det er med andre ord det samlede øjeblikkelige **udtryk**, der gør **indtryk** og sætter **aftryk**.

Det samme gør sig gældende i en jobsituation. Derfor bør du tænke dig rigtig godt om, når du præsenterer dig for en potentiel arbejdsgiver. Dit udtryk handler nemlig ikke kun om, hvad du har skrevet i din ansøgning eller siger til en samtale. Dit udtryk handler også om, hvordan du agerer med dit kropssprog. Netop dit kropssprog kan sige noget om din oprigtighed og personlighed, ligesom din stemmeføring hurtig kan afsløre dit temperament.

Det er ikke det, du siger...

Nogle af dine egenskaber som sundhedsfaglig vil ofte være, at du er empatisk og ansvarlig. Hvis du har nævnt det i din ansøgning, skal man kunne mærke det, når man møder dig. Er du meget nervøs, kan det smitte af på din stemmeføring, der kan blive spinkel og stakåndet, fordi du trækker vejret med brystet og ikke maven. Det kan en trænet arbejdsgiver godt gennemskue. Det kan også være, du i virkeligheden passer bedre til job uden patientpleje. Det kan en menneskekyndig arbejdsgiver også lure til en samtale. Din fremtoning “sladrer” altså, og derfor er det ikke kun det, du siger, der er afgørende, men lige så me-

get den måde, du siger det. Det kan derfor være en god idé at bruge tid på at reflektere og mærke efter – måske endda spørge i dit netværk, hvordan de opfatter dig.

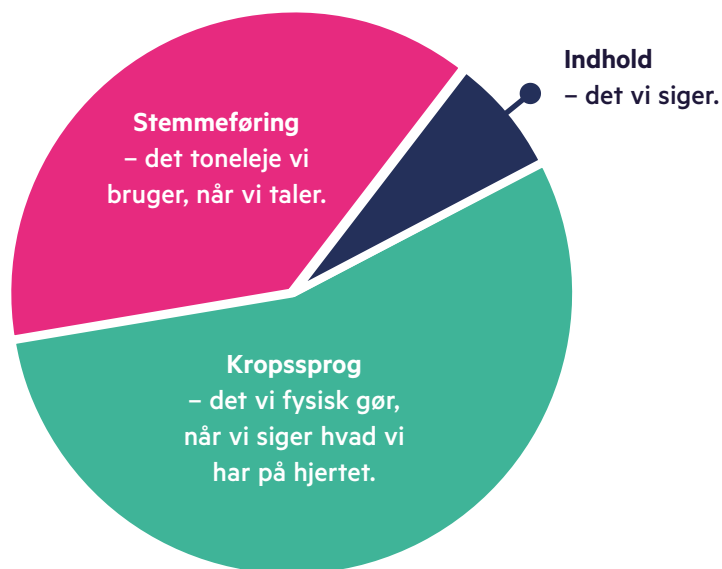
Klæd dig rigtigt på til festen

Vores udtryk er summen af vores budskab og vores performance. Hvis det, vi siger, ikke hænger sammen med måden, vi siger det på – vores kropssprog, stemmeføring og toneleje – svækker det vores udtryk, som kan komme til at lyde hult. Det kan fx være svært at tro på en person, der siger, han er ked af det, hvis han griner over hele hovedet.

I 60'erne lavede psykolog Albert Mehrabian det meget omtalte 93-7-studie, der viste, at kropssproget betyder 55 pct., stemmen 38 pct., mens selve ordene kun betyder 7 pct. for, hvordan et følelsesladet budskab bliver opfattet hos modparten.

Man kan ikke overføre jobsamtaler eller kaffesamtaler direkte til Mehrabians regel, selv om situationerne kan være følelsesladede. Men det er værd at skænke en tanke, at vores udtryk er et resultat af treenigheden mellem kropssprog, stemmeføring og indhold. Derfor handler det ikke kun om at forberede dit indhold. Det handler lige så meget om at skabe sammenhæng mellem dit indhold og din måde at formidle det på. Det kan du kun ved at være bevidst om dit nonverbale udtryk. Det handler om dine fagter, dit talemønster og ordvalg, din intonation og måde at bevæge kroppen på samt din påklædning.

Der er ingen regler for, hvordan du falder i arbejdsgiverens smag. Men du kan jo tænke, som når du forbereder dig til en fest. Hvad er det for en slags fest? Hvordan tænker værten? Hvad interesserer denne gruppe mennesker? Hvordan klæder de sig? Skal jeg forberede noget? Er der en tidsramme, jeg skal disponere mine budskaber indenfor? Jo mere du har sat dig ind i, hvordan der bliver tænkt det sted, du skal til samtale, jo større er chancen for, at du kan skabe det udtryk, som arbejdspladsen eftersøger og dermed virke som den rigtige.



For at komme hurtigt i job skal du selvfølgelig kunne levere varen fagligt, men det har også en afgørende betydning, hvordan du omgås andre mennesker – og dermed formidler dine budskaber med stemme og krop. Psykolog Albert Mehrabian lavede i 1967 et forsøg, der viste forholdet mellem kropssprog, stemmeføring og indhold, når vi kommunikerede i følelsesladede situationer. Hans studie viste, at kropssproget betyder 55 pct., stemmen 38 pct., mens indholdet kun betød 7 pct. Forholdet gælder i følelsesladede situationer, men det er værd at have i baghovedet, når vi søger job.

Øvelse: Kend dine kompetencer

Hvad kan du så? Spørgsmålet er enkelt, men svaret er ofte svært at finde for en nyslået jobsøger eller for dig, der vil ændre kurs i karrieren. Det ligger ikke til de sundhedsfagliges natur og kultur at gå rundt og flashe sine kompetencer. Det ligger i det hele taget til meget få at være bevidst om egne jobkompetencer.

Den ældre generation på arbejdsmarkedet har ofte sværere ved at sætte ord på egne kompetencer end den yngre. Hører du til den unge kategori, er du måske flasket op med “likes” som dagligt dopamin-rush, og den påvirkning kan betyde, du har færre mentale barrierer i forhold til at sælge dig selv. Du er vant

til sociale medier, hvor højt tempo, feedback og individuelt fokus er en naturlig præmis, og derfor vil du med stor sandsynlighed også have nemmere ved at sætte ord på egne kompetencer. Uanset hvilken kultur, du er opvokset i, er det nødvendigt at kunne sætte ord på dine kompetencer, når du ønsker et nyt job.

Hvad er kompetencer?

Dine kompetencer er en kombination af den **viden**, de **færdigheder** og den **erfaring**, du formår at sætte i spil, når du arbejder. Dine kompetencer er dermed et billede af, hvordan du udfører konkrete opgaver. Kompetencer kan være faglige og relatere til dit særlige sundhedsfaglige felt. De kan også være af social karakter og afdække, hvordan du er i forhold til at indgå i en gruppe, håndtere krydspres eller den svære samtale.

Både de **faglige** som de **sociale** kompetencer er vigtige for dig i din præsentation af dig selv. Der er næppe nogen arbejdsgiver, der vælger at ansætte dig, selv om du er fagligt i top, hvis du ikke også har de sociale kompetencer, der er nødvendige for at få den altafgørende patientrelation eller være en god kollega.

Sociale kompetencer er afgørende hos sundhedsfaglige

De sociale kompetencer er altså vigtige at afdække og få sat ord på som sundhedsfaglig. På sitet www.finduddannelse.dk laver man løbende målinger over, hvilke kompetencer der har højeste prioritet i forskellige faggrupper. Den seneste gennemgang af mere end 800 jobannoncer for sygeplejersker opsummerer hvilke 30 kompetencer, der er mest efterspurgt. I top fem ligger ansvarlighed, fleksibel, overblik, struktur og engagement. Måske kan sitet give dig inspiration til hvilke kompetencer, du har, og hvordan du vil sætte dem i spil i dit drømmejob. Samtidig kan listen overbevise dig om, at dine sociale kompetencer spiller en vigtig rolle og dermed bør afdækkes.

Øvelse: Sæt ord på dine kompetencer

Hvis du er følelsesmæssigt påvirket af din situation eller blot uvant med at sætte ord på dine kompetencer, fordi det har været så indlysende for din omverden, hvad du kunne, kan det være en idé at betragte kompetenceafdækning-

gen som en konkret professionel opgave, du skal løse. Gå til opgaven på samme måde, som hvis du skulle diagnosticere en patient eller analysere en prøve!

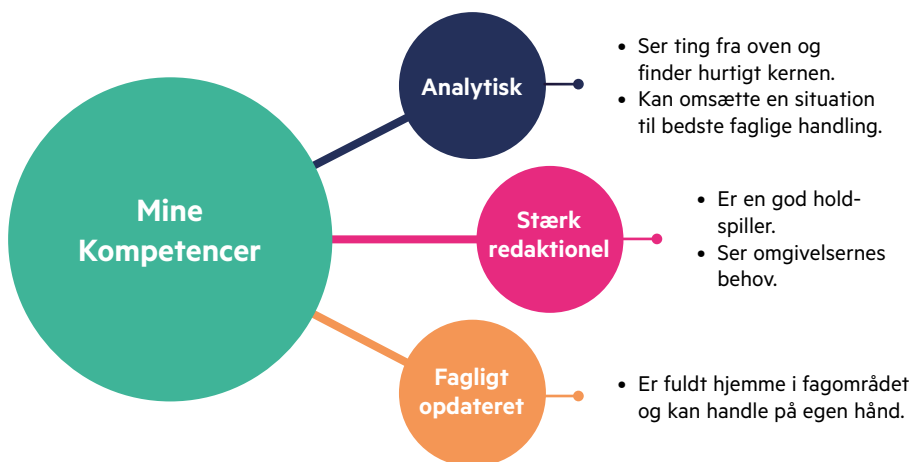
Få input fra netværket

Du kan med fordel gå til dit netværk af familie og arbejdskolleger og bede dem sætte ord på dine kompetencer. Lad være med at holde dig tilbage, fordi du tænker, de ikke gider. Selvfølgelig vil de hjælpe dig! De vil gerne have, du får et job, du kan lide – og de vil være de bedste til at hjælpe dig på vej og inspirere dig til at komme videre med listen selv.

Vær konkret

Dine følelser gør det svært for dig at se dine kompetencer. Læg følelserne i en skuffe og fokuser på at fylde et papir med kompetencer. Du kan bruge mind-mapping eller lave et kompetencetræ alt efter dit temperament. Start med at skrive de kompetencer på, dit netværk har leveret, fortsæt selv.

Seriøst arbejde med at afdække dine kompetencer kan vare længe. Kom i gang med det samme, men giv dig tid. Det er først, når du ved, hvad du kan, du er i stand til at sælge dig selv – fx gennem en elevatortale. Den kan du læse om på side 16.



Du skal kende dine kompetencer, før du kan sælge dig selv målrettet til en arbejdsgiver. Her er en idé til, hvordan du kan visualisere dine kompetencer med et kompetencetræ.

Øvelse: Lav din elevatortale

En jobsamtale varer fra 20 minutter til en time. Fokuset kan variere meget. Men sikkert er det, at det forventes, du kan levere en salgstale – og du kan gøre det så kort, at det kan nås på en elevatortur. Det kan du kun, hvis du øver dig. Her kan du læse, hvordan du kan træne elevatortalen:

Elevatortalen er en klar, naturlig og målrettet fortælling om, hvem du er, hvad du laver, og hvad du kan. Den skal give lyst til at høre mere om dig, og du skal kunne “skyde” den overbevisende af, når du bliver bedt om at præsentere dig selv til en jobsamtale, eller hvis du nu skulle møde chefen for dit drømmejob i en elevator – mellem anden og 12. etage!

Fortæl lidt om dig selv. Sådan vil det typisk lyde til en jobsamtale. De enkle spørgsmål, kræver enkle svar. Men du vil hurtigt opdage, at det kræver tid at finde dem og levere dem kort og præcist.

Vis, hvem du er fagligt og socialt

Du skal – uden øh'er – fortælle navn og hvordan din baggrund (oftest uddannelsesbaggrund og/eller tidligere jobberfaring) kvalificerer dig til at bestride et specifikt job. Når du har overbevist arbejdsgiver om, at du har kvalifikationerne, skal du skille dig ud fra mængden og sætte ord på, hvad det specielt er, du kan.

Fortæl, hvordan du skaber værdi

Vælg et par gode eksempler fra dit arbejde eller dit studie, der giver et billede af, hvad du værdimæssigt tager udgangspunkt i, når du løser udvalgte opgaver, og ikke mindst hvilke gode resultater du har opnået. Det kan være korte beskrivende eksempler på, hvordan du har gjort en forskel fx med at få patienter så godt genoptrænet, at de bliver hurtigere udskrevet.

Lav en “grundversion” og skær til

Din elevatortale skal samlet vare ét minut. For at nå derhen kræver det, at du prioriterer, hvad der er vigtigst og mest relevant at fortælle om dig i den givne situation. De job, du søger, vil ofte have forskelligt fokus. Du kan derfor med fordel lave et skelet til din elevatortale, som går igen fra jobinterview til jobinterview og så tilsætte den det tvist, der skal til, for at den bliver 100 procent målrettet den konkrete stilling.

Få indhold og udtryk til at spille sammen

Når du har fundet de rigtige ord, skal du øve dig og tage tid. Du er højst sandsynlig for lang tid om det i starten. Her skal du være venlig men bestemt overfor dig selv og skære talen til, så du kun beholder det væsentligste. Husk at dit udtryk – altså din fremtoning også vil “sige noget”, som kan understøtte dine ord.

Optag dig selv på film

Du kan have stor glæde af at optage dig selv og din elevatortale fx på din mobiltelefon eller tablet. Når du efterfølgende ser dig selv, opdager du hurtigt, hvor du virker ægte og engageret, og hvor du skal stramme op, så du bliver fokuseret og skarp. Når det, du siger, er i overensstemmelse med det, du gør, virker du meget mere overbevisende.

Find en kollega at sparre med

Hvis opgaven er svær, så gå sammen med en god kollega, en ven eller studiekammerat og giv hinanden feedback. En elevatortale er brugbar i mange sammenhænge. Den kan også bruges, hvis man vil udvide sine arbejdsområder, ved MUS-samtaler eller, hvis du vil lave frivilligt arbejde.

Netværk er den hurtigste vej til job

Som nyuddannet ergoterapeut drømte Kristina Jørgensen om at arbejde med rehabilitering for hjerneskadede patienter. Men hurtigt blev drømmen til et ønske om blot at få et job.

“Der er ikke mange ledige job i mit fag. Og det er svært at komme i betragtning, når man mangler erfaringen. Jeg havde held med at komme i et vikariat i en periode, men efterfølgende stod jeg der igen og kæmpede mod en masse dygtige ansøgere. Det kan man hurtigt miste modet af,” fortæller Kristina Jørgensen.

Hendes nordjyske sind er ikke til at promovere sig selv unødigt. Alligevel gik hun og legede med tanken om at “sælge sin arbejdskraft” på Facebook.

“Jeg overvejede det et år, før jeg gjorde det til virkelighed. Jeg havde aldrig gjort det, hvis ikke jeg var blevet kærligt skubbet på Din Sundhedsfaglige A-kasses temamøder om netværk,” griner Kristina. Hun er dog ikke i tvivl om, at hendes aktive og personlige branding af sig selv gennem netværk var vejen frem for en nyuddannet profil som hendes.

Facebook-opslag gav job

“I løbet af to uger fik jeg 15 henvendelser fra arbejdspladser, jeg kunne kontakte, fordi de stod og skulle bruge personale inden for kort tid. Opslaget gav mig et forspring frem for, hvis jeg blot havde søgt de få opslåede job. Samtidig har jeg fået så meget positiv respons, at skulle jeg miste modet i jobsøgningen, kan jeg blot gå ind og læse de søde ord, folk har skrevet.”

Det bliver ikke nødvendigt foreløbig. Kristina Jørgensen fik nemlig job gennem sit Facebook-opslag.

“Min tidligere kollega havde set, jeg søgte job. Hun ringede en tirsdag og spurgte, om jeg var parat til at tage et vikariat for en sygemelding. Kort tid efter ringede hendes chef og bad om CV og straffeattest. Og så kunne jeg ellers begynde næste morgen efter en samtale på 15 minutter,” fortæller Kristina Jørgensen og fortsætter:

Vikariat kickstartede karrieren

“Det var så uvirkeligt. Jeg kan stadig ikke forstå det. Jeg havde søgt så meget uden at komme i betragtning, og nu havde jeg fået et job stort set uden at åbne munden – det har min tidligere studiekammerat til gengæld. Hun havde sagt, at jeg var loyal, flittig, god til udfordringer og kunne se, hvor der skulle tages fat. Det virkede åbenbart,” siger Kristina Jørgensen og smiler.

Kristina havde ingen erfaring med den lovgivning, som hun skulle beskæftige sig med i det nye vikarjob. Men det boost, hun havde fået af at lykkes med at sælge sig selv, gav hende mod til at kaste sig ud i det ukendte stof. Hun tog serviceloven og arbejdsmiljøloven med på juleferie, og så var hun i gang med at visitere hjælpemidler som ergoterapeut i kommunalt regi.

Da vikariatet stoppede, blev Kristina Jørgensen tilbudt fast arbejde. Pludselig stod hun og kunne vælge mellem et fast job eller at gå tilbage til et vikariat på den træningsafdeling, hvor hun startede som vikar. Hun valgte vikariatet.

Temamøder gjorde mig modig

“Jeg har deltaget i et par temamøder hos Din Sundhedsfaglige A-kasse, og de har gjort mig modig og målrettet. Derfor turde jeg vælge vikariatet frem for den faste stilling. Det var klart et valg med hjertet, og jeg turde kun gøre det, fordi temamøderne i netværk og selvværd satte mig på konkrete opgaver, der har gjort mig knivskarp, fokuseret og sikker på mig selv,” forklarer Kristina Jørgensen.

I dag er hun er for kort tid siden begyndt i et fast job i det private. Her er det igen netværket, der har hjulpet hende på vej.

Netværk udløste jobsamtale

“En stor privat praksis søgte en ergoterapeut. Jeg søgte jobbet, og uden at vide det, blev jeg hjulpet af min venindes mor, der havde anbefalet mig til klinikchefen. Det gjorde den forskel, at jeg kom til samtale – og fik jobbet,” fortæller Kristina Jørgensen.

Hun er ene ergoterapeut blandt 17 fysioterapeuter. Skræmmende for en forholdsvis nyuddannet ergoterapeut, men nordjyden tager det med sindsro.

“Man kan ikke blive ved med at undskylde, at man er nyuddannet. Jeg kan det, jeg kan. Jeg kommer med mig, og jeg gør mig umage.”

Kristina Jørgensen har benyttet sig af følgende temamøder i Din Sundhedsfaglige A-kasse:

- Find dit job via netværk
- Styrk dit selvværd som jobsøger

Din Sundhedsfaglige A-kasse udvikler og tilpasser løbende udbuddet af temamøder. Se, hvilke gratis temamøder du kan deltage i netop nu på dsa.dk/booktilbud.

Dimittendens salgsråd til det gode job

Nyuddannede Kristina Jørgensen søgte et ergoterapeutjob i Nordjylland. Det var ikke den letteste opgave. Her er hendes bedste råd til at komme hurtigt i arbejde som (nyuddannet) sundhedsfaglig.

1. Søg uopfordret – så reducerer du konkurrenterne.

2. Udnyt de sociale platforme og vælg den, der passer til dig.

Som nyuddannet har du sikkert et større og bedre netværk på Facebook frem for LinkedIn.

3. Brug tid på at...

... skrive den helt rigtige tekst og find et velegnet foto, du vil lægge på de sociale medier. Husk at få nogen til at give kritik, før du udgiver det.

4. Lad være med at undskylde...

... hvis du mangler erfaring eller ikke er fortrolig med alle de ting, de efterspørger i jobopslaget. Du har så meget andet!

5. Brug Din Sundhedsfaglige A-kasses mange temamøder...

... og bliv klædt på til at finde jobbet. Har du brug for yderligere hjælp til at sælge dig selv, tilbyder Din Sundhedsfaglige A-kasse et temamøde om netop elevator-tale og personlig performance.

6. Vær ikke bange for at tage et vikariat.

Som nyuddannet giver det den eftertragtede erfaring, så næste skridt bliver nemmere.

Del, like
og vind en middag



Jeg søger job!

Kære netværk

Jeg håber, I vil hjælpe mig med at gøre arbejdsgivere opmærksom på, at jeg er jobsøgende! 🙏🏻
Jeg er en ansvarsbevidst og nytænkende ergoterapeut med erfaring inden for genoptræning/rehabilitering. Jeg søger arbejde med udfordringer, hvor jeg kan gøre brug af mine kompetencer. På arbejdspladsen bidrager jeg med arbejdsglæde, et positivt sind og gåpåmod. Middag på højkant til den som kan hjælpe mig i job 🙏🏻 #jobsøgning #ergoterapeut #aalborg #nordsjælland #midtjylland - i Aalborg, Denmark.



Stresset? Du er ikke alene

“Stress opstår, når de
daglige krav og udfordringer
er større end de ressourcer
og handlemuligheder,
vi har til rådighed.”

Det kan ske helt uden varsel. Pludselig kommer tårerne. Hjertet hamrer løs, det hele svimler, og du må bare væk fra patienter og kolleger. Du kan ikke arbejde. Du må hjem.

Hver uge møder Din Sundhedsfaglige A-kasse en håndfuld medlemmer, der kæmper sig gennem hverdagen. Nogle er ledige, andre er i job, men de gennemlever alle en sygemelding på grund af stress. Det er en gruppe, der ofte føler sig meget alene. Ikke desto mindre tæller gruppen årligt rundt regnet 260 sundhedsfaglige, der har brug for hjælp for at komme videre.

Faktisk er stressramte den gruppe af medlemshenvendelser, der fylder mest i Din Sundhedsfaglige A-kasses Socialrådgivning. Samtidig er det en gruppe, som har været i markant stigning de seneste ti år. Den udvikling ses også på det øvrige arbejdsmarked. Sundhedsprofessionelle har dog grund til at være særligt opmærksomme på stress. Sektoren har en overrepræsentation af kvinder, og netop kvinderne er mere stressmodtagelige end mænd. Desuden ved vi, at stress fylder mere i brancher, hvor man arbejder med mennesker, fordi man engagerer sig i andre.

Stress opstår, når de daglige krav og udfordringer er større end de ressourcer og handlemuligheder, vi har til rådighed. Der er ganske enkelt ubalance i regnskabet mellem krav og ressourcer. Det kan vi godt klare i kortere tid. Men på den lange bane gør ubalancen skade. Derfor kan det betale sig at reagere i tide og få styr på stressen.

Tag dig selv alvorligt og sig fra

I gamle dage var kroppen og vores fysik vigtig for at udføre vores arbejde. I videnssamfundet er det vores hjerne, der tæller.

“Vi leverer i høj grad en meget personlig arbejdskraft. Vores omsorg, empati, dialog, ja hele den relationelle dimension vidner om, at ansatte i sundhedssektoren leverer en arbejdskraft med et meget særligt fingeraftryk. Det er en professionel og samtidig personlig arbejdsindsats. Det er ikke negativt i sig selv, men i et grænseløst arbejdsmarked bliver det vigtigt at kunne sige fra, for det kræver energi hele tiden at levere noget, der er unikt og kræver hjerteblood,” siger privatpraktiserende psykolog Maiken Byrdal.

I årtier har hun set god arbejdskraft knække sammen på grund af stress – ikke altid på grund af arbejdsomængden, men på grund af arbejdstonen, arbejdsfordelingen og arbejdspladsens værdier.

Afliv “den pæne pige”

“Der er ikke grænser for, hvad mennesket kan, hvis det bliver set og hørt. Men hvis omgivelserne spiser hele kagen og ikke efterlader en krumme til dem, der rent faktisk har bagt den, så knækker filmen,” siger Maiken Byrdal.

Hun er bevidst om, at der er blevet længere imellem de varme hænder, og at det betyder, at de sundhedsprofessionelle skal løbe hurtigere, hvorfor flere og flere oplever at knække sammen og miste livsgnisten og evnen til at arbejde. Inden det kommer så vidt, er det vigtigt at stoppe op og mærke efter, hvordan man egentlig trives. Selv om man ikke kan ændre på rammerne, så er der stadig noget, vi selv kan gøre for at undgå at gå ned med stress.

“Der er for mange kollegaer og systemer, der lukrerer på de pæne pigers pligt-opfyldende væsen. Den slags skal stoppes, og her må den pæne pige starte med at gribe i egen barm, hvis hun vil undgå at gå ned med stress,” siger Maiken Byrdal.

Det kan være en idé at tjekke, hvilke opgaver der dræner. I nogle tilfælde skal du måske sige nej til opgaver, fordi du har for mange, eller fordi du bliver skraldespand for alle de sværeste og mest besværlige opgaver, som ingen vil have. I andre tilfælde kan du opleve at blive så påvirket af de personlige skæbner, du møder blandt dine patienter, at du følelsesmæssigt ikke kan rumme at være professionel. Hvis det er det, der er årsagen til din stress, handler det om dig selv og ikke dine kolleger. Men sammen med dine kolleger kan du skabe nogle regler, så I undgår at tage arbejdet med hjem.

Få dig en trivselsmakker

Klaus Selin er uddannet sygeplejerske, men har arbejdet i Din Sundhedsfaglige A-kasse i mere end et årti, hvor han bl.a. vejleder medlemmerne om stress. Han opfordrer til, at du skaber en trivselspar-ordning på arbejdspladsen. Den kan sikre, at du løbende får luft for de mange hændelser og dermed får fornemmelsen af igen at mestre dit job.

“En trivsels-makker kan sikre, at du fx en gang om måneden får talt om, hvordan du har det. Ordningen kan give luft for de frustrationer og tanker, du går rundt med. Det kan være nemmere at tale om de daglige opgaver med en kollega end med en chef, og derfor kan det give god mening at bruge 15-30 minutter på sin kollega en gang om måneden,” siger Klaus Selin.

Modellen kræver en åben kultur på arbejdspladsen, så det er tilladt at tale om de ting, der er svære eller måske ikke lykkes. Det er en ordning, der kan mindske sygefravær og ikke mindst stress og dårlig trivsel. Det er også en model, der er oplagt at deltage i, når man kommer tilbage efter et stressforløb.

Stressforløb lærte mig at sige nej

Arbejdet som sygeplejerske krævede mere og mere. Til sidst kunne Christina Seidelin ikke se sig selv i det værdisæt, hun og arbejdspladsen efterlevede. Hun løb hurtigere, løste flere og flere opgaver, og gik til sidst ned med stress, hvorefter et langt, svært forløb som sygemeldt tog sin begyndelse. Men det blev også starten på noget nyt og godt. Hun lærte nemlig at bede om hjælp, sige fra og fandt sin rette hylde.

Historien er efterhånden velkendt: Arbejdsopgaverne bliver flere, og tiden til patienterne mindre. Det gør ondt på mange sundhedsfaglige, og for sygeplejerske Christina Seidelin var smerten så stor, at hun måtte sygemeldes.

“Jeg kunne ikke fungere på afdelingen, og da jeg blev sygemeldt, kunne jeg heller ikke fungere derhjemme,” fortæller hun.

Hun havde ingen tro på, at hun nogensinde kom tilbage i topform og fik sin faglighed i spil igen. Men langsomt og sikkert – efter to stress-sygemeldinger – har hun fundet sig selv og en hverdag med livskvalitet. Det kan hun primært takke sig selv for.

“Jeg begyndte for første gang at lytte rigtigt til mig selv. Jeg begyndte at dyrke yoga, interessere mig for mindfulness, og så meldte jeg mig til Din Sundhedsfaglige A-kasses temamøde. Da jeg læste beskrivelsen, synes jeg egentlig ikke det dækkede helt over, hvordan jeg havde det. Men da jeg kom hjem, kunne jeg se, at jeg havde fået noget med hjem. Jeg var blevet mere modig, og jeg fik troen på mig selv tilbage,” fortæller Christina Seidelin.

Sig dine drømme højt

Lige efter hun havde været til et temamøde i Din Sundhedsfaglige A-kasse, gik hun i gang med at afprøve de nye værktøjer. Hun tog mod til sig og fortalte om sine jobdrømme til en bekendt. Den samtale udviklede sig til mere, end hun havde turdet håbe på.

“Jeg blev bedt om at lave en kort beskrivelse af mig selv og bum, så sad jeg på Novozymes i en lille afdeling, hvor de havde plads til at have sådan en som mig, der langsomt skal i gang igen efter et par år uden for arbejdsmarkedet,” smiler Christina Seidelin.

Hun begyndte i et 12 ugers forløb med en stille opstart på 12 timer om ugen, der langsomt blev øget til 35 timer. Hun fortsatte efterfølgende i syv uger, inden hun skulle prøve kræfter med “det rigtige arbejdsmarked”. Hun glemmer aldrig følelsen, der fyldte hende, da hun for et år siden mødte op til første arbejdsdag i et nyt job.

Kan jeg mon klare det?

Jeg var skrækslagen og tænkte bare, “hvad laver jeg her?” Men jeg havde jo fortalt min nye arbejdsgiver, at jeg havde et hul i mit CV, fordi jeg var blevet sagt op efter at være gået ned med stress. Jeg havde også fortalt dem, hvordan en kommunal coach, en psykolog, mindfulness, yoga og Din Sundhedsfaglige A-kasses møder har klædt mig på til at kunne handle i forhold til stress. Det styrkede mig, og det styrkede mig, at de troede på mig,” fortæller Christina Seidelin.

Hun har det seneste år arbejdet 30 timer om ugen. Hun er lykkelig for sit job blandt gig- og rygpatienter – og hun er også nærmest lykkelig for den selvindsigt, stressforløbet har givet hende.

Stressforløbet bragte mig på rette hylde

“Jeg var ikke glad i mit gamle job. Jeg forstod bare ikke at komme videre, men blev dårligere og dårligere. Den kolbøtte, mit liv har slået de seneste fire år, har anbragt mig på den rette hylde rent arbejdsmæssigt og har vist mig, hvad jeg skal satse på af efteruddannelse. Og så har mit stressforløb givet mig redska-

ber, jeg ikke bare selv bruger, men også sætter i spil overfor patienter. Jeg får god respons, og det giver så god mening,” fortæller Christina Seidelin.

Hun forsvor, at hun skulle tilbage i sin kittel, da hun var længst nede. I dag er der ikke noget, hun hellere vil.

“Jeg er meget taknemmelig for den rummelighed, jeg har mødt fra mine omgivelser på turen. Jeg gik fra en situation, hvor jeg syntes det var synd for mig, at jeg var havnet, hvor jeg var – syg med stress, fyret og en følelse af at ingen ville hjælpe mig – til at se livet fra en anden vinkel. Jeg har lært så meget om mig selv, og jeg har ikke mindst fået så mange gode redskaber til at komme videre. Jeg er blevet god til at lytte til mig selv og spotte tegn på stress hos mig selv og andre. Det kan jeg kun, fordi jeg har taget imod al den hjælp, jeg kunne få og har arbejdet med mig selv, så jeg kunne komme stærkere ud på den anden side. Dét er jeg nu, og mit håb er, at jeg fremadrettet kan sætte nogle af mine redskaber i spil overfor andre. Det ville være den største gave at få – og give,” siger Christina Seidelin.

Christina Seidelin har været på følgende temamøder i Din Sundhedsfaglige A-kasse:

- Mindfulness
- Stresset og på vej videre
- Stil skarpt på din råstyrke som jobsøger
- Find jobbet via netværk
- Styrk dit selvværd som jobsøgende

Din Sundhedsfaglige A-kasse udvikler og tilpasser løbende udbuddet af temamøder. Se, hvilke gratis temamøder du kan deltage i netop nu på dsa.dk/booktilbud.

Få styr på stressen

Når du står midt i det, kan det være svært at forestille sig, at du nogensinde kommer tilbage i din kittel og få dine kompetencer i spil. Det kan også være svært at forestille sig, at du overhovedet kan blive rigtig glad. Men det kan faktisk godt lade sig gøre. Specielt hvis du er åben, tager imod de muligheder, der findes, og måske også selv er god til at finde relevante tilbud.

Læs her, hvordan nogle af vores medlemmer har ageret og er kommet videre:

Planlæg din dag og genvind overblikket

Stress kan øges af for mange opgaver og ikke mindst for mange uløste opgaver. Derfor er det en god idé at få skemalagt, hvornår en given ting skal laves – ligesom det er vigtigt at få sat tid af til pauser og afslapning.

Prioriter din tid

Ikke alt er lige vigtigt! Sortér i dine gøremål, udsæt eller uddelegér. Det giver luft i hverdagen og tid til at trække vejret.

Få fritiden på dagsordenen

I en tid hvor det grænseløse arbejdsliv hersker, skal du gøre noget aktivt for at få skabt tid til fritidsaktiviteter. Brodér, dans, syng. Det giver alt sammen energi og overskud.

Marker dine succeser

Hold op med at fokusere på det, du ikke når, men koncentrer dig i stedet om det, du har nået. Hvis du skriver dine sejre op i en lille bog, kan du dele dem med omgivelserne og være heldig at modtage ros og anerkendelse. Du kan også bruge listen til at minde dig selv om, at du har udrettet noget. Det kan være med til at booste din selvtillid.

Brug kroppen

Motion er med til at holde stress på afstand. Find derfor en motionsform, der passer dig og dyrk den et par gange om ugen. Med en god kondition kommer vi os hurtigere efter en stressreaktion og får dermed mere livskvalitet.

Sig ja

Sig ja, når nogen rækker dig en hånd. Det kan godt være, du mest har lyst til at isolere dig, men det er sammen med andre – dine venner og familie – du kommer hurtigst videre til det gode liv.

Bliv din egen bedste ven

Tag dig selv alvorligt og lyt til din krop. Netop du ved så meget om kroppen. Gør det til din fordel. Når du lytter til din krop, kan du hurtigt se et mønster i, hvornår din krop mistrives og fx bliver udsat for stress. Når du kan genkende faresignalerne for stress, kan du nå at ændre adfærd og undgå at blive lagt ned af stress igen.

Vær tålmodig

Tag små skridt og ros dig selv for dit arbejde med at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Det sker ikke i morgen, men når du arbejder med dig selv, er du på vej.

Kandidat i jobsøgning

“Hvis du allerede på studiet forsøger at skabe overblik og retning for din jobsøgning og dine muligheder – **og måske allerede her kontakter interessante arbejdspladser** – er du godt på vej.”

Tillykke med din kandidatuddannelse, din master, din diplomuddannelse og alle de hurdler, du har formået at komme gennem undervejs. Din bedrift er stor og i den grad værd at fejre. Danmark har brug for veluddannet arbejdskraft. Husk det, når du sidder med dit uddannelsesbevis og måske oplever, at du bliver overset af arbejdsgiveren. Du er ikke alene om denne oplevelse.

Omkring hvert sjette medlem af Din Sundhedsfaglige A-kasse kaster sig ud i en efteruddannelse. De tager typisk en kandidat, en master eller en diplomuddannelse. Mange af dem oplever, at det kræver en særlig indsats at lande et job, hvor den nye viden kommer i spil.

Hvis du videreuddanner dig inden for dit fag og fx tager en kandidat i sygepleje, ergoterapi eller fysioterapi, vil det være en fordel for dig, at du har praktisk erfaring inden for dit fag. Som kandidatuddannet vil du typisk komme til at arbejde med forskning, undervisning eller udvikling og kvalitet, og her er det vigtigt, at du kender til den hverdag, dit arbejde skal indgå i.

Følelsen af at falde ned mellem to stole

Sundhedsprofessionelle, der videreuddanner sig, burde have lettere ved hurtigt at komme i job. De har jo flere kompetencer og langt større indsigt i specialområder. Imidlertid får mange af dem en fornemmelse af, at de sætter sig mellem to stole. Enten bliver de fundet for lette, når de uden erfaring søger job indenfor feltet, hvor de har videreuddannet sig. Eller også oplever de, at en potentiel arbejdsgiver er bange for, at den videreuddannede vil føle sig hævet over sine kollegaer, når de søger job indenfor deres grunduddannelse.

Selvfølgelig kan en sundhedsfaglig kompetent profil udfylde begge job. Det er et spørgsmål om tilgang og argumenter. Men det kræver, at du går til din job-søgning på en anden måde, end før du blev færdig som dobbeltuddannet.

Kom i betragtning som dobbeltuddannet

Din Sundhedsfaglige A-kasse kender i den grad til de frustrationer og udfordringer, du står med som dobbeltuddannet, der gerne vil have dine nye kompetencer i spil. Erfaringsmæssigt tager det nemlig længere tid for en dobbeltuddannet at komme i job end for andre sundhedsfaglige. Mellem et halvt år til 9 måneder er ikke ualmindeligt. Derfor er det afgørende, at din jobjagt bliver

drevet af den rette strategi fra dag ét. Og dag ét er ikke dagen, hvor du først har solet dig i din eksamen, belønnet dig med et par ugers ferie, har fået en håndfuld afslag og indset, din strategi har slået fejl.

Kom i gang med det samme

Dag ét er mens du læser og naturligt skaber dig overblik over jobmulighederne indenfor dit nye vidensfelt. Hvis du allerede på studiet forsøger at skabe overblik over og retning for din jobsøgning og dine muligheder – og måske allerede her kontakter interessante arbejdspladser, så er du godt på vej.

“Det er vigtigt, du kommer i gang med det samme, mens din uddannelse og din viden er spritny. Du har jo typisk ingen erfaring og er her bagud på point. Hvis du samtidig ikke når at få job indenfor de første seks måneder, skal du konkurrere med endnu et kuld af nyuddannede. Derfor skal du ikke spilde tiden, men i gang med det samme,” råder Din Sundhedsfaglige A-kasses karrierekonsulent, Lykke Østerlin Koch.

Hun opfordrer lige som sine kollegaer til, at du benytter dig af de særlige tilbud, der gælder for dig, der har en baggrund som fysioterapeut, ergoterapeut, sygeplejerske og radiograf og som dimitterer som kandidat, diplomuddannet eller lignende.

Brug trainee-ordningen

Som dimittend og nyuddannet har du mulighed for at tilbyde en arbejdsgiver fire til otte ugers virksomhedspraktik. Du får samtidig 8.-9.000 kroner med som finansiering til et fagspecifikt kursus.

Det er ikke alle fagforeninger, der er med i traineeordningen. Tilbuddet gælder pt. for fysioterapeuter, ergoterapeuter, sygeplejersker og radiografer, som er medlem af den faglige organisation og Din Sundhedsfaglige A-kasse.

Virksomhedspraktik og løntilskud

“Hvis du har arbejdet efter din dimission, kan du stadig få traineeforløb, men kun få fire ugers virksomhedspraktik, ligesom du kan forsøge at overbevise en arbejdsgiver om at tage dig ind via løntilskudsordningen. Den ordning er modsat virksomhedspraktikken forbundet med løn, som dog er lavere end, hvad du ellers vil få. Omvendt giver de to løsninger dig mulighed for at vise, hvad du kan, og at du er værd at finde en normal stilling til, når perioden er udløbet,” fortæller Din Sundhedsfaglige A-kasses karrierekonsulent Lykke Østerlin Koch.

Kontakt Din Sundhedsfaglige A-kasse

Tilskudsmulighederne er en sikker vej til at tage et skridt op af karrierestigen. Tilskudsmulighederne bliver imidlertid løbende lavet om. Derfor kan det betale sig for dig hurtigst muligt at tale med Din Sundhedsfaglige A-kasse om, hvad der gælder for dig, og hvordan du kan komme i betragtning.

Brug dit netværk

Kandidatjob hænger ikke på træerne. Derfor skal du bruge dit netværk til at afdække, hvor du kan have held med fx at komme i virksomhedspraktik og her gøre dig interessant for en arbejdsgiver. Ved at bruge dit netværk på enten din uddannelse, tidligere arbejdspladser eller i din sociale omgangskreds, vil du have lettere ved at komme i betragtning til en praktikplads og her – uden at arbejdsgiveren behøver at tage en økonomisk risiko – gøre dig interessant og vise, hvad du kan.

Søg målrettet – og uopfordret

Du er nødt til at lave en plan for din jobsøgning. Din første prioritet vil typisk være at få din nye uddannelse i spil. Her skal du afdække, hvordan det er muligt og hvilke virksomheder, der kan blive et godt match. Du skal være indstillet på selv at tage initiativet til at opsøge dem og byde dig til. Det skal du gøre helhjertet. Samtidig kan du blive nødt til at søge job indenfor din grunduddannelse. Vær i begge tilfælde opmærksom på, at ansøgning og CV skal målrettes det enkelte job.

Tro på din akademikertyngde

Erfaring er vigtig! Man hører det igen og igen, når man som jobsøger får respons på sin ansøgning og oplever at blive fundet for let. For 26-årige Mads Clausen var det imidlertid hans drive og ihærdighed, der blev udslagsgivende for at komme hurtigt i job som akademiker, selv om det hverken er alder eller erfaring, der trykker nordjyden.

“Jeg har altid vidst, at jeg ville læse videre. Derfor tog jeg en kandidat i klinisk videnskab og teknologi umiddelbart efter, jeg var færdig som ergoterapeut. Jeg vidste godt, arbejdsgivere ofte efterspørger erfaring, som jeg jo ikke havde. Men det var et godt tidspunkt at læse videre på. Jeg var vant til at læse, og så havde jeg også praktikperioderne, der havde givet mig erfaringer med virkeligheden,” forklarer Mads Clausen.

Sæt ord på din særlige DNA

Som færdiguddannet ergoterapeut vidste han heller ikke præcist, hvad han ville arbejde med, men han vidste, at der med tiden kun bliver færre hænder til at hjælpe flere syge. Derfor så han mange muligheder i at blive akademiker og bygge oven på med en kandidat.

“Med en kandidat i klinisk videnskab og teknologi (KVT) er jeg med til at fremme anvendelsen af teknologiske løsninger, der kan optimere arbejdsgange og sikre, at teknologien bliver brugt fornuftigt i fremtiden. Ved at vælge ergoterapistudiet var det ønsket om at gøre en forskel for andre, der trak. Det ønske kan jeg fortsat opfylde med min kandidat”, fortæller Mads Clausen.

Han ser sin kandidat som en måde at fremtidssikre sig selv på. Han har ikke været et sekund i tvivl om, at der nok skulle være brug for ham derude. Og han har gjort, hvad han kunne for at blive set, selv om hans fremgangsmåde har krævet øvelse og mod for at nå målet.

“Der fandtes ingen stillingsoplag, der søgte netop en ergoterapeut med kandidat i klinisk videnskab og teknologi. Jeg ville have min kandidat i spil, så jeg satte mig foran computeren og skrev “velfærdsteknologi og Nordjylland” i søgefeltet. Og så begyndte jeg ellers at dykke ned i det, der dukkede op,” forklarer Mads.

Helt lavpraktisk fandt han frem til arbejdspladser, der beskæftigede sig med brug af velfærdsteknologi og dermed kunne se en ide i at trække på de kompetencer, Mads kunne byde ind med.

Vær heldig med vilje

“Jeg skrev først en kort salgstale, jeg kunne lægge ud med i telefonen. Jeg øvede mig, og så ringede jeg og spurgte, om jeg måtte sende en uddybende mail. Nogle gange sendte jeg en mail, før jeg ringede, og jeg bad altid om et kaffemøde, så de kunne møde mig,” fortæller Mads.

Det gav pote. Mads fik hurtigt etableret et kaffemøde med en mindre virksomhed, der lavede teknologiske løsninger til sundhedssystemet. De havde imidlertid ikke brug for ham, men han havde gjort et godt indtryk ved mødet, og det betød, at nabovirksomheden ringede og tilbød ham otte ugers praktik.

“Den dag jeg stoppede, blev jeg inviteret til samtale på en stilling på et demensprojekt i Frederikshavns kommune. Jeg havde netop fået afslag på en stilling som projektmedarbejder på et andet job i kommunen. Demensstillingen vidste jeg slet ikke fandtes, men jeg kunne få mine kompetencer i spil, så jeg sagde ja til at møde op dagen efter. Det var den 21. december og afrejsedagen til juleferien på Bornholm, så jeg spurgte, om det mon kunne være om morgenen,” siger Mads.

Og det kunne det.

“Jeg var til samtale fra klokken 8-9, og på vej til lufthavnen blev jeg tilbudt jobbet. Det er virkelig tilfældigt, at jeg lige landede som projektleder i et demensprojekt, der sætter både min uddannelse som ergoterapeut og kandidat i klinisk videnskab og teknologi i spil. Men jeg var nok aldrig landet i den, hvis ikke jeg havde lagt en strategi, hvor jeg fra start af søgte meget uopfordret,” vurderer Mads.

Han tog glad på juleferie med den bedste julegave, man kunne tænke sig: Et job, der ventede på ham efter ferien, og en seks månedergammel datter på armen.

“Min datters fødsel kom samtidig med min akademiker-titel. Hendes tilstedeværelse har sikkert gjort, at jeg ikke panikkede så meget over at komme hurtigt i job, men bare havde øje for målet,” forklarer Mads om sine seks måneder som aktiv jobsøgende.

Se konkurrenceaspektet i øjnene

I perioder, hvor der er mange jobsøgende kandidatuddannede, vil der være flere kandidat-fagligheder, der søger de samme job og massiv konkurrence.

Karrierecentret i Københavns Kommune betjener omkring 7.000 jobsøgende akademikere, som alle brændende ønsker sig et job, der kan få deres ny erhvervede kompetencer i spil. Det er en meget bred gruppe af akademikere – og rådene til dem er altid af individuel karakter. Jo mere uddannelse, jo mere individuel søgning. Det vil nemlig være individuelt, hvor du kan sætte ind og få succes med det. Og det er individuelt, hvor du får energi til at fortsætte din søgning, hvis vejen til jobbet bliver længere, end du havde regnet med.

“Arbejdsgiverne når måske ikke at læse alle ansøgningerne, men nøjes med et udpluk. Husk det! Og overvej derfor, hvordan din ansøgning kan komme i betragtning – fx ved at ringe inden ansøgningsfristen eller ved at bruge dit netværk,” opfordrer Esben Outzen, afdelingschef i Karrierecentret.

Sæt ord på dine kompetencer

Esben Outzen oplever samtidig, at der er en tendens til, at kandidater med en professionsbacheloruddannelse og erfaring fra et særligt område fokuserer mere på titler end på at afklare kompetencer. En vigtig øvelse for dig som dobbeltuddannet er derfor **først** at afdække, hvad du kan, hvad du vil og hvilke nye kompetencer, du har med dig. **Dernæst** at fintune din titelsøgning, så den passer med ønsker og kompetencer.

“Det betyder, at du som sundhedsfaglig med en ny erhvervet kandidatgrad typisk stadig vil have sundhedsvæsenet som ramme for din jobsøgning. Hvilken hylde du fremover skal lande på, er det imidlertid kun dig selv, der kan afgøre. Du må spørge dig selv, hvad der drev dig til en videreuddannelse. Var du motiveret af at forbedre processerne mere end at fastholde dit arbejde som sygeplejerske? Hvis det var motivationen til at opsøge mere viden, så er det måske der, du skal begynde din jobsøgning. Du skal fortælle dig selv, hvilke processer der skal forbedres – og hvordan du med dine kompetencer kan være med til at forbedre dem,” forklarer Esben Outzen og uddyber:

“Hvis du er stoppet som fysioterapeutisk behandler og har læst folkesundhedsvidenskab på kandidatuddannelsen, var det så fordi du gerne ville udbrede kendskabet til bevægelse og trivsel på arbejdet? Du er nødt til at kende

dine jobønsker og afdække, hvad du har lært. Først da kan du se, hvordan din viden og dine ønsker kan passe i en konkret organisation.”

Bevar gejsten når jobsøgningen trækker ud

Karrierecentret er bevidst om, at det kræver en særlig tilgang og temperament at bevare gejsten, når jobsøgningen trækker ud. Sammen med Din Sundhedsfaglige A-kasses karrierekonsulenter giver de dig følgende råd:

1. Skab struktur

Lav et konkret skema over din jobsøgning – hvem skal du have fat i hvornår? Hvem har du talt med? Hvilke firmaer skal du søge hos. Hvornår skal du have rådgivning og sparring med a-kassen og jobcenteret igen? Sæt det hele i skemaer. Det giver ikke kun overblik. Det giver dig også god samvittighed til at holde fri. Skemaet kan ikke kun bruges til at få struktur, men kan også skabe overblik over tidsforbrug og give dig en “have done-liste”. Sidstnævnte er mentalt meget bedre end en “to do-liste”.

2. Få input fra din netværk

Få fremmede øjne til at læse dit CV og din grundansøgning igennem. Du har mange livliner, du kan benytte dig af – enten hos a-kasse, faglig organisation, Jobcenteret eller gennem jobsøgningsforløb hos eksterne leverandører til kommunen. Deres svar vil ikke være ens, men du vil blive så meget klogere. Og dit “salgsmateriale” vil blive meget mere professionelt og skarpt.

3. Opsøg feedback

Lad ikke bare et afslag være et afslag. Opsøg arbejdsgiveren og spørg ind til, hvorfor du ikke fik jobbet. Det kan give dig gode input til, hvad du kan gøre anderledes i din jobsøgning fremover.

4. Brug tilskudsmulighederne

Husk at bruge tilskudsmulighederne. Netop virksomhedspraktik som trainee er et vigtigt redskab for dimittender. Det kan være netop dette redskab, der op-

bygger kompetencer, netværk og i sidste ende job.

5. Søg fagligt og søg geografisk bredt

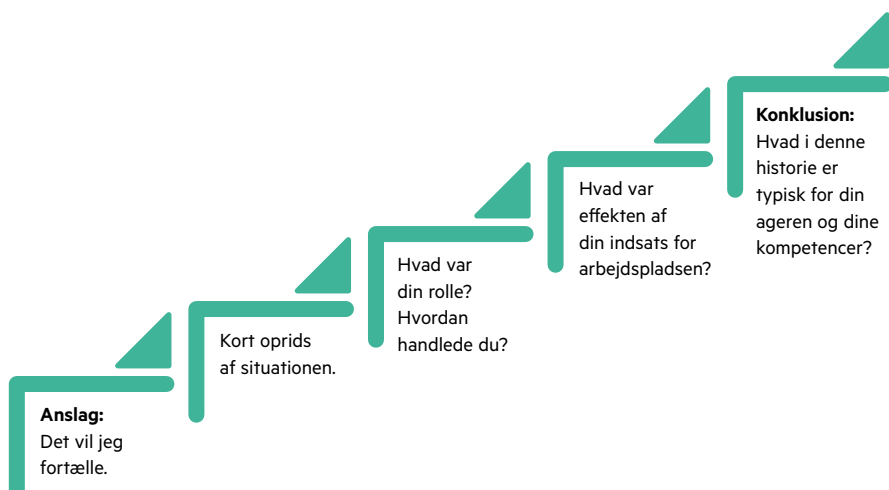
Søg fagligt og søg geografisk bredt. Her er det særligt vigtigt med en PLAN. Ellers bliver du frustreret af den ene dag at søge job med udgangspunkt i din grunduddannelse for dernæst at søge job, der gør brug af din videreuddannelse. For ikke at vælte her, skal du forinden have gjort dig klar, hvad du ønsker – og hvad du kan!

Øvelse: Fortæl din succeshistorie

Der er to redskaber, der er særligt vigtige at have styr på, når nu du skal sælge dig til en potentiel arbejdsgiver. Du skal kunne levere en elevatortale (se side 16). Og så skal du have styr på din succeshistorie.

Din succeshistorie skal helt enkelt tage udgangspunkt i dit arbejdsliv og beskrive dine resultater, din indsats og måden du har handlet på i en given situation. Det skal være en historie, der er med til at fremhæve dine kompetencer og vise, hvem du er.

Du kan blive spurgt ind til din succeshistorie ved en samtale. Du vil også få brug for din succeshistorie, når du som helt ny kandidat-, master- eller diplomuddannet skal overbevise en arbejdsgiver om dit værd.



Din historie skal være velforberedt, klar og kort. Den skal fortælleteknisk være bygget op, så du har modtageren med og dermed gradvist opbygger et klimaks.

Brug tid på at finde 1-3 succeshistorier, der siger noget om dig og dine kompetencer. Du vil opdage, at øvelsen er med til at afdække dine kompetencer og dermed gøre dig mere skarp på, hvilken retning du skal søge. Sørg for, at den historie, du vælger, tager udgangspunkt i en udfordring og en efterfølgende løsning, som du var en del af.

Brug Din Sundhedsfaglige A-kasse eller jobcentret til at afprøve din historie. Eller fortæl historien til en i dit netværk, som kan hjælpe med at udpege de kompetencer, du gjorde brug af i situationen.

Studiejob under uddannelsen giver pote

Anne Haldrup, 28, har haft studierelevant arbejde både under sin uddannelse som fysioterapeut, og da hun tog sin kandidat i pædagogisk psykologi og blev akademiker. Det har givet hende et CV, der på en og samme gang rummer både ny viden og arbejdserfaring. En kombination hun kun kan anbefale, hvis man vil hurtigt i job.

“Jeg har altid styret mine studievalg efter mine drømme. Min erfaring viser, at en god balance mellem studie og arbejde gør det nemmere at lande i et job. Det handler om at være målrettet og prioritere,” fortælle Anne.

Hun har både som nyuddannet fysioterapeut og som kandidat i pædagogisk psykologi oplevet at have job før, hun var færdig. Anne fik job på en privat klinik, da hun var færdiguddannet som fysioterapeut og trænede her en masse hold. Det var et ønskejob for Anne, og det kom blandt andet i stand, fordi hun dels havde været på idrætshøjskole, og dels fordi hun havde haft studiejob som holdunderviser i et fitnesscenter.

Skræddersy dit CV med studiejob

Da hun senere stod som nyudklækket akademiker, nåede hun end ikke at vise sit eksamensbevis, før hun havde job som konsulent på et sundhedsfremmende projekt på handicap- og psykiatriområdet.

“Jeg ville arbejde inden for psykiatrien. Det ville ikke kunne lade sig gøre, hvis jeg ikke gjorde noget ekstra for at komme i betragtning. Derfor prioriterede jeg at få erfaring gennem studiejob på et socialpsykiatrisk bosted, hvor jeg netværkede mig til jobbet gennem en veninde. Jeg tog de timer, jeg kunne få for at vise velvillighed. Det gav mig en anbefaling og dermed et fortrin, da jeg skulle søge job,” fortæller Anne.

Hun er bevidst om, at studiearbejdet gør det svært at levere 12-præstationer. Det ser hun som en fordel.

Høje karakterer ikke afgørende

“På fysioterapeutstudiet fik jeg mange 12-taller, mens jeg på kandidatstudiet har været knap så stræbsom – meget med overlæg. For eksamenssnittet er slet ikke så afgørende, som jeg først troede. På min nuværende arbejdsplads har min chef aldrig set mit eksamensbevis, fordi jeg blev ansat, før jeg blev færdig. Og en af de chefer jeg mødte, da jeg var færdig som fysioterapeut, ansatte mig også uden at se eksamensbeviset. Da hun efterfølgende så det og opdagede, at der var mange 12-taller, sagde hun faktisk, at hvis hun havde set det først, havde hun nok ikke ansat mig. Hun ville være bekymret for, om jeg nu også havde haft et socialt liv, når jeg havde læst så meget,” fortæller Anne.

Hun nyder at være landet et sted, hvor hun både får sin grunduddannelse og sin kandidat i spil.

I jobbet som leder af sundhedsprojektet for psykisk syge og handicappede er det Annes opgave at sikre, at målgruppen bliver hjulpet til en hverdag med mere motion og sundere mad.

“Jeg er både rundt på bosteder og institutioner og underviser i en sundere livsstil. Her sætter jeg fx den organisationspsykologi i spil, jeg har haft om på studiet,” fortæller Anne.

Hun er glad for sit job og taknemmelig over, at hun satte sig for at blive god til at balancere tiden mellem at læse og arbejde under studiet.

Akademikernes fif til dobbeltuddannede

Det burde være åbenlyst, at en sundhedsfaglig med en kandidatuddannelse har både vilje og engagement til at blive klogere og ville sit fag. Alligevel oplever mange fysioterapeuter, sygeplejersker, ergoterapeuter eller andre sundhedsprofiler med en kandidat, at det kræver noget mere og særligt at komme i betragtning, når man ikke har erfaring. Læs her, hvad fysioterapeuten og ergoterapeuten, der blev akademikere, har af gode råd til at få kandidatuddannelsen hurtigt i spil:

1. Søg uopfordret

Drop den traditionelle jobsøgning og søg uopfordret. Ofte findes der alt for få opslåede jobs til din profil. Og det gør det ikke lettere for dig, hvis dine konkurrenter er erfarne og dermed mere attraktive.

2. Brug dit netværk

Du er lige blevet færdig med et helt hold af kloge akademikere. Brug dem og hold kontakten til dem! Når de første kommer i job, kan de være vejen ind til din kommende arbejdsplads. De ved, hvornår deres kollegaer flytter sig, og der måske bliver et hul til dig. Og det er meget lettere at få job, hvis man kan blive anbefalet.

3. Tilbud gratis praktikophold

Find ud af, hvor du har lyst til at være og tilbyd din arbejdskraft. Som nyuddannet kan du udnytte, at netop du kan tilbyde dette, hvilket kan være et trumfkort i forhold til andre ansøgere.

4. Brug tid på research

Brug nettet til at finde oplagte virksomheder og profiler, du kan kontakte og tilbyde din arbejdskraft. Jo mere, du kan finde frem om arbejdspladsen, jo bedre er du rustet i den samtale, der er nødvendig at tage for at komme i betragtning til praktik eller et kommende job.

5. Start i god tid

Det kan tage tid at finde frem til de jobs, der kan bringe akademikeruddannelsen i spil. Derfor bør du starte i god tid med søgningen og dermed være i gang allerede før, du har fået papir på din nye kunnen. Du kan fx søge uopfordret kontakt til din tidligere arbejdsplads eller praktikophold, hvor de kender dig og spørge, om de kunne have brug for dig nu, hvor du har ekstra meget at byde på.

6. Gå direkte til direktøren

Sørg for, at din uopfordrede ansøgning lander hos den rette. I mindre private virksomheder med flad struktur kan man ofte rette henvendelse direkte til direktøren. Fordelen er, at han ofte er beslutningstageren, og har du en god snak med ham, er det meget lettere at få en fod inden for. Mindre virksomheder har ikke ressourcer til lange ansættelsesprocesser, men vil være taknemmelig for et opfordret kald fra den rette profil.

7. Udfordre dig selv

At søge uopfordret er uvant. For nogle er det direkte grænseoverskridende, men det er den korteste vej til jobbet. Kast dig ud i det og oplev, hvordan du langsomt bliver mere modig.

8. Lav et idé-dokument

Idéer kommer løbende. Skriv dem ned og saml dem i et dokument, hver gang du har en idé til, hvem der kan hjælpe dig i job, hvem der kunne have brug for din profil eller hvilken virksomhed, der virker som en spændende arbejdsplads.

9. Tag studiejob

Et studiejob kan give dig det forspring, du behøver for at komme hurtigt i mål med et job. Du får ikke den samme tid til at læse eller de samme karakterer, når du også skal arbejde. Men det giver dig erfaring, som vægtes højt.



Hvordan bruger jeg min faglighed, hvis jeg bliver syg?

**“Det kan være svært at bede
om hjælp, når du altid har
været den, der hjælper andre.”**

Som sundhedsuddannet er du menneskets svar på en MR-scanner. Det ligger dybt i din faglighed at scanne de bevægelser, mimik og ordstrømme, din patient kommer med. Og det er naturligt, at du iværksætter en afstemt handling, når dine iagttagelser er bragt til ende. Det forventer du af dig selv, og det forventer dit arbejdsnetværk og den, du tilser, også. Men hvad sker der med din indre MR-scanner, hvis du bliver syg med måske endda samme diagnose, som dem du dagligt forsøger at gøre livet lettere for?

I nogle tilfælde vil du opleve, at din personlige oplevelse med sygdommen og systemet styrker dig og dine kompetencer, så du står fagligt stærkere i dit job. I andre tilfælde kan du måske slet ikke være i dit gamle job pga. dine nyerehvervede personlige oplevelser. Uanset hvordan du relaterer dig til dit job efter dit sygdomsforløb, er det ifølge praktiserende psykolog Maiken Byrdal afgørende, at du får hjælp udefra til at afdække, hvordan du lander bedst i job igen. Du kan nemlig være nok så god til at tage blodprøver på andre eller massere patienttrygge. Men du kan ikke gøre det på dig selv med samme træfsikkerhed og professionalisme, hvis din indre scanner er blevet stødt.

Smid kitlen og gå ind i patientrollen

“Det er simpelthen nødvendigt, at man smider kitlen, går ind i patientrollen og opsøger professionel hjælp. Fordi man ved alt om fx kræftspecialet og kan det hele forfra og bagfra, så kan man sjældent forblive professionel i alle arbejdsituationer, når man selv oplever sygdommen. Man kan opleve at lytte til en kræftpatient, som man har gjort et utal af gange. Lige pludselig er der noget i historien, der minder en om ens eget forløb. Man bliver ramt – og man bliver uprofessionel. Det har ingen glæde af,” fortæller privatpraktiserende psykolog Maiken Byrdal.

Hun opfordrer til, at du sikrer dig, at både krop og sjæl bliver hel, inden du vender tilbage i arbejde. Og at du opsøger professionel hjælp.

Brug hovedet og plej hjertet

“Hvis man som sundhedsfaglig vil passe på sig selv, så opsøger man eksperterne, før man melder sig rask. Hvis man har været syg med kræft, har Kræftens Bekæmpelse nogle vejledere, der kan hjælpe en mentalt videre i forløbet. I andre sygdomstilfælde kan øvrige psykologer være med til at sikre, at man ken-

der sine nye svagheder og styrker og har en værktøjskasse at ty til,” fortæller Maiken Byrdal.

Hvis du har været alvorligt syg, skal du nemlig ikke kun forholde dig til, at din fortælling om dig selv bliver en anden. Du skal også kunne håndtere et eventuelt nyt arbejdsliv indenfor et andet speciale – eller en hel anden branche.

“Der er stadig folk, der tror, at når de har været et sted i fem år, skal de være der, til de dør. Det kan også sagtens være, at man fortsat ønsker at forblive i det speciale, man var i før sygdommen. Men meget ofte vil man være mere følsom end tidligere og dermed have svært ved at bevare en professionel facade i alle situationer. Her er løsningen, at man arbejder mentalt med at finde nye tilgange til arbejdslivet – og i mange tilfælde bygger videre på sin uddannelse,” siger psykologen.

Omfavn din personlige krise

Din Sundhedsfaglige A-kasses karrieretilbud er skabt af folk, der kender dine behov og ved, hvad arbejdsgiveren efterspørger. De har nemlig selv været der. De holder sig opdaterede, og de er ikke bange for at dele ud af deres viden.

Det kan være svært at bede om hjælp, når du altid har været den, der hjælper andre. Det ved Din Sundhedsfaglige A-kasses karrierekonsulenter. De har alle en baggrund som sundhedsprofessionelle. Derfor vil du ofte opleve, at karrierekonsulenterne ikke bare kender til udviklingen og tendenserne på arbejdsmarkedet. De har også i en eller anden grad oplevet de faglige udfordringer, du står med.

Karrierekonsulent Tine Siv Gilbjerg har en baggrund som sygeplejerske. I den rolle oplevede hun, hvordan konfrontation med egen sygdomsfrygt og stress fik sat skub i at udleve en drøm om videreuddannelse. Den erfaring bruger hun i dag i sit job som karrierekonsulent i Din Sundhedsfaglige A-kasse.

Tidligere var Tine Siv Gilbjerg sygeplejerske på en palliativ afdeling. Hun elskede sit job og var stolt af at være et sted, hvor hun følte, at hun kunne gøre en forskel. Den dag, hun ved et tilfælde mærkede en knude i brystet, blev imidlertid startskuddet til at realisere drømmen om at blive psykoterapeut. For Tine Siv Gilbjerg blev det også historien om, at kriser kan føre noget positivt med sig.

Faglig viden spænder ben for personlig trivsel

“Jeg var rigtig glad og følte mig privilegeret over at få job i det palliative speciale. På mange måder var det mit drømmejob. Jeg var nyuddannet og havde kun arbejdet med palliative patienter. Jeg havde altså ikke set patienter blive raske. Det begyndte langsomt at påvirke mig,” fortæller Tine Siv Gilbjerg.

Det blev ikke bedre, da hun en dag mærkede knuden i brystet. Den viste sig heldigvis at være godartet, men tiden indtil svaret kom, var ikke rar.

“Jeg nåede at blive rigtig bange, og jeg nåede at forestille mig, hvordan mit eget sygdomsforløb ville blive. Jeg fik stresssymptomer, og jeg kunne ikke rumme patienterne og være den sygeplejerske, jeg gerne vil være,” fortæller Tine Siv Gilbjerg.

Hun blev sygemeldt med stress og vendte aldrig tilbage til den palliative afdeling. Da hun begyndte at savne sin kittel, søgte hun job som sygeplejerske på gynækologisk afdeling. Men drømmen om psykoterapi var ikke blevet mindre.

Farvel til sygeplejen

“Min sygemelding havde skubbet mig i retning mod mit oprindelige ønske om at læse en terapeutisk uddannelse. Så mens jeg arbejdede som sygeplejerske, læste jeg kognitiv psykoterapi. Jeg begyndte også at styrke mit CV ved at arbejde frivilligt i Psykiatrifonden. Og så lavede jeg en overordnet plan for, hvordan jeg gerne ville videre fra den traditionelle sygepleje. Det er jo det “gode” ved at gå igennem kriser, som stresssygemeldingen var for mig. Man kommer til at reflektere over, hvad man virkelig vil og ønsker med sit liv,” forklarer Tine Siv Gilbjerg.

I et forsøg på at sætte sine kompetencer yderligere i spil, søgte hun mod psykiatrien, hvor hun arbejdede med spiseforstyrrelser sideløbende med, at hun forsøgte at realisere drømmen om at blive psykoterapeut. Psykiatrien var imidlertid ikke det rette for Tine Siv Gilbjerg. Så efter at have afprøvet tre specialer på fem år, besluttede hun at sige sit job op og vende den traditionelle sygepleje ryggen uden at vide, hvad hun skulle. Det var en stor, men velovervejet beslutning. Hun pakkede ganske enkelt rygsækken og tog ud i verden.

På vej mod nye eventyr

“Jeg solgte, hvad jeg havde af løsøre, lejede min lejlighed ud og tog ekstra rengøringsarbejde. Og så betalte jeg en uddannelse som kognitiv psykoterapeut. Det er ikke billigt, men det var det, der gav livskvalitet og andre muligheder,” forklarer Tine Siv Gilbjerg.

“Andre muligheder” betød for hendes vedkommende et job i som karrierekonsulent i Din Sundhedsfaglige A-kasse.

“Da jeg kom hjem fra ferie og læste videre til psykoterapeut, var jeg stadig vildt frustreret over, hvordan jeg skulle få mine kompetencer i spil, når jeg ikke længere skulle stå med liv og død mellem hænderne,” fortæller Tine Siv Gilbjerg.

Hun fik talt med Din Sundhedsfaglige A-kasse om netop den frustration. Ved et tilfælde søgte de netop en profil som Tine Siv Gilbjerg, der både kunne trække på sin sundhedsfaglige viden i arbejdet med jobsøgende og samtidig kunne sætte de psykoterapeutiske kompetencer i spil i fx workshop. Hun har ikke fortrudt sine karrierehop. For netop som karrierekonsulent får hun brugt hele sin sundhedsfaglighed.

“Empati, fagforståelse og min nye uddannelse får jeg alt sammen sat i spil som konsulent. Jeg ville ikke kunne bestride mit job uden min sundhedsfaglige baggrund. Og jeg ville ikke være så sikker på, at det var det rigtige, hvis jeg ikke havde gjort noget for at prøve mig selv af i forskellige sygeplejerskejob inden,” siger Tine Siv Gilbjerg om sin karriererejse.

Karrierefif til dig der vil skifte fag

Det kan føles som udspring fra 10-meter vippen, når man er tvunget til at skifte fag. Selv om det kan være angstprovokerende, så behøver det ikke ende med en maveplasker. Det kan Din Sundhedsfaglige A-kasses karrierekonsulent og sygeplejerske Tine Siv Gildbjerg og hendes kollegaer tale med om. Her giver hun sine bud på, hvordan man flytter sig karrieremæssigt og forvandler det, der synes som en svaghed, til en styrke.

1. Se dine kompetencer

Hvis du ikke kan blive i dit nuværende job, hvilke kompetencer er det så, du har, som kan omsættes andre steder? Er du lyttende, omsorgsfuld, samlere, empatisk, systematisk, analytisk eller helhedsorienteret? Når du får sat ord på din kompetencer, er du med til at styrke dit selvværd. Det kan være meget tiltrængt, når du skal "genopfinde" dig selv.

2. Sæt en ramme for din afklaring

Hvis du har erkendt, at du ikke længere kan være i dit eksisterende job, bør du lægge en plan for, hvilke andre muligheder, der skal afprøves. Sæt tid på hvor længe du vil bruge på at afdække, om du trives det nye sted. Det er ikke et nederlag at nå frem til, at det også er problematisk at fungere endnu et nyt sted. Det er derimod med til at give en retning på din jobsøgning.

3. Invester i din fremtid

Det kan koste penge at tage sig selv alvorligt og tage ansvar for sin fremtid. Men det skylder du dig selv. Ikke mindst efter et sygdomsforløb. Hvis det eneste rigtige for dig er at gå i en ny retning, der koster penge, så find ud af, hvordan du kan skaffe dem. Du kan opleve, du ikke har pengene, men du har tit flere knapper at skrue på, end du umiddelbart oplever. Du kan tage ekstra arbejde, sælge ting, leje din bolig ud, gå ned i forbrug, tage lån, reducere ferien osv. Det handler om dig og din fremtid, og den skal du tage alvorligt. "Education costs money, but so does ignorance", sagde en klog mand engang.

4. Hvad skal din fortælling være?

Det kan være barskt at komme retur efter et sygdomsforløb. Meget ofte kan du stå tilbage med en følelse af en lang nedtur, hvor først helbred og så arbejde forsvinder. Men det er kun den ene sandhed. Den anden og lige så rigtige sandhed er, at sygdomsforløbet vil føre dig nye steder hen jobmæssigt og give dig en masse erfaringer, du kan bruge i dit fremtidige job. Den erfaring vil arbejdsgiver og kolleger gerne nyde godt af. Det er den, du skal fortælle for dig selv og andre.

Giv aldrig op – fra rehabilitering til klinisk vejleder

Fysioterapeut Annette Bang havde arbejdet med rehabilitering inden for kræftområdet i 16 år, da hun selv blev kræftsyg. Hun elskede sit arbejde med patienterne, og hun var god til det. Men sygdommen gjorde, at hun ikke kunne vende tilbage. I dag er hun startet forfra i et helt nyt fag.

56-årige Annette Bang var ikke i tvivl. Hun ville tilbage og arbejde med sine kernekompetencer som fysioterapeut på kræftområdet. Nu havde hun jo selv været der og havde derfor mulighed for at forstå patienterne langt bedre.

“Jeg kunne virkelig godt lide mit arbejde. Kræftsygdommen havde gjort mig til specialist på sygdommen som både fysioterapeut og patient. Derfor glædede jeg mig til at komme tilbage med endnu mere viden,” fortæller Annette Bang, som dog hurtigt oplevede, at det var svært at fylde sit gamle job ud.

Sundhedspersonale passer ikke på sig selv

Hun oplevede at komme tilbage til en arbejdsplads, hvor alle var pressede af nye strukturer og besparelserunder. Der var ligesom ikke plads til at få hjælp og komme ordentligt på benene igen efter det lange sygdomsforløb.

“Det kan godt være, vi som sundhedspersonale kan passe på dem, der skal dø i morgen. Men vi har for travlt til at registrere, når en kollega har brug for en pause eller ekstra hensyn. Der er ikke plads til syge kollegaer,” fortæller Annette Bang. Hun var på ingen måde forberedt, da hele hendes faggruppe mistede deres job i forbindelse med en nedskæringsrunde kort tid efter, hun kom retur.

Klokken var 15.15, husker Annette Bang. Alle kollegaerne var derfor gået hjem, da hun helt uventet fik besked om sin firing. Hun mødte op dagen efter og talte med kollegaerne, lige som hun passede sit job den efterfølgende tid, indtil hun meldte sig syg. Dermed tog hun – uden at vide det – hul på en lang periode udenfor arbejdsmarkedet.

Svært at se sig selv som patient

“Når jeg ser i bakspejlet, så var jeg nok lidt stresset og i hvert fald meget spændt på, hvordan det ville gå, når jeg skulle retur til min arbejdsplads efter min kræftsygdom. Jeg tror, jeg forholdsvist hurtigt viste små tegn på stress. Tegn, som vi som et tværfagligt team burde have set og reageret på længe før,

jeg kom så langt ud. Men jeg oplevede, at hverken jeg eller mine kolleger så det. Derfor arbejdede jeg nok også bare videre. Først da jeg blev fyret, og følte mig magtesløs og sat til vægs, gik jeg til psykolog. Jeg mente ikke, jeg havde haft behov for en psykolog før – ikke engang i forbindelse med mit kræftforløb. Vi er jo sundhedsfaglige, så langt hen ad vejen går vi til vores egen sygdom med en professionalisme, der desværre trækker det hele i langdrag,” vurderer Annette Bang.

Hun måtte skifte psykologen ud, så hun fik en, der turde gå til hende og få hende til at mærke efter i stedet for at intellektualisere. Først da fik hun styr på stressen, kunne hun langsomt søge tilbage til arbejdsmarkedet igen.

Tag imod hjælp og kom videre

“Det var lidt ligesom, da jeg blev kræftpatient. Jeg havde så mange barrierer og syntes ikke, jeg kunne trænes, undervises og behandles af de fagfæller, jeg selv havde undervist eller stået som en form for ressourceperson overfor. Jeg vidste jo alt om kræftrehabilitering og oplevede også, at andre fagpersoner tog for givet, at jeg vidste en masse om min behandling og tilbud i forhold til mit forløb. Noget jeg efterfølgende igen og igen kunne se, at jeg slet ikke gjorde. Den misvisende og afventende holdning ændrede jeg heldigvis, da jeg blev jobsøgende. Her tog jeg nærmest alle de temamøder, jeg kunne i Din Sundhedsfaglige A-kasse, og jeg kan kun opfordre andre til det samme,” siger Annette Bang.

Hendes holdningsændring skabte ikke bare ny energi og nye mål. Den gav også job. Lige så uventet som hendes firing var kommet, lige så uventet fik hun efter godt 30 ansøgninger job som klinisk vejleder i en genoptræningsenhed.

Sygdom og firing skaber fokus på egne grænser

”Jeg laver genoptræning med borgere og har ansvaret for de studerende. Og så er jeg i gang med at tage uddannelsen som klinisk vejleder,” fortæller Annette Bang smilende.

Hendes erfaringer med alvorlig sygdom og efterfølgende stress har gjort hende meget klar på, hvor hendes grænse går. Derfor har hun uden at ryste bedt om at få omlagt sin arbejdstid, så hun sikrer en god balance mellem arbejde, uddannelse og familieliv.

“Det var faktisk ikke så svært at bede om. Når man har været syg i en længere periode og imod alle odds har formået at få økonomien til at hænge sammen, så er der ikke længere noget, der kan gøre en bange. Jeg kan tage mig i at blive bekymret for, om jeg er syg, når jeg mærker lidt ubehag i kroppen eller undres over, at jeg er træt midt på dagen. Men herregud, det nytter ikke at se spøgelse over det hele. Det er ret naturligt at føle sig træt, når man har passeret overgangsalderen, har fuldtidsarbejde, en uddannelse og to børn, der skal passes. Jeg tror på livet nu, og jeg tror på, det bliver godt,” siger Annette Bang.

Hun ved dog godt, at omgivelserne ser på hende med bekymring.

“De troede aldrig, jeg kom tilbage. Men det gør jeg nu, og det kan andre også. Det handler om ikke at give op,” smiler Annette Bang. Hun glæder sig over at skulle lære nyt. Men hun vil ikke udelukke, at hun helt er færdig med kræftområdet.

Annette Bang har deltaget i følgende temamøder hos Din Sundhedsfaglige A-kasse:

- Personlig performance
- Find dit næste job via netværk
- Nå dine karrieremål med LinkedIn
- Styrk din trivsel
- Stil skarpt på dit selvværd
- Kend din personlighedstype – MBTI

Din Sundhedsfaglige A-kasse udvikler og tilpasser løbende udbuddet af temamøder. Se, hvilke gratis temamøder du kan deltage i netop nu på dsa.dk/booktilbud.



Pas på dig selv

“Forudsætningen, **for at du kan passe på andre**, er, at du har passet på dig selv.”

Nej, det er ikke din skyld. Ja, du skal tage medansvar for din del af opgaveløsningen – og den del, der er rimelig. Men du skal ikke tage ansvar for, at alle patienter, pårørende og kolleger har det godt.

Det er ikke din skyld, at patienter må vente på din hjælp, når du møder op til en vagt, der er præget af sygdom. Og det er ikke din skyld, når pårørende klager over et usmidigt system og lang ventetid.

Men hvis du ellers er rask, og ikke er der, hvor du faktisk burde søge læge eller psykolog, så er det din skyld, hvis du vælter, fordi du ikke passer på dig selv. Det er du simpelthen nødt til. Som sundhedsfaglig har du de allerbedste forudsætninger for det. Du har hele værktøjskassen og den nødvendige viden, som andre brancher skrider efter at få, når balancen mellem arbejde og privatliv bliver for skæv, og trivsel og helbred bliver sat under pres. Den viden skal du sætte i spil, så du kan fortsætte det gode arbejdsliv. Og du skal gøre det nu.

Måske synes du, tonen her er lidt skrap. Det har du ret i. Men i nogle situationer er det vigtigt at udtrykke sig venligt men bestemt. Og det her er en af dem. Du skal være mange år på arbejdsmarkedet, du skal have det godt, og derfor er det vigtigt, at du passer på dig selv – og gør det i tide. Forudsætningen for at du kan passe på andre er, at du har passet på dig selv. Se at komme i gang – vi tager dig i hånden og hjælper dig på vej.

Vær en ansvarlig egoist

I Din Sundhedsfaglige A-kasse oplever sygeplejerske og konsulent Klaus Selin, at skyld fylder meget – ikke mindst hos de nyuddannede.

“Jeg oplever, at vi som sundhedsfaglige fx føler, at det er vores egen skyld, hvis vi bliver ramt af stress eller oplever, vi ikke slår til. Tidligere var stressen centreret om den erfarne del af arbejdsstyrken. Men nu oplever jeg også stress og skyld blandt de helt nyuddannede,” fortæller Klaus Selin.

Ligesom sit bagland i Din Sundhedsfaglige A-kasse ser han dystert på den udvikling og opfordrer til, at du som sundhedsfaglig sætter din faglige viden i spil overfor dig selv og agerer som en ansvarlig egoist. I stedet for at stæse afsted og forsøge at indfri alles ønsker for derefter at gå ned med flaget. Det er nemlig sjældent din skyld, hvis du ikke når det hele i en stadig mere effektiviseret

hverdag, hvor den relationelle kontakt ændrer karakter, og du kan opleve, at du ikke lever op til afdelingens krav.

Her er der rigtig god grund til, at du passer godt på dig selv. Først når du gør det, kan du også passe på andre. Præcis som den voksne i et fly, der kommer i vanskeligheder. Hvis ikke du tager iltmasken på først, kan du ikke hjælpe det lille barn. Du er altså nødt til at sætte dig selv før andre for på den måde at kunne hjælpe andre.

Alle har et ansvar

Når man er til fest eller på en rejse, har alle deltagere en aktie i, hvor god festen eller rejseoplevelsen bliver. Sådant er det også med stemningen og trivslen på arbejdspladsen. Alle har et ansvar. Og noget af ansvaret for trivslen og den gode stemning handler om, at du starter med at spørge dig selv, hvordan du har det.

Hvad er det lige, du vil med dit arbejdsliv? Hvad finder du vigtigt? Hvordan ser livskvalitet ud for dig? Hvad er det egentlig, du har gang i? Og er de værdier, du arbejder under også dine? Når du har svarene på spørgsmålene, ved du også, om du er det rigtige sted – eller om der er grund til at søge efter nyt arbejde. Måske synes du, det er svært at rette disse spørgsmål mod dig selv. Men forestil dig, du ville passe godt på en ven, du oplevede mistrivedes. Så er det pludseligt lettere.

“Det er enormt betydningsfuldt, at vi hver især sætter os ned og sætter ord på, hvad vi vil med vores arbejdsliv. Ved at spørge os selv, om vi bliver anerkendt tilstrækkeligt, har indflydelse nok og kan trives i effektivitetskriterierne, får vi en klarere fornemmelse af, hvordan vi har det,” fortæller Klaus Selin. Hans opfordring i bestræbelserne på at passe bedre på os selv lyder desuden:

1. Sæt ord på, hvordan du har det.

Det kan kun ske med en forudgående refleksion.

2. Gør værdierne op

Du er nødt til at prioritere de værdier, du har fundet frem til. Når du har gjort det, ved du mere om, hvad der skal til, for at du trives.

3. Tænk i langtidsholdbarhed!

Flere og flere oplever, at kroppen siger fra overfor arbejdspresset. De bliver syge med stress, fordi de overhører kroppens signaler. Derfor er det vigtigt, at du siger fra i tide og husker, at kroppen – og sindet – skal holde i mange år.

4. Lav en trivselspar-ordning

Hvis ikke din arbejdsplads har en trivselspar-ordning, så se om det kan lade sig gøre, at I får en. Den kan sikre, du har en livline, du kan sparre løbende med om udfordringerne i dit arbejde.

Skab de gode rammer

“Bagerens børn får aldrig brød, og skomagerens børn går med hullede sko”, lyder de velkendte ordsprog. Man kunne passende tilføje: “De sundhedsprofessionelle passer andre, men glemmer at passe på sig selv”. For det er virkeligheden, og den virkelighed er meget mere alvorlig, end at bagerens og skomagerens afkom ikke får brød og pæne sko.

Når de sundhedsprofessionelle nedprioriterer egenomsorg, får det konsekvenser for den enkeltes trivsel – ja for hele gruppens trivsel. Derfor er det vigtigt at få opbygget nogle gode, trygge arbejdsrammer, hvor man har lyst til at lette sit hjerte til hinanden.

Tillid tager tid

Arbejdsmiljøkonsulent i Region Hovedstadens psykiatri, Karin Rask Christensen, har gennem ti år arbejdet målrettet med at skabe rum for en åben dialog på de sundhedsfaglige arbejdspladser. Hvis åbenheden og tilliden er tilstede, er det nemlig muligt at sætte ord på de situationer, der fylder negativt i hverdagen. Og ved at få talt om dem, kan man nedsætte risikoen for, at kolleger mistrives.

“Hvis man gør det til en selvfølge at runde dagen af med at reflektere over dagens hændelser med en kollega eller i personalegruppen som helhed, får man tømt rygsækken, inden man går hjem. Det kræver tid at opbygge den mængde tillid, der skal til, før man føler sig tryk ved at fortælle, hvad der fylder. Men det er en styrke både for en selv og for afdelingen, at man fx kan sige

til sin kollega, "jeg har det ikke så godt i dag, kan jeg tage medicinrummet" eller "jeg er bekymret, når jeg skal ud til Svend, kan en anden gøre det, eller kan vi gøre det sammen," fortæller hun.

Brug hinanden

Karin Rask Christensen arbejder på ledelsesniveau med, at flest mulige afdelinger får skabt en kultur, hvor trygheden kan vokse. I det arbejde oplever hun lidt overraskende, at der ofte skal lægges mange kræfter i at få medarbejderne til at prioritere de nødvendige ændringer, som er med til at skabe den trygge arbejdsramme. Utryghed i jobbet på grund af frygt for fysiske overgreb ses i stigende grad. Den utryghed kommer man kun til livs ved at ændre på arbejdsgange.

For at minimere mistrivsel indgår alle nyansatte på Region Hovedstadens Psykiatri i et mentorforløb den første tid, så medarbejderen herigennem oplever at komme af med de oplevelser, der kan fylde negativt i hverdagen. Opfordringen lyder dog, at alle sundhedsprofessionelle for deres eget bedste skal tillade sig at se lidt indad og tale åbent med kollegaer og deres leder om det, der fylder. Og ikke mindst tage imod de tilbud, der findes på de forskellige arbejdspladser i forhold til at skabe rammer, der giver tryghed og plads til at læsse af. Det er en effektiv og simpel måde at passe på sig selv.

Hjælp til selvhjælp – inspiration til en hverdag i balance

Det kan være rigtig svært, hvis ikke umuligt, at ændre de overordnede strukturer for dit arbejde. Det er heller ikke formålet her. Derimod vil vi opfordre dig til, at du, der er rask, sætter din sundhedsfaglige viden i spil overfor dig selv. Den viden, du løbende deler og praktiserer blandt dine patienter for at sikre, at de passer på sig selv og får rigeligt med søvn, moderat motion, varieret kost og har et socialt netværk. Du kan supplere din faglige viden til en hverdag i balance ved at hente inspiration i bøger, apps og websites. Vi giver dig her et bud på, hvor du kan få energi og nye vinkler til en hverdag i trivsel.

Skab ro og overblik

Hvis du har svært ved at falde til ro og få tilstrækkeligt med søvn, kan du hente hjælp fra en række apps. Der er udviklet mange meditations- og mindful-

ness-apps. Nogle af dem er gratis eller delvis gratis. Headspace er en af de mere velafprøvede apps, der kan bruges til både iPhone og Android.

App'en kan være med til at give dig ro i sjælen, hvis du fx frygter en samtale eller en eksamen, hvis du ikke kan sove, føler dig stresset, eller hvis du bare gerne vil skyde dagen godt i gang. Du kan indstille den til daglige forløb af mellem 3-20 minutter, hvor en meget behagelig og letforståelig engelsktalende stemme vil hjælpe med at meditere dig til en stemning, der giver energi og overskud. App'en tilbyder både 30 dages søvnforløb og enkeltstående meditationssæancer.

Hvis du har en iPhone, kan du på den præinstallerede sundhedsapp finde en række henvisninger til apps, der har fokus på kost, søvn og mindfulness. Her kan du lade dig inspirere og blive klogere i dit eget tempo.

Tag temperaturen på dit humør og bliv gladere

Nudge your way to happiness er en let læst engelsksproget bog skrevet af reklamemanden Jon Cousins, der har levet et langt liv med depression som fast følgesvend. I dag har han opøvet en fænomenal evne til at spotte hverdagens små begivenheder og få dem til at vokse i sindet. Disse fif giver han videre til dig. Bogen tager temperaturen på dit humør over 30 dage og giver dig lavpraktiske anvisninger til, hvordan du kan tænke for at ændre på din sindsstemning. Bogen tager dig i hånden til et liv med mere livskvalitet og får dig til at reflektere over dit eget liv, og hvad du putter i det. Bogen kan på ingen måde erstattes med en læge eller en psykolog, men den kan hjælpe dig til at fokusere på det positive i hverdagen, hvis du er trist. Du kan finde bogen på www.amazon.com. Cousins driver desuden sitet www.moodnudges.com, der kommer med ugentlige tips og input til et liv i harmoni.

Styrk din robusthed

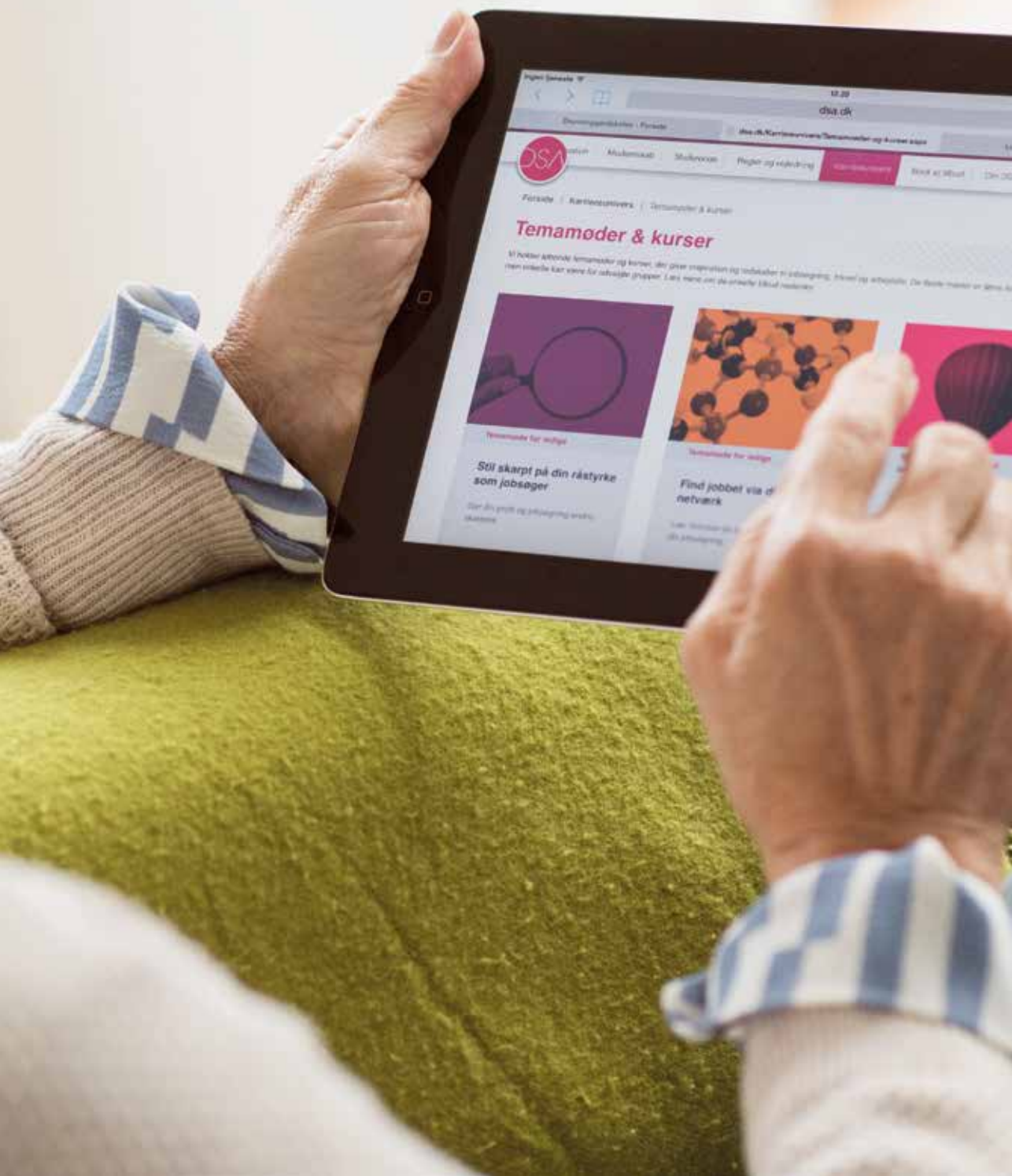
Bogen Bevar dig selv er skrevet af Birgitte Dam Jensen og fokuserer på det efterhånden meget fortærskede begreb "robusthed". Birgitte betragter robusthed som en livskompetence og gør os kloge på, hvad det er for nogle menneskelige egenskaber, der er så vigtige at bevare intakte, når vi er under pres. For vi kommer mere end nogensinde under pres i denne verden, og derfor er det værd at vide, hvilke evner vi skal prioritere og styrke, hvis vi fx vil holde balancen mellem arbejde og privatliv.

Få kærlighed og overskud i Mettes Univers

Psykolog Mette Holm har lavet et online univers, der dels byder på gratis selvkærlighedsbootcamp og dels leverer artikler om det gode liv særligt for kvinder. Du kan også vælge et nyhedsbrev, der giver tips til et selvkærligt liv. Mettes Univers er et kvindeunivers, der kan bruges til at opleve personlig udvikling. Det vil kunne hjælpe dig, der er åben og har brug for en virtuel ven, der kan støtte dig i at passe godt på dig selv.

Brug DSA og mød ligesindede

I Din Sundhedsfaglige A-kasse findes et hav af temamøder og tilbud, der er målrettet profiler som dig og hvis fornemmeste opgave er at sikre, at du får redskaber til at komme godt videre med din karriere. Du kan se tilbuddene på dsa.dk/booktilbud. Du kan også vælge at tale med en karrierekonsulent, der kan hjælpe dig videre til det rette tilbud. Kursisterne udtrykker, at det er rigtig rart at møde ligesindede, de kan erfaringsudveksle med. Den udveksling og det input kan give det afgørende skub til, at du ser verden anderledes.



12:29

dsa.dk



Start

Medlemskab

Skolevejen

Regler og retningslinjer

Temamøder og kurser

Start et tilbud

Forside / Kartotek / Temamøder & kurser

Temamøder & kurser

Vi holder afholdte temamøder og kurser, der giver inspiration og indblik i arbejdsmarkedet, arbejdsløshed og arbejdsløshed. De fleste møder er gratis, men enkelte kan være for udvalgte grupper. Læs mere om de enkelte tilbud nedenfor.



Temamøde for ledige

Stil skarpt på din råstyrke som jobsøger

Der er gratis og påbegyndt arbejde

skulle



Temamøde for ledige

Find jobbet via dit netværk

Læs mere om dit netværk

og arbejdsmarkedet



Selvstændig – Sådan kommer du i gang

“Måske kan det hjælpe dig at tænke som Pippi Langstrømpe. Hun sagde: **Det har jeg aldrig gjort før, så det klarer jeg sikkert.**”

Tanken om at du ikke automatisk får løn, selv om du møder på arbejde, kan være så skræmmende for nogle, at de lægger drømmen om et liv som selvstændig på hylden. Men det behøver du ikke. Du skal blot arbejde med dig selv og din mentale indstilling.

En tilværelse som selvstændig vil konstant bringe dig nye situationer, du skal håndtere uden at miste mod og handlekraft. Måske kan det hjælpe dig at tænke som Pippi Langstrømpe. Hun sagde: "Det har jeg aldrig gjort før, så det klarer jeg helt sikkert." Og så kastede hun sig ud i det og fandt sin helt egen løsning på opgaven.

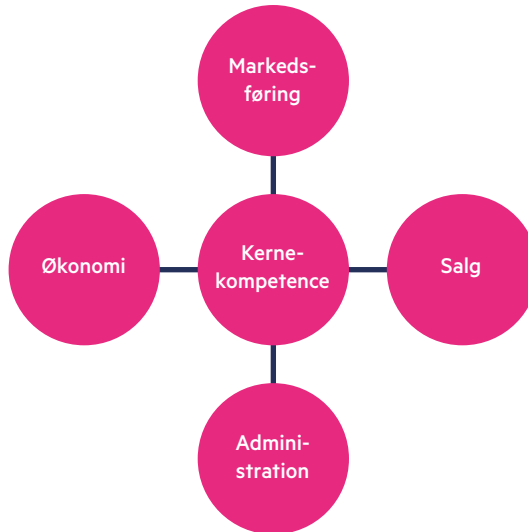
Pippis mentale indstilling er lige præcis modig, fuld af vilje og drive. Hun finder kontinuerligt nye løsninger på livets opgaver, og derfor kan det betale sig at finde sin indre Pippi. Du kan læse mere om mental indstilling i afsnittet "Arbejd målrettet med dit mindset." på side 67. Men først skal du **ville** være selvstændig. Og du skal være så viljestærk i dit ønske, at du drømmer om det og handler derefter. Du skal ville skabe dit eget job og dit eget brand. Og du skal være din egen direktør. Det får du hjælp til her.

Dyrk dit Pippi-mod

Danmark er et lønmodtagerland. Ifølge Danmarks Statistik er blot 7 pct. af alle erhvervsaktive danskere selvstændige. Du skal derfor have lidt tålmodighed, når du skal finde forbilleder og sparringspartnere. De er dog værd at vente på, for det er sammen med dem, du kan gøre drømmen om at skabe dit eget – og måske andres job – til virkelighed.

Du kan nemlig sjældent lykkes, hvis du isolerer dig. Selv om du har den gode idé – for det kræver det – kommer du ikke langt uden vedvarende kvalificeret modspil, klap på skulderen, netværk og inspiration. Og så har du brug for mod. Et ukueligt "Pippi-mod" – og ikke mindst en vilje og et drive – der kun kan komme fra dig selv. Det er det mod, den vilje og det drive, der skal sikre, at du tør kaste dig ud i et nyt arbejdsliv, hvor det ikke er nok at levere den kerneopgave, du elsker og er dygtig til at levere. For du skal kunne trives i en hverdag, hvor du ved siden af kerneopgaven skal være villig til *også* at se **økonomi, salg** og **markedsføring** og **daglig administration** som vigtige parametre i dit arbejdsliv. Hvis du har været lønmodtager hele dit liv, er du formentlig meget lidt

fortrolig med de nye arbejdsområder, men det er ikke det, der er afgørende for, om du lykkes. Det afgørende er, om du har den vilje, det mod og det drive, der er nødvendigt for at lægge arm med de nye arbejdsopgaver.



Som selvstændig vil din kernekompetence – modsat af en lønmodtager – ikke fylde 100 pct. af arbejdstiden, men snarere 60 pct. Løbende administration, regnskab og ikke mindst salg og marketing fylder resten. Du kan outsource meget og få mere tid til kerneopgaven. Men du skal fortsat prioritere de fire opgaver og have dem som en vigtig del af din konceptudvikling.

Find dit DNA

Hos Danske Fysioterapeuter er ca. hvert fjerde medlem selvstændigt. Der er samtidig en tendens til, at flere henvender sig og beder om vejledning i at drive virksomhed. De selvstændige laver alt fra træningsprogrammer, apps, webinarer og bootcamps, til at specialisere sig i nicher som fx børn eller nakke og skuldre. Det er ifølge Danske Fysioterapeuters erhvervsrådgiver, Claus Pedersen, helt afgørende at gøre sig klart, hvad der er ens styrker.

“For det første er det vigtigt, at de, der vil være selvstændige, virkelig har lysten og gnisten, for det kræver en indsats. Samtidig er det nødvendigt at finde sin særlige DNA. Det er nødvendigt, for at skille sig ud fra mængden og klart

kunne signalere, hvad man er god til, og hvor man kan gøre en forskel,” siger Claus Pedersen.

Ydernummer kontra egen idé

Som fysioterapeut er det muligt at købe et ydernummer og på den måde etablere en praksis, hvor kunden kan få tilskud til behandlingen. Det kan være en fordel på den lange bane, men omvendt kræver det startkapital, der først er tjent ind efter 7-10 år. Her er en forretningsplan og ikke mindst en økonomisk gennemgang af (mulige) midler til stor hjælp.

Hvis du arbejder uden ydernummer, skal kunden betale hele ydelsen selv. Derfor bliver det vigtigt, at du prissætter på et realistisk niveau fra start – og at din pris stemmer overens med det, du kan, det din praksis indbyder til og det, markedet kan betale. Den slags fagspecifikke spørgsmål om fx valg af forretningsmodel er det muligt at få vejledning til hos Danske Fysioterapeuter. Fagforbundet forholder sig dog ikke til den direkte prissætning. Her må du researche i lokalområdet og derigennem blive klogere på markedet.

Du kan læse mere om, hvordan du bliver selvstændig som fysioterapeut på fysio.dk. Andre faggrupper kan have stor glæde af de regionale væksthuse. Læs mere på www.startvaekst.dk.

Brug dit netværk

Det er ikke alle faggrupper, der har lige så mange selvstændige som fysioterapeuterne. Men det betyder ikke, at du ikke kan blive det. Netværk er en afgørende ingrediens, hvis du vil have succes som selvstændig. Det er netværket, der kan hjælpe med idéudvikling, kundekontakt, faglig- og økonomisk sparring eller personlig snak om bekymringer og drømme. Det er i det hele taget netværket, der kan styrke dit drive og sikre, at du finder den korteste vej til succes.

Del din viden

Som selvstændig vil du opleve, at netværk er noget, der giver, men også noget der tager. Netværket sætter pris på dine input. Du skal derfor ikke holde på din viden, men derimod dele den. Når du deler – og dermed giver – bidrager du og giver andre lyst til at give tilbage. Det er desuden en fantastisk måde at lave indirekte salg. Og det skal der til, hvis du vil overleve.

Personligt netværk

Det første netværk du skal pleje, er det familiære. Hvis ikke dine nærmeste relationer bakker dig op i din beslutning om at blive selvstændig, bliver modstanden hurtigt massiv. De skal kunne se din idé og dit potentiale som selvstændig. De skal måske være med til at udvikle ideen. Du skal kunne dele dine sejre og nederlag med dem. Og du skal kunne vende dine personlige overvejelser med dem. Det er ganske enkelt nødvendigt – specielt hvis deres økonomi også hænger sammen med dit projekt.

“Erfaringen viser, at det er uhyre vigtigt at have sit bagland med sig, når man ønsker at starte egen virksomhed. Det er derfor også en af de ting, vi spørger ind til, når vi vejleder,” siger forhandlingskonsulent Ulla Kjeldgaard fra Ergoterapeutforeningen. Her har medlemmerne modsat hos Danske Fysioterapeuter, ikke mulighed for at købe sig til et ydernummer, der giver kunderne tilskud til behandling. Forretningen skal derfor alene bygges op af den gode idé, hvor sparring og netværk igen er altafgørende.

Fagligt netværk

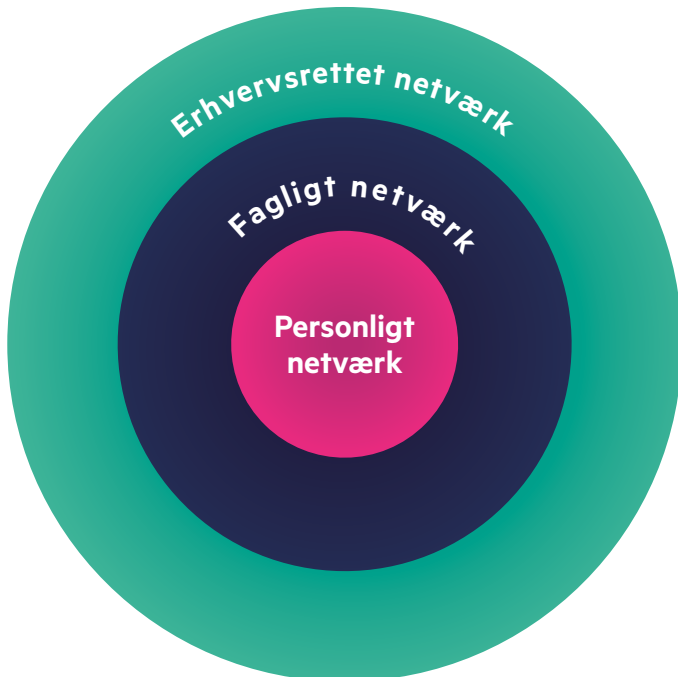
Som ergoterapeut har du mulighed for at få den fagspecifikke sparring og udvide dit erhvervsmæssige netværk gennem Ergoterapeutforeningen. Det er dog umagen værd på forhånd at sætte dig ind i livet som selvstændig ergoterapeut ved bl.a. at læse pjecen *Nyttige tips til nystartede selvstændigt erhvervsdrivende ergoterapeuter*, som findes på etf.dk. Den samler de væsentligste opgaver og overvejelser, du bør tage stilling til som selvstændig.

Hvis du fortsat er drevet af drømmen om at være selvstændig, er det også muligt at vælge en sparring i større, faglige netværk blandt ligesindede ergoterapeuter. Klub for privatpraktiserende er bl.a. et tiltag, der giver mulighed for at netværke med andre selvstændige ergoterapeuter og her få hjælp og input til alt fra pension til markedsføring og registrering af autoriseret behandlingssted hos Styrelsen for Patientsikkerhed.

Erhvervsrettet netværk

Ergoterapeutforeningen har desuden et frugtbart samarbejde med Connect Denmark. Det giver mulighed for, at du som selvstændig ergoterapeut kan få sparring på din forretningsidé fra et panel af professionelle erhvervsfolk.

“Vi tilbyder sparring 2-3 gange om året med stor succes for ergoterapeuter, der er eller overvejer at blive selvstændige, og som har brug for at tydeliggøre deres idé, produkt eller koncept. De skal ganske enkelt forberede et pitch – altså en salgstale – for deres forretningsidé for derefter at få sparring på projektet,” fortæller Ulla Kjelgaard.



Det er umuligt at drive virksomhed uden netværk. Du skal have mange forskellige slags netværk, du skal bruge relationerne forskelligt, og du skal tage dem i brug i takt med, at din drøm om at blive selvstændig realiseres. Start med det personlige og udbyg derefter dit netværk.

Kend dine livliner

Spørgsmålene som selvstændig sundhedsfaglig står i kø, ikke mindst under en opstartsfasen. Derfor er god kvalificeret sparring afgørende, hvis du vil godt fra start. Der er masser af god sparring at hente hos både **Din Sundhedsfaglige A-kasse**, dit **fagforbund**, de **fem regionale væksthuse** og i kommunen. Hvis dit fagforbund har meget få selvstændige, kan Væksthusene være det sted, du starter.

Er der spørgsmål, som du ikke kan få svar på gennem søgning på nettet, i bøger eller på konferencer, kan du med fordel stille dem til dine faglige sparringspartnere. De er i alle tilfælde gratis at trække på.

Din Sundhedsfaglige A-kasse kan typisk svare på spørgsmål som:

- Hvad er reglerne for dagpenge som selvstændig?
- Hvad er reglerne for dagpenge, hvis mit firma ikke er rentabelt?
- Hvordan kan jeg bruge DSA, hvis jeg bliver syg?

Fagforeningerne, Væksthusene og de lokale erhvervscentre kan give sparring på din forretningsidé og svare på spørgsmål som:

- Hvordan får jeg et CVR-nummer?
- Hvilken slags firma skal jeg oprette?
- Hvad gør jeg, hvis jeg bliver syg?
- Hvordan finder jeg kapital?
- Hvordan skal jeg forsikre mig?
- Hvem kan hjælpe mig videre med min idé, og hvordan kan jeg beskytte den?
- Hvordan sikrer vi os juridisk, hvis vi er to ejere?
- Hvordan bliver jeg synlig på nettet?
- Hvordan sælger jeg mit firma?

Du kan desuden læse dig til rigtig gode svar på dine spørgsmål her:

- Startvaekst.dk
- Ivaerksaetter.dk
- Amino.dk
- Hovedstadens Iværksætterprogram (hipih.dk)

På dsa.dk/selvstaendig har vi samlet links til relevante sider og informationer. Her kan du også få overblik over de regler, der gælder i forhold til dagpenge.

Øvelse: Regn den ud fra start

De første måneder som selvstændig sundhedsfaglig vil ofte være forbundet med flere udgifter end indtægter. Lokaler, udstyr, kundemøder, revisorhjælp mm. koster alt sammen. Står du ikke med en håndfuld kunder, der kan give dig omsætning med det samme, så skal du finde pengene et andet sted. Det kan ikke komme bag på nogen.

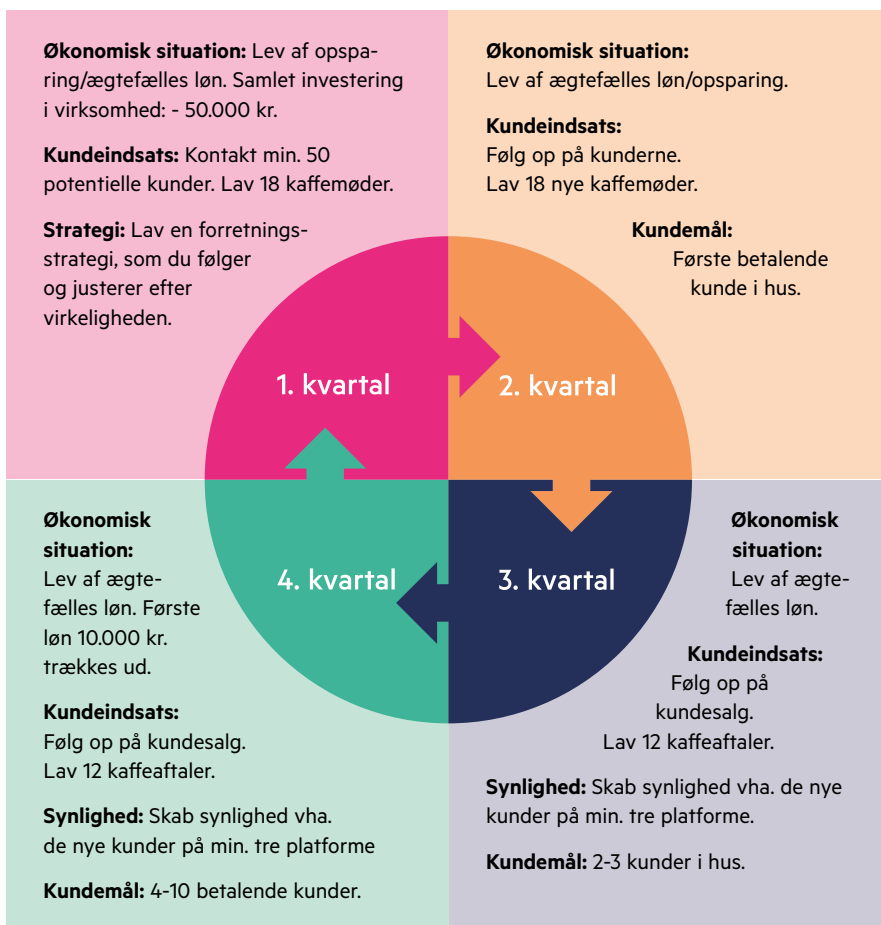
Beskriv din forretningsidé

Første step som selvstændig er, at du sætter dig ned og beskriver din forretningsidé og de medfølgende udgifter. Hvis ikke du kan beskrive din forretningsidé i forholdsvis få sætninger, bør du se det som et tegn på, at der er for meget omkring dit koncept, som er uafklaret. Hvis du har svært ved at forklare dig selv, hvad du sælger, og hvor kunderne kommer fra, bliver det helt umuligt at forklare en potentiel samarbejdspartner, leverandør, bank eller vigtig investor. Du må arbejde mere med ideen, så den bliver klarere for dig, og du kan se, hvad der skal til for at realisere den.

Du bør samtidig vurdere og beskrive, hvordan du vil arbejde med salget – ja, du hørte rigtigt – og hvor hurtigt, du forventer at have omsætning. Du kan få ideer til salg ved at læse, hvordan andre medlemmer af Din Sundhedsfaglige A-kasse har kastet sig ud som selvstændige s. 69.

Lav et årsbudget

Helt lavpraktisk skal du gennemtænke og på papir visualisere, hvordan din idé vil udvikle sig økonomisk i løbet af det første år og hvilke tiltag, du vil sætte i gang. Inddel året i kvartaler og skriv ned, hvad du forventer af indtægter, udgifter og andre økonomiske forhold. På den måde får du afdækket, hvor længe du kan drive forretningen uden at tjene noget, og om du evt. har behov for at låne penge et sted – og hvornår det er påkrævet. Du kan fx benytte et simpelt økonomisk årshjul som visuel guideline for dit projekt.



Når du begynder med at definere din forretningsidé og dermed definere dit økonomiske behov og din grænse, vil du være langt bedre rustet til et liv som succesfuld selvstændig. Du får ikke flere penge af at lave budgettet, men det økonomiske årshjul giver bedre overblik, så du kan reagere i tide.

Årshjul giver overblik over mål

Mest af alt får du et klart mål. For at kunne afdække, hvor længe du kan klare dig uden løn fra din virksomhed, må du sætte nogle delmål for, hvornår de første betalende kunder skal i hus. Ved at gennemtænke de økonomiske scenarier så godt det nu er muligt, sikrer du dig, at der bliver arbejdet seriøst med din

drøm fra første færd. Du sikrer, at omgivelserne tager dig seriøst. Og deler du økonomi med nogen, skylder du ganske enkelt vedkommende at få dette overblik. Du køber jo heller ikke et sommerhus, uden at din partner også har nikked til de nye månedlige udgifter.

Det kan være, du ikke er meget for tal. Så må du finde folk, der kan hjælpe dig. Forarbejdet er afgørende for, at du kommer godt fra start. Det økonomiske årshjul bliver et redskab, der fortæller dig, om du når dine mål, om du bliver nødt til at speede din salgsindsats op – eller om du bør finde en anden levevej. Det er samtidig et redskab, der kan øge dit drive og appellere til dit konkurrencegen. Årshjulet hjælper med at afdække, hvad der skal til, for at din virksomhed bliver en succes.

Arbejd målrettet med dit mindset

Selv om du har den helt unikke idé, et gennemtænkt økonomisk scenarie og et bagland der støtter dig, så er der stadig masser af spørgsmål, der trænger sig på, og kan få dig til at udsætte realiseringen af din drøm.

Det kender daglig leder af Vækstfabrikken i Greve-Solrød Erhvervsservice, Dorte Kjærgaard, alt til. Alligevel er hendes opfordring klar:

“Gør det! Kast dig ud i det! Og tag så udfordringerne én ad gangen.”

Gør det!

Når Dorte Kjærgaard vejleder borgere om at komme godt fra start som selvstændig, trækker hun på egne erfaringer som selvstændig advokat og underviser. Hun er udmærket godt klar over, at de fleste får ondt i maven, når de skal afprøve, om de nu også kan tjene deres egne penge helt selv. Erfaringen siger hende dog, at de, der kaster sig 100 procent ud i det, hurtigt høster små succeser, der bringer dem nærmere den første løn.

“Mange selvstændige oplever, at de penge de fx bruger på at sidde i et lokale blandt andre virksomheder som eksempelvis vores Vækstfabrik, tjener sig ind gennem det netværk, de opnår netop ved at sidde blandt andre. Det sværeste er helt klart salgsarbejdet, og det kickstarter de på en “ufarlig måde”, når kunderne kommer via netværket,” fortæller erhvervs- og udviklingskonsulenten.

Tæl succesoplevelser – ikke timer

Hun mener, at en stor del af den selvstændiges succes kommer via det rigtige mindset. Derfor handler det om hurtigst muligt at kaste lønmodtagermentaliteten til storskrald og tænke arbejde som en direktør med tro på ideen og fokus på omsætningen. Det er ikke udpræget enkelt, for vi er opdraget i en lønmodtagerkultur.

En selvstændig tæller ikke arbejdstimer på samme måde som en lønmodtager – med mindre tiden skal faktureres til en kunde. En selvstændig kan passioneret og glædesfyldt arbejde solen sort i bestræbelserne på at få det bedst tænkelige produkt. Der er nemlig noget helt særligt ved at skabe sit eget. Lidt lige som hvis man får et lille barn eller køber et hus eller en ny bil. Der er ingen grænser for, hvad man vil gøre, for at “den lille ny” skal skinne og trives. Man bliver lykkelig, når ens bestræbelser bærer frugt. Og det er disse succeser, man skal tælle. Ikke arbejdstimerne.

“De selvstændige, jeg møder, er passionerede omkring deres arbejde. Det bliver en livsstil, og derfor bliver der ikke den samme forskel mellem arbejde og fritid, som lønmodtagere kan have. Det betyder, at der er flere arbejdstimer for en selvstændig end for en lønmodtager, men som selvstændig er det dit eget projekt, du arbejder med. Det giver stor selvtilfredsstillelse,” siger Dorte Kjærgaard.

Selvstændig = nye kompetencer

At være selvstændig er også at lære nyt. Meget nyt.

Som selvstændig skal du opbygge viden og erfaring om helt nye fagligheder. Her er salg oftest den sværeste – og vigtigste. Mange selvstændige oplever, at det er grænseoverskridende at tage telefonen og ringe til en potentiel kunde. Men hvis den indsats udebliver, så udebliver salget også. Derfor kan det være værdifuldt at lære at tænke som en selvstændig. Det kan du blandt andet lære på et 60 timers undervisningsforløb på uddannelsen Iværksætteri i Praksis, som blandt andet udbydes af Copenhagen Business Academy. Her kommer du 360 grader rundt om arbejdsopgaverne som nyudklækket selvstændig.

“Du får en struktureret gennemgang af, hvordan du driver virksomhed. Du lærer at håndtere økonomi, du laver forretningsplan, salg- og marketingsplan og får bygget nye fagkompetencer på din egen faglighed. Efter undervisningsforløbet er du rustet til at starte selv – og vælger du at forblive lønmodtager, vil du opleve at være blevet en langt bedre medarbejder, som har fået en mere bred forståelse for det at drive en virksomhed. Du har også lært at se det hele fra chefens perspektiv,” siger Dorte Kjærgaard.

Hun oplever, at nogle vælger begge dele.

“Man behøver ikke være selvstændig på fuld tid. Nogle har et lønmodtagerjob, men vil gerne gøre en hobby til et arbejde ved siden af. Andre er jobsøgende og vil gerne starte selv og kombinere forretningen med vikararbejde,” forklarer hun.

Hvis du er jobsøgende og ønsker et arbejdsliv som selvstændig, bør du kontakte Din Sundhedsfaglige A-kasse. Reglerne omkring selvstændig virksomhed og dagpenge er komplicerede og under løbende forandring. Du kan se de overordnede regler på dsa.dk.

Forretningsfif fra fødestuen

Det er ti år siden, 42-årige Tina Winther tog det første spæde skridt i retning af et arbejdsliv som selvstændig. Det var slet ikke planen, at hun skulle ende med CVR-nummer og momsregnskab. For hun var og er glad for livet på fødegangen. Passion og engagement for at ruste gravide bedst muligt til fødslen har imidlertid drevet hende til at blive ejer af et enkeltmandsfirma. I dag kan hun ikke forestille sig andet.

Tina Winther arbejdede som jordemor på et hospital, da hun begyndte at levere kurser for par i fødselsforberedelse hos Mamaprofylax. Det kunne lade sig gøre, fordi Tina i en årrække gik ned i tid. Hendes engagement for at klæde de kommende forældre bedst muligt på var dog så stort, at hun i 2016 blev ejer af virksomheden.

“Jeg ville gerne fortsætte med at tilbyde god aktiv fødselsforberedelse, der taler fødestuen op. Jeg ville også gerne fortsætte mit virke som jordemor på hospitalet. For mig er det afgørende, at man har konstant føling med, hvad der sker på fødegangene. Derfor arbejdede jeg en årrække alt for mange timer på både at bygge forretningen op med effektive formidlingskurser og sideløbende tage vagter på Hvidovre Hospitals fødegang,” fortæller Tina Winther.

I dag tager hun stadig nogle vagter om måneden på Hvidovre Hospital for at holde sig ajour med udviklingen i faget. Det samme gør de konsulenter, som er knyttet til Mamaprofylax.

Engagement som drivkraft

“Jeg tager kun de jordemødre ind, der stadig brænder for faget og har ild i øjnene. De er med til at inspirere mig og sikre, at vi kan klare efterspørgslen på kurserne. Lige nu oplever jeg, at der næsten ingen grænse er for, hvor mange hold vi kan oprette. Grænsen går der, hvor mine konsulenter siger stop. Det vi laver, skal være i orden,” fortæller Tina Winther.

Hun kvalitetssikrer sine ydelser via løbende evaluering, og så samler hun jordemoder-konsulenterne to-tre gange om året til sociale middage, hvor de diskuterer og ideudvikler deres kurser.

”Jeg er meget lydhør overfor deres input, og jeg er bevidst om, at meget går via mund-til-mund. Derfor skal Mamaprofylax både have et godt ry blandt jordemødre og blandt gravide. Jeg er mit produkt, og dermed bliver det afgørende, at det jeg laver i orden”, forklarer Tina Winther.



Få her Tina Winthers bedste iværksætterråd:

1. Fokuser på kernopgaven

Som selvstændig får man mange ideer og har mange forskelligartede opgaver. Disponering af tid er derfor vigtig, og fokus på kerneopgaven er afgørende. Min kerneopgave er fødselsforberedelse. Det er mit primære fokus, og her jeg skal lægge mest tid.

2. Inddrag familien

En nystartet virksomhed kræver lige så meget pleje som en baby. Derfor skal familien inddrages, og din partner skal være indstillet på, at du kan være meget fraværende i perioder. Du skal omvendt forsøge at være nærværende, når du er hjemme og lade være med at tale om dit arbejde hele tiden.

3. Sæt pris på dig selv

Prissætning er typisk ikke en disciplin, vi har noget forhold til i sundhedsbranchen. Som selvstændig er det dog vigtigt at få sat den rette pris på sine ydelser, som både dækker løn, administration, ferie og pension.

4. Lav evaluering på dine ydelser.

Hvis ikke du ved, hvad kunderne tænker, ved du heller ikke, hvordan du kan tjene mere eller få flere kunder. Hvis du lader kunderne evaluere dine ydelser efter brug, ved du derimod, hvad du skal gøre mere af.

5. Plej dine arbejdsrelationer

Intet er bedre end, når du bliver anbefalet af folk, der kender til dig og dine ydelser. Derfor er det vigtigt, at du ikke bare plejer kunder men også plejer dine arbejdsrelationer og lytter til, hvad de har at sige. Det er guld værd, at de taler pænt om dig.

6. Udliciter opgaver

Du kan ikke det hele. Og du har ikke tid til det hele. Betal dig derfor fra, at fagpersoner tager sig af regnskab, website, bookingsystem osv.

7. Find en økonomisk livline

Det tager tid at bygge en indtægt op som selvstændig. Overvej nøje, om du kan starte i det små og arbejde på nedsat tid i dit fag og så bruge den øvrige tid på din virksomhed. Det kræver mange ugentlige arbejdstimer, men du sikrer, at dele af din indtægt er på plads.

8. Overvej din virksomhedsform og tilknytning af medarbejdere

Find ud af, hvad der er den bedste virksomhedsform for dig. Nogle virksomhedsformer kræver mere regnskabsarbejde og likviditet end andre. Nogle sikrer privatøkonomien bedre end andre. Overvej også om du vil ansætte folk, eller om det måske er lettere at alliere sig med konsulenter, man kan koble til fra virksomheden i takt med behovet.

Vi vil gøre en forskel – og det vi er bedst til

Tanja Møller Holm og Mette Storm Jørgensen har sammen skabt Neurofokus. Her tilbyder makkerparret den specialindsats til hjerneskadede med psykiatriske ledsagesymptomer, som siden 2008 er reduceret til ingenting i offentligt regi.

Sygeplejerskerne Tanja Møller Holm og Mette Storm Jørgensen havde arbejdet sammen i otte år, da Tanja foreslog, at de skulle starte en virksomhed sammen. Det var ikke fordi, Mette manglende lysten til at fortsætte med at arbejde med sin chef. Men tanken om at kaste sig ud som direktør lå lysår fra de knap to årtier, hun havde haft som sygeplejerske på Sct. Hans Hospital og Glostrup Psykiatriske Center. Realiteterne var dog, at enhederne langsomt men sikkert lukkede de tilbud ned, som Mette og Tanja havde særlig erfaring med. Derfor blev det noget nemmere at svare, da Tanja spurgte anden gang.

Fra lønmodtager til selvstændig

“Vi har været glade for vores arbejde på hospitalerne, og hvis vi havde følt os værdsatte og respekterede for den forskel, vores arbejde gjorde, var vi gerne blevet. Men selv om de gode resultater var der, blev sengeafsnittene til borgere med hjerneskade og psykiske ledsagesymptomer lukket,” forklarer Mette Storm Jørgensen om springet fra lønmodtager til selvstændig.

“Indsatsen med at hjælpe patienter, der får blodprop eller anden hjerneskade kombineret med psykiske lidelser, er gjort til en kommunal opgave. For nogle borgere betyder det, at de ikke får tilbuddet. Behovet er der jo stadig, og det har vi nu gjort til en forretning,” supplerer Tanja Møller Holm.

Langt tilløb før start

De har oplevet overgangen fra lønmodtager til selvstændig som at gøre et meget stort fly klar til afgang. Hold nu op, hvor har de undersøgt og kontrolleret meget, før de spændte selen og kastede sig ud i projektet.

“Vi vidste jo, hvad vi ville sælge, men vi vidste ikke, hvordan vi fik kunderne, og hvordan vi skulle forholde os, når vi var flere om samme firma. Noget af det, vi brugte meget energi på, var derfor at få lavet en ejeraftale, som afdækkede alt fra ejerdeling, beslutningsberettigede, exit og opgavefordeling. Det har været vigtigt for os at få lavet, også selv om vi er gode venner. Netop fordi vi kender hinanden så godt, har vi mestret at komme gennem de mange diskussioner,

hvor vi ikke var helt enige om retning og tempo. Det er klart en styrke, at vi har "papir" på hinanden – og at vi samtidig kender hinandens kompetencer så godt," forklarer Tanja Møller Holm.

Sammen med Mette Storm Jørgensen valgte hun at tage Iværksætteruddannelsen på Copenhagen Business Academy. Her blev de klædt på til at håndtere forretningsplan og ikke mindst salg- og marketingplan. Netop salget har krævet en ny måde at tænke på.

Salg – den vigtigste disciplin af alle

"Fra det offentlige har vi været vant til at operere med ventelister. Vi skulle aldrig sælge os selv. Det skal vi nu. Vi skal det hver dag, og det gik egentlig først op for os, da vi stod midt i det. Det er klart det mest uvante for os," smiler Mette Storm Jørgensen.

Makkerparret har nu oplevet at få de første kunder i hus. Den tilfredsstillende kan ikke sammenlignes med noget i lønmodtagerjobbet.

"Der er en enorm stor tilfredsstillende i at gøre det, man tror på – og så endda lykkes med det," fortæller Tanja. Hun kan stadigvæk få lidt sommerfugle i maven over fremtiden. Men de er kommet godt fra start takket være grundighed og brug af Væksthusene og Hovedstadens Iværksætterprogram. Og de har et klart billede af, hvilken vej, de skal.

Fokus på nye koncepter

"Vi skal afdække behovet for et tværfagligt koncept, der fx kræver samspil med ergoterapeuter og neuropsykologer, og så overvejer vi at tilbyde undervisning," fortæller Tanja Møller Holm om de fremtidige projekter for Neurofokus.

Hun forventer ikke, at sommerfuglene forsvinder foreløbig, men tager det med et smil på læben.

"Vi ved, vi gør en forskel, og vi gør det, vi er bedst til. Vi gør det, brugerne har behov for, og derfor går vi glade i seng," siger Tanja Møller Holm.

Det gør de to sygeplejersker stadig, men de gør det hver for sig. Mens Mette Storm Jørgensen fortsat driver Neurofokus, har Tanja Møller Holm startet BrainCare.

Fif til selvstændige sundhedsfaglige

Læringskurven hos selvstændige sundhedsfaglige er stejl. Her får du de bedste råd, som sygeplejerskerne Tanja Møller Holm og Mette Storm Jørgensen, ville ønske, de kendte, før de slog sig ned som selvstændige:

1. Start op med en partner

Det kan være en styrke at starte op sammen. Så kan man altid gå videre hver for sig efterfølgende.

2. Få styr på selskabsformen

Søg hjælp hos en advokat og revisor, så du er ordentligt klædt på i forhold til selskabsform. Det øger din sikkerhed og din professionalisme.

3. Vær nysgerrig og åben

Du går ind i en ny verden. Din sundhedsuddannelse er fin, men ikke nok. Hvis du selv og omverdenen skal tage dig seriøst, må du sætte dig ind i den nye verden og tage de kurser, du kan komme i nærheden af. Der er masser

af muligheder i både Din Sundhedsfaglige A-kasse samt regionalt – mange af dem er gratis.

4. Brug dit netværk

Afprøv dine ideer, din salgspresentation og dit budget på dit netværk. Så undgår du de værste fejl, når det endelig gælder.

5. Kom væk fra hjemmet

Få kontor uden for hjemmet med det samme. Du kan begynde med en “flyverplads” et par gange om ugen. Der er masser af muligheder i iværksætterhusene, og det giver dig mulighed for at få struktur på din hverdag og nye bekendtskaber.



Selvstændig og dagpenge

Springer du ud som selvstændig, kan der være en periode under opstarten, hvor du kun har en meget lille eller måske slet ingen indtægt. I oktober 2018 kom der nye dagpengeregler, som har gjort det lettere at kombinere selvstændig virksomhed med dagpenge. Her kan du få et lille overblik over dine muligheder.

Opstart på deltid med supplerende dagpenge

Som medlem af Din Sundhedsfaglige A-kasse kan du starte en selvstændig virksomhed op, mens du får dagpenge, og du kan fortsætte med at få dagpenge i en begrænset periode under opstarten af din virksomhed. Det er dog en forudsætning, at du samtidig står til rådighed for arbejdsmarkedet, og at du kan starte i et lønmodtagerarbejde med dags varsel.

30 uger samlet set

Du kan få supplerende dagpenge i 30 uger, mens du arbejder på deltid i din selvstændige virksomhed. Hvor meget du kan få udbetalt, afhænger af, hvor mange timer, du arbejder i din virksomhed. Har du tidligere modtaget supplerende dagpenge som lønmodtager skal du være opmærksom på, at du kan have mindre end 30 uger tilbage med supplerende dagpenge.

Muligheden for supplerende dagpenge som hhv. lønmodtager og selvstændig er smeltet sammen, så du kan få supplerende dagpenge i 30 uger samlet set. Har du fx modtaget supplerende dagpenge og haft et deltidsjob som ansat lønmodtager i 10 uger, vil du herefter kun kunne modtage supplerende dagpenge, mens du har selvstændig bibeskæftigelse i 20 uger.

Du kan til enhver tid tjekke, hvor mange uger med dagpenge du har forbrugt, ved at klikke ind på "Min Konto" på dsa.dk/mitdsa.

Du kan kun lukke virksomhed én gang

Du skal være opmærksom på, at du kun kan lukke en selvstændig virksomhed én gang inden for samme dagpengeperiode, hvis du vil bevare din ret til dagpenge. Anden gang, du lukker en virksomhed, vil du miste retten til dagpenge og ikke kunne få dagpenge igen, før du har genoptjent til en helt ny dagpengeperiode.

Har du lukket din virksomhed?

Hvis du søger om dagpenge, efter du har lukket en selvstændig virksomhed, som har været din hovedbeskæftigelse, træder en såkaldt jobsøgningsperiode i kraft. Den betyder, at du ikke kan starte en ny selvstændig virksomhed de første seks måneder efter ophøret – i så fald vil du miste retten til dagpenge i resten af 6-månedersperioden. Dette er især vigtig viden for dig, der er fysioterapeut og har været lejer på en klinik og overvejer at blive det igen.

Særligt for dig, der er fysioterapeut

Reglerne om nedlukning og opstart af selvstændig virksomhed er særligt relevante for dig, der fx tager kortere vikariater som lejer på en klinik, eller hvis du fx får et CVR-nummer for at kunne undervise på fitnesshold, eller vejlede patienter på konsulentbasis. Din Sundhedsfaglige A-kasse anbefaler generelt, at du så vidt muligt søger at blive ansat som lønmodtager på klinikken. Som fysioterapeut bliver du anset for at være selvstændig erhvervsdrivende, hvis du som ejer, medejer eller indlejer har eget ydernummer eller CVR-nummer og fakturerer din arbejdsgiver eller kunder. Det samme er tilfældet, hvis du er vikar på et ydernummer.

Suppler indtægten med udlejning

Du har mulighed for at få en ekstra lille indtjening, mens du er på dagpenge, ved fx at udleje din bil eller bolig. Så længe du maks. bruger 5 timer om måneden på at administrere din "forretning", vil du ikke blive betragtet som selvstændig erhvervsdrivende og kan derfor modtage dagpenge.

Få klar besked om din situation

Man kan være selvstændig på mange måder. Derfor er det en god idé at du kontakter Forsikringsafdelingen i Din Sundhedsfaglige A-kasse, før du starter et nyt eventyr som selvstændig.





Kildehenvisninger:

- Arbejdsløs – Verdens hårdeste job, af Pernille Marott og Viktor Harder
- Bevar dig selv af Birgitte Dam Jensen
- Statistikbanken.dk, <https://www.statistikbanken.dk/ras300>
- Kort og godt om stress af Yun Ladegaard, Pernille Rasmussen, Malene Friis Andersen og Bo Netterstrøm

Tak til:

Helle Schnor, forskningssygeplejerske

Kristina Jørgensen, ergoterapeut

Claus Pedersen, Danske Fysioterapeuter

Ulla Kjeldgaard, Ergoterapeutforeningen

Dorte Kjærgaard, Greve-Solrød Erhvervsservice

Tina Winther, jordemoder Mamaprofylax

Tanja Møller Holm, www.braincare.dk

Mette Storm Jensen, www.neurofokus.dk

Maiken Byrdal, psykolog www.maikenbyrdal.dk

Mads Clausen, ergoterapeut og Cand.scient i klinisk videnskab og teknologi

Tine Siv Gilbjerg, karrierekonsulent og sygeplejerske, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Charlotte Bang, fysioterapeut

Lykke Østerlin Koch, karrierekonsulent og sygeplejerske, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Klaus Selin, sygeplejerske, konsulent og stressvejleder, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Esben Outzen, Karrierecentret

Anne-Sofie Skovmand, Karrierecentret

Anne Haldrup, fysioterapeut og Cand.pæd i pædagogisk psykologi

Christina Seidelin, sygeplejerske

Claus Schou, socialfaglig konsulent, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Karin Rask Christensen, arbejdsmarkedskonsulent

Søren F. Christensen, forsikringsvejleder, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Sisco Daastrup-Hansen, juridisk konsulent, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Få mere ud af dit medlemskab

Som medlem af Din Sundhedsfaglige A-kasse har du ikke kun ret til dagpenge. Du har også adgang til en lang række tilbud, der kan styrke dit arbejdsliv og din trivsel, uanset om du er ledig eller i job.

→ Få sparring på din karriere

Er du, hvor du gerne vil være i dit arbejdsliv? Book et karrieretilbud og få individuel sparring og coaching. Vi har målrettede samtaler til alle vores medlemmer, uanset om du er ledig eller i job.

→ Stressvejledning

Er du presset i hverdagen, eller har du måske allerede oplevet de første symptomer på stress? Så kan du booke en telefonisk samtale med en af vores stressvejledere og få råd og vejledning om, hvordan du forebygger og håndterer stress.

→ Deltag i temamøder og webinarer

Vi holder løbende temamøder og kurser, der giver inspiration og redskaber til jobsøgning, trivsel og arbejdsliv. Book temamøder på dsa.dk og få indsigt i emner som positiv psykologi, mindfulness, netværk og jobsøgning.



DSA - Den eneste sundhedsfaglige

Din Sundhedsfaglige A-kasse er Danmarks eneste a-kasse, der er specialiseret i at servicere netop dig, der har en sundhedsfaglig baggrund. Vores karrierekonsulenter har alle en sundhedsfaglig uddannelse, så vi kender dit fag og det arbejdsmarked, du skal ud på som sundhedsfaglig kandidat eller professionsbachelor.

→ Få sparring på CV og ansøgning

Er du ledig eller overvejer du at søge et nyt job? Så husk at bruge vores dygtige karrierekonsulenter til at få sparring på dit CV og din ansøgning. De kender de greb, der skal til, for at din ansøgning lander øverst i bunken.

→ Find jobbet med DSAjobsøger

Gå ikke glip af nye, spændende jobmuligheder. Opret din egen jobagent hos DSAjobsøger, så du får du automatisk tilsendt de stillinger, der matcher din profil. DSAjobsøger fanger alle opslåede stillinger indenfor det sundhedsfaglige område inkl. de stillinger, som arbejdsgivere opslår direkte hos os.

→ Socialrådgivning og vejledning

Tryghed giver overskud. Du kan få støtte fra Din Sundhedsfaglige A-kasse gennem hele dit arbejdsliv. Brug fx vores socialrådgivere, hvis du selv, et af dine familimedlemmer eller andre nære pårørende er syge eller handicappede.

→ Ekstra tryghed med lønsikring

Bliv lønsikret og få op til 20.000 kr. ekstra om måneden, hvis du bliver ledig eller syg. Vores lønsikring er uden selvrisiko og dækker fra den første dag, du er ledig og har ret til dagpenge. Lønsikring udbydes i samarbejde med Bauta Forsikring og er landets billigste.



Vi har et stort netværk blandt private og offentlige arbejdsgivere og bruger vores dybe indsigt i arbejdsmarkedet aktivt, når vi rådgiver dig om din jobsøgning og karriere.

→ Vidste du i øvrigt, at vi er Danmarks billigste a-kasse?



Din Sundhedsfaglige A-kasse

Førstehjælp til dit arbejdsliv – Få tryghed og overskud til at søge nye karriereveje

Forfatter Pernille Marott

© 2019 Din Sundhedsfaglige A-kasse

ISBN 978-87-970635-1-4

2. udgave, 1. oplag

Printed in Denmark 2019

Ansvarshavende redaktører:

Birgitte Björnsson og Britt Jensen, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Redaktør: Kirsten Korsager Reffs, Din Sundhedsfaglige A-kasse

Layout: Maja Pode Blarke

Tryk: Dystan Rosenberg

Din Sundhedsfaglige A-kasse

Sankt Annæ Plads 30

1250 København K

Telefon: 33 15 10 66

dsa@dsa.dk

www.dsa.dk

Alle rettigheder forbeholdes. Deling eller gengivelse må kun finde sted efter skriftligt samtykke fra forlaget eller aftale med Copydan Tekst & Node – og kun indenfor rammer, der er nævnt i aftalen. Når materialet bruges, skal det ske under henvisning til forfatter og Din Sundhedsfaglige A-kasse.

Få inspiration til dit arbejdsliv

Bogen her er skrevet specielt til dig, der har en sundhedsfaglig uddannelse og søger job eller ny inspiration til dit arbejdsliv. Gennem fakta, cases og gode råd klæder vi dig på til at søge nye karriereveje, eller til at komme godt igennem et forløb, der måske har været præget af stress eller sygdom. I bogen kan du bl.a. møde Kristina, Tine Siv, Mette og Tanja:



Ergoterapeut Kristina Jørgensen måtte som nyuddannet kigge langt efter drømmejobbet. Hun endte med at bringe netværket i spil på sin helt egen måde, og det kvitterede med et job.



En personlig krise førte til en positiv forandring for sygeplejerske Tine Siv Gildbjerg. Hun fik puffet til at forfølge sin drøm, og har taget et karrierehop væk fra den traditionelle sygepleje.



Sygeplejerskerne Mette Storm Jørgensen og Tanja Møller Holm skabte deres egen virksomhed, da offentlige tilbud blev lukket ned. Nu deler de deres bedste råd til dig, der drømmer om at blive selvstændig.

Førstehjælp til dit arbejdsliv er skrevet af journalist og kommunikationsrådgiver Pernille Marott, der siden 2012 har holdt kurser om jobsøgning og karriereudvikling i bl.a. Din Sundhedsfaglige A-kasse. Hun er også forfatter til bogen 'Arbejdsløs – Verden hårdeste job'.



Din Sundhedsfaglige A-kasse