

Du er blevet opsagt

- Hvad betyder det for dig
- Hvordan kan du forvente at reagere
- Hvordan kommer du videre

At blive opsagt er for de fleste en stor forandring og en voldsom ændring af ens tilværelse. Ikke mindst fordi de fleste er glade for deres job.

Uanset hvilken grund der er til en opsigelse, så vil langt de fleste komme i en følelsesmæssig krise og dermed også krisereaktioner. Krisen kan opstå pludseligt, eller krisetilstanden kan opbygges over nogen tid.

Reaktionen på en krise forløber i faser, men som i alt andet er vi meget forskellige.

Du vil altså kunne opleve, at du svinger mellem flere reaktionsmønstre, hvilket er ganske normalt.

CHOKFASEN

Er den første fase, hvor du føler kaos og ofte ikke kan se i øjnene at det, der er sket, er sandt. Du er forvirret og reagerer ofte irrationelt. Følelsen af uvirkelighed. Benægtelse af det skete. Udadtil kan du virke helt rolig – nærmest reaktionsløs.

Denne fase kan vare fra flere minutter til flere dage.

REAKTIONSFASEN

I denne fase erkender du, hvad der er sket, og du føler sorg, vrede, fortvivlelse og afmagt. Du får evt. fysiske symptomer og føler utilpashed.

Denne fase varer normalt nogle uger eller måneder.

BEARBEJDNINGSFASEN

Her begynder du at forholde dig til den nye situation og til at livet skal gå videre. Du får lidt efter lidt et realistisk og mere nuanceret syn på det, der skete og på din egen rolle.

Denne fase kan vare helt op til et år.

NYORIENTERINGSFASEN

Her har du lagt krisen bag dig og den indgår nu som en erfaring, du har været igennem i dit liv.

Gennem hele forløbet er det vigtigt at du er i kontakt med din læge for at afklare om du evt. skal i medicinsk- eller anden behandling.

Alt efter ”sagens karakter” bør du altid henvende dig til din leder, TR eller arbejdsmiljørepræsentant.

Som medlem af Danmarks Lærerforening er du meget velkommen til at kontakte Fjordkredsen på telefon 97 32 46 40 og tale med en af kredsens sagsbehandlere.

Du er også velkommen til at benytte dig af rådgivningsordningen i Danmarks Lærerforening.

Du kan bestille tid til en samtale med en af konsulenterne ved at bruge e-booking http://dlfweb.dlf.org/ebook/ebook_enduser_login eller ringe på telefon 33 69 63 00. Der kan periodevis være ventetid.

Her kan konsulenterne henvise dig til en psykolog eller psykoterapeut i nærheden af, hvor du bor.

Som medlem af Skolelederforeningen er du velkommen til at kontakte den lokale formand Skoleleder Torben Svendsen på telefon 99 74 28 20.

Desuden er du velkommen til at kontakte Skolelederforeningens sekretariat på telefon 70 25 10 08.

I øvrigt henvises til Ringkøbing-Skjern Kommunes personalepolitikker.

Husk!

I den sidste ende er der kun dig selv til at mærke efter, hvordan du har det og kan passe på dig selv.

Mange hilsner

Fjordkredsen
DLF's kreds 122

Skolelederforeningen
Ringkøbing-Skjern
