

Hvor skriver jeg stress på mit cv?

Er du arbejdsledig og har tidligere haft stress, så sidder du måske og spekulerer på, hvad du skal skrive i din jobansøgning om din tidligere stress. Så kan du få lidt hjælp her.

Mange af dem, der har oplevet stress er ærlige mennesker, der ikke kan lide at fortie noget, og dermed er der mange af dem, der skriver i deres jobansøgning, at de gik ned med stress på et tidligere arbejde. Du skal være stolt af, at du er et ærligt menneske, men hver ting til sin tid.

Det er selvfølgelig betydningsfuldt for dig og dit arbejdsliv, at du tidligere har været stresset, uanset om det var meget alvorligt og længerevarende, eller du nåede at stoppe op i tide, så stressen blev kortvarig og ikke nåede at gøre så store skader. Men det er vigtigt, at du i en jobsøgende situation gemmer din ærlighed til selve samtalen, som du forhåbentlig er så heldig at komme til. Chancerne for at komme til samtale bliver større, hvis du fremstår som en sund og rask medarbejder, idet der er så stor konkurrence i dag. Jeg hørte om en stilling som receptionist, hvor der var 1700 ansøgere, og så bliver man nemt valgt fra på grund af meget små ting. Stress er selvfølgelig ikke en lille ting, men for nogle mennesker hænger stressen sammen med den arbejdsplads og de opgaver, som man tidligere har haft, og så er der slet ingen grund til at skrive dette i en ansøgning. Det er mest relevant at fortælle om din tidligere sygemelding på grund af stress, hvis perioden med sygemelding var inden for det sidste år.

Din ærlighed kan du med rette anvende, når du sidder til jobsamtalen. Det er nemmere at forklare, hvorfor du blev stresset, samt hvilke betydninger det har fået for nutiden og fremtiden, når du sidder til at samtale, hvor du kan forklare dig nærmere, og du kan blive stillet afklarende spørgsmål. Det er vigtigt, at du har forberedt dig grundigt til at tale om dine stresserfaringer, så virksomheden kan høre, at du er blevet klogere af erfaring, samt at du har lært teknikker til at undgå og håndtere stress, samt at du har udviklet dig personligt, så du ikke går ned med stress igen.

”Jeg plejer gerne at sige, at stress har været den bedste gave for mig” udtaler en tidligere stressramt i bogen: *”Livet efter stress. Udvikling og muligheder”* af Pernille Rasmussen. Denne person viser med sit udsagn, at han eller hun har fået lært en masse om sig selv og sit liv gennem stress, og derfor er han eller hun kommet styrket ud af det og har lært at undgå at blive stresset igen. Du kan måske selv huske tiden, mens du oplevede stress, hvor du bestemt ikke så det som nogen gave og ikke kunne se, hvordan du blev rask igen og i stand til at arbejde. De historier og følelser er en del af dig, men de hører til blandt venner, familie og erfaringsudvekslinger. Derimod hører fortællingerne om, hvilken gave du har fået på grund af stress til i en jobsamtale, hvor du fortæller om din personlige udvikling gennem stress.

I en tid hvor der er langt flere ansøgere end der er jobs, kan man blive tilbøjelig til at gøre hvad som helst for at få et arbejde. Men det er vigtigt, at du tænker på, hvad du har lært om, hvorfor du tidligere blev stresset, så du ikke kaster dig ud i et arbejde, som vil føre dig til endnu en periode med stress. Det er bedre at sige nej til et nyt arbejde end at sige ja og gå ned med stress på grund af arbejdsforhold, du har erfaring med genererer stress hos dig. Hvis du for eksempel blev stresset af at sidde i et åbent kontormiljø, fordi der var meget støj, og du ikke kunne koncentrere dig, så du ikke kunne nå at udføre dine arbejdsopgaver, så skal du gøre opmærksom på dette til samtalen, så I sammen kan finde ud af, om du er den rigtige kandidat til jobbet. Det er hverken godt for dig eller virksomheden at ansætte dig, hvis du bliver stresset igen af forhold, som du godt vidste ikke var gode for dig. Du kan også være så heldig, at virksomheden virkelig

gerne vil have dig og vil stille et ekstra lokale til rådighed, som du kan få eller bruge, når du skal koncentrere dig meget, eller at du kan arbejde hjemme en gang imellem, så du undgår at blive stresset af arbejdsforholdene.

Du skal tænke på, at det er nemmere for en leder og kollega at hjælpe dig, hvis du gør opmærksom på, hvad der stresser dig, samt hvordan dine stresssymptomer kommer til udtryk. Hvis du har de rette kvalifikationer til jobbet, vil en god og rummelig arbejdsgiver gøre meget for at sikre, at du kan varetage arbejdet uden at blive stresset – også selvom du er i konkurrence med en næsten ligeså kvalificeret ansøger, der ikke har været sygemeldt med stress. En kandidat til en stilling, der tidligere har været stresset, er en fordel for en virksomhed i bevidstheden om, hvordan stress skal undgås fremover, frem for en kandidat, der aldrig har oplevet stress, fordi denne endnu ikke er opmærksom på, hvad der kan gøre personen stresset, så det er en risiko. Men det er selvfølgelig langt fra alle mennesker, der vil opleve stress i deres liv, så man kan ikke grundlæggende sige, at det er en fordel at have haft stress.

Hvis du oplever, at du bliver kasseret på grund af, at du tidligere har haft stress, så skal du sige til sig selv, at det nok ikke var en arbejdsplads, der var rummelig nok, og at det derfor ikke ville være godt for dig at være ansat dér. Det bedste for dig vil være en ledelse, der forstår, at stress ikke er statisk og vedvarende, samt at stress kan afhænge af situationen i både arbejdsliv og privatliv. Arbejdspladsen skal føle et ansvar for at hjælpe dig som menneske og sikre, at arbejdsopgaverne tilpasses til sig, så du forbliver stressfri i dit nye arbejde.

Der er også mennesker, som slet ikke fortæller til jobsamtalen, at de har haft stress i en periode, og det er også okay. For nogen mennesker hørte stresset til det tidligere arbejde eller til en periode i deres privatliv, der var for krævende, og så føler de, at de ingen betydning har for, hvordan de vil klare deres arbejde i fremtiden. Det kan være en befrielse at begynde et nyt sted og ikke have et mærkat med, at være den, der tidligere har haft stress.

Arbejdsgiver har ikke krav på at få at vide, at du tidligere har været stresset, så det er op til dig selv at bestemme, om du vil sige noget, hvad du vil sige, eller du ikke vil sige noget. Det vigtigste er, at du har gennemtænkt hele situationen, og hvordan du vil sige noget eller undgå at sige noget, så du virker velovervejet.

Held og lykke med jobsøgningen!

Helle Alsted Pedersen, cand. Pæd. Psyk.