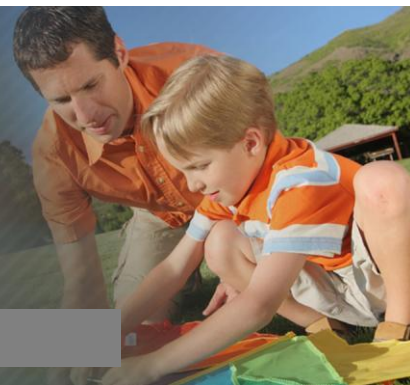




Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő olyan fiatalok számára,

akik a rehabilitációt követően újra munkába állnak



Átképzés és önbizalom-erősítés

Nem könnyű feldolgozni, ha a reumatológiai betegsége miatt fel kell adnia az addigi állását. Emiatt csorbulhat az önbizalma, és rosszkedvűvé válhat, hiszen folyamatosan azért aggódik, képes lesz-e majd újra dolgozni. Ez a tematikus lap főként azoknak szól, akik fizetett alkalmazotti állásban vannak, de az itt található tanácsok hasznosak lehetnek az önkéntes munkát végzők számára is. Az önkéntes munka egyébként alkalmas alternatíva is lehet az ön számára, attól függően, hogy mennyire fontos önnek a munkavégzés (*lásd az alábbi 1. lépést*), milyen súlyos az állapota és milyen munkalehetőségek állnak rendelkezésre a lakóhelyén. Az önkéntes munka sok szempontból kielégítő és élvezetes lehet az ön számára, még akkor is, ha nem származik belőle jövedelme. Ugyanakkor jó lehetőség arra is, hogy erősítse az önbizalmát, és fokozatosan térjen vissza a munka világába, és/vagy új készségeket sajátítson el, új embereket ismerjen meg.

Az első és legnehezebb lépés annak eldöntése, hogy aktív akar-e maradni, és újra munkába akar-e állni. Arra, hogy megőrizze a pozitív hozzáállását és bízjon abban, hogy vissza tud térni a munkahelyére, jó módszer lehet, hogy próbálja képzeletben levetíteni magának, milyen lenne az élete, ha dolgozna, és meg tudná valósítani a céljait.

A második lépés egy **reális, részletes terv kidolgozása**. Ez keretet biztosít az ön számára, segít átgondolni azt, hogy mit is vár a munkájától, és lehetővé teszi, hogy konkrét, elérhető célokat tűzzön ki maga elé. **A célok kitűzése és a cselekvés erősíti a motivációt, és megkönnyíti az ön számára, hogy kezelni, irányítani tudja a helyzetét.**

A folyamat végén még mindig dönthet úgy, hogy egyelőre nem áll készen arra, hogy újra munkába álljon, de ekkor ez a döntés már olyan pozitív, jól átgondolt döntés lesz, amelynek alapján továbbléphet az ön által választott irányba.

1. lépés: Mi az, ami a munkájában fontos az ön számára?

Az alábbi felsorolást kiindulópontként használva szánja rá a szükséges időt arra, hogy elgondolkodjon, és határozza meg, hogy mi az az öt legfontosabb dolog, amiért a munka fontos az ön számára:

- Szabadság és rugalmasság
- Keretet ad az életének
- Biztonság
- Emberi kapcsolatok



- Valamit elér általa
- Nyomot hagy maga után, hozzájárul valaminek a sikeréhez
- Státusz
- Értelmet, célt ad az életének
- Bizonyos szintű jövedelmet biztosít
- Egyéb?

2. lépés: Mit tehet?

Lehet, hogy a korábbi munkahelyére már nem térhet vissza, vagy többé már nem képes ellátni azt a munkát, amelyet addig végzett. Ez igen lehangoló lehet, de igyekezzen ne átadni magát a kétségbeesésnek! Gondoljon rá úgy, hogy ez egy új lehetőség az ön számára; legyen **nyitott az új ötletek, elképzelések irányában**, tanúsítson **pozitív hozzáállást**, legyen **lelkes, tekintsen előre** és **összpontosítson arra, hogy mi az, amit KÉPES elvégezni most és a jövőben!**

- Milyen fajta munka és/vagy szabadidős tevékenység (pl. kertészkedés vagy zene) **érdeklí** önt?
- Milyen **készségekkel és képességekkel** rendelkezik? *(A készségeit, képességeit felsoroló lista elkészítéséért lásd az erre vonatkozó külön tematikus lapot!)*

Legyen optimista! Ebből a két listából vesse össze az első öt érdeklődési körét az első öt készségével és képességével, és gondolkodjon el azon, melyek lehetnek azok a az ön számára vonzó foglalkozások, munkakörök, amelyekben egyúttal a készségeit, képességeit is kamatoztathatja! Érdemes megvitatnia ezt a kérdést egy baráttal, mentorral vagy karriertanácsadóval, akik esetleg egyéb javaslatokkal is előállhatnak *(lásd a 4 lépést)*.

3. lépés: Mire van szüksége?

A képességei értékelésekor legyen tárgyilagos! Ne tűzzön ki maga elé elérhetetlen célokat! Készítsen listát azokról a munkatípusokról, amelyek érdeklik önt, és amelyek ugyanakkor megfelelnek szellemi és fizikai képességeinek és korlátainak! Tegye fel magának az alábbi kérdéseket:

- El tudja-e látni ezt a fajta munkát a jelenlegi készségei/képességei birtokában?
- Szüksége van képzésre, hogy új/további készségeket sajátítson el/képesítést szerezzen?
- Amennyiben képzésre van szüksége, hajlandó és/vagy képes megfelelő tanfolyamot keresni?
- Szüksége van a munkakörnyezete bármiféle átalakítására?
- Kész és/vagy képes a jelenlegi lakhelyétől ésszerű távolságban lévő munkahelyre utazni?
- Tudna teljes állásban dolgozni?
- Ha nem tud teljes állást vállalni, a végezni kívánt munka végezhető rész-/rugalmas stb. munkaidőben is?
- Hajlandó lenne otthonról dolgozni?
- Lenne-e önfoglalkoztató (magánvállalkozó)/kész-e önálló vállalkozást indítani/folytatni?
- Egyéb?



Terv

Készítsen egy tervet, amelyben rögzíti az alábbiakat:

Mi az, ami a munkavégzésben fontos számomra	1. 2. 3. 4. 5.
Érdeklődési körök	1. 2. 3. 4. 5.
Képesítések, készségek és képességek	1. 2. 3. 4. 5.
Lehetséges munkakörök (a az ön számára megfelelő munkafajták)	
Átképzési igények	
Egyéb megfontolások (pl. részmunkaidő / rugalmas munkaidő / irodai munka/ munkakörnyezet átalakítása stb.)	

4. lépés: Ki lehet a segítségére?

Számos olyan ember/szervezet létezik, akik/amelyek segíthetnek önnek.

Például pályaválasztási vagy karriertanácsadók, munkaügyi központok, akiknek/amelyeknek az a feladata, hogy tanácsot adjanak a hozzájuk fordulóknak, és segítsenek nekik állást találni. A tanácsadók/szervezetek jól ismerik a munkavállalási lehetőségeket és a piacot, és bizonyára tudnak javasolni önnek olyan fajta munkát is, amelyre önmaga nem gondolt, és/vagy átképzési lehetőségeket. Ugyanakkor kiközvetíthetik önt szélesebb körben nem meghirdetett munkakörök betöltésére is.

A velük való megbeszélésre vigye magával a fenti tervet, amely jól használható kiindulópontként!

A reumatológiai betegséggel / fogyatékkal élőket segítő szervezetek és a kifejezetten a rehabilitációt követő újbóli munkába állást segítő szervezetek



Az interneten és könyvtárakban tájékozódhat ezekről a szervezetekről. A kezelését ellátó egészségügyi dolgozók vagy a helyi kórházak és rehabilitációs központok szintén segíthetnek abban, hogy milyen irányba érdemes elindulnia.

Kapcsolatrendszer igénybevétele

Számoljon be a családjának, barátainak és korábbi munkatársainak a terveiről, és kérje a segítségüket, illetve azt, hogy adják tovább a nevét az ismerőseiknek!

Ötlet

Amikor a családjának, barátainak és korábbi munkatársainak beszámol a terveidről, tanúsítson pozitív hozzáállást, és ne eressze túl bő lére a mondandóját arról, hogy milyen fajta állást keres, és hogyan segíthetnének önnek – használja fel a fenti tervet a mondandója megtervezéséhez! Ha bizonyos időn belül nem kap tőlük visszajelzést, tapintatosan emlékeztesse őket a kérésére!

Ha az internetet használja, próbáljon meg olyan oldalakat vagy közösségeket keresni, amelyek megfelelő információkat, támogatást nyújthatnak a helyzetében!

Tanfolyamok

Ha úgy gondolja, hogy további képzésre van szükség, állapítsa meg, hogy melyek azok a képesítések / tulajdonságok, amelyek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy megfelelő állást találjon:

- Önmenedzselési tanfolyamok
- Egyetemi diploma
- Gyakornokként végzett munka
- Főiskola - esti iskolai tanfolyamok
- Kereskedelmi, műszaki, szakmunkás végzettség, nyelvi és egyéb tanfolyamok
- Levelező tanfolyamok stb.

A tanfolyamdíjak rendkívül eltérőek lehetnek, de esetleg megpályázhat átképzési ösztöndíjat vagy folyamadhat továbbtanulási hitelért

Megjegyzendő, hogy az, hogy részt vesz egy átképzési tanfolyamon, illetve elsajátít egy új készséget, nem ad garanciát arra, hogy állást is fog találni. Ugyanakkor az ismeretei bővítése, új készségek, képességek elsajátítása és az önbecsülése növekedése már önmagában is érdemessé teszi a tanulást, átképzést.

5. lépés: Vágjon bele késedelem nélkül!

Az ember hajlamos arra, hogy halasztgassa a dolgokat, és arra várjon, hogy majd csak történik valami, de ha szeretné visszanyerni az önbizalmát, és újból munkába állni, a kezébe kell vennie az élete irányítását! Kezdje ezt azzal, hogy összeírja, mit kell tennie és mikor, és kialakít magának egy



rendszer, pontosan úgy, mint ahogy a munkahelyén tenné. Amikor a teendőit és a határidőket feljegyzi, ne felejtse el pihenőidőt és szórakozásra szánt időt is betervezni, hogy biztosítsa az egyensúlyt a munka és a szabadidős tevékenységek közt!

Ne veszítse el a lelkesedését, a pozitív hozzáállását, és ne vesszen el a részletekben!

A siker kulcsa a motivációban, a pozitív hozzáállásban és a céltudatosságban rejlik. Ha nem veszik fel egy tanfolyamra, vagy nem kapja meg az első vagy a második állást, amit megpályázott, ne veszítse el azonnal a lelkesedését! Ahelyett, hogy elkedvetlenedne, inkább tanuljon az így szerzett tapasztalataiból, és azok alapján változtasson a hozzáállásán! Segíthet, ha

- építő jellegű visszajelzést kér az önt interjúztató személytől,
- arra összpontosít, hogy hogyan javíthatna az interjún alkalmazott technikáján, például úgy, hogy gyakorol egy barátjával vagy családtagjával,
- elgondolkodik azon, hogy mi az, amit esetleg legközelebb máshogy, jobban tudnál csinálni,
- átfírod az önéletrajzodat,
- elgondolkodsz azon, nem tűzött-e ki túlságosan ambiciózus célokat maga elé, és újra átgondolja, milyen fajta munkát tudná/akar végezni,
- újra átgondolod az előtted nyitva álló lehetőségeket.

A munkavégzésre számos lehetőség kínálkozik

Ha az átképzést követően mégis úgy alakul, hogy nem akar, vagy nem képes újból fizetett alkalmazottként dolgozni vagy önkéntes munkát végezni, ne keseredjen el! Gondolja át alaposan az érveket és ellenérveket, a lehetőségeit, és a döntését úgy hozza meg, hogy annak alapján elindulhasson egy új irányba!

A családja segítségét, barátai támogatását szintén felfoghatja úgy, hogy ezzel hasznos munkát végez.

Amit azonban ez idő alatt megtanult, használja fel arra, hogy egyéb olyan tevékenységeket keressen, amelyek az életének keretet, értelmet és célokat adhatnak a jövőben!