

HOPPJERKA Lena blir rastlös och byter jobb ofta. Catarina undrar hur det står till med hennes tålamod i livet.

Catarina: "Gör dina förväntningar tydliga"

BYTER JAG JOBB FÖR OFTA?

Hej Catarina. Jag har ett problem som handlar om att jag snabbt blir blasé och uttråkad. Som mest har jag stannat 18 månader på ett och samma jobb. Jag har nog Sveriges längsta CV och ibland funderar jag över var jag skulle ha varit i karriären om jag hade stannat längre på någon

av alla platser jag jobbat på. Egentligen vill jag ha stabilitet och trygghet men redan efter några månader på samma jobb börjar det krypa i benen på mig och jag får myror i brallan. Börjar studera jobbannonser, surfar runt på internet och finner mig snart sökandes nya jobb. Varje

nytt jobb jag börjar tror jag ska vara drömjobbet, platsen där jag ska stanna. Men så börjar det om igen. Hur ska jag bära mig åt för att inte bli uttråkad. Jag är 34 år och har 60 poäng i ekonomi.

Lena

Hej Lena!

Jag vill inleda med att säga att byta jobb ofta absolut inte bara är av ondo; du har fått stor erfarenhet av olika arbeten, arbetsplatser, arbetssätt, lösningar och dessutom har du troligen utvecklat förmågan att snabbt kunna läsa av och anpassa dig. Detta är oerhörd viktiga kunskaper i dagens föränderliga yrkesliv. Många människor byter jobb alldeles för sällan och stannar kvar på jobb som de vantrivs med för att steget att byta är så ovant och därför blir läskigt.

Jag förstår din önskan att få stabilitet, trygghet och att få utvecklas inom ett yrke och på en arbetsplats. Där har jag har några grundläggande frågor att ställa dig som du kan svara på högt för dig själv: För det första; byter du jobb för att få omväxling eller för att hitta ett "bättre" jobb? Vilka förväntningar har du på yrkeslivet och livet i stort? Är dessa rimliga, det vill säga kan de uppfyllas?

Mitt tips till dig är att skriva ner vad du har tyckt varit positivt respektive negativt på de olika arbeten som du har varit på för att se om du kan hitta några gemensamma nämnare mellan jobben. Vilka byten har varit mest positiva? När du stannade så länge som 18 månader, vad var det som fick dig att stanna?

I ditt brev fokuserade du på din rastlöshet i ditt arbetsliv men jag funderar på hur du fungerar i det övriga livet. Hur är det med ditt tålamod? Det är en egenskap som

får lite näring i vårt snabba och upplevelsestyrda samhälle. Många människor vill ha roligt hela tiden och har svårt med tristess. På en ny arbetsplats är det ofta lite "smekmånad", människor är trevliga, det är ofta mindre stress och krav, man blir sedd och får bekräftelse på att man är duktig och man har inte hunnit komma i konflikt med kollegor och så vidare. Man kan likna första tiden på en arbetsplats med en ny partner eller ett nytt fritidsintresse: det är ofta både väldigt enkelt och roligt. Och efter ett tag upptäcker man det som är mindre bra och man får mindre bekräftelse och känner sig mindre tillfredställd. För att utveckla tålamodet är det viktigt att stanna kvar och "stå ut" och därmed komma över på andra sidan puckeln för där väntar en belöning i form av tillfredställelsen att vara riktigt duktig på något. Genom att utveckla förmågan att slutföra projekt även då det är stunder och moment som är dötrista och jobbiga så utvecklas vårt självförtroende och vår självständighet.

En annan central fråga är hur ditt drömjobb ser ut. Vad vill du att det ska innehålla för att du ska trivas, vilja utvecklas och stanna kvar? Jag vet att det inte alltid är så lätt att komma på vad man vill. Det är ofta lättare att komma på vad man inte vill och då kan man utnyttja den kreativiteten genom att göra ett motsatsdiagram. Hur ser ditt mardrömsjobb ut? Det här är en modell som kan vara till hjälp för dig: Börja med →

