

## Hold fokus på det positive

**Mange oplever det som et personligt nederlag. Men følger man en håndfuld gode råd fra en professionel coach, er der lys – og måske job – for enden af tunnelen.**

### Det er håbløst!

Nogle har fornemmelsen, så snart de bliver arbejdsløse, og hos andre melder den sig, når afslagene begynder at komme. Men det handler til syvende og sidst om at bevare fokus på det, der er positivt i dit liv.

- Mange bliver bange og føler sig magtesløse og utilstrækkelige, og det er alle de værste følelser, der dukker frem, når vi mister vores arbejde. En del føler sig ligefrem skamfulde over at blive ledige, fordi vi kommer i tvivl om, hvorvidt vi er gode nok, siger Annette Jønsson.



*Annette Jønsson har opstillet seks punkter, som kan tænde lys – og måske føre til et job – for enden af ledighedstunnelen:*

1. Pas på ikke at lukke dig inde. Det er vigtigt, at du åbent erkender, at du har mistet dit arbejde, og tal med dine nærmeste om din situation. Har du ikke det netværk, kan du med fordel søge hjælp hos en professionel.
2. Udvis selvdisciplin og stå op i ordentlig tid om morgenen, kort sagt bevar samme rytme, som resten af familien og som dengang, du gik på arbejde. Gå ture og være god ved dig selv, så du er aktiv i både krop og sjæl.
3. Udvid din horisont, deltag i kurser og dyrk det netværk, der følger med, når du møder andre mennesker. Samtidig er det vigtigt at finde ud af, hvad du har lyst til, så det i højere grad bliver "jeg vil" frem for "jeg bør" og "jeg skal".
4. Fokuser på det, som du er god til. Mange bruger rigtig meget tid på at fokusere på det, som de ikke er gode til, fordi det er uforpligtende, og fritager én fra at tage ansvar. Når du fokuserer på det, som du kan, skaber det positiv energi, og så får du mod på at handle.
5. Søg job og hold dig orienteret om, hvad der sker omkring dig. Og lad dig ikke slå ud, når afslagene begynder at vælte ind. Husk, at der er 200 andre, som også har søgt jobbet.
6. Hvis alt det andet ikke virker, så find ud af, hvad der er helt særligt ved dig. Hvad kan du tilbyde verden, og hvordan kan du komme til at leve af det resten af dit arbejdsliv.

*Annette Jønsson, uddannet fotojournalist, gestaltterapeut og stresscoach samt forfatter til bogen Fra mand til menneske. I øjeblikket er hun i gang med at lave udviklingsforløb for mandlige ledere i virksomheder, og hun optræder ofte som ekspertkilde i medieindslag om emner som mænd, karriere, parforhold og stress.*

## Ny udbetalingstermin på dagpenge

Hovedbestyrelsen i Danske Lønmodtageres A-kasse har vedtaget at ændre på udbetalingsterminen for dagpenge. Mens dagpengene hidtil er udbetalt fredag efter udløbet af den sidste dagpengeperiode, vil udbetaling fremover ske den sidste hverdag i måneden.

**Den nye termin træder i kraft fra oktober 2010, hvor man altså først kan forvente at modtage sine dagpenge den 29. oktober.**

- Ændringen skyldes, at vi ønsker at følge de terminer, der i øvrigt gælder for månedslønnede på arbejdsmarkedet, hvor det er sædvanligt, at man får sin løn udbetalt på månedens sidste hverdag, siger a-kassechef Tine K. Enderlein.

Hun tilføjer, at der derudover ofte er påført arbejdstimer eller andre oplysninger på dagpengekortene, som kræver en nærmere undersøgelse, inden der kan udbetales penge. Med de nye udbetalingsterminer vil sagsbehandlerne få flere dage til at afdække disse spørgsmål, uden at dagpengene derved bliver forsinkede.

### Oversigt over dagpengeperioder

Vi bringer her oversigten over de kommende dagpengeperioder. Husk, at ydelseskort tidligst må indsendes den sidste dag i dagpengeperioden. Benyt A-kasse Online via vores hjemmeside.

Måned	Uger	Første dag	Sidste dag	Antal uger
oktober	38 -42	20. september	24. oktober	(5 uger)
november	43 -46	25. oktober	21. november	(4 uger)
december	47 -50	22. november	19. december	(4 uger)
januar	51 -3	20. december	23. januar	(5 uger)