

Arbeid og identitet



Innholdsfortegnelse:

Forside.....	side 1
Innholdsfortegnelse	side 2.....
Innledning.....	side 3.....
Hoveddel.....	side 4-5.....
Konklusjon.....	side 6-7.....

Jeg skal i denne oppgaven belyse arbeid og identitet som for den enkelte er forskjellig. Meningen med denne fortellingen er ikke å belære noen eller rette "knyttneven", men fortelle noe om arbeid og identitet som er knyttet til sårbarhet, åpenhet og ikke minst raushet som går på sårbarhet i en arbeidssituasjon.

Vi er alle forskjellige, både med måten vi uttrykker oss på, måten vi jobber på og vår væremåte. Det som for den enkelte er greie oppgaver, kan virke stressende for andre. Noen liker mye ansvar, mens andre foretrekker mindre. Dette kan mange ganger være vanskelig, da arbeidsrutinene er like for alle med samme utdanning.

Alder, yrkeserfaring o.l. spiller mye inn for den enkelte. Det å begynne i ny jobb er for de fleste både spennende og stressende, og kan knyttes til sårbarhet for at den enkelte skal lykkes. I vår arbeidssituasjon må vi både gi og ta av oss selv, som igjen beror på raushet i forhold til våre medarbeidere. Dette gjør oss til mer inkluderende og tilfredse arbeidskollegaer.



Jeg skal nå fortelle litt om min arbeidsbakgrunn.. Begynte som assistent ved et sykehjem, noe jeg trivdes godt med. Fant fort ut at dette var et givende yrke og bestemte meg for å utdanne meg som hjelpepleier. Etter endt utdanning ble jeg pålagt å ta et medisinkurs som jeg så på som belastende og ansvarstygende. Tenkte at dette ikke blir verre for meg enn for andre, men dette var mer tyngende enn jeg hadde forutsett. At jeg som nyutdannet ble pålagt ansvarsvakter med medisindeling følte jeg var en arbeidssituasjon jeg ikke ønsket eller følte meg moden til, men dette holdt jeg for meg selv.

I etasjen under var det en sykepleier som jeg kunne tilkalle hvis vanskelige og akutte situasjoner skulle oppstå. På grunn av min usikkerhet var jeg redd for at det skulle oppfattes som utidig mas. Jeg hadde heller ingen i min private omgangskrets som jeg kunne betro meg til og som kjente til helsesektoren, derfor ble jeg gående å gruble på dette på egenhånd.

Dette førte til at jeg ble nedstemt og nedbrutt. Jeg følte meg mer og mer handlingslammet og ute av stand til å arbeide optimalt. Arbeidet sakte og var redd for å gjøre feil i forhold til utdeling av medisiner.

Ble senere innkalt til min leder som hadde observert at dette var et problem for meg, som igjen gjorde at situasjonen ble verre fordi jeg følte at jeg jobben jeg gjorde ikke var bra nok. Jeg opplevde dette som kritikk, men var ment i beste mening. Det ble da bestemt at jeg skulle gå sammen med en sykepleier for å bli mer trygg i min arbeidssituasjon, men følte meg da "dum og liten".

Var heller ikke bekvem med å lede andre som var en av oppgavene i forhold til ansvarsvakter. Det å styre medarbeidere som var både eldre og mer erfarne så jeg på som svært vanskelig, i forhold til min umodenhet og sjenanse. Følte derfor at jeg kommuniserte dårlig med mine medarbeidere på en god måte. De gjorde jobben sin, men jeg strakk ikke til som leder.

Dette gjorde meg enda mer utrygg i mitt arbeide, som igjen førte til mye stress, indre uro og lite søvn. Jeg jobbet også mye på denne tiden, og sa alltid "ja" til ekstra vakter når jeg ble spurt om det. Dette forsterket min til fra før tilbaketrukkethet. Resultatet av dette gjorde at jeg sluttet å beskytte meg selv i forhold til det som hendte på arbeidsplassen.

I stedet for å lytte til kroppens signaler fortsatte jeg som før. Jeg møtte da "veggen" som det så fint heter. Skjønte da at dette ikke gikk lenger og besluttet da å ikke møte opp på min arbeidsplass.

I den siste perioden før dette skjedde begynte jeg å høre stemmer som snakket nedsettende om meg. Det var særlig rettet mot arbeidsplassen. Jeg opplevde da at stemmen sa at jeg var dum og lite pålitelig, som igjen resulterte i at jeg sa at arbeidskollegaene manipulerte meg. Dette førte til at jeg brukte stemmene i min sykdomsperiode som skjold mot min arbeidsplass. Jeg mistet også en del av meg selv ved min sykdom.

Jeg ble tilslutt innlagt med en psykose. Å være på sykehuset følte jeg som et fristed i forhold til den kavete situasjonen jeg var i. Jeg ønsker ikke å si så mye om min sykdom, for det kan fort bli privat. Etter utskrivelsen fikk jeg jevnlig samtaler med psykolog og psykiatrisk sykepleier noe som har vært identitetsskapende for meg. Dette har ført til bedre tro på meg selv i forhold til arbeidsliv.

Det jeg ønsker å skrive om i denne oppgaven er veien tilbake til arbeid for den enkelte. Noe som for meg er viktig i forhold til identitet, selvfølelse, samhold og ikke minst det å føle seg til nytte for den enkelte. Etter min "dyrkjøpte" erfaring mener jeg å vite litt mer om hva man ikke skal gjøre og som kan forhindre at andre kommer i samme situasjon. Først og fremst tror jeg det er utrolig viktig å være ærlig i arbeidssituasjonen. Ikke utgi seg for å være verken bedre eller dårligere enn man er.

Jeg var nok alt for mye "jamenneske", som igjen gikk utover min intrighet og identitet. Dette gjør at man blir selvutslettende og mister mer og mer av seg selv. Har man en mening om noe; er det viktig å fremme den. På bakgrunn av min sjenanse og umodenhet satt jeg ofte passiv og lyttende, til tross for at jeg satt med gode løsninger. Dette gjorde også til at jeg ble nedstemt og førte også til mistolkning av mine kollegaer.

Jeg har også lyst til å fortelle hvorfor jeg har valgt å skrive om dette temaet "Arbeid og identitet". Er i utgangspunktet en stillferdig, følsom og dermed også en sårbar person. Hvordan man er utrustet fra naturen side er det vanskelig å gjøre noe med, men det er viktig å være bevisst på denne situasjonen. Det går an å bearbeide dette ved f.eks. gode samtaler med venner, familie og fagpersonell. Det har jeg selv erfart i forhold til håp og bedringsprosesser. Veien tilbake til arbeid bør gå på en myk og smidig måte med gradvis opptrapping av ansvar og arbeidsmengde. Tror det er veldig viktig med en tett dialog med arbeidsgiver, hjelpeapparatet og NAV i denne perioden. Min egen erfaring har vist at dette har vært bra i forhold til kontinuitet, trygghet, ansvarsfølelse og identitet.

Jeg vil også på veien tilbake til arbeid nevne litt om MB utdanningen. Dette har vært veldig positivt for meg, noe som har lært meg å "sette ned foten" og har vært identitetsskapende, og det frigjør meg selv til å være mer selvutviklende på en god måte. Med MB utdanningen har jeg hatt praksisplass både i psykiatriboliger og dagsenter for eldre. Dette har jeg opplevd som positivt i forhold til håp og mestring.

I og med at man har vært igjennom en "livskrise" og sykdomsperiode har man også gjort seg noen erfaringer som bare den som har opplevd dette kjenner til. Dette kan brukes på en positiv måte ved at man vet noe mer om fallgruvene og faresignal, og sine egne grenser. Dette er jo en individuell følelse, men alle har sine grenser. Denne erfaringen bør kunne brukes på veien tilbake til arbeidslivet.

Jeg ønsker ikke å kritisere noen av mine overordnede, men det som krenket meg var stemmene jeg hørte. Mine overordnede og kollegaer behandlet meg med respekt og på en ordentlig måte.

Når man er en sårbar person og har vært igjennom en krise, som den jeg opplevde, ser jeg ingen mulighet til å gjenoppta mitt tidligere yrke nå. Tror dette ville gjort meg stresset og syk igjen, men det er klart dette kan forandre seg. Etter en periode med mindre belastende arbeid og en modningsprosess kan det hende jeg får både lyst og motivasjon igjen. I løpet av min sykdomsperiode føler jeg at jeg er blitt et friere og helere menneske. Tror jeg har blitt flinkere til å sette grenser for meg selv, noe som har vært helsebringende for meg.

Håper også leserne vil ha nytte av denne oppgaven jeg har skrevet her. Man utvikler seg forskjellig, noen er mer stillferdige, noe som jeg er. Min krise førte til at jeg mistet mye av min intrighet og dette var med på å utvikle sykdommen.

Ønsker med dette at noe av det jeg har erfart og skrevet om her også kan bli til nytte for andre som opplever en lignende krise. Det å kunne være mer avslappet i forhold til andre mennesker, møte med dem og kunne utfolde seg friere uten å tenke på at man er egoistisk. Tror at jeg i min sykdomsperiode og etterbehandling har oppnådd noe av dette og blitt et helere menneske.

Mener også at jeg i større grad enn tidligere tør gi meg hen i forhold til hva som er rett og galt, på den måten at man knytter arbeid og identitet til selvrespekt og intrighet. Dette er frigjørende i seg selv.



Som en avslutning på denne oppgaven har jeg lyst til å sitere et dikt av Halldis Moren Vesaas.

Dette diktet synes jeg sier mye om meg som person og det jeg står for.

ORD OVER GRIND.

Du går fram til mi inste grind
og eg går fram til di.
Innanfor den er vi kvar av oss einsam
og det skal vi alltid bli.

Aldri trenga seg lenger fram,
var lova som galdt oss to.
Anten vi møttes tidt eller sjeldan
var møtet tillit og ro.

Står du der ikkje ein dag eg kjem
fell det meg lett å snu.
Når eg har stått litt og sett mot huset
og tenkt på at der bur du.

Så lenge eg veit du vil koma i blandt
som no over knastrande grus.
Og smile glad når du ser meg stå her
skal eg ha ein heim i mitt hus.

