

Når kæden strammer

Af Julie Mertz

"Er der én der vil hjælpe mig med at få den her kæde viklet rundt om mine ankler"?

Sådan sagde Stig Seberg d. 6. juni 2016 til et foredrag om at tage vare på sig selv som ledig, hos konsulentfirmaet Ballisager.



- Jeg var med til foredraget hos Ballisager, for at høre hvad Stig kunne hjælpe de ledige med, og var samtidig i virksomhedspraktik hos Evolvia og historienom.dk, hvor Stig Seberg er forfatter, coach og mindfulness konsulent. Kæden der blev viklet om anklerne kommer jeg tilbage til...

Jeg har været ledig siden oktober 2015. Som uddannet arkæolog er jeg vant til perioder uden arbejde, men ikke så længe som denne. Der har været mange op – og nedture, men da det blev maj måned 2016 og jeg stadig ikke var blevet ringet op af en museumsinspektør, der ville have mig ud og grave, var jeg nødt til at tænke i andre baner. Det er ikke let at være ledig – systemet har mange krav og efter en del workshops om kompetenceafklaring, optimering af ansøgning og CV, og en evig stræben efter at opfylde systemets krav, endte jeg til et kursus hos MA mod ledighedsstress!! Jeg var den der havde det bedst af deltagerne. Jeg sad blandt mennesker, der var gået helt ned med flaget, fordi de var ledige – og jeg tænkte "hvad er det der sker? Hvorfor har SÅ mange ledige det SÅ dårligt"?

Jeg har længe interesseret mig for mindfulness og nærvær, og blev til mit møde i MA bevidst om, hvor vigtigt det er at passe på sig selv som ledig. Da jeg efterfølgende kom på en workshop om virksomhedspraktik og Ballisagers konsulent Sanne fandt ud af, at jeg interesserer mig for mindfulness, fandt hun et opslag frem fra Evolvia.

Hvem er Stig Seberg?

Stig Seberg har sit firma i World Trade Center i Ballerup, et sted hvor virksomheder kan leje et kontor, med alle de faciliteter det kræver. Der er alle former for virksomheder og Stig sidder på sit kontor som forfatter til en engelsk undervisningsbog til børn, som lydbogsforfatter af afslappende børnehistorier, mindfulness konsulent og facilitator. Hans mission og budskab er, at træne mennesker i at blive langtidsholdbare ved at være nærværende, trække vejret og finde ro, samt komme ind til kernen af, hvad der gør én godt.

Stig har haft flere i virksomhedspraktik og har talt med en del ledige. De sidste to foredrag han har holdt for ledige var hos Powerjobsøgerne og konsulentfirmaet Ballisager. Flere ting går igen, når Stig spørger, hvad der er mest udfordrende ved at være ledig. Mange føler sig magtesløse, har lavt selvværd, skal håndtere afslag, har svært ved at finde ud af, hvor de skal rette deres energi, er usikre på deres fremtid og føler, at de bliver stigmatiseret. De føler, at de er som Pinocchio der bliver trukket i fra alle sider. I mine ører, alt sammen noget der er negativt ladet og ikke gunstigt for motivationen.

Tilbage til kæden...

Under foredraget bad Stig en af deltagerene om at komme hen, og hjælpe ham med at få en stor kæde sat fast rundt om hans ankler, hvorefter nøglen blev lagt på bordet. Stig rejste sig op og begyndte at gå. "Kan I se, hvor svært jeg har ved at gå? Jeg kan godt, men det er svært og det går langsomt". Kæden symboliserer at man som ledig ofte føler sig presset og stresset. Der er mange regler man skal overholde og krav man skal opfylde, og tit glemmer man helt at trække vejret og at være tro mod sig selv. Og hvis man har indentificeret sig med sit tidligere job, gælder det om turde at bryde ud af de gamle vaner og bruge ledighedsperioden til at prøve nye ting. Stig fortsætter med at fortælle; "I kan godt se, det er svært for mig ikke? Men selv med lænker kan jeg bevæge mig. Og hvordan kommer jeg så ud af den her lænke? Hvad kan jeg gøre? Jeg kan selvfølgelig starte med, at spørge om hjælp til at komme fri, og når jeg så er fri kan jeg sætte mig ned og finde ud af, hvad der præcist virker for mig, så jeg ikke ender i lænker igen". Han fortsætter med, at vise ting der symbolisere følelser og reaktioner og taler om, hvordan det er vigtigt at være tro mod sig selv, for intet menneske er ens og vi kan kun hver især finde frem til, hvad der virker for os. Ofte er det godt at trække vejret og få ro på. På den måde er det lettere at se tingene lidt oppe fra og finde frem til hvad der gør os godt og hvor vi er bedst.

Mit interview med Stig Seberg

En af mine opgaver hos Evolvia var, at lave et interview med Stig og skrive denne artikel. Vi brugte en eftermiddag på det, lavede en kop kaffe og satte os ned for at snakke.

Til mit spørgsmål om hvordan han oplever de mange ledige han har mødt, svarer han:

- De fleste ledige vil gerne have et job, men de vil også gerne bestemme selv. Når man er ledig, er der et system, der fortæller en hvad man skal gøre og mange af de ledige jeg har mødt, føler at de bliver puttet i kasser, og som menneske passer man sjældent i en kasse. Systemer flytter kasser og det er det jeg tror vi skal væk fra. Man bliver grå som menneske, men vi mennesker har så mange farver vi kan bruge af. Man kan også sige, at hvis man bliver grå, behøver man ikke tage hjerne, hjerte eller brændstof med i det man foretager sig.

- men hvordan kan man så passe på sig selv og tage vare på sig selv, så man ikke bliver grå?

- Det er måske ikke altid lige nemt at tage vare på sig selv, men hvis man kan finde ro og trække vejret, kommer der lettere "sunde tanker", hvilket igen kan føre til noget mere konstruktivt og farverigt. Måden man kan finde ro på er individuelt – det vigtigste er, at finde det der virker for dig. Noget andet man kan gøre, er at blive bevidst om de ting man kan ændre på og de ting man ikke kan ændre på. Når man bliver klar over og kan acceptere de ting man ikke kan gøre noget ved, bliver det lettere at fokusere på de ting man rent faktisk kan gøre noget ved. Vi kan måske ikke ændre systemet, men vi kan ændre på hvilken energi vi vil lægge i de krav systemet stiller op, samt hvor vi vil rette vores energi hen. Finder vi det der gør os godt og giver os god energi, vil det medføre nye input og ideer der igen virker som de rigtige skridt på vores vej.

- identificerer vi os for meget med vores job?

- Det er jo en balancegang, for der er ikke noget galt i, at man elsker sit job. Der er heller ikke noget galt i, at tale om sit job. Udfordringerne kan komme, hvis man mister jobbet og man dermed føler at man også mister sin identitet. Jeg vil hellere høre hvad folk brænder for, end hvad de arbejder med. Og det kunne være fedt, hvis der var arbejdspladser, hvor man ikke måtte tale om arbejdet i frokostpausen. Det brændstof du har udenfor dit job har en høj værdi og giver energi. Den energi får du brug for, hvis du skulle gå hen og blive ledig.

- hvordan er du selv kommet frem til, at det er det her du skal beskæftige dig med?

- Inden jeg blev selvstændig i 2004, arbejdede jeg i et firma, hvor chefen bla. udtrykkede, at det ville være godt hvis min kone kunne tage sig af vores børn, når de var syge. På det tidspunkt havde vi små børn og jeg ville gerne være en større del af mine børns liv samt forsøge at få mere balance ind i hverdagen, så da mit arbejde ikke matchede med mine værdier blev jeg selvstændig.

- havde du fokus på den indre ro før du blev selvstændig?

- Jeg tror altid, at jeg har haft en form for indre ro. Men jeg tog på et tidspunkt en NLP uddannelse, som var med til at gøre mig klogere på, hvad der er godt og vigtigt for mig - så hvorfor ikke brede budskabet om at tage vare på sig selv ud til andre?

- hvorfor er det vigtigt for dig, at få dit budskab ud?

- Jeg mener, at jeg er med til at redde liv. Forstået på den måde, at jeg mener mit materiale hjælper både børn og voksne til at være nærværende og få ro. Hvis jeg kan få folk til at stoppe op og trække vejret, så tror jeg på, at jeg er med til at gøre en forskel, men mit budskab er også, at vi hver især skal finde vores egen måde at gøre det på.

- hvordan praktiserer du selv dit budskab?

- Det gør jeg på flere forskellige måder – jeg kan for eksempel tage et karbad, hvor jeg trækker hovedet ned under vandet og hører mit hjerte banke. Det giver en meditativ ro. Eller gå på bare tæer i græsset - jeg synes det er sjovt for eksempel at mærke kulde eller varme. Jeg kan også godt lide at bruge naturen og jeg tager mange billeder, meget gerne med zoom, så man kan se de små detaljer.

Stig og jeg taler videre, og som ved flere andre samtaler vi har haft, kommer vi til at tale om mange forskellige ting - om alt mellem himmel og jord.

Som ledig gennem snart ni måneder, har jeg erfaret, at det er vigtigt at passe på sig selv. Det nytter ikke at blive gal og frustreret på systemet, selvom det kan være lettere sagt end gjort. Jeg fik hjælp, input og nogle værktøjer der kunne hjælpe mig til at håndtere min ledighed på den bedste måde for mig. Forhåbentlig kan jeg inspirere andre til at gøre det samme. Jeg er stadig på jagt efter mit næste job, men det er nu med en nysgerrighed, en åbenhed og ikke mindst med mere ro.

Hilsen Julie



Tip til ledige

Stig foreslår 3 faser:

- 1) RO: Find din indre ro
- 2) BEVIDSTHED: Find ud af hvad der virker/ikke virker for dig
- 3) FOKUS: Beslut dig for hvad du gør og ikke gør.

Om Stig Seberg...

Coach, mindfulness konsulent, facilitator og forfatter af afslappende lydbøger til børn. Evolvia arbejder med ro, bevidsthed og nærvær, og har udgivet flere artikler om emnet. Stig Seberg har udviklet cd'en "Bodyskanning – indre ro og velvære". Endvidere tilbyder Evolvia coaching- og mindfulness-træning. Via Historienom.dk udgiver Stig sine afslappende lydbøger til børn. Historierne er de rene fortællinger, uden andre lyde eller musik. Lydbøgerne kan lånes på biblioteket og købes i landets boghandlere.

www.evolvia.dk

www.historienom.dk