

## Irtisanotun hyvinvointi <sup>[1]</sup>

# Irtisanotun hyvinvointi

Tärkeintä on huolehtia psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista

### **Usein henkisesti vaikea paikka**

Mitä sinulle tapahtuu kun joudut irtisanotuksi? Kyseessä voi olla ohimenevä muutostilanne tai laajempi henkilökohtainen kriisi, riippuen valmistautumisesta irtisanomiseen ja mahdollisuuksista löytää uusi työpaikka.

Jos irtisanominen tapahtuu yllättäen ja jäät työttömäksi vailla suunnitelmia seuraavasta työpaikasta voi irtisanominen olla henkisesti hyvin vaikea paikka. Tärkeää omalle henkiselle hyvinvoinnille on uskaltaa keskustella asiasta läheisten ja ystävien kanssa. Irtisanomista ei kannata hävetä, nykyinen globaalitalouden kilpailu markkinoilla on tehnyt irtisanotuksi joutumisesta asian, joka osuu useimpien kohdalle ainakin kerran työelämässä.

### **Arki on rakennettava uudelleen**

Työttömän työnhakijan tilanne on hyvinvoinnin kannalta haastavampi kuin työssä käyvän. Työterveyshuolto, työkavereiden tuoma tuki sekä työn tuoma rytmisyys puuttuvat arjesta. Voisi sanoa, että työtön työnhakija on aloittelevan yrittäjän kaltaisessa asemassa. Tällainen asema vaatii huomattavasti enemmän omaa aloitteellisuutta, arjenhallintaa ja itse suunniteltua rytmisyyttä päivään. Toisaalta mahdollisuus oman työnhaun arjen suunnitteluun on hyvä.

Miten toimia tehokkaasti työnhaussa? Yksi tapa hahmottaa työnhakijan haasteita on tarkastella itsenäistä ajanhallintaa, kannustavia tavoitteita, onnistumiseen keskittyvää strategiaa.

### **Ajanhallinta**

Ajanhallinnalle on tärkeää luoda toistuva rutiini työnhaun arkipäivään, joka auttaa lähtemään liikkeelle hakemaan töitä. Päivä kannattaa toistuvasti aloittaa menemällä itse määrittämäänsä rauhalliseen ja sopivaan työskentelypaikkaan. Kun pääsee pois kotisohvalta työnhaun työpaikalle, on ajanhallinnassa jo paljon saavutettu. On mahdollista objektiivisesti arvioida kuinka monta tuntia projektiaan on edistänyt ja antaa tästä positiivista palautetta itselle.

### **Kannustavat tavoitteet**

Kovin usein työnhakijat sitovat onnistumisen työpaikan saantiin. Tämä on kuitenkin vain

projektin lopputuote, joka vaatii monien osatavoitteiden toteutumista. Kannustavat tavoitteet ovat osatavoitteita, jotka toteutuvat joka arkipäivä työhaussa. Tällaisia voivat olla esim. tietyn työhakemuksen kirjoittaminen, työnantajalle soittaminen, tietyn työnantajan tutkiminen hakemusta varten jne. Kun tällaisen osatavoitteen saavuttaa on tärkeää muistaa myös palkita itsensä tästä saavutuksesta.

## Onnistumiseen keskittyvä strategia

Kannattaa kirjata onnistumiset osatavoitteissa ylös omaan työhaun projektikirjanpitoon. Oma onnistumista kannattaa aika ajoin kerrata ja käydä läpi ajatuksella. Näin tiedostat selkeästi omat onnistumisesi, saat niistä motivaatiota jatkaa ja pystyt kehittämään edelleen työnhakuasi. Tämä päiväkirja myös antaa sinulle kuvaa siitä mitkä tehtävät työhaussa ovat haastavimpia ja mihin kannattaa suunnata erityistä huomiota. Heikkona hetkenä työhaussa voi tällöin palata omaan projektikirjanpitoon ja katsoa miten monta onnistumista työhaussa on jo takana.

Lisäksi kannattaa luoda selkeä ja konkreettinen suunnitelma työhausta, ja työhaun mahdollisesti pitkittyessä, suunnitelma oman osaamisen kehittämistä koulutuksella.

On myös hyvä tarkistaa TEKin Lakipalveluiden [2] avulla että irtisanominen on ollut lainmukainen. Ansiosidonnaista työttömyysturvaa voit hakea Korkeasti koulutettujen kassa KOKOsta [3] (ent. IAET-kassa). Kassasta saat myös tarkempia tietoja sinua koskevista mahdollisista karenssiajoista. Lisäksi työttömyysturvan kannalta on välttämätöntä ilmoittautua työttömäksi työnhakijaksi TE-toimistoon viimeistään ensimmäisenä työttömyyspäivänä.

Lisää tietoa työttömyyden aikaisesta hyvinvoinnista löydät TTL:n Terveenä työttömyydestä oppaasta [4].

### Asiasanat:

irtisanominen [5]

---

**Source URL:** <https://www.tek.fi/fi/palvelut/urapalvelut/minun-urani/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto/irtisanotun-hyvinvointi>

### Links

[1] <https://www.tek.fi/fi/palvelut/urapalvelut/minun-urani/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto/irtisanotun-hyvinvointi>

[2] <https://www.tek.fi/fi/node/280>

[3] <https://kokokassa.fi/>

[4] [http://www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/terveena\\_tyottomyydesta.pdf](http://www.te-palvelut.fi/te/fi/pdf/terveena_tyottomyydesta.pdf)

[5] <https://www.tek.fi/fi/tags/irtisanominen>