



Kui mees kaotab töö

TEKST ANNELI SALK, PSÜHHOLOOG FOTO CORBIS

Kuidas mõjutab peresuhet see, kui peres töötab (nüüd) üksnes naine?

Majanduslanguse tingimustes on tulnud paljudel peredel leppida sissetulekute vähenemisega. Olukord on eriti keeruline siis, kui mõni pereliige on koondatud ning pere sissetulek on tunduvalt vähenenud.

Seni varjatud suhteprobleemid kerkivad esile. On ju kooselu jooksul igal perel välja kujunenud oma harjumuspärane elustiil – kui üks pereliige kaotab töö, tuleb senist elustiili korrigeerida. Liisingute ja laenudega koormatud perele on sissetulekute vähenemine nagu löök allapoole vööd. Perelele, kel on aiamaa ja/või mittetöiseid sissetulekuid, on muutus pehmeloomulisem.

VANAVANEMATE SUHTEMUSTRID

Hästi koostööaldis pere hoiab ka majandusraskuste ajal kokku, teine-

teise kallal näägutajad leiavad aga vastastikusteks etteheideteks uusi põhjusi.

Põlvkondade jooksul on peredes välja kujunenud suhtemustrid, kuidas keerulistes olukordades tegutseda ja mida ette võtta. Mõni pere saab hakkama kõikvõimalike raskustega, teine jälle ootab abi väljastpoolt pereringi, jäädeski abivajajaks. Sellised väljakujunenud mustrid mõjutavad inimeste suhtumist olukordadesse rohkem, kui arvata osatakse.

Mõtles oma vanaemade ja vana-isade peale – kuidas nemad tulid toime eelmise sajandi kriisidega? Võib-olla on arukas mõni kehv perekondlik toimetulekustrateegia teha ümber nii, et see paremini toimiks? Majanduslik ja tööalane toimetulek algab mõtlemisviisist ning vaadates tagasi oma vana-vanemate vaimsele pärandile, võib sellest abi olla.

IMET OODATES

Traditsiooniliselt on peredes välja kujunenud rollid, kes vastutab rohkem majandusliku poole, kes kodutööde ja lastega toimetamise eest. Rollijaotus kujuneb välja vastavalt sellele, mis valdkonnas keegi pädevam on, ja see tagab pere igapäevase toimetuleku.

Kui pereisa on olnud põhiline rahateenija, toob tema töökoha kaotus perekonda suure muutuse. Majanduslik koorem jääb ajutiselt naise õlgadele. Sel juhul on kõige määramavam see, kuidas mees oma ajutisse töötusesse ise suhtub. Kui ta on ettevõtlik, praktilise meelega ja töökas, on ainult aja küsimus, kunas ta uue töö leiab. Tõsi, see ei pruugi olla unelmate amet, kuid ajapikku on võimalik edasi liikuda. Vana-sõnagi ütleb, et pikk teekond algab esimesest sammust. Oluline on koostada tegevusplaan ning siis selle järgi paindlikult tegutseda. Iga

Kuidas tulla toime töötusega?

- Oluline on säilitada aktiivne ja positiivne eluhoiak.
- Kasuks tuleb tööteemade arutamine lähedastega, kes mõistavad ja toetavad sind.
- Kasulik on konsulteerida karjäärinõustajaga, et saada parem ettekujutus oma kutsealasest sobivusest ning kujundada adekvaatsem enesehinnang.
- Häid mõtteid ja praktilisi nõuandeid pakuvad eneseabiraamatud, mida ei tasu alahinnata.
- Leia endale sobiv võimalus täienduskoolituseks, tänu sellele saad suurendada oma konkurentsivõimet tööjõuturul.
- Koosta isiklik tegevusplaan, et mitte langeda masendusse, vaid saavutada soovitud eesmärgid.
- Motivatsiooni aitab hoida keskendumine positiivsusele, suhtlemine inimestega, kes on toetavad ja usuvad sinusse.
- Säilita usk endasse ja oma võimesse eluraskustega toime tulla.
- Hoia end kursis tööjõuturul toimuvaga ja astu praktilisi samme, et endale sobiv töö leida.

IDEE + PRAKILINE TEGEVUS = TULEMUS

probleem, mis elus lahendatakse, aitab inimesel isiksusena areneda ning tulevikus suudetakse samalaadsete probleemidega kergemini toime tulla.

Kui mehel puudub ettevõtlikkus ja ta loodab, et tekkinud olukord laheneb iseenesest, võib juhtuda, et ta jääbki imet ootama. Olukorda raskendab see, kui ta süüdistab ainult väliseid olusid ja halvustab positiivset ellusuhtumist. Loomulikult saab naine meest toetada, mõista, motiveerida tööd otsima või täiendusõppel osalema, kuid ta ei saa mehe nimel töökohale konkureerida ega tema eest töötada. Pere saab tekkinud seisu suhtuda heasoovlikult ja positiivselt.

PRIORITEEDID PAIKA

Tasakaalus pereisa ei löö rööpast välja see, kui ta peab töövestlustel käima ja uut töökohta otsima, vaid ta võtab seda kui elus ette tulevat väljakutset. Inimene, kelle enesehinnang sõltub suuresti tema tööst ja palganumbrist, elab töökoha kaotust ja uue töö otsimist raskelt üle. Iga eitav vastus mõjub tema enesehinnangule negatiivselt. Kahjuks hakkavad sellised inimesed tihti oma sisepingeid pereliikmete peal välja elama.

Rahaga on perekonnas seotud jagamise ja võimu teema. Kui pereisa pole oma sissetulekut, võib ta hakata tundma end alaväärse ja ebavajalikuna. Nädal-kaks suudetakse selline seis kergelt üle elada, kuid kui see kestab kuid, kipub olukord kujunema pingeliseks. Naise mõistev suhtumine võib sel juhul mehele mõjuda nagu palsam.

Majandusolude muutus toob pereringis nähtavale selle, mis on kellelegi tõeliselt väärtuslik. Kui tuleb hakata kulusid kärpima, võib mõnele pereliikmele olla väga raske loobuda oma harjumuspärastest kulutustest, mida tehakse küll millelegi ebavajalikule, kuid emotsionaalselt rikastavale. Tihti peetakse teise pereliikme väljaminekuid vähem olulisteks kui enda omi. Sellises situatsioonis on võimalik oma pereliikmeid paremini tundma õppida ja peresisesed prioriteedid paika panna. Raskete olukordadega toimetulek võimaldab kasvada tugevaks pereks.