

Eine Zahl - zwei Stimmen: Jobverlust - Krise oder Chance?

Führt der Jobverlust zur Depression oder bringt er manchen Erleichterung?

CS, Zurich und Alstom haben Massenentlassungen angekündigt. Wie reagieren Betroffene auf die Situation?

Die Pendlerzeitung 20 Minuten schreibt: *Manche Menschen treibt ein Jobverlust in die Depression. Jüngere hingegen betrachten eine Entlassung laut einer neuen Studie oft als positiv.*

„Jeder Vierte hat Mühe“, titelt die Aargauer Zeitung. Dies zeige eine laufende Studie der Universität Zürich. Den Betroffenen sitze die Kündigung noch lange im Nacken: Rund 60 Prozent leiden nach Monaten noch unter **Gedankenkreisen**, 38 Prozent gaben an, dass sie durch die Entlassung **finanzielle Probleme** erleiden und rund 40% würden unter **Konzentrations- oder Schlafschwierigkeiten** leiden (s. Abbildung). Die Studienleiterin Louisa Lorenz erklärt, dass etwa ein Viertel deutlich unter diesen verschiedenen Stressreaktionen im Alltag sich beeinträchtigt fühle. Diese Anpassungsprobleme können sich im äussersten Fall zu einer Anpassungsstörung entwickeln. Ein solcher Ausnahmezustand sei häufig vorübergehend. Manchmal könne es aber auch zu einer Depression führen.

Die Forscherin wird von 20 Minuten gefragt: Wie ist das möglich, dass für einige der Jobverlust auch eine Erleichterung bedeutet? Ihre Erklärung lautet:

Entweder befanden sie sich bei einem drohenden Stellenabbau in grosser Unsicherheit oder sie waren nicht ganz zufrieden mit ihrem Job, trauten sich aber nicht zu kündigen.

Gerade die jüngeren Menschen sahen eine Kündigung auch als Chance, um sich beruflich neu zu orientieren oder eine Weiterbildung zu machen.

Die Arbeit zu verlieren ist demnach nicht für alle eine existentielle Bedrohung. Personen, die jung, gesund, mobil und gut qualifiziert sind, haben gute Chancen, rasch wieder eine Stelle zu finden. Manche ergreifen die Chance für eine Neuausrichtung.

Anders sieht es für ältere, gesundheitlich beeinträchtigte und gering qualifizierte Menschen oder solche mit Betreuungspflichten aus. Sie sind häufig weniger gut gegen die negativen Folgen einer (drohenden Langzeit-) Erwerbslosigkeit und Aussteuerung abgesichert und sind eher dem Risiko ausgesetzt, eine prekäre Arbeitsstelle annehmen zu müssen.

Zurück zur Studie Umgang mit ungewolltem Arbeitsplatzverlust: Knapp 90% der TeilnehmerInnen sehen ihre berufliche Zukunft optimistisch. Hier spielt der leicht zu übersehende Zeitfaktor eine wichtige Rolle. Denn bei Krisen wechseln sich verschiedene Phasen ab: Schock, Optimismus, Resignation. Da die Studie nur solche befragt, die vor maximal sechs Monaten ihren Job verloren haben, könnten einige noch in der euphorischen Phase stecken. In dieser frühen Phase trägt das soziale Netz und es herrscht eine tiefe Betroffenheit im Umfeld. Nach einigen Monaten gehen viele auf Rückzug, evtl. weil Geld für soziale Aktivitäten fehlt und die Solidarität bröckelt.

Deshalb setzt meist bereits nach sechs Monaten die-Negativspirale ein.

Zahl: die ersten 6 Monate

Diese titelgebende Zahl bitte auffällig platzieren, z.B: wie letztes Mal neben dem Diagramm

Abb. S. Excel

Bildlegende oberhalb

Auswirkung von Arbeitslosigkeit

Quelle: Zahlen Psychologisches Institut Zürich, Grafik: Nicole Baur

