



“Jeg havde jo været så stolt over at sige, at jeg var personalechef – det var en del af min identitet. Samtidig var det skræmmende at opleve, at mine venner og bekendte ikke rigtig kunne håndtere min ked-af-det-hed.”



„Du har 86.400 sekunder til rådighed hver dag – sørg for at udfylde tiden med noget vigtigt!“ Sådan indledte Karin Jessen et inspirerende foredrag på Teknologisk Institut, og hele salen vågnede op. Karin Jessen kan kunsten at brænde igennem. Hun er et lysende eksempel på, at man selv er frue i sit eget liv. Selv den mest håbløse situation kan vendes til noget positivt.

Karin blev fyret fra sit arbejde som personalechef i 1992. Hun vidste alt om, hvordan man professionelt tackler en fyring, men da det kom til hende selv, kunne hun slet ikke bruge alle de råd, hun selv plejede at give videre andre i samme situation.

– Fyringen kom som et lyn fra en klar himmel, og jeg sad bare og störtuede over for min chef, fortæller Karin. Det var bare så øv. Men jeg kunne intet gøre. Tidligere havde jeg altid sagt, at hvis man blev fyret, så skulle man sige til sin chef, at han var godt dum, for man smider da ikke guld på gaden! Det fik jeg selvfølgelig ikke selv sagt.

## BLÅ BOG

**Navn:** Karin Jessen.

**Alder:** 50 år.

**Uddannelse:** Merkonom i personaleadministration og markedsføring.

Uddannet proceskonsulent hos TDC. HD-linjen i enkeltfag.

To års generel psykologi på Folkeuniversitetet.

**Erhverv:** Selvstændig med firmaet PS4 ([www.ps4.dk](http://www.ps4.dk))

**Civilstand:** Gift med Bo Zoffmann, som også er partner i PS4.

**Børn:** Son på 23 år og datter på 20 år.

## SÅDAN KOMMER DU VIDERE

### 10 GODE RÅD FRA KARIN JESSEN

- Værdsæt dig selv – find inspiration i tekster og positiv tænkning.
- Brug selvsnak, som indeholder sætningerne: „Jeg kan, jeg vil, og jeg tør“.
- Lav aktiviteter, som giver dig en følelse af, at du bidrager. Det kan være alt fra praktiske aktiviteter i hjemmet til frivilligt bidrag til organisationer eller lignende.
- Tal åbent om dine følelser til dine omgivelser.
- Brug sætninger som: „Jeg er på vej mod noget nyt i min tilværelse“.
- Vær tro mod dig selv og dit værd.
- Hvis følelsen af mindreværd opstår, fordi du er blevet forkastet, så brug sætningen: „Uanset hvad de andre siger, er jeg stadig et godt menneske“.
- Omgiv dig med optimistiske mennesker, som også er realistiske.
- Dan et netværk eller find et fungerende, og involvér dig med andre.
- Lad dette være begyndelsen på en ny periode af dit liv.

### Jeg vendte alle fliserne

Karin havde tidligere været 15 år hos KTAS og syntes selv, at hun havde taget et stort spring ved at blive ansat i en privat virksomhed. Og hvad fik hun nu ud af det? – en fyring. Hun følte sig

forkastet og uden værdi fra det ene øjeblik til det andet. Hjemme hos sin mand og sine børn åbnede hun en flaske rødvin og sagde til familien, at ingen måtte vide noget om det her.

– „Heller ikke farmor?“ spurgte min søn? Men jo, selvfølgelig fik farmor og alle de andre det at vide. Men jeg var bestemt ikke glad, når jeg skulle fortælle, at jeg havde mistet mit arbejde. Jeg havde jo været så stolt over at sige, at jeg var personalechef – det var en del af min identitet. Samtidig var det skræmmende at opleve, at mine venner og bekendte ikke rigtig kunne håndtere min ked-af-det-hed. Og det er ikke, fordi jeg har dårlige venner, det er simpelthen, fordi de fleste mennesker har utrolig svært ved at håndtere mennesker i krise. Den oplevelse lærte mig, hvor utrolig vigtigt det er altid at prøve at hjælpe andre mennesker, hvis de er langt nede.

Selv om fyringen havde taget pippet fra Karin, satte hun sig ikke bare hen i sofaen og havde

ondt af sig selv. Hun følte, at hun måtte gøre noget.

– Jeg gik i gang med at tage alle fliserne i vores lange havegang op og lægge sort plastic under for at undgå ukrudt. På samme måde vendte jeg alle sten mentalt. Mens jeg gik og arbejdede, tænkte jeg alle muligheder igennem. Hvad kunne jeg gøre? Hvad kunne jeg blive? Jeg lavede en liste, hvor jeg skrev alle de job ned, som jeg kunne bestribe. Det var alt lige fra taxachauffør til at gå med aviser. Bare det at se, at jeg rent faktisk stadig havde nogle muligheder, gav mig en form for håb.

### Min energi sparkede røv

Karin var dog klar over, at familien havde brug for, at hun tjente mere end et avisbud, så hun søgte alle job, som havde noget med personaleadministration at gøre. Efter halvanden måneds tid spurgte hendes mand, Bo, om hun ikke kunne tænke sig at blive selvstændig. Han havde nemlig fået den idé, at hun kun-

ne starte et firma, hvor mindre virksomheder kunne leje en personalechef til ad hoc-opgaver.

– Jeg kommer af en familie, hvor næsten alle er selvstændige, og jeg havde hele tiden sagt til mig selv, at jeg i hvert fald ikke skulle være selvstændig, fordi det jo medfører mange økonomiske bølgedale. Men jeg begyndte at undersøge markedet for at finde ud af, om der kunne være brug for sådan et koncept. Min markedsundersøgelse viste, at hele 60 procent af de virksomheder, som jeg havde spurgt, ville gøre brug af sådan et firma, hvis det fandtes. Samtidig med at jeg fik denne viden, fik jeg tilbudt et rigtig godt job. Sikke et dilemma! Hvad skulle jeg gøre? En god veninde sagde til mig, at jeg skulle kaste mig ud som selvstændig, for et job som ansat ville jeg jo altid kunne få. Og heldigvis fulgte jeg hendes råd. Karin blomstrede op, i takt med at virksomheden tog form. Hun fandt ud af, at livet som selvstændig bod på en lille indtjening men til gengæld en stor trivsel, som dag for dag ogede hendes selvværd.

– Jeg tjente stort set ingen penge i starten, men min energi sparkede rov! Selv om Bo blev mere og mere grå i ansigtet over, at jeg ingen penge tjente, så vidste jeg meget hurtigt, at jeg aldrig mere skulle være lønmodtager. Jeg havde simpelthen fundet den rette plads i livet. Ef-

terhånden begyndte jeg også at få kunder, og opgaverne voksede støt og roligt.

### Bedre end „godt nok“?

For fire år siden stiftede Karin konsulentfirmaet PS4 sammen med fire andre. PS4 tilbyder at hjælpe firmaer med at frigøre uudnyttede ressourcer, der får medarbejderne til at blomstre, så både de og virksomheden i sidste ende kan drage nytte af det. For Karin er arbejdet en kilde til daglig inspiration.

– Det, som inspirerer mig, er at gøre en forskel. At opleve, at folk synes, at jeg gør en forskel i deres liv. Det er en fed fornemmelse! Jeg føler et dybt engagement i det, jeg laver, og fra mange tilbagemeldinger ved jeg, at det er noget, som folk lægger mærke til. Jeg tror, at det er utrolig vigtigt, at man tør tage nogle chancer her i livet. At man shopper lidt rundt og prøver forskellige ting. Man skal turde gå ud på isflagen. Da jeg valgte at blive selvstændig, var det med en bevidsthed om, at jeg ikke havde garanti for hverken løn eller feriepenge. Jeg kunne godt have valgt det faste job, som sikkert ville have været godt nok, men „godt nok“ er det excellentes værste fjende. Jeg synes, at mange flere skal turde noget mere. Det er sundt at springe ud af komfort-zonen en gang imellem – at turde være i tom-

## LÆS DIG I BEDRE HUMØR

Et lille udvalg af de bøger,  
som inspirerer Karin Jessen:

„7 GODE VANER“ af Stephen R. Covey,  
forlaget Schultz, 2003.

„LÆR AT SPILLE LIVETS SPIL“ af Florence  
Scovel Shinn, forlaget Sphinx, 1999.

„SUCCES MED DIT LIV“ af Gerhard Ritter,  
Lamberths Forlag, 2001.

„RÅD FRA EN VEN“ af Anthony Robbins,  
Borgen, 1997.

„VEJEN TIL PERSONLIG SUCCES“  
af John Evan-Jones, Børsen Bøger, 2000.

„TANKER FRA HJERTET“ af Louise L. Hay,  
Borgen, 1992.

„INDRE KLARHED“ af Shakti Gawain,  
Borgen, 1993.

„DIN LILLE BOG OM AT FÅ PLADS  
TIL DIN SJÆL“ af Stafford Whiteaker,  
Borgen, 1999.

rummet lidt længere. Man kan jo starte med at prøve forskellige ting af i fritiden. Læs nogle gode og inspirerende bøger – det får jeg selv rigtig meget ud af. Man skal prøve at finde ud af, hvad man er glad for, og

hvad der motiverer en. Når man ved det, bliver det meget lettere at gå efter det liv, som gør én rigtig glad. Det kan også godt være, at man finder ud af, at man er rigtig glad lige dér, hvor man er. Og det er jo bare fantastisk.

“Jeg tror, at det er utrolig vigtigt, at man tør tage nogle chancer her i livet. At man shopper lidt rundt og prøver forskellige ting.”