


Psykolog advarer: Ubegrundet fyringer kan være skadelige for selvværdet

Arbejdsmiljø · 1. april kl. 12:23 ·  3 kommentarer



Der er altid menneskelige hensyn at tage, når der skal fyres, fastslår erhvervspsykolog og stressspecialist Pernille Rasmussen. En dårligt eksekveret firing kan sætte sig som tvivl på egne evner og dårligt selvværd hos den fyrede, advarer hun. tvivl på egne evner og dårligt selvværd, Illustration: Pernille Rasmussen.

Psykiske efterveer som knækket selvtillid og dårligt selvværd kan være konsekvenserne af en firing, hvis der ikke bliver taget de nødvendige menneskelige hensyn undervejs i forløbet, advarer erhvervspsykolog og fastslår, at der er bedre måder at fyre på end andre.



Lonni Park Lyngø

Journalist

Følg 



Lyt til artiklen oplæst af en stemme klonet på Ingeniørens Henrik Heide

7 min

Selvom fyringer i sidste ende kan koges ned til kold jura, så kan det stadig være en voldsom oplevelse for den, der får stukket fyresedlen i hånden.

Er ledelsen ikke deres ansvar voksent, kan det have store menneskelige konsekvenser som chok, tvivl på egne evner og dårligt selvværd, advarer erhvervspsykolog og indehaver af Grow People, Pernille Rasmussen.

Ingeniøren har [tidligere afdækket](#), hvordan fyrede Netcompany-medarbejdere føler sig dårligt behandlet ved deres opsigelse, fordi den er kommet uden varsel, overleveret af en HR-medarbejder, og uden mulighed for at rette op på en ifølge Netcompany utilfredsstillende arbejdsindsats. Flere sidder fortsat tilbage uden reelt at forstå, hvorfor de er blevet fyret.

Rammer som et tog

Pernille Rasmussen har i sit arbejde som erhvervspsykolog og stressspecialist assisteret adskillige virksomheder og medarbejdere i forbindelse med afskedigelser. Hun pointerer, at en fyring for de fleste altid vil føles ubehagelig – og for nogle decideret voldsom og som et chok, især hvis den kommer ud af det blå.

»Hvis vi bliver opsagt, så mister man kontrol med sit eget liv. At blive opsagt kan også aktivere en følelse af, at man ikke er god nok,« siger hun.

Ingeniøren har været i kontakt med [20 tidligere medarbejdere](#), der alle er blevet fyret fra Netcompany i 2023 eller 2024. De tidligere Netcompany-medarbejdere optræder alle anonymt, da de har skrevet under på, at de ikke må tale om deres sag. Ingeniøren er bekendt med deres identitet og forløb.

»Jeg får et vilkårligt skriv af en fra HR. Jeg sidder heldigvis hjemme den dag. Og så kan jeg bare mærke, at jeg tror godt, jeg ved, hvor det bærer hen. Og det rammer bare som et tog. Kæft, hvor er det ubehageligt,« lyder det fra en medarbejder, der blev fyret fra Netcompany i 2024.

Ved du noget?

Har du selv oplevet at blive fyret fra Netcompany, eller har kendskab til arbejdsforholdene eller arbejdsmiljøet, så kontakt gerne journalist Lonni Park Lynge på lpl@ing.dk eller Signal +45 22 21 74 04.

Alle henvendelser behandles fortroligt.

Kan være skadelig for selvbillede

Selvom en virksomhed er i sin gode juridiske ret til at trække stikket og betale sig fra at komme af med uønskede medarbejdere, så er der altid menneskelige hensyn at tage, når man skal fyre en medarbejder, påpeger Pernille Rasmussen.

“

Jeg følte mig ikke særlig meget værd, lige da det skete. Fyret fra Netcompany i 2024

Sker fyringen uden varsel og med dårlig performance som begrundelse, kan det være direkte skadeligt for den fyredes selvbillede og -tillid, advarer hun. Især hvis man er den eneste.

»Man kan miste selvværd, altså troen på, at man er god nok som menneske,« siger Pernille Rasmussen.



FRA TECHJOB

Skal du arbejde inden for byggeri, produktion eller forsyning: Find dit job på Techjob

Som eksempel nævner hun PostNord, der for nylig meldte ud, at de skal fyre 1.500 medarbejdere.

»Det er jo ikke personligt rettet mod den enkelte, fordi det er en større organisationsændring. Så det er klart værre, hvis jeg er den eneste, og endnu værre, hvis der ikke er nogen god grund,« siger hun.

“Jeg gik i noget tid, inden jeg fik kontakt med min fagforening og var rigtig meget i tvivl om, det var mig, der var noget galt med, og ikke var egnet til at arbejde, eller om jeg rent faktisk var blevet uretfærdigt behandlet.” Fyret fra Netcompany i 2024.

Blive svært at få et nyt job

De medarbejdere, som Ingeniøren har været i kontakt med, fortæller, at de har svært ved at vride mere end en vag forklaring ud af Netcompany. Det kan være en farlig cocktail, når man samtidig får at vide, at ens performance har været mangelfuld.

Ofte vil det føre til, at man begynder at ruminere, forklarer Pernille Rasmussen. Altså at man bekymrer sig og spekulerer frem og tilbage.



Nyhedsbrev | ING/Strategi & Forretning

ING/Strategi & Forretning hjælper dig som leder i dagens teknologisamfund til at navigere i og forstå nye teknologier.

Indtast e-mail

»Det kører rundt op i hovedet. Hvad skete der? Hvorfor skete det? Så man kan gruble og gruble og blive enormt bekymret. Problemet er, at man tit ikke kan få nogle svar, og vi mennesker har brug for, at ting giver mening,« siger hun.

“

*»Selvom man på den ene side rationelt tænker, at det ikke nødvendigvis har noget med mig at gøre, så kan man ikke lade være med at tage det personligt. Og lade det gå ud over ens selvværd eller selvtillid.«
Fyret fra Netcompany i 2024.*

Går man først ned af den vej, kan det også få betydning for ens fremtidige jobmuligheder, fordi man nemt kan miste troen på sig selv, advarer erhvervspsykologen.

»Man kan blive enormt usikker, og man kan simpelthen være bange for at søge et nyt job og være bange for at gå til samtale, og om man overhovedet kan få et nyt job igen. Så på den måde kan det psykologisk gøre noget ved folk, som ikke er godt.«

“

»Min selvtillid fik et knæk, må jeg indrømme. Jeg var lidt nervøs til de første jobsamtaler efter fyringen fra Netcompany, hvor det ikke gik så godt. Der tænkte jeg, at det var mig, der var problemet, og at jeg aldrig ville få et job igen. Måske havde Netcompany ret i, at jeg performede dårligt. Så begyndte jeg at tænke i de baner, men jo flere samtaler jeg kom til,

hvor det var helt fair, jeg ikke fik jobbet, begyndte jeg at tænke, at det måske ikke var mig, der var problemet.»Fyret fra Netcompany i 2024.

Kan skabe et forkert billede

Selvom en firing for de fleste nok sjældent vil være en udpræget dejlig oplevelse, så er der bedre måder som arbejdsgiver at gøre det på en andre, fastslår erhvervspsykologen. Blandt andet er det altafgørende at give en forklaring, der giver mening.



NYT FRA INGENIØREN

Fremtidens Mad: Nyt nyhedsbrev fra Ingeniøren

»Det kan godt være, at man som medarbejder er uenig, men hvis det er helt i øst og vest, så er det værre. Hvis vi ikke får viden, så digter vi selv. Så skaber vi en eller anden historie eller fantasi om, at man måske er en irriterende person eller er helt uduelig til sit job. Så er det det, man går derfra med, selvom det måske er helt forkert,« siger hun.

Danmarks største lederorganisation Lederne har udgivet en række [gode råd](#) til, hvordan man som leder håndterer afskedigelser, så man sender den ramte medarbejder ud af døren »på en værdig måde.«

Rådene fremstår i skarp kontrast til, hvordan man i praksis gennemfører fyringer i Netcompany. Blandt andet anbefales det, at man skal være skarp på begrundelsen, og at det 'naturligvis' er lederens ansvar at overbringe beskeden til medarbejderen.

“

»Der er mange vildt unge mennesker i Netcompany, som ikke har haft et job før. Hvis de skal gå ud på den her måde, blive fyret og tro, at det er fordi, de er vildt dårlige, så synes jeg, det er lidt tarveligt.« Fyret fra Netcompany i 2024.

Netcompany vil ikke fortælle, hvorfor man vælger at opsig medarbejdere for derefter at indgå fratrædelsesaftaler med dem. De vil heller ikke svare på, hvorfor det er en HR-medarbejder, der fyrrer medarbejderen og ikke den nærmeste leder, ligesom de ikke vil svare på, om medarbejdernes oplevelse af fyringerne har gjort indtryk og eventuelt anledning til selvransagelse.



WEBINAR

Minimér nedetid og reducér fejl i produktionen

Hele Netcompanys svar fra Caroline Riisager Rust, partner i Netcompany og HR-direktør, kan læses herunder:



- [IDA har en opsigelsessag med Netcompany om ugen: Her er forhandlingschefens forklaring](#)
- [Denne artikel](#)
- [Kritikken af fyringer ulmer blandt tidligere Netcompany-medarbejdere](#)
- [Netcompany i »usædvanligt« farvel til medarbejdere: Lægger låg på fyringer med pengepose](#)
- [It-folkets dom: Nørderi og teknik trumfer store lønsedler og vilde firmafester](#)
- [Syv tidligere Netcompany-medarbejdere fortæller: Derfor sagde jeg op](#)
- [Rekordhøj udskiftning af medarbejdere hos dansk it-gigant](#)

Emner

[Arbejds miljø](#)

Følg +

[Ledelse](#)

Følg +

[Erhverv](#)

Følg +

