

# Netværk gav jobbet og humøret tilbage

Efter at have gået grueligt meget igennem som arbejdsløs har Mary Elisabeth Holm fra Ikast rejst sig som trivselskonsulent med egen virksomhed



AF KIM KRISTENSEN  
kik@herringfolkeblad.dk

**IKAST-BRANDE** Pressen får af og til skyld for at svælge i negativitet. Her kommer en sand solstrålehistorie.

Den handler om Mary Elisabeth Holm fra Ikast, der oplevede sorgen, håbløsheden og de økonomiske trængsler ved at blive arbejdsløs, men som i dag - takket være egen styrke og Jobcentret i Ikast-Brande Kommune - har fået arbejde - og humøret - tilbage som mediator og trivselskonsulent med egen virksomhed.

## Tappet for energi

Den 49-årige iværksætter stammer fra Samsø. Hun er oprindelig uddannet pædagog og har boet i Ikast siden 2009. Det var et arbejde med fokus på specialbørn, der fik Mary Holm til det midtjyske. Uheldigvis blev hun fyret grundet nedskæringer i 2012.

- Det viste sig, at jeg skulle gå grueligt meget igennem. Det betød rigtig meget for mig at have et job. Til at begynde med havde jeg en idé om, at jeg nok skulle vise, at jeg kunne få et andet arbejde. Men min pointe er netop, at det er svært at gå ud at få et job, når du er såret og ked af det. Den arbejdsløse har mange tanker og bruger meget af sin energi til at overleve, og det er et kæmpe pres, forklarer Mary Holm, der ikke umiddelbart havde held med sin jobsøgning.

I stedet besluttede hun sig for at gå ind i den frivillige verden.

- Det var vigtigt for mig at kunne bidrage med noget. Og min redning blev at være noget for andre, fortæller Mary Holm, der efterfølgende kom i forbindelse med »det fantastiske sted, Jobboxen«, som hun udtrykker det.

## Redningsmanden

Jobboxen i rådhusets tidligere atriumgård er stedet, hvor man kan finde inspiration til jobsøgning - uanset om man er ledig eller i arbejde, men klar til nye udfordringer.

- Jeg begyndte at komme i Jobboxen lige, da det var blevet lavet. Jeg følte fra start, at medarbejderne havde fokus på mig og mine behov. Man er ikke blot et nummer, fortæller Mary Holm, som havde det meget dårligt op til julen 2012.

Jobkonsulenten rådede hende til at nyde helligdagene uden tanke på jobsøgning, og så skulle de to nok lave en god plan i begyndelsen af januar 2013.

- Via Facebook kom jeg i kontakt med Frivilligcentret, hvor jeg var i praktik et halvt år. Det var min første oplevelse af, at netværk er af stor betydning, siger ikastboen, der sagde ja til mange gode ting, da hun var tilknyttet Frivilligcentret.

## En event uden lige

- Jeg var blandt andet med til Frivilligbørnsen. Det var en event uden lige. Generelt fik jeg en masse gode kontakter gennem Frivilligcentret. Jeg blev virkelig glad for Charlotte (Charlotte Holleufer, leder af Frivilligcentret, red). Hun gør et kanon stykke arbejde for Ikast-Brande, siger Mary Holm, der fik mod på at tage en uddannelse som certificeret mediator. Som mediator lærer man at kunne se, løse og forebygge konflikter.



○ **Fra det øjeblik, du har fået din opsigelse, er du reelt set ikke længere på arbejdspladsen. Det mener jeg er forkert. En fyring skal italesættes og bearbejdes, understreger trivselskonsulenten.**

FOTO: KIM KRISTENSEN

- Der fandt jeg min rette hylde, understreger Mary Holm, der sideløbende med uddannelsen til mediator opkvalificerede sig med foredrag og relevante undervisningsforløb i Jobboxen.

- Det er fantastisk, hvad de har at byde ind med, bemærker mediatoren, der via Jobboxen kom i kontakt med Niels Reib, der driver Danmarks første og foreløbige eneste virtuelle sparring for jobsøgende kaldet »08.15 Godmorgen«.

Mary Holm søgte job som trivselskonsulent i KRIFA, Aarhus. Hun fik ikke jobbet, men en rigtig postiv tilbagemelding.

- De skrev blandt andet til mig, at det var nogle rigtig gode tanker, jeg havde omkring jobbet. Og ud fra en snak med Niels (Reib, red.) kom jeg på, at jeg jo også kunne være trivselskonsulent i Ikast.

## Fik tændt gnisten

Denne tanke skulle vise sig at blive et tigerspring. Det lykkedes den nyuddannede at blive ansat på Jobcentret i Ikast-Brande Kommune i en projektstilling over tre måneder.

Ansættelsen udløb 1. april i år.

Men det satte ikke en stopper for ikastboens virkelyst. Efter at have fulgt Erhvervsrådets iværksætterkursus over otte uger, valgte Mary Holm at blive selvstændig ved at lave et koncept møntet på ledige, der har det svært. Hun satte kort og godt fokus på den mentale trivsel og



○ **Mary Holm og jobkonsulent Preben Lamp. Jobkonsulenten var den, der tændte lys i mørket, da Mary Holm var allerlængst nede.**

gav forløbet navnet »Tænd Gnisten«.

Der er blevet taget godt imod kursusforløbet.

Jobcentret i kommunen er blandt kunderne.

- Jeg skal ud og have promoveret mig andre steder. Hvis jeg kan gøre en forskel, gør jeg det gerne, siger Mary Holm, der har »mange skud i bøssen«.

## Kørt fast

Blandt andet til folk, der har ondt i livet, er kørt fast og ønsker forandring.

- Dem kunne jeg godt tænke mig at give nogle værktøjer, siger trivselskonsulenten, som i dte konkrete tilfælde har tænkt sig at indgå samarbejde med en psykoterapeut fra Aarhus.

Ikastboen er glad hver eneste dag, hun går på arbejde.

- Jeg har fået så meget støtte og hjælp og mødt så mange gode mennesker i mit liv. Dem kan man ikke få for mange af, understreger trivselskonsulenten.

## Grin og gråd gruppe

En af de kursister, der har fået »tændt gnisten« skrev til Mary Holm og kaldte holdet en »grin og gråd gruppe«.

- Han var så glad for, at den slags tilbud fandtes, og han vidste slet ikke, at det var det, han havde brug for. Det er sådan set meget lavpraktisk. Det handler om følelser. Men jeg vil nu sige, at vi griner mere, end vi græder, siger holdlederen.

Noget meget markant for folk, der bliver ledige er, at de holder op med at være sociale. De trækker sig tilbage - både psykisk og fysisk.

- Men det er vigtigt at blande sig med folk,

”

Min pointe er, at det er svært at gå ud at få et job, når du er såret og ked af det

MARY ELISABETH HOLM  
PÆDAGOG, MEDIATOR  
OG TRIVSELSKONSULENT

## : bonus

### PAY IT FORWARD

»Jeg elsker hele netværkstanken«, siger trivselskoordinator Mary Holm, som blandt andet er blevet inspireret af den banebrydende, amerikanske spillefilm »Pay it Forward« - »Giv det videre« - fra 2000. Filmen er instrueret af Mimi Leder og baseret på en roman skrevet af Catherine Ryan.

»Pay it Forward« er et engelsk ordspil. Nærmest det modsatte af »payback«, som betyder at gengælde eller at betale tilbage.

Ideen, som den bliver præsenteret i denne film er, at man finder tre mennesker, som man gør en god gerning overfor. En ting, som de ikke selv ville kunne gøre.

Som tak for hjælpen gør de så det samme til tre nye mennesker og så videre.

I oktober 2005 gjorde universitetet i Syracuse, New York, et »Pay it Forward«-eksperiment blandt de studerende, og virkningerne blev observeret i det omkringliggende samfund. I oktober 2006 præsenterede Oprah Winfrey ideen i sit show, og inviterede 300 deltagere til at kaste sig ud i projektet.

Der er senere etableret en organisation, der har lavet en decideret »Pay it Forward«-dag, hvor målet er at involvere millioner af mennesker i den positive tænkning.