

Durch dick und dünn

## Wenn ein Freund arbeitslos wird



Freunden auch in schwierigen Zeiten beistehen

Quelle: Envato / DragonImages

Von einem Tag auf den anderen nicht mehr gefragt. Gerade stand man noch voll im Berufsleben und jetzt gehört man zu einer Randgruppe. Wir haben Tipps, wie Sie einem Freund in so einer Situation beistehen können.

Den Job zu verlieren ist wie ein Schlag ins Gesicht. Zur finanziellen Unsicherheit kommt noch die psychische Komponente: Scham, Zukunftsangst, Selbstzweifel. Wie gut tut da ein Freund oder eine Freundin, die auch unter schwierigen Umständen bleiben.

## Die Wahrheit beim Namen nennen

Viele Arbeitslose sprechen aus Scham nicht über ihre Situation. Brechen Sie das Tabu und geben Sie Ihrem Freund das Gefühl, sich nicht verstecken zu müssen. Trauen Sie sich, das Wort «arbeitslos» auszusprechen. Fragen Sie immer wieder konkret nach: «Wie geht es dir mit der Arbeitslosigkeit?» Reden Sie auch weiter über Ihren eigenen Job. Genau solche Infos aus dem Arbeitsleben fehlen Ihrem Freund jetzt.

## **Gemeinsam durch dick und dünn gehen**

Wer keine Arbeit hat, hat auch keine Kollegen mehr. Noch dazu werden durch Arbeitslosigkeit auch Freundschaften belastet, weil vieles nicht mehr so geht wie früher. Suchen Sie von sich aus den Kontakt. Der andere hat vielleicht Angst, Ihnen mit seiner vielen Zeit lästig zu werden.

Statt einen arbeitslosen Freund weiter zu den üblichen Freizeitaktivitäten einzuladen, finden Sie neue Hobbys, die wenig oder nichts kosten. Kochen Sie gemeinsam, statt Essen zu gehen, gehen Sie Wandern oder nehmen Sie an Sportangeboten in Parks teil.

## **Eine Aufgabe finden**

Es ist total frustrierend, nicht mehr gebraucht zu werden. Engagieren Sie sich gemeinsam bei einem sozialen Projekt. Durch ehrenamtliches Engagement kann man sich auch berufsrelevante Qualifikationen aneignen oder trainieren.

## **Beten Sie gemeinsam**

Bitten Sie Gott, dass er Ihnen zeigt, was an der neuen Situation positiv ist. Für was können Sie danken? Beten Sie, dass Gott eine neue Identität schenkt. Ich bin kein Abteilungsleiter mehr, wer bin ich dann? Bitten Sie, dass Gott Ihrem Freund die Selbstzweifel nimmt und ihm seinen Wert offenbart.

Im Vater Unser heisst es «Unser tägliches Brot gib uns heute...». Gott möchte versorgen und er hat einen guten Weg und eine gute Zukunft. Wir dürfen ihm unsere Nöte und Ängste sagen.

# Wie man sonst helfen kann

Begleiten Sie Ihren Freund bei seinen Gängen aufs Arbeitsamt, manchmal verlaufen Gespräche konstruktiver, wenn noch jemand dabei ist.

Aktivieren Sie Ihre eigenen Kontakte. Informieren Sie Ihr Netzwerk über die Arbeitssuche und Qualifikationen Ihres Freundes. Ermutigen Sie Ihren Freund, einen festen Tagesrhythmus einzuhalten, sich weiterzubilden und nicht aufzugeben, nach Stellenangeboten zu suchen. Und vor allem: Zeigen Sie ihm, dass er gebraucht wird und geliebt ist.

*Brauchen Sie Hilfe oder einfach ein offenes Ohr? Dann melden Sie sich bei der anonymen Lebenshilfe von Livenet [per Telefon](#) oder [E-Mail](#). Weitere Adressen für Notsituationen finden Sie [hier](#).*

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 18.08.2015 bei Jesus.ch.*

Zum Thema:

[Mobbing trieb ihn fast in Tod: «Ich glaubte, dass ich wertlos bin»](#)

[Werner Roth: «Ich fühlte mich invalid – nichts wert!»](#)

[Die Warum-Frage: Gott und das Leiden auf der Welt](#)

Datum: 30.01.2024

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch / simplify.de

Tags

[Ratgeber](#)

[Beziehungen](#)

[Gesundheit](#)