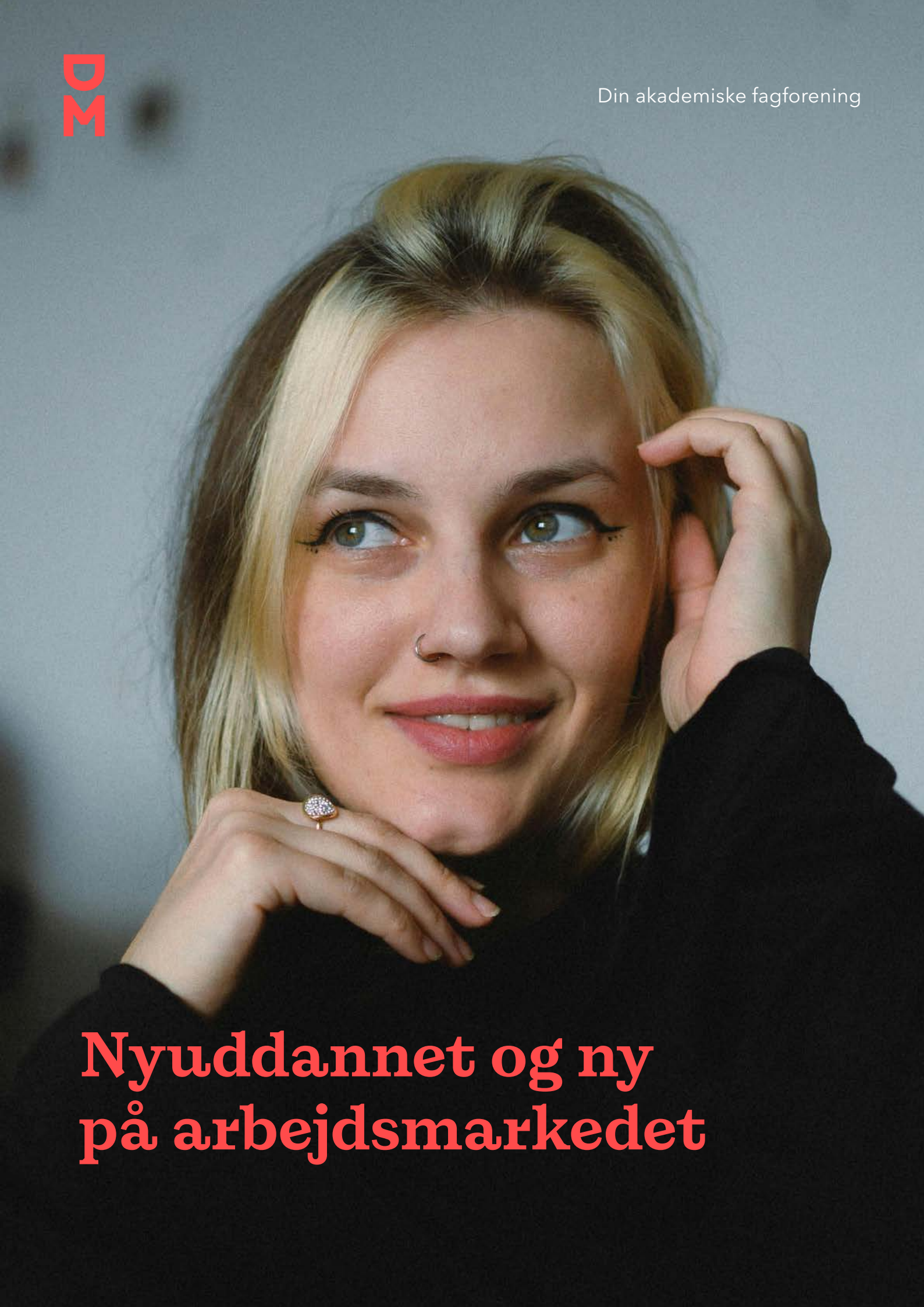




**Nyuddannet og ny
på arbejdsmarkedet**

Indhold

- 3 Forord**
- 4 Ingen kan alt fra dag ét**
 - 5** Nyuddannede er i farezonen for stress
- 6 Mange nyuddannede rammes af imposter-fænomenet**
 - 8** 3 råd til at lære at tøjle dine imposter-tanker
- 9 Skab klarhed gennem forventningsafstemning**
 - 10** Sådan forventningsafstemmer du med din chef
- 11 Gør MUS'en til din ven**
 - 12** 4 spørgsmål du bør stille dig selv inden din MUS
- 13 HJÆLP! Står du overfor din første lønforhandling?**
- 14 Er din stilling tidsbegrænset?**
Bare rolig, du er langt fra den eneste
- 15 Har du flere spørgsmål? DM er her for at hjælpe**

Forord

Specialet er afleveret, eksamensbeviset i hus – og for første gang i årevis er der ingen semestre, der venter.

Nu starter dit arbejdsliv, og med det følger en ny hverdag: du får lov at bruge det, du har lært, møde kolleger, opbygge nye kompetencer og finde din plads i arbejdslivet.

Det kan være spændende – men også lidt overvældende. For der er nye normer, nye rutiner, nye opgaver og et nyt arbejdsmiljø, du skal lære at kende.

Det kan være, du er usikker på, om du lever op til forventningerne.

Måske har du aldrig prøvet at forhandle løn før. Det kan også være, din stilling er tidsbegrænset, og du allerede føler et pres ved tanken om at skulle søge job igen.

Og måske er du i tvivl om, hvordan du får mest muligt ud af din første MUS-samtale.

De første år på arbejdsmarkedet er en stejl læringskurve for alle, og du behøver ikke have styr på det hele fra dag ét.

Men du er ikke alene. Her er en guide med konkrete råd og værktøjer, der kan hjælpe dig godt i gang i dine første år.

God læsning – og husk: vi står altid klar med rådgivning og sparring om din karriere.

Houda Kiare Siwasophonphong
Karrierekonsulent, DM



Ingen kan alt fra dag ét

For mange nyuddannede er den første tid jobbet en stejl læringskurve - og det er helt naturligt at føle sig usikker på, om man lever op til forventningerne.

Her er fem gode huskeregler til dig i første job

1

Husk at du er i en læringsproces

Din chef og dine kolleger ved godt, at du er ny på arbejdsmarkedet og i virksomheden. Ingen forventer, at du kan det samme som en kollega, der har været ansat i flere år.

2

Husk, at din arbejdsgiver har valgt netop dig

Du er blandt mange andre dygtige kandidater, fordi vedkommende har set en værdi i hvem, du er og det, du kan.

3

Husk, du må gerne sige nej

Selvom det frister at sige ja til alle opgaver, kan det hurtigt overbelaste dig. Finder du en god balance fra starten, bliver det lettere at holde både tempo og trivsel i længden

4

Husk at at overgangen til arbejdsmarkedet er et stort skridt

Det er først nu, du skal til at undersøge, hvad du kan lide, og hvad der er vigtigt for dig i dit arbejdsliv. Det er kun de færreste, der lander drømmejobbet i første hug.

5

Husk, at det bliver nemmere

Mange nyuddannede oplever søvn-, hukommelses- og koncentrationsbesvær, især når de starter i deres første job, og for de fleste bliver det bedre efter et år.

Få rådgivning om dit arbejdsliv [her](#)

Nyuddannede er i farezonen for stress

*Vidste du, at over halvdelen af DM'ere i alderen 25-30 år har haft symptomer på stress?**

Som ny i arbejdslivet kan det være svært at finde balancen mellem nye opgaver, ambitioner og fritid – og derfor er mange nyuddannede særligt sårbare over for stress.

Hold øje med disse advarselssignaler. Det er nemlig ikke godt

- at sidde på arbejde til kl. 20 hver aften
- at tænke på arbejde hele tiden
- ikke at kunne sove om natten
- at være totalt udmattet
- at undgå familie og venner fordi man ikke orker at være selskabelig

Kan du genkende dig selv i nogle af punkterne? Så er det tid til at reagere.

Det er ikke meningen, at dit første job skal koste dig helbredet – og du behøver ikke stå alene med det.



Oplever du trivselsproblemer?

I DM står vi klar til at rådgive dig. Se mere om trivsel på dm.dk eller ring til os på 38 15 66 00

**DM's arbejdsmiljøanalyse*

Mange nyuddannede rammes af imposter-fænomenet

Har du nogensinde siddet ved skrivebordet og tænkt: "Hvornår opdager de andre, at jeg slet ikke er kvalificeret til det her job?"

Hvis du har, er du langt fra den eneste. Den slags selvkritiske tanker er helt klassiske for det, der kaldes imposter-fænomenet.

Og som ny på en arbejdsplads er du særligt sårbar overfor de her tanker; Nye opgaver, nye kolleger og et helt nyt ansvar kan let trigge tanken om, at du ikke hører til – selvom du gør.

Her er tre typiske tegn på, at du er ramt af imposter-fænomenet:

- 1 Du sammenligner dig konstant med andre – og synes de er bedre end dig, har mere erfaring end dig, er klogere end dig
- 2 Du kan kun se dine fejl og har utroligt svært ved at se dine succeser og få øje på dine kompetencer.
- 3 Du frygter hele tiden at blive afsløret og går og venter på, at din chef eller kolleger opdager, hvor lidt du kan eller ved.





**Noget af det værste man kan sige
til en impostor-ramt er:
"Bare tag det roligt, tro på dig selv,
du er jo så dygtig, du kommer ikke
til at få kritik." Men det passer
ikke – når man er dygtig,
får man også kritik.**

**Det er en vigtig pointe at have for
øje, så man ruster sig indeni til at
modtage kritikken, gennemskue
den og stå den igennem.**

Lise August
Autoriseret psykolog og specialist i psykoterapi

3 råd til at lære at tøjle dine imposter-tanker

Lav en liste over dine værdier og alt det, du har opnået.

Nedskriv alle dine succeser og alt dét, du har opnået. Det at se det hele stå sort på hvidt er for mange et vigtigt første skridt til at mærke det i kroppen, så det føles rigtigt.

Øv dig i at få ros.

Næste gang du får ros og anerkendelse, så øv dig på blot at sige tak og tage det ind. Det gør det lettere at tro på dine egne evner og styrker over tid.

Før en lille journal over din udvikling.

For mange kan det hjælpe at føre en journal, hvor du løbende kan gøre status på din udvikling. Nedskriv, hvad du har opnået, og hvordan det føles. Og husk at anerkende selv de små skridt.



Vil du blive klogere på imposter-syndromet?

DM har lavet en hel guide til dig, der er ramt af imposter-tanker. [Læs den her](#)

Skab klarhed gennem forventningsafstemning

Hvis imposter-tankerne stadig fylder hos dig, kan det hjælpe at skabe tydelighed om dine opgaver og din rolle. En af de mest effektive måder at gøre det på er at forventningsafstemme.

En forventningsafstemning tidligt i dit arbejdsliv gør, at du får et tydeligt billede af, hvad der bliver krævet af dig, og hvad du kan forvente af sparring, og feedback.

Det er en klarhed, der hjælper dig med at prioritere din indsats og udvikle dig målrettet - og lade de selvkritiske tanker fylde mindre.

Start med at lave en kort forventningsafstemning med dig selv:

Hvilke forventninger har du til dig selv?

Er de realistiske - og passer de med, hvad et godt arbejdsliv betyder for dig? Brug dit første job til at prøve ting af og finde ud af, hvad der fungerer for dig.

Hvilke forventninger har du til andre?

Find ud af, hvad du har brug for fra din leder og dine kolleger for at kunne løse dine opgaver godt - og sig det højt.



Sådan forventningsafstemmer du med din chef

Når du har lavet din egen forventningsafstemning og fået styr på, hvad der er vigtigt for dig at opnå i dit nye job, har du et godt udgangspunkt for en samtale, du kan tage med din chef.

For selvom det kan føles grænseoverskridende at bede sin chef om tid til en forventningsafstemning, er det faktisk noget af det bedste, du kan gøre for både dig selv og din arbejdsplads. Din leder vil som regel hellere have, at du spørger for meget end for lidt, og det viser, at du tager dit arbejde seriøst.

Prøv at aftale med din chef, at I mødes fast – for eksempel en halv time hver måned – for at tale om dine opgaver, prioriteter og udfordringer. Det giver dig et trygt sted at stille spørgsmål, få sparring og justere retningen undervejs.

Her er hvad, du kan bruge den månedlige samtale til

- **Introduktion til arbejdet, opgaverne og arbejdspladsen**

Spørg om alt fra, hvordan du udarbejder en projektbeskrivelse, til hvor du registrerer din arbejdstid. Små ting kan gøre en stor forskel i din hverdag.

- **Faglig sparring**

Afklar, hvem du kan gå til, når du er i tvivl om en opgave. Hvornår skal du selv træffe beslutningen – og hvornår skal noget godkendes?

- **Klare mål og afgrænsede opgaver**

Sørg for at vide, hvad der forventes af dig – og hvad der ikke forventes. Det gør det lettere at prioritere og sige nej, når opgaverne hober sig op.

- **Opfølgning på din udvikling**

Brug samtalen til at evaluere, hvordan det går, og til at justere både dine og chefens forventninger.



Læs meget mere om, hvordan du falder godt til på en arbejdsplads [her](#)

Gør MUS'en til din ven

MUS står på en arbejdsplads for medarbejder-udviklingssamtale, og fungerer som en blanding af en evaluering af det forgangne år og en plan for det kommende.

Du vil typisk blive indkaldt til en MUS en gang om året, og sørg for at forventningsafstemme med din leder, så I er enige om, hvor fokus skal ligge, og om samtalen skal forløbe med udgangspunkt i et skema eller som en mere fri samtale.

En typisk MUS kommer ind på følgende tre emner

Evaluering af din arbejdsindsats. Hvilke opgaver du har haft, og hvordan du har løst dem

Dine nuværende opgaver og ansvarsområder, samt hvordan de bidrager til teamets samlede mål og resultater.

Dine ønsker til hvilke opgaver du gerne vil beholde, hvilke nye opgaver du gerne vil have, og ikke mindst hvilke opgaver du gerne vil give videre.

Husk på, at MUS skal handle om dig og din arbejdsindsats. Undgå, at samtaletiden bliver brugt på at tale om samarbejdsvanskeligheder, trivsel eller konflikter - det hører til i andre fora.

Jo mere forberedt du er, jo bedre stiller du dig selv til samtalen.





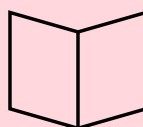
4 spørgsmål du bør stille dig selv inden din MUS

- 1** Hvilke arbejdsopgaver får du energi af - og hvilke opgaver dræner dig for energi? Og hvorfor?
- 2** Hvilken rolle går du efter, og bevæger du dig i den rigtige retning?
- 3** Hvordan ser du din rolle i dit team, din afdeling og i hele organisationen?
- 4** Hvornår lavede du sidst noget på dit arbejde, som gjorde dig stolt?

Brug din MUS til at få fat i nye opgaver

Som nyuddannet kan det være svært at bede om nye opgaver - men MUS-samtalen er det perfekte sted at gøre det. Fortæl, hvilke kompetencer du gerne vil udvikle, og hvilke opgaver du gerne vil prøve kræfter med.

Husk at følge op med en mail efter mødet: Spørg din chef, hvornår det kan lade sig gøre, og hvad næste skridt er.



Læs mere om MUS

DM har lavet en hel guide, der kun handler om MUS. Den indeholder gode råd til, hvordan du forbereder dig bedst, styrer samtalen og følger op på de ting, I kom frem til. [Find guiden her](#)

HJÆLP! Står du overfor din første lønforhandling?

For mange nyuddannede er lønforhandling en helt ny situation, der kan føles uvant og lidt overvældende

Men din første lønforhandling som nyuddannet er formodentlig din vigtigste lønforhandling nogensinde.

For starter du på en (alt for) lav startløn, kan det kræve en ihærdig kamp for at indhente og overgå gennemsnittet i dine fremtidige forhandlinger.

Derfor har DM lavet en hel guide til dig som er nyuddannet og står over for din første lønforhandling.

Den giver dig svar på, hvad du kan forvente af en lønforhandling, hvordan du bedst forbereder dig bedst - og får en pejling af, hvad du kan forlange i løn. [Læs den her.](#)

Du kan også altid kontakte DM og [booke en lønsparringssamtale](#) hos en af vores konsulenter og få værdifuld vejledning inden din næste lønforhandling.

Ansæt i det private

38.484 kr.

inklusive pension, som varierer på det private arbejdsmarked

Ansæt i kommunerne

32.344 kr.

eksklusiv pension på 18,78%

Ansæt i staten

31.715 kr.

eksklusiv pension på 17,1%

Ansæt i regionerne

32.372 kr.

eksklusiv pension på 18,58%

Tallene viser den månedlige gennemsnitsløn i november 2024 blandt DM's medlemmer

Er din stilling tidsbegrænset?

Bare rolig, du er langt fra den eneste

54 %

Så stor en andel af DM'erne bliver ansat i en tidsbegrænset stilling i løbet af de første tre år på arbejdsmarkedet.

Det betyder, at en tidsbegrænset ansættelse faktisk er den mest almindelige vej ind på arbejdsmarkedet for nyuddannede – så du er langt fra alene.

DM's tal viser, at knap hver tredje har fået en fast stilling allerede et år efter deres første tidsbegrænsede ansættelse, mens omkring halvdelen fortsat er ansat tidsbegrænset.

Læs mere om, hvordan du kan håndtere usikkerheden – og forklare eventuelle huller i CV'et [- her](#).



Karrierechefens råd til dig i en tidsbegrænset stilling

”Der er ikke noget quick-fix, men prøv at tænke på, at når du landede dit nuværende job, så lander du selvfølgelig også det næste. Anerkend, at det er svært at være i usikkerheden, men prøv at holde fokus på, hvad du er lykkedes med og på at få mest muligt ud af dit nuværende job

Det kan også være, at du skal aftale med dig selv, at du først må søge job igen et par måneder før ansættelsen udløber for at give dig selv ro. Mærk efter, hvad der virker for dig”

Cecilie Cohrt,
Teamchef for Karriere i DM

Som nyuddannet er du ikke alene

Du behøver ikke selv have alle svarene – DM hjælper dig med at skabe overblik og træffe de rigtige valg i dit arbejdsliv.

Book en samtale

Få personlig sparring om:

- Din karriere og næste skridt
- Jobsøgning
- Løn og forhandling
- Trivsel og arbejdsmiljø

[Book en samtale her](#)

eller ring 38 15 66 00

Udforsk DM's tilbud

[Deltag i arrangementer og kurser](#)

[Bliv en del af DMs mange netværk](#)

Husk:

Du behøver ikke kunne alt fra dag ét.

Brug guiden her som din første hjælp – og brug os, når du har brug for sparring.

Bliv medlem allerede i dag

og få de 3 første måneder gratis:

dm.dk/medlemskab

