



Πώς να αντιμετωπίσετε μια μείωση μισθού

Πρόκειται για μια δυσάρεστη εξέλιξη που πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα. Μια οικονομική σύμβουλος και μια life coach μάς συμβουλεύουν πώς να χειριστούμε τα νέα δεδομένα.

από τον ΘΑΝΑΣΗ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟ

ΕΣΤΩ, ΛΟΙΠΟΝ, ότι ένας εργαζόμενος που κέρδιζε € 1.200 καθαρά μετά από δύο (τουλάχιστον) μειώσεις μισθού πέφτει στα € 850. Πιθανότατα, ο ίδιος έχει υπογράψει πως δέχεται ό,τι ζητά ο εργοδότης γνωρίζοντας ότι αν δεν συμβεί αυτό, θα ακολουθήσει κύμα απολύσεων. Εάν αρνηθεί τη μείωση, το πιθανότερο είναι να βρεθεί με το

χαρτί απόλυτης στο χέρι. Κατανοεί, βέβαια, τον εργοδότη –τα έσοδα μειώθηκαν και του είναι αδύνατο να συνεχίσει να δίνει στους εργαζόμενους τους προκρίσιμους μισθούς– ταυτόχρονα, όμως, μπορεί να είναι και ένας πατέρας ο οποίος σπκώνει τα βάρη μιας τριμελούς οικογένειας. Πληρώνει ενοίκιο € 400 για ένα διαμέρισμα 75 τ.μ. και, παράλληλα, τρέχει και μια δόση € 200

Μια μείωση μισθού πρέπει να αντιμετωπιστεί ως αλλαγή. Και όσο πιο γρήγορα την αποδεχτεί κανείς, τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες επιβίωσης έχει.

τον μήνα για δάνειο αυτοκινήτου. Πώς μπορεί να τα βγάλει πέρα, δεδομένου ότι η σύζυγος κερδίζει άλλα τόσα ή και λιγότερα, ενώ τα έξοδα της οικογένειας παραμένουν όπως τότε που ο μισθός ήταν € 350 επιπλέον;

Η απάντηση στο παραπάνω ερώτημα πηγάζει από μια γενική αρχή: «Όσο πιο “ευαίσθητο” και “απρόβλεπτο” είναι το περιβάλλον που ζούμε, τόσο πιο ευέλικτοι οφείλουμε να είμαστε», εξηγεί η οικονομική σύμβουλος Διονυσία Σιγαλού. Και μεταφράζει πρακτικά τα παραπάνω με δύο τρόπους: α) μείωση δαπανών διαβίωσης και β) εύρεση εναλλακτικών πηγών εσόδων.

Όπως λέει η κ. Σιγαλού, «στο συγκεκριμένο παράδειγμα, η οικογένεια οφείλει να μειώσει τις πάγιες δαπάνες της, που είναι το ενοίκιο (είτε ζητώντας μείωση, είτε αλλάζοντας κατοικία επιλέγοντας κάποια με χαμηλότερο), και η δόση του αυτοκινήτου (είτε να ζητήσει μικρότερο, είτε να ανταλλάξει με ένα μεταχειρισμένο), αλλά και τις καθημερινές της δαπάνες. Πώς μπορεί να συμβεί αυτό; Κάνοντας έναν προϋπολογισμό, σε μηνιαία βάση, των εξόδων διατροφής, χρησιμοποιώντας μέσα μαζικής μεταφοράς, καταναλώνοντας ρεύμα τις ώρες του νυχτερινού μειωμένου τιμολογίου (μπορεί να υποβάλει σχετική αίτηση) ή ανακυκλώνοντας ρουχισμό. Μερικές συνήθειες που εφάρμοσα και είχαν αποτέλεσμα σε εμένα την ίδια, όταν κλήθηκα να αντιμετωπίσω μια μείωση μισθού, ήταν οι εξής:

- **ΔΕΝ ΠΑΩ** στο σουπερμάρκετ χωρίς να έχω ετοιμάσει από πριν αναλυτική λίστα με τα τελείως απαραίτητα.
 - **ΟΤΑΝ ΨΩΝΙΖΩ**, συγκρίνω πάντα τις τιμές των προϊόντων.
 - **ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ** καθημερινά, και παίρνω φαγητό μαζί μου στη δουλειά. Είναι πολύ πιο οικονομικό από το delivery.
 - **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ** το πλυντήριο ρούχων και πιάτων, αλλά και το θερμοσίφωνο τις νυχτερινές ώρες, που ισχύει το μειωμένο τιμολόγιο.
 - **ΓΡΑΦΤΗΚΑ** στο δημοτικό γυμναστήριο (αντίστοιχα, κάποιοι δήμοι διαθέτουν και κολυμβητήριο) και από τα πάγια έξοδα αφαιρέθηκε η συνδρομή στο ιδιωτικό.
 - **ΕΝΗΜΕΡΩΘΗΚΑ** για τις λαϊκές αγορές στην περιοχή μου και κάθε εβδομάδα ψωνίζω φρούτα και λαχανικά από εκεί σε πολύ καλύτερες τιμές.
 - **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ** το διαδίκτυο αναζητώντας προσφορές και εκπτώσεις για αγορές και δραστηριότητες.
 - **ΠΑΡΑΜΕΝΩ** σε επαγρύπνηση για τον προσδιορισμό “νέων ευκαιριών εργασίας”.
- Δεδομένου ότι οι περισσότεροι εργαζόμενοι έχουν μειωμένο εισόδημα, η εύρεση συμπληρωματικής εργασίας περνά από το μυαλό όλων. Λαμβάνοντας υπόψη το αβέβαιο κλίμα που επικρατεί αυτή την εποχή, σε όποιο επίπεδο εισοδήματος ή οικογενειακής κατάστασης βρίσκεται κανείς, οφείλει να προσδιορίζει νέες ευκαιρίες είτε πρόκειται για συμπληρωματική, είτε για βασική απασχόληση».

Μπορώ να διαπραγματευτώ μια μείωση μισθού;

Η μείωση μισθού, όταν είναι άμεση (και όχι μέσω της φορολογίας), είναι μια απόφαση που ίσως θα μπορούσε να αλλάξει εάν ο εργαζόμενος πιστεύει ότι πρέπει να εξαιρεθεί από τη ρύθμιση. Τα επιχειρήματα που μπορεί να θέσει είναι η πορεία του στην εταιρεία, η επισήμανση της ιδιαιτερότητας της εργασίας του, η πιθανότητα να είχε αναλάβει προσφάτως περισσότερες αρμοδιότητες χωρίς αύξηση και η επισήμανση πως η δική του δουλειά επιστρέφει στην εταιρεία χρήματα.

Αν, όμως, η μείωση αυτή είναι αναπόφευκτη, χρειάζεται και μια συγκεκριμένη ψυχολογία για να προσαρμοστεί κάποιος στα καινούρια δεδομένα.

Πόσο σημαντικό είναι να αποδεχτώ τη νέα κατάσταση;

Η Πάμελα Καραβά, life coach και ιδρυτικό μέλος της Hellenic Coaching Association, εξηγεί: «Υπάρχουν δύο βασικές αντιδράσεις στα γεγονότα της εποχής. Αρνηση αποδοχής ή αποδοχή της κατάστασης. Όσο δυσάρεστο και αν είναι, μια μείωση μισθού πρέπει να αντιμετωπιστεί ως αλλαγή. Και όσο πιο γρήγορα την αποδεχτεί κανείς, τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες επιβίωσης έχει». Είναι κάτι που συμβαίνει σχεδόν σε όλους και αυτό πρέπει να αντιληφθούμε για να διατηρήσουμε όσο το δυνατόν πιο ανεβασμένη διάθεση, ώστε να φτιάξουμε ένα πλάνο δράσης για την καλύτερη προσαρμογή μας.

ΟΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΤΗΣ LIFE COACH

ΣΤΑ 20

«Στην Ελλάδα, μέχρι να φτάσει κάποιος σε ηλικία γάμου, κατά κανόνα εξακολουθεί να ζει στο σπίτι των γονιών του, με αποτέλεσμα μια μείωση μισθού να μην έχει σοβαρό αντίκτυπο στην καθημερινότητά του. Έτσι, η συμβουλή μου για τις μικρές ηλικίες είναι η επένδυση στην εκπαίδευση και η συνεχής ενημέρωση για προσδιορισμό νέων ευκαιριών εργασίας είτε στην Ελλάδα, είτε στο εξωτερικό».

ΣΤΑ 30

«Η μείωση δαπανών διαβίωσης με παράλληλο προσδιορισμό νέων ευκαιριών εργασίας είναι μια συμβουλή που ισχύει για όλους άνω των 30, για τους οποίους εμφανίζονται αρκετές διεξοδοί και προκλήσεις αρκεί να υπάρχει διάθεση για ρίσκο. Όπως το να δραστηριοποιηθούν ως ελεύθεροι επαγγελματίες ή να αναζητήσουν εργασία πάνω στο αντικείμενό τους στο εξωτερικό. Σε αυτή την ηλικία υπάρχει αρκετή εμπειρία, αλλά και η διάθεση να διεκδικήσουν μια καινούρια ζωή».

ΣΤΑ 40

«Η διάθεση για ρίσκο είναι πεσμένη και ο αντίκτυπος της μείωσης μισθού πολύ μεγαλύτερος. Είναι η εποχή για ανασύνταξη δυνάμεων και εκμετάλλευση των εσωτερικών πόρων κάθε ατόμου. Βασικά εργαλεία αποτελούν οι εμπειρίες και η πραγματική αυτογνωσία για να κινηθούν σωστά και οργανωμένα, ώστε να εξασφαλίσουν στον εαυτό τους καλή ποιότητα ζωής».

ΣΤΑ 50

«Η καταστροφολογία είναι συχνά η πρώτη αντίδραση, αλλά δεν οδηγεί πουθενά. Οι εμπειρίες ζωής πρέπει να μετατραπούν σε δύναμη και υπομονή, αφού η ευελιξία είναι περιορισμένη. Η θετική υποστήριξη από το περιβάλλον θα βοηθήσει τη διαδικασία προσαρμογής».