

# VI HÅBER DET SMITTER

Med en corona krise er der ikke kun risiko for at blive smittet og dermed fysisk syg, der følger også et meget større mentalt pres, som giver højere risiko for at man bliver mentalt syg eller ikke kan håndtere sit arbejdspress.

Vores mentale tilstand er i udgangspunktet ekstra udfordret af denne her situation. Vi er bekymrede, usikre på fremtiden og vores adfærd har i den grad ændret sig. Det kræver enormt meget af os som mennesker. Hvis vi skal minimere stress og andre mentale overbelastninger, så skal vi tage det psykiske arbejdsmiljø mere alvorligt end normalt.

Hos HR Arbejdsmiljø, Ledelsessekretariatet i Thisted Kommune har vi skabt et psykisk beredskab. Det er en opmærksomhed og håndsrækning til vores ledere og medarbejdere. Det er også konkrete råd og værktøjer, som vi gerne vil dele ud af.

Det er naturligvis ikke en "how to guide" til et godt psykisk arbejdsmiljø, for den slags er en kompleks størrelse. Men det er vores bedste bud på nogle af de ting vi ser, går igen.

## **Erkend forskellige reaktioner**

Det første skridt i en krise som denne, er at erkende og være bevidst om, at vi reagerer på forskellige måder og på forskellige tidspunkter.

## **Det kræver gode kommunikative evner**

De små ting vi kan opfange mellem mennesker, når vi er i det samme rum, bliver frataget os. Det kræver, at på trods af den blindhed vi står med, at man er god til at opfange, hvis der er nogen, der er ved at glide af sporet og at man har adfærdsmønstre, der ligger ud over de normale. Det kræver derfor, at vi spørger mere ind til hinanden, lytter godt efter og også tør at få de svar, som man ikke har lyst til at få, for lige nu er vi nødt til at være ærlige over for hinanden.

## **Afstem rammer og roller**

Der opstår nye arbejdsgange lige nu, omorganisering og nye roller. Det skal du som medarbejder have styr på sammen med din ledelse, ellers er det med til at øge usikkerheden i opgaveløsningen.

## **Vær opmærksom på bekymringer**

At være bekymret nu, er helt normalt. Er du leder, er det vigtigt at høre på dine medarbejders bekymringer og hjælpe dem af med de bekymringer du kan. Som medarbejder er det vigtigt, at du sørger for at afgrænse dine bekymringer, f.eks. ved at afsætte tid til at drøfte dem med dine kollegaer eller leder, og så beslutte dig for, at det er den tid du vil bruge på bekymringer i dag. Læs også <https://bit.ly/3beMUlw>

## **Egenomsorg**

Vi skal alle huske at tage vare på os selv. Mange får svært ved at afgrænse arbejdet og ender med at arbejde rigtigt mange timer hver dag. Det kræver at lederne er gode til at passe på sig selv og ikke kaster sig ud i en selvopofring, hvor de konstant lader sig trække på, men at de også kan afgrænse sig. Det er vigtigt at skabe et rum og tid til at tanke op og blive bevidst

om, hvad man kan gøre for også at passe på sig selv. Søvn, en nogenlunde normal døgnrytme og at spise ordentligt mad er banale råd, som også gælder her.

### **Fællesskaber**

Sørg for at holde fast i gode kollegafællesskaber, ledernetværk og lignende. Hvordan det gøres i praksis, er enormt forskelligt på vores arbejdspladser, men hold sammen og mindsk følelsen af at stå alene med det hele.

### **Distance**

Vær mere opsøgende og nysgerrig på medarbejdernes trivsel, for vi kan ikke nødvendigvis opfange det over telefonen eller på et Skype møde. Distancen kræver, at vi kommunikerer meget mere tydeligt end vi nødvendigvis ville gøre til dagligt. Det kræver også, at medarbejderne giver lyd fra sig – både når der noget, der trykker og når noget går godt.

### **Empatisk ledelse**

Det er mennesker, der skal løfte opgaven, og mangel på empati og forståelse for hver vores situation kan skabe splid. Så der skal udvises ekstra meget forståelse for hinanden. Vi gør alle sammen alt, hvad vi kan for både at løse vores arbejde, holde styr på vores familie og os selv. Spørgsmålet "Hvordan har du det?" kommer vi alle sammen langt med og vi skal turde tale om det.

Vi håber alle på, at kunne minere smitten af corona virus, men vi håber at nogle af de råd og værktøjer, vi giver til vores ledere, der arbejder i kritiske funktioner, vil smitte til andre, der kan have brug for dem.

Vil du læse mere om vores grunde og holdninger til at etablere et psykisk beredskab, kan du læse artiklen her [link til artikel](#).