



Fem gode råd til arbejdspladsen: Håndter usikkerhed og bekymring

1 Lav klare spilleregler

sammen på arbejdspladsen med leder og medarbejdere for, hvordan I håndterer situationen. Tag udgangspunkt i myndighedernes anbefalinger og tal om, hvordan I kan gøre det på jeres arbejdsplads. Hvordan kan I f.eks. sikre, at I holder afstand til hinanden, at hygiejnereglerne overholdes, at indretningen og arealer er indrettet hensigtsmæssigt m.v.

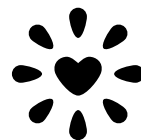


2 Ledelsen skal være til stede og udvise lederskab.

Det er vigtigt, at ledelsen på arbejdspladsen sørger for, at der er klare forventninger til opgavehåndteringen og at ledelsen er tilgængelig i forhold til at hjælpe med prioriteringer. Der er mange beslutninger, der skal træffes og det er vigtigt at stå ved dem - også de upopulære. Det er vigtigt, at ledelsen i ord og handling viser, at det er i orden at fejle og at medarbejderne oplever, at ledelsen giver opbakning og har en plan.

3 Egenomsorg og hav øje for hinanden:

Vær opmærksom på dine egne ressourcer og grænser. Bliver du utryg så drøft det med dine kolleger eller din leder. Grib ind, hvis I ser tegn på at kolleger virker overbebyrdede og tilbyd hjælp og støtte. Husk: Det I deler fylder mindre.



4 Bekymring:

I øjeblikket er hverdagen fyldt med dilemmaer. Flere af jer vil være nervøse for at blive smittet og bringe smitten med hjem. Husk at holde hovedet koldt: Der er sundhedsfaglige beregninger bag beslutningen om at åbne op igen. Så pas på ikke at suspendere den sunde fornuft. Hold hovedet koldt, hjertet varmt og begge ben på jorden. Det er vigtigt at I som ledere og medarbejdere holder fast i at være professionelle og ikke påvirker ældre, syge og børn med egen uro.



5 Anerkendelse:

Giv jer selv og kollegerne et skulderklap for den gode indsats I laver. Og gå hjem på en god historie... Mød hinanden udenfor som det sidste inden I går hjem (under 10 personer) måske kun et par stykker og tal om: Hvordan er dagen gået? Hvad har været svært? Hvad er gået godt - og slut af med dagens gode historie, så I går hjem på en succes og ikke på en bekymring.



Hvordan tager I godt vare på hinanden, når I skal på arbejde i denne særlige tid med COVID-19? Pia Ryom, Ledende arbejdspsykolog ved arbejds- og miljømedicinsk afdeling på Aalborg Universitetshospital, har for BFA Velfærd og Offentlig administration udarbejdet 5 gode råd til, hvordan I kan håndtere den usikkerhed og bekymring, der kan være.