



6 GODE RÅD

TIL DIG SOM MEDARBEJDER, DER MØDER IND PÅ ARBEJDE UNDER CORONAKRISEN

SÅDAN KAN DU UNDERSTØTTE DIN EGEN TRIVSEL

De gode råd udspringer af forskningsprojektet **Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA)**. Projektet består af 116 interviews med ledere og medarbejdere samt indsamling af øvrig forskning om coronakrisen.

Læs mere på coronatrivsel.dk.

- 1** Bidrag til løbende drøftelser på arbejdspladsen i forhold til, hvordan I kan arbejde mest muligt sikkert. Det kan gøre det mere trygt for dig og dine kollegaer at møde ind.
- 2** Det kan til tider være vanskeligere at levere samme kvalitet i opgaveløsningen under coronakrisen som normalt. Husk dig selv på, at du gør det bedste, du kan i en ekstraordinær situation.
- 3** Vær kreativ, nysgerrig og åben over for læring. Måske kan den ekstraordinære situation give dig nye ideer og prioriteringer i privatlivet og arbejdslivet.
- 4** Slap af og slip bekymringerne. Tøm hovedet for tanker ved fx at dyrke motion, gå ture og tilbringe mere tid i naturen.
- 5** Nogle oplever, at hverdagen under coronakrisen kan føles trivielt og kedeligt. Ofte skal der ikke meget variation eller afbræk til for, at man har noget at se frem til. Opsøg coronavenlige arrangementer, fx virtuelle foredrag eller online koncerter.
- 6** Hvis dit humør er påvirket af coronakrisen, kan du prøve at skrue ned for mængden af nyheder.