



6 GODE RÅD

TIL KOLLEGAFÆLLESSKABET, DER MØDER IND UNDER CORONAKRISEN

SÅDAN KAN I UNDERSTØTTE HINANDENS TRIVSEL OG FASTHOLDE RELATIONERNE

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 Skru ekstra op for rummeligheden. Coronakrisen har påvirket alle i større eller mindre grad, både på godt og ondt. Derfor er det vigtigt, at I er opmærksomme på at udvise social støtte og rummelighed overfor hinanden.
- 2 Vær opmærksom på hinanden. Stærke kollegarelationer kommer ikke af sig selv. Styrk trivslen i relationerne ved at stille det korte spørgsmål "hvordan har du det?" til en kollega.
- 3 Nogle kan være mere berørte af coronakrisen end andre og kan være i større risiko for at opleve mistro. Tal om hvordan I har det og gør plads til, at I reagerer forskelligt i arbejdsfællesskabet.
- 4 Nogle kan være mere bekymrede for smitte end andre. Beslut jer i arbejdsfællesskabet for at overholde de aftalte retningslinjer uden at diskutere eller udfordre dem. Drøft og respekter hinandens grænser i forhold til, hvordan I samarbejder bedst muligt og samtidig passer godt på hinanden.
- 5 Restriktionerne gør, at man under coronakrisen kan se færre mennesker i privatlivet. For mange kan kollegafællesskabet være den mest stabile sociale kontakt under coronakrisen. Overvej om der er brug for, at I tager dette som et positivt afsæt for at skrue op for sociale coronavenlige arrangementer. Det kan være kageordning, udendørs fællessang på god afstand, bogklub, etc. At gå på arbejde i et godt kollegafællesskab kan være med til at skabe et normalitetsrum midt i coronakrisen.
- 6 Vær opmærksom på og prøv at forebygge dynamikker i kollegafællesskabet, hvor kollegaer, der er eller har været smittet med corona, bliver stigmatiseret og ekskluderet fra fællesskabet.