



4 GODE RÅD

TIL KOLLEGAFÆLLESSKABET, DER ARBEJDER PÅ DISTANCEN 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** Coronakrisen har påvirket alle i større eller mindre grad, både på godt og ondt. Derfor er det vigtigt for kollegaskabet, at der er social støtte, og at man er opmærksom på hinanden, da det fremmer trivsel og arbejdsmotivation, og skaber fællesskab. Prioriter at drøfte trivsel på jeres digitale møder. Hav fx en ugentlig status, hvor I angiver om I er i rød zone (mistrivsel), gul zone (middel trivsel), grøn zone (i god trivsel). Indled jeres møder med at stille spørgsmålet "hvordan har du det?" til hinanden.
- 2** Det er ekstra vigtigt at huske at pleje jeres relationer i gruppen, når I arbejder på distancen. Det kan fx være fælles initiativer. For eksempel virtuel fredagsbar, fælles morgenmad, tillidsbanko, serieklub, tjek ind og tjek ud med dine kollegaer hver dag etc.
- 3** Når man arbejder på distancen, kan man opleve at sidde alene med de svære og kedelige arbejdsopgaver. Det kan gøre det vanskeligere at opretholde arbejdsmotivation og trivsel. Derfor er det ekstra vigtigt med et virtuelt skulderklap og anerkendelse af hinandens indsats.
- 4** Nogle kan være mere berørte af coronakrisen end andre og kan være i større risiko for at opleve mistrivsel. Prioriter og øv jer i at tale ærligt med hinanden om, hvordan I har det, så I har mulighed for at yde passende omsorg og støtte til hinanden, for eksempel ved at aflaste hinanden i forhold til arbejdsopgaver.