



9 GODE RÅD

TIL DIG SOM LEDER, DER ARBEJDER PÅ DISTANCEN 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** Når man arbejder hjemme kan balancen mellem arbejde og privatliv nemt blive udvisket. Meld klart ud til dine medarbejdere og lederkollegaer, hvornår du holder fri og ikke svarer på mails, så der sættes nogle grænser for, hvornår du arbejder.
- 2** Find nogle gode grænsemarkører, der hjælper dig med at adskille arbejde og privatliv. Det kan fx være at tage arbejdstøj på, når du arbejder og skifte til "hjemmetøj", når du har fri. cykle en tur hver morgen og eftermiddag for at markere opstart og afslutning af arbejdsdagen, etc.
- 3** Brug dit netværk af nuværende eller tidligere lederkollegaer. Inviter til en kop kaffe og en gåtur, hvor I kan sparre med hinanden om, hvordan I griber coronakrisen an. Du står med garanti ikke alene med dine udfordringer.
- 4** Tal med dine venner og familie om coronakrisen, hvis du fx har nogle bekymringer eller udfordringer.
- 5** Fasthold så vidt muligt dine rutiner og din normale arbejdsrytme. Prøv fx at stå op på samme tid hver dag, hold frokostpausen på samme tidspunkt hver dag, etc.
- 6** Slap af og slip bekymringerne. Tøm hovedet for tanker ved fx at dyrke motion, gå ture og tilbringe mere tid i naturen.
- 7** Brug dine lederkollegaer og del udfordringer og gode erfaringer med at arbejde på distancen.
- 8** Tag fat i din egen chef, hvis der er flere arbejdsopgaver, end du kan nå. Din chef har ikke nødvendigvis indgående kendskab til, at nogle arbejdsopgaver kan blive mere tidskrævende i den ekstraordinære situation. Bed din chef om hjælp til at prioritere, hvis du føler, at du har brug for det.
- 9** Anerkend din egen indsats. Husk på at det er første gang, du arbejder som leder under en verdensomspændende pandemi.