



6 GODE RÅD

**TIL DIG SOM MEDARBEJDER, 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 du arbejder hjemme, har du måske ikke et komplet hjemmekontor med alt det sædvanlige udstyr, og det kan være anstrengende. Husk at bevæge dig og komme ud i naturen – også i løbet af arbejdsdagen.

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. Du kan cykle en tur hver morgen og eftermiddag for at markere opstart og afslutning af arbejdsdagen, etc.

3

Nogle oplever, at hverdagen under coronakrisen kan føles triviell og kedelig. 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.

4

Ræk ud til dine kollegaer. Et kort telefonopkald, en mailhilsen et tre minutters digitalt kaffemøde kan være den korteste afstand mellem kollegaer i denne tid. Ofte skal der ikke mere til for, at man føler sig genforbundet til arbejdsfællesskabet.

5

Hvis dit humør er påvirket af coronakrisen, kan du prøve at skrue ned for mængden af nyheder.

6

For nogle kan det være svært ikke at kunne præstere på samme niveau som før corona. Her kan du øve dig på at acceptere situationen som den er og sænke dit eget forventnings- og præstationsniveau, så det passer til den ekstraordinære situation.