



Forebyggelse

Fællesskabet er vigtigere end nogensinde før

Da Covid-19 ramte, blev hele verden kastet ud i en helt ny og uprøvet situation. Vi har alle været udfordret på den ene eller anden måde – både jobmæssigt og privat. For nogle har det været fantastisk at arbejde hjemme, mens det for andre har været en stor udfordring at undvære alt det sociale. Netop nu er fællesskabet og det gode kollegaskab ekstra vigtigt.

Husk fællesskabet

- Hvis du eller dine kollegaer arbejder helt eller delvist hjemmefra eller på forskellige kontorer, kræver det lidt ekstra at holde fællesskabet ved lige.
- Husk at sige godmorgen eller god weekend til dine kollegaer – også selvom I mødes online.
- Taler du i telefon med dine kollegaer eller har et onlinemøde med færre deltagere, er det en god idé at høre, hvordan det går og hvordan dine kollegaer har det.
- Har du en anden kollega, der også arbejder hjemme i dag, kan I fx aftale at spise frokost sammen over skærmen.

Deltag i sociale arrangementer

Pandemien har på en eller anden måde givet de fleste udfordringer på jobbet og privat. Derfor er det nu ekstra vigtigt, at I har en stærk relation og bakker hinanden op, når det er svært.

- Hvis din arbejdsplads inviterer til sociale arrangementer, er det en rigtig god idé at deltage og bakke op omkring disse.
- Det er vigtigt for din trivsel, at du har en god relation til dine kollegaer. I behøver ikke at være bedste venner, men det styrker jeres samarbejde, hvis I også interesserer jer for hinanden som mennesker og ikke bare som en kollega, der udfører et stykke arbejde.
- Hvis du ikke plejer at deltage i firmafesten eller hopper fredagsbaren over, skal du måske give det en chance lige nu.

Det er okay at sige fra

- Der er opstået nye, svære situationer i kølvandet af Corona, hvor berøringsangsten også kan komme snigende. Måske synes du, I bør holde mere afstand, men ikke tør at sige det højt i frygt for at blive opfattet som emsig.
- Det er altså okay at sige fra eller melde ud, hvis der er situationer, du har det dårligt med. Kommuniker det gerne på en konstruktiv og omsorgsfuld måde.
- Sig fx: "Det har ikke noget med dig at gøre, men jeg vil egentlig gerne stadig holde afstand, så jeg flytter lige min stol lidt længere væk." eller "Det er så skønt, at vi nu er ved at være tilbage til normalen, men skal vi ikke fortsætte med at nyse i ærmet, så vi passer godt på hinanden?".

Brug din leder

- Der kan opstå situationer, hvor det bare er for svært at få sagt det, du gerne vil. Eller hvor du ikke synes, at det skal komme fra dig.
- Tag i disse tilfælde fat i din leder. Hvis du fx synes, at I glemmer at holde afstand på arbejdet, kan du spørge din leder, om det er muligt at få sat skilte op, eller om han eller hun kan nævne de gode vaner på næste personalemøde.
- Det er din leders ansvar at sikre gode arbejdsforhold, hvor alle føler sig trygge.
- Hvis du føler, det er svært at finde tilbage til fællesskabet, kan du høre din leder, om der er mulighed for at lave et socialt arrangement eller bare en fælles morgenmad med hele teamet.

Et godt råd

De små ting som normalt opstår ud af det blå, når vi er sammen, skal du og dine kollegaer nu være ekstra opmærksomme på at vedligeholde – selv på distancen.