



## 5 gode råd til at hjælpe medarbejderne med den mentale sundhed – i en usikker tid

Danskerne har de seneste år oplevet mange omvæltninger i deres (arbejds)liv. Vi var lige ved at puste ud efter Corona, og så invaderede Rusland Ukraine. Dette kombineret med prisstigninger, økonomisk usikkerhed, jordskælv m.m. kan være en påmindelse om, hvor skrøbelig vores verden er – og føre til bekymringer og mistrivsel. Men heldigvis har arbejdspladsen en vigtig rolle i at holde os i mental balance.

Erhvervspsykolog Thomas Lange giver her sine 5 bedste råd til, hvordan du bedst hjælper dine medarbejdere med at bevare den mentale sundhed i en usikker tid:

### 1. Træn jeres ledere i trivselsdialogen

Kompleksiteten i ledelsesopgaven er ikke blevet mindre. Hold dialogen åben. Vær nysgerrig på dine medarbejders behov – de ændrer sig i takt med, at omverdenen ændrer sig. Nye undersøgelser viser, at for 70 procent af medarbejderne har nærmeste leder lige så stor indflydelse på deres mentale sundhed som deres partner i hjemmet<sup>1</sup>. Så det er vigtigt, at du som leder er klædt på til at tage trivselsdialogen med dine medarbejdere.





## 2. Hjælp dine medarbejdere med at fokusere på det, de har indflydelse på

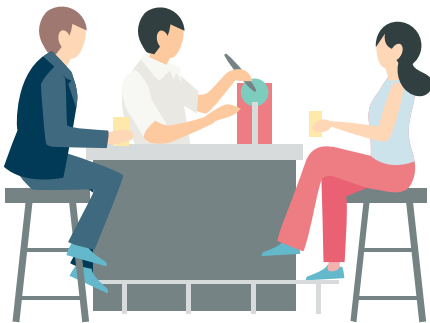
I arbejdslivet er der en del ting, vi har indflydelse på. Men der er også ting, der er ude af vores hænder. Vi ved, at vi som mennesker kan have en tendens til at fokusere på det, vi reelt ikke kan kontrollere. Hjælp dine medarbejdere med at styre deres fokus i retningen af ting, de reelt har

indflydelse på - såsom deres egne arbejdsopgaver og egen sundhed. At fokusere [for] meget på ting, som vi ikke kan gøre noget ved, skaber en følelse af afmagt, hvilket ingen trives med.



## 3. Skab mening i arbejdet

Forskning viser, at mening i arbejdet er afgørende for, at den enkelte trives og oplever faglig stolthed og tilfredshed gennem arbejdet. Ud over en oplevelse af faglig stolthed, så handler det også om, at medarbejderen oplever, at han eller hun bidrager til virksomhedens samlede formål. Afsæt tid til at sætte ord på, hvordan den enkelte bidrager til at forløse virksomhedens ambition og ved, hvornår vedkommende lykkes som medarbejder. Derudover bør du øge din kommunikation i tider med mange forandringer, så dine medarbejdere forstår virksomhedens og dine prioriteringer.



## 4. Styrk det sociale og faglige fællesskab i virksomheden

Tænk gerne i faglige fællesskaber, hvor man i kraft af det kollegiale fællesskab både socialt og fagligt bliver bedre, end man ville være hver for sig. Hvilke samarbejdsflader har vi brug for, når verden omkring os ændrer sig? Prioritér også sociale arrangementer til medarbejderne, der passer til virksomhedens kultur. Nogle steder er bordfodboldturneringer vejen frem, andre steder er det meditationssessioner eller sommerfester.



## 5. Skab rum til pauser og fordybelse

Fra forskning ved vi, at restitution er afgørende for at sikre vores mentale sundhed. Lad medarbejderne holde pauser - og giv plads til fordybelse. En pause er ikke et afbræk fra produktivitet, men har tværtimod en positiv effekt på medarbejderens overordnede præstation. Tager du pausen for sent, har den ikke en lige så kraftig effekt, som hvis du tager den forebyggende. Pauser kan eksempelvis være 5 minutter, hvor man lytter til afslappende musik, laver en vejtrækningsøvelse eller går en tur med en kollega.

<sup>1</sup> Kilde: *Managers Have Major Impact On Mental Health: How To Lead For Wellbeing* [forbes.com]