



Tilbage til arbejdspladsen – guide til medarbejdere

Endelig sker det. Efter mange måneders ventetid åbner Danmark og de fysiske arbejdspladser nu helt eller delvis op igen efter corona. En ventetid, der har følt sig meget lang for nogle – og mindre lang for andre.

Det, der bare skulle have været en midlertidig løsning med hjemmearbejde, blev pludselig hverdag, og med det kom nye hverdags- og arbejdsrutiner.

Nu, hvor vi skal fysisk tilbage på arbejdspladsen, er der sikkert mange, der glæder sig, men det kan også være

lidt overvældende at vende tilbage og skulle bryde med de rutiner, vi lige har vænnet os til.

I samarbejde med psykologer fra AS3 Stress og Trivsel har vi lavet en guide til den gode tilbagevending til din fysiske arbejdsplads.



1. Hvad vil du tage med videre?

Inden du vender tilbage til de vante omgivelser på din arbejdsplads, så stil dig selv følgende spørgsmål:

- Hvilke erfaringer har jeg gjort mig i mit arbejdsliv under corona?
- Hvad har vi lært som team?
- Hvilke tiltag kan fremover styrke os som team?

Brug dine overvejelser til at beskrive, hvad du gerne vil bibeholde eller ændre. Vær så konkret som muligt. Del dine refleksioner med din leder.



2. Forventningsafstem i dit team og med nærmeste leder

Arbejdslivet har forandret sig under corona, derfor bør I forventningsafstemme i jeres team og udarbejde nogle spilleregler, der skal gælde for jer fremadrettet. Hvordan kan I for eksempel arbejde sammen, når nogle er hjemme, og andre er på kontoret? Hvad er dit teams og din leders forventninger til, hvor meget du fysisk er på arbejdspladsen. Overvej, om jeres møder eventuelt skal have specielle nye markeringer. I kan eksempelvis i mødeindkaldelser skrive "NDN" (no desk needed), hvis møderne kan foregå gående eller uden skærm.



3. Egenomsorg

Vær opmærksom på dine egne ressourcer og grænser. Det kræver mentale ressourcer at ændre eller opbygge rutiner og vaner. Du kan i overgangsfasen føle dig mere træt end normalt, og det er helt naturligt. Hvis du er bekymret, så ræk ud efter en kollega eller din leder. Selvom du kan føle dig træt, er det en god idé at prioritere at deltage i de sociale aktiviteter på arbejdspladsen, der skal ryste jer sammen på ny. Det kan give dig energi og bringe dig tættere på dit team.



4. Brug din energi på det, du kan kontrollere

Når du vender tilbage til arbejdspladsen, vil du formentlig opleve forandringer. Nogle af forandringerne vil du have let ved at omfavne, andre vil du have sværere ved at acceptere. Det koster energi at være frustreret over ting, man ikke bryder sig om. Når du føler irritation over forandringer, kan du prøve at overveje:

- Hvad kan du selv gøre for at ændre situationen?
- Hvad kan du ikke direkte gøre noget ved, men forsøge at påvirke (eksempelvis ved at tale med din chef?)
- Hvad kan du ikke gøre noget ved eller påvirke?

De ting, du hverken kan ændre eller påvirke, er ude af dine hænder. Brug energien dér, hvor du kan gøre en forskel.



5. Tag hånd om hinanden

Mange har blandede følelser om at skulle fysisk tilbage på arbejde. Del dine tanker. Du er sikkert ikke den eneste, der har det sådan. Vær opmærksom på at genopbygge relationen til dine kollegaer, når I mødes fysisk igen. Grib ind, hvis du ser tegn på, at en kollega virker ude af balance og tilbyd hjælp og støtte. Tænk i sociale aktiviteter. Deltag i de uformelle samtaler ved kaffemaskinen og book frokostaftaler med kolleger. Det sociale er vigtigt - ikke kun for fællesskabet men også for din egen trivsel.