

# Gode råd til at imødekomme de udfordringer alle har

<b>Til dig som medarbejder, der arbejder hjemmefra</b> <i>-sådan kan du understøtte din egen trivsel</i>	<b>Til dig som medarbejder, der møder ind på Campus</b> <i>-sådan kan du understøtte din egen trivsel</i>
Når du arbejder hjemme, har du måske ikke et komplet hjemmekontor med alt det sædvanlige udstyr, og det kan være anstrengende. Derfor har AU lavet en <a href="#">quickguide</a> til indretning af din hjemmearbejdsplads efter bedst mulige forhold. Husk også at bevæge dig og komme ud i naturen – også i løbet af arbejdsdagen!	Bidrag til løbende drøftelser på arbejdspladsen i forhold til, hvordan I kan arbejde mest muligt sikkert. Det kan gøre det mere trygt for dig og dine kollegaer at møde ind.
Skab struktur og find nogle gode rutiner, 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	Det kan til tider være vanskeligere at levere samme kvalitet i opgaveløsningen under coronakrisen som normalt. Husk dig selv på, at du gør det bedste, du kan i en ekstraordinær situation.
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.	Vær kreativ, nysgerrig og åben over for læring. Måske kan den ekstraordinære situation give dig nye ideer og prioriteringer i privatlivet og arbejdslivet.
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.	Slap af og slip bekymringerne. Tøm hovedet for tanker ved fx at dyrke motion, gå ture og tilbringe mere tid i naturen.
Hvis dit humør er påvirket af coronakrisen, kan du prøve at skrue ned for mængden af nyheder.	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.
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.	Hvis dit humør er påvirket af coronakrisen, kan du prøve at skrue ned for mængden af nyheder.

# Gode råd til at imødekomme de udfordringer alle har

<p><b>Til dig som medarbejder, der arbejder hjemmefra</b> <i>-sådan kan I understøtte hinandens trivsel og fastholde relationer</i></p>	<p><b>Til dig som medarbejder, der møder ind på Campus</b> <i>-sådan kan I understøtte hinandens trivsel og fastholde relationer</i></p>
<p>Coronakrisen har påvirket alle i større eller mindre grad, både på godt og ondt. Derfor er det vigtigt for kollegaskabet, at der er social støtte, og at man er opmærksom på hinanden, da det fremmer trivsel og arbejdsmotivation, og skaber fællesskab.</p> <p>Prioriter at drøfte trivsel på jeres digitale møder. Hav fx en ugentlig status, hvor I angiver om I er i rød zone (mistrivsel), gul zone (middel trivsel), grøn zone (i god trivsel). Indled jeres møder med at stille spørgsmålet "hvordan har du det?" til hinanden.</p>	<p>Restriktionerne gør, at man under coronakrisen kan se færre mennesker i privatlivet. For mange kan kollegafællesskabet være den mest stabile sociale kontakt under coronakrisen. Overvej om der er brug for, at I tager dette som et positivt afsæt for at skru op for sociale coronavenlige arrangementer. Det kan være kageordning, udendørs fællessang på god afstand, bogklub, etc. At gå på arbejde i et godt kollegafællesskab kan være med til at skabe et normalitetsrum midt i coronakrisen.</p>
<p>Det er ekstra vigtigt at huske at pleje jeres relationer i gruppen, når I arbejder på distancen. Det kan fx være fælles initiativer. For eksempel virtuel fredagsbar, fælles morgenmad, tillidsbanko, serieklub, tjek ind og tjek ud med dine kollegaer hver dag etc.</p>	<p>Vær opmærksom på hinanden. Stærke kollegarelationer kommer ikke af sig selv. Styrk trivslen i relationerne ved at stille det korte spørgsmål "hvordan har du det?" til en kollega.</p>
<p>Når man arbejder på distancen, kan man opleve at sidde alene med de svære og kedelige arbejdsopgaver. Det kan gøre det vanskeligere at opretholde arbejdsmotivation og trivsel. Derfor er det ekstra vigtigt med et virtuelt skulderklap og anerkendelse af hinandens indsats.</p>	<p>Nogle kan være mere berørte af coronakrisen end andre og kan være i større risiko for at opleve mistrivsel. Tal om hvordan I har det og gør plads til, at I reagerer forskelligt i arbejdsfællesskabet.</p>
<p>Nogle kan være mere berørte af coronakrisen end andre og kan være i større risiko for at opleve mistrivsel. Prioriter og øv jer i at tale ærligt med hinanden om, hvordan I har det, så I har mulighed for at yde passende omsorg og støtte til hinanden, for eksempel ved at aflaste hinanden i forhold til arbejdsopgaver.</p>	<p>Nogle kan være mere bekymrede for smitte end andre. Beslut jer i arbejdsfællesskabet for at overholde de aftalte retningslinjer uden at diskutere eller udfordre dem. Drøft og respekter hinandens grænser i forhold til, hvordan I samarbejder bedst muligt og samtidig passer godt på hinanden.</p>
	<p>Skru ekstra op for rummeligheden. Coronakrisen har påvirket alle i større eller mindre grad, både på godt og ondt. Derfor er det vigtigt, at I er opmærksomme på at udvise social støtte og rummelighed overfor hinanden.</p>

# Gode råd til at imødekomme de udfordringer alle har

Vær opmærksom på og prøv at forebygge dynamikker i kollegafællesskabet, hvor kollegaer, der er eller har været smittet med corona, bliver stigmatiseret og ekskluderet fra fællesskabet.

Kilde: [Coronatrivsel.dk](https://coronatrivsel.dk) - mental sundhed og arbejdsfællesskabet (MeSA) under coronakrisen forside (nfa.dk)

**Kollegafællesskabet spiller en vigtig rolle** i forhold til trivslen under coronakrisen, men de sociale relationer, kan være svære at vedligeholde, når man arbejder hjemme og ikke har den daglige omgang med kollegaerne. Vi har listet en række aktiviteter op, som kan give inspiration til at styrke fællesskabet.

1. Opstart en **Kollega-konditions** gruppe, som mødes udendørs og dyrker motion med afstand. Det kan fx være 30 minutter en bestemt ugedag over frokost. I kan skiftes til at finde træningsprogrammer online, fx hos DGI. Det giver bevægelse til kontor-kroppen og tager hånd om fællesskabet.
2. Aftal, at I tager **statusmøderne under en gåtur**. Start hvert statusmøde med at fortælle, hvor I går henne, og slå evt. kameraet til. På den måde får I både frisk luft og motion - mens I arbejder. I kan også aftale at mødes fysisk til walk'n'talk to og to.
3. Opstart en **kulturstaffet**. Den, der har staffeten, skal finde sjove eller underholdende arrangementer i ugens løb (gerne online), som kan deles med kollegaerne til fx virtuel fredagsbar eller morgenmøder. På den måde er I fælles om noget, og der er arrangementer at se frem til.
4. Opret **online klubber** med 2-6 kollegaer. Tag udgangspunkt i en fælles aktivitet. Det kan være en kaffe-klub, frokostklub, quiz-klub, strikkeklub, løbeklub eller en walk 'n' talk klub, gaming klub.

## Andre nyttige links til inspiration:

- [Gode råd til hjemmearbejde \(au.dk\)](https://au.dk)
- [Ergonomi og bevægelse går hånd i hånd \(kropogkontor.dk\)](https://kropogkontor.dk)
- [Variation i dit arbejde ved skærmen \(kropogkontor.dk\)](https://kropogkontor.dk)
- [Syv øvelser: Hold kroppen i gang ved hjemmearbejdspladsen \(kropogkontor.dk\)](https://kropogkontor.dk)