

Kollegaer kan forebygge mistrivsel

HJEMMEARBEJDE: Flere har haft brug for psykologbistand det seneste år. Mistrivsel under corona er blandt årsagerne, men mistrivsel kan forebygges blandt andet med uformelle samtaler mellem kolleger, fortæller Daniel O. B. Jensen fra Lifeatwork fra Espergærde.

småt, følelser og tanker hen over kaffen. Den er simpelt hen forsvundet, siger han.

Flere vil bukke under

Daniel O. B. Jensen peger på, at hvis virksomheder og deres ledere ikke er opmærksomme på, hvordan de udfører virtuel ledelse, så vil vi se et øget pres, hvor flere bukker under.

Vurderingen understøttes af Dansk Psykolog Forening, der melder om en stigning på 36 procent, når det gælder konsultationer om angst fra fjerde kvartal 2019 til samme periode sidste år.

Flere pensionselskaber herunder Danica oplever også, at flere søger hjælp via deres sundhedsforsikring. Hos Danica er antallet af henvisninger til psykologbehandling steget med hele 82,9 procent i samme periode.

Corona gør det svært

Camilla Thind Sunesen,

» Studier viser, at vi bliver glattere, når vi taler sammen, og at samtaler skaber en større følelse af fællesskab.

Daniel O. B. Jensen, udviklingskonsulent

chef for sundhedsløsninger i Danica fortæller, at corona er en medvirkende og i nogle tilfælde den udløsende årsag.

- Mange af dem, vi hjælper, er hjemsendte, som måske har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen med et par hjemsendte børn,

samtidig med at de voksne skal arbejde hjemmefra.

- Men der er også personer uden en partner, som oplever en stigende isolation og ensomhed, som får dem til at bukke under og række ud efter hjælp, siger Camilla Thind Sunesen.

Selskabet har fra årsskiftet indført en ny online tjeneste, der gør det muligt for kunderne at tale med en læge eller psykolog via nettet.

Hos Lifeatwork har Daniel O. B. Jensen sammen med sin virksomhedspartner Henrik Ølgaard også udviklet onlineværktøj til forebyggelses- og psykoterapeutiske samtaler. Desuden tilbyder de to konsulenter også det de kalder for »coronapakker« eller »trivselspakker«. Hjemmearbejde stiller nemlig nye krav til ledere, der både skal kunne lede på arbejdspladsen og gennem virtuel ledelse, hvor der i højere grad skal udvikles empati og tillid overfor



Undersøgelsen viser, at 67 procent ønsker at arbejde begge steder, så vi kommer til at se flere hjemmearbejdspladser i fremtiden, og det stiller krav til lederens kompetencer indenfor virtuel ledelse, siger Daniel O. B. Jensen fra Lifeatwork i Espergærde.

medarbejdere, når der arbejdes per distance.

- Værktøjerne kan både bruges, hvis der er opstået mistrivsel eller de kan forebygges, at det sker, siger han.

Ring til en kollega

Et af værktøjerne er »Kollega-kald«, som er en planlagt men uformel samtale mellem en gruppe kolleger. Daniel O. B. Jensen forklarer, at »Kollega-kald« organiseres af lederen, men det er kollegaerne, der taler sammen. De ringer til hinanden eller holder et virtuelt møde, hvor opgaven ikke handler om at tale om arbejdet men at tale sammen om andre ting for eksempel fritidsinteresser.

Snak gør os glattere

Som en del af pakken er der forslag til emner, en vejledning i hvordan de uformelle samtaler indledes og en guide med gode spørgsmål, der kan bruges undervejs.

- Studier viser, at vi bliver glattere, når vi taler sam-

men, og at samtaler skaber en større følelse af fællesskab, forklarer Daniel O. B. Jensen om baggrunden for at »Kollega-kald« er et godt værktøj.

Det er heller ikke alle, der mistrives med hjemmearbejde. Nogle trives også med at have arbejdsbasen hjemmefra.

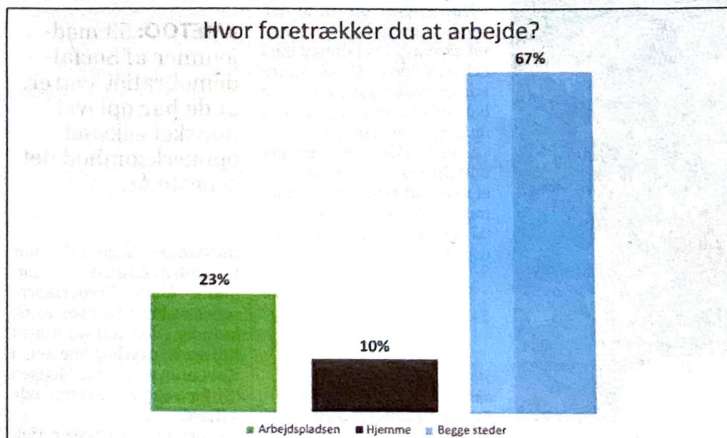
- Og det er vigtigt at få fortalt historierne om, at det ikke er så tosset at være derhjemme at få snakket om, hvad der er, man gør, hvordan holder man pauser, ringer man til nogen eller går en tur hver dag, for så kan den gode trivsel også være afsmittende, siger Daniel O. B. Jensen. Han forudsiger dog en ny epidemi af sygdommeldinger, hvis ikke arbejdspladserne har et større fokus på at skabe trivsel gennem virtuel ledelse.

- Så bliver det en god forretning for sådan nogen som os, for der kommer flere sygdommeldinger, hvis ikke virksomhederne passer bedre på medarbejderne.

Af Marianne Due

NORDSJÆLLAND: Hvis vi selv kunne vælge, foretrækker to ud af tre af os et arbejde, hvor vi kan kombinere at møde ind på arbejdspladsen og at arbejde hjemmefra. Det viser en afstemning på LinkedIn, som Daniel O. B. Jensen udviklingskonsulent, psykoterapeut og stifter af virksomheden Lifeatwork i Espergærde står bag, men det er ikke alle, der trives med at arbejde hjemmefra, sådan som mange har gjort i længere perioder under corona, og mere hjemmearbejde kan risikere at føre til mistrivsel, som i sidste ende kan give stress, angst og depression, vurderer Daniel O. B. Jensen.

- Vi mennesker er sociale væsener, og derfor har vi brug for socialt samvær med andre. I de her Covid-19-tider er der mange, der ikke har den daglige kontakt med deres kollegaer, og muligheden for at tale om stort og



»Hvor foretrækker du at arbejde?« spurgte psykoterapeut og udviklingskonsulent Daniel O. B. Jensen på LinkedIn. Spørgsmålet gik viralt og mere end 11.000 har svaret. Undersøgelsen viser, at to ud af tre foretrækker at kunne arbejde hjemme, men hjemmearbejde har også en bagside.