



- Når vi sidder isolerede på vores hjemmekontor, har vi ikke noget eller nogen at spejle os i, siger Daniel Ostermann Borup Jensen. I sit konsulentfirma Lifeatwork tilbyder han nu nogle særligt skræddersyede coronapakker for at modvirke mistrivsel på hjemmekontoret. Foto: Lars Johannesen.

FAKTA

FORSIKRINGSSAGER OM ANGST OG MISTRIVSEL FORDOBLET

Hos Tryg er sager om angst og trivsel fordoblet januar-oktober 2020 sammenlignet med samme periode i 2019, og sager om depression er steget med 25 pct.

Det skriver dagbladet Børsen i en artikel. Her understreger Tryg dog, at man ikke har belæg for at give corona hele skylden.

Foruden at følge sygefraværet og træk på dækningen har PFA ifølge dagbladet Børsen desuden for nylig spurgt 4.300 ansatte i store danske virksomheder om deres trivsel og sundhed. 30 pct. har det fint. Resten svarer i varierende grad mere dystert end sidste år. Derfor stiger PFA's bekymring for den psykiske trivsel.

BØRSEN

Daniel har selv været ramt: Stress og mistrivsel vokser på coronahjemmekontoret

- Vi savner snakken ved kaffemaskinen og at kunne spejle os i andre, siger Daniel B.B. Jensen, stifter og ejer af virksomheden Lifeatwork. Her har man lavet særlige corona-pakker til virksomhedernes medarbejdere for at forebygge mistrivsel og stress.

Kirsten Moth
KMO@jfmmedia.dk

ERHVERV: - Jeg sad i Excel-ark op til halsen. Og det, jeg var aller mest optaget af, nemlig medarbejdernes trivsel, blev sværere og sværere at håndtere gennem regneark.

Det var en dag i april sidste år, at han sagde farvel til sit chefjob i dansk detailhandel. Med en lang erhvervs erfaring fra nogle af de største spillere som Coop, Løgismose-Meyer og nemlig.com sagde han op. I første omgang uden at vide,

hvad han skulle.

- Men når vi mennesker er i noget frygtssom, så sker der ofte noget nyt. Der opstår noget kreativt, siger Daniel Ostermann Borup Jensen, 39, Bakkegårdsvej i Espergerde. Det var i hvert fald præcis det, der skete for ham.

Øget arbejdsglæde

I dag driver han konsulentvirksomheden Lifeatwork, der har fået vind i sejlene under coronakrisen. Også her har Daniel på egen krop prøvet, hvad det vil sige at blive ramt af corona.



Når ting får lov at fylde i hovedet, så bliver vi uengagerede, mistrives og bliver uproduktive. Jeg skaber et samtalerum, hvor medarbejderen får "luft". Jeg har set de vildeste resultater, når medarbejdere får lov at få vendt tingene.

DANIEL JENSEN, STIFTER OG EJER AF LIFEATWORK

- Hele familien blev smittet med corona i julen. Vi havde inviteret to mennesker

til jul i vores hjem i Espergerde. Men hvor smitten kom fra, ved vi ikke. Og alle havde ellers passet så meget på.

Daniel er helt rask og nu immun efter at have haft covid 19, så han er i fuld gang i Lifeatwork, som tilbyder personlige udviklingssamtaler på arbejdspladsen. Medarbejderne får hjælp der, hvor de arbejder. For at øge arbejdsglæden, mindske sygefravær og forebygge stress.

Han sammenligner det, som Lifeatwork tilbyder med de aftaler, som mange virksomheder har med at tilknytte fysioterapeuter og massører til medarbejderne.

- Når ting får lov at fylde i hovedet, så bliver vi uengagerede, mistrives og bliver uproduktive. Jeg skaber et samtalerum, hvor medarbejderen får "luft". Jeg har set de vildeste resultater, når medarbejdere får lov at få vendt tingene. Reduceret sygefravær, medarbejdere, der tør at byde

ind og mindre stress.

At coronakrisen med de mange hjemmearbejdspladser har sat stærkt fokus på konsekvenserne af isolation og ensomhed, kan David Ostermann Borup Jensen tydeligt både mærke og se.

Snakken ved kaffemaskinen

Derfor har Lifeatwork nu udarbejdet nogle særlige coronapakker til virksomhedernes medarbejdere. Det sker med sparring fra blandt andet erhvervskvinden Stine Bosse.

- Når vi ikke ser hinanden og ikke lige får snakken ved kaffemaskinen, så opstår der let alle mulige tanker. Man føler sig meget nemmere ensom. Kan chefen ikke li' mig mere. Gør jeg det nu godt nok? Vores nervesystem kan, når vi sidder bag en skærm, isoleret hjemme i stuen eller kælderen, dag efter dag, ikke spejle sig i noget. Derfor bli-



Samtidig oplever vi, at stress og mistrivsel ikke er noget, vi taler om. Det er stadig tabubelagt. Mange tør ikke nævne det for deres chef. Vi føler, at vi udstiller os selv og vores sårbarhed.

DANIEL JENSEN, STIFTER OG EJER AF LIFEATWORK

ver vi usikre på os selv, mister selvtillid og mistrives, siger Daniel.

Mistrivsel

Han henviser blandt andet til en opgørelse fra forsikrings-

selskabet Tryg. Her har man registreret en fordobling af antallet af henvendelser om mistrivsel under corona-nedlukningen.

Også før coronakrisen bekræftede statistikkerne og Daniels erhvervs erfaring ham i, at stress og mistrivsel i virksomhederne er i voldsom vækst.

- Både i offentlige og private virksomheder. Til trods for, at vi her i landet har mere ferie og flere helligdage end mange andre lande. Stress og sygefravær bare stiger og stiger. Og vi tager os først af det, når det er sket. Samtidig oplever vi, at stress og mistrivsel ikke er noget, vi taler om. Det er stadig tabubelagt. Mange tør ikke nævne det for deres chef. Vi føler, at vi udstiller os selv og vores sårbarhed.

Lifeatwork tilbyder tre typer af corona-pakker. Alle har til formål at forebygge ensomhed og mistrivsel på hjemmekontoret.