HVAD KAN INDIVIDET GØRE?

At skabe et godt psykisk arbejdsmijø på arbejdspladsen er et fælles ansvar. Men man kan også som individ bidrage til den fælles trivsel. Her er ideer til, hvad den enkelte selv kan gøre:

Personlig strategi 1: Mærk efter og kend dine signaler

Mennesker er forskellige, og måden vi reagerer, hvis vi trives dårligt på arbejdet kan variere fra menneske til menneske. Derfor er det vigtigt, at du selv øver dig i at mærke efter, hvordan du har det, og hvordan du reagerer, når du trives dårligt. Det gør det nemmere for dig at opdage, at noget skal ændres. Det tydeligste signal er for de fleste, at man begynder at opfører sig anderledes end normalt, fx gennem en adfærd der er uhensigtsmæssig. Nogle typiske signaler er fx at man:

- Bliver mindre effektiv
- Laver flere fejl i arbejdet end normalt
- Har flere sygedage end normalt
- Er ”klatsyg” – fx syg på mandage
- Viser symptomer på stress
- Har samarbejdsvanskeligheder
- Isolerer sig på arbejdspladsen

Hvad er dine signaler?

Personlig strategi 2: Meld ud og tal med kolleger og ledelse

Hvis der er noget, som nager på arbejdspladsen, er det vigtigt at melde ud, så man ikke bare går alene rundt med sine frustrationer. Det kan f.eks. være noget du er utilfreds med, noget der stresser dig eller et samarbejde, der ikke kører på skinner.

Tal f.eks.med venner, familie eller kolleger du har tillid til og vend situationen med dem. Fortæl hvordan du har det! De kan lytte og støtte dig I, hvad du eller andre kan gøre for at bedre situationen.

Du kan også tale med en af de tillidsvalgte på din arbejdsplads. De kan være med til at tage hånd om det psykiske arbejdsmiljø, og din information kan hjælpe dem til at forstå mere om, hvad der sker på arbejdspladsen.

Det er også en god idé at tale med din nærmeste leder om dine behov, kompetencer og ressourcer i forhold til arbejdet, fx til den årlige medarbejderudviklingssamtale (MUS). Der er nemlig stor forskel på, hvad den enkelte medarbejder har behov for, for at trives i arbejdet. Og det er svært for lederen

at støtte dig og dine behov, hvis ikke du klart og tydeligt fortæller om: Hvad er du usikker på? Hvad er du utilfreds med? Hvad vil du vide mere om? Hvad har du af andre forslag? Hvordan ville du ønske det var? osv.

Personlig strategi 3: Støt op om trivselsinitiativer

For at få et positivt udbytte af de tiltag arbejdspladsen sætter i værk for at udvikle eller forbedre det psykiske arbejdsmiljø, kræver det, at man som medarbejder støtter op. Selvom man synes, at der er problemer i arbejdsmiljøet, nytter det ikke noget, at man selv er passiv, og istedet forventer at andre skal løse problemerne. For hvis alle gør det, sker der ikke noget.

En måde at støtte på kan fx være at hjælpe med til at planlægge aktiviteter, der sættes i gang, ved at gå foran, når der skal svares på en APV om psykisk arbejdsmiljø eller ved at bidrage aktivt, når handlingsplaner skal føres ud i livet. Jo flere der støtter, jo mere kan initiativerne bidrage til forbedret psykisk arbejdsmiljø.

Personlig strategi 4: Sig pyt!

Det er meget nemt at komme til at tage arbejdet eller kollegerne for nært. Forsøg derfor også at have en naturlig afstand til dit arbejde. Når man befinder sig i krævende situationer, med megen travlhed eller et svært samarbejde med en kollega, kan man komme til at tro, at verden styrter sammen. Det er vigtigt stoppe sin egen katastrofetænkning ved også at sige ”pyt” og opdage, at det hele nok skal gå alligevel!