

HVAD KAN GRUPPEN GØRE?

At skabe et godt psykisk arbejdsmiljø på arbejdspladsen er et fælles ansvar. Men man kan som gruppe også gøre noget for at bidrage til den fælles trivsel. Her er nogle vigtige ting at holde fokus på som personalegruppe:

1. Styrk det sociale netværk

Det sociale netværk er et godt værn mod stress og dårlig trivsel. Gode relationer til kolleger har derfor stor betydning for, at man kan vedligeholde et godt psykisk arbejdsmiljø på arbejdspladsen. Omvendt er det svært at løse trivselsproblemer, hvis man ikke har særligt tætte relationer til sine kolleger. I dagligdagen er det vigtigt at huske at støtte hinanden med praktisk hjælp, når det er nødvendigt. Husk også at anerkende din kollegas ressourcer og indsatser og del dine positive oplevelser med andre.

2. Vær opmærksom på tonen

Måden I taler til, om og med hinanden, har stor indflydelse på jeres trivsel. Omgangstonen påvirker vores humør – begge veje – så der er al mulig grund til at fokusere på at tale ordentligt til hinanden, også i pressede eller frustrerede situationer. Hvis man samtidigt husker at tale om det, der går godt og det, der virker på arbejdspladsen, er det også den stemning, som spredes i gruppen: Ja, vi kan lykkes, og vi har succes. Dette medvirker til at skabe godt humør, samt tryghed og tillid i en gruppe. Vores sprog kan altså være den direkte vej til at skabe en åben og tryk kommunikation i gruppen.

3. Hold pauser sammen og tal med hinanden

Pauser er et effektivt middel til at styrke gruppen, hvis man vælger også at bruge pauserne sammen og tale om vind og vejr. I praksis kan man f.eks. aftale i løbet af en arbejdsdag at holde 3-4 pauser af fem minutters varighed. I løbet af de fem minutter, kan man tale sammen og lære hinanden bedre at kende.

4. Tag hånd om hinanden

Som personalegruppe er det vigtigt, at I skaber gode normer for, hvordan I kan støtte op om hinanden i det daglige. Kollegial støtte og opbakning kan være udslagsgivende i forhold til, hvordan man påvirkes psykisk af sit arbejde. Vær med til at skabe en lyttende og åben kultur, hvor man kan vise empati og forståelse for hinanden, især når nogen melder ud med frustrationer eller problemer. Hold også øje med dine kollegaer, hvis du mærker adfærdsændringer som indelukthed eller øget irritation, da dette kan være symptomer på stress og dårlig trivsel.