

## Er du også på vej tilbage på kontoret? Sådan passer du på dig selv, de andre og din chef

En million danskere har arbejdet hjemme i den seneste nedlukning. Nu skal de tilbage på kontoret, hvilket bliver mindst lige så svært som det var at blive sendt hjem. Men du kan gøre meget for at passe bedre på dig selv - og på de andre.



Foto: Cathrine Ertmann/Cathrine Ertmann

Christian Rothmann er en af dem, der er på vej tilbage på kontoret. Her overraskede det ham, hvor meget larm der faktisk er i et storrumskontor.

FORBRUG 7. MAJ 2021 KL. 21.05



SARAH SKARUM  
Journalist

LÆS ARTIKLEN SENERE



## **Pas på dig selv - og de andre**

- Betragt det at komme tilbage på arbejdspladsen, som hvis du og dine kollegaer skulle begynde på et nyt job eller komme tilbage fra orlov - samtidig.
- Det er naturligt at være træt.
- Du kan godt være belastet i kortere perioder, uden det er bekymrende. Føler vi os overvældet over længere tid, skal vi reagere.
- Du skal reagere, hvis du oplever, at du over tid forbliver modløs eller trist. Hvis du begynder at glemme ting, ikke kan falde til ro, hvis du hopper fra opgave til opgave, hvis du får hovedpine i længere perioder, og hvis du ikke kan løse problemer, som du plejer.
- Det er også et faresignal, hvis du bliver udadreagerende, og hvis du har mange konflikter med andre. Det kan være et signal om, at noget er overophedet.
- Hold øje med dig selv, men husk, at du ikke har hele ansvaret. Når individet bliver svagt, er det ofte, fordi fællesskabet ikke er stærkt nok.
- Lyt til dine egne og andres signaler, og lad være med at overforbruge dine eller dine kollegaers ressourcer. Krisen har varet længe og været alvorlig. Det er okay ikke at kunne alting med det samme i samme tempo som før.
- Bed om hjælp, og støt andre i din omverden.

*Kilde: Louise Dinesen, chefpsykolog, Hartmanns*

## **Pas på dine kolleger**

- Husk at alles stimulationsbehov er reduceret i løbet af det seneste år. Som når folk går på pension, skal der ikke meget til, før de synes, de oplever voldsomt meget. Det vil give en dobbelthed, hvor det kan føles anstrengende at skulle være social, samtidig med at man glæder sig til det.
- Vores forskellige personligheder træder tydeligt frem under kriser. For nogle vil nedlukningen have været fyldt med frygt for smitte, hos andre med ensomhed, og atter andre kan have haft stress over at skulle jonglere med job og hjemmeskole.
- I familier med gnidninger vil nedlukningen nøjagtig som julen eller ferier forstørre problemerne, når vi er sammen hver eneste dag. Din kollegas nedlukning har ikke været som din.
- Vær rummelig, og giv plads til at være oplevelser har været meget forskellige.
- Brug tid på hinanden. Det tager tid at catche op.
- Sørg for at spise frokost sammen, så der er tid til at tale, ikke at hugge maden i dig foran computeren.
- Sørg for at have tid til at snakke ved kaffemaskinen og til at finde dine kolleger igen.
- Snak om, hvordan I har haft det, og hvordan I oplever at være tilbage.
- Isolationen har gjort det sværere for os at have positive følelser og opleve glæde, latter og morskab. Vi har en medfødt negativitetsbias, der gør, at vi lettere ser huller i osten. Det er blevet forstærket af at være under pres i så lang tid. Så gør en aktiv indsats for at have det lidt sjovere. Det kan helt lavpraktisk at være at se morsomme film om aften.
- Husk også, at nogle stadig vil være bange for smitte, f.eks. gravide og ammende. Dem skal vi tage hensyn til. Det er et fælles ansvar, at alle er trygge.

*Kilde: Eva Hertz, Center for Robusthed*

## **Pas på dig selv i fritiden**

- Vær en ven over for dig selv.
- Du er formentlig træt, når du kommer hjem, så drop de uvaner, du har fået under nedlukningen med lige at arbejde lidt om aftenen og i weekenderne.
- Du skal tilbage til at arbejde i din arbejdstid og holde fri i fritiden, hvor du skal lade batterierne op.
- Skru langsomt op for det sociale. Selv om det er dejligt at kunne se omgangskreds igen, vil det for mange også være anstrengende, fordi vi ikke er vant til at blive så stimuleret.
- Sorter i, hvem du ser hvor hurtigt. Sænk ambitionsniveauet. Alle behøver ikke at komme til trerettersmiddag. Måske er kaffe og kage en eftermiddag også fint.

*Kilde: Eva Hertz, psykolog, Center for Robusthed*

## **Pas på din leder**

- Din leder er formentlig ret træt. Nok er ledere problemløsere, men under corona har der været ualmindelig mange problemer at løse. De har selv valgt at være ledere, men udvis alligevel forståelse.
- Lad være antage, at de har superkræfter. Bed dem passe lidt på sig selv.
- Spørg hellere en gang for meget end en gang for lidt, hvis du er i tvivl om, hvorfor og hvad I skal gøre.
- Appeller til, at ledelsen for en periode sænker ambitionerne og prioriterer at være sammen med medarbejderne.
- Husk, at din leder (som din kollega) ikke har oplevet det samme som dig. Vær rummelig, lyt og fortæ uden at dømme, hvordan du har det.
- Øv dig i at tænke, at alle er interesserede i at få en god arbejdsdag. Også din chef.

*Kilde: Louise Dinesen, chefspsykolog, Hartmanns*