

25.03.2020 | ⌚ 5 min læsetid

## Lad ikke bekymringer knække dig

De nuværende vilkår tilsat uvished om udløbsdatoen kan synes uoverskuelige for alle, der arbejder hjemmefra og skal tage vare på såvel eget arbejde og helbred som børnenes undervisning og trivsel.



af IDA Learning



Sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt giver sine bedste råd til dig, der arbejder hjemmefra under sundhedskrisen.

## Praktiske råd til at få dagene til at hænge sammen

Mange af de faktorer, der er stressfremkaldende, er i spil lige nu: Folk frygter for eget og de nærmestes liv og helbred. De frygter at blive smittet og smitte andre, de frygter for job, økonomi og fremtid. Samtidig er der foreløbig ingen sikker udsigt til en afslutning, som man kan finde trøst i.

Alt i alt noget nær den værst tænkelige kombination og tilmed på ubestemt tid, konstaterer Ebbe Lavendt, sundheds- og erhvervspsykolog og master i anvendt positiv psykologi og underviser på [IDAs kursus: Robusthed](#)

Men der er nogle mentale strækøvelser, der kan hjælpe os med at kapere hverdagen.

Overordnet er udfordringen, at vi hver især og sammen med vores nærmeste må fokusere på, hvordan vi får det bedst mulige ud af omstændighederne. Der findes ydre vilkår, vi ingen indflydelse har på, ikke har kontrol over og ikke kan ændre. Dvæler vi for længe ved dem, virker det kvælende på al initiativlyst og aktivitet.

"Man skal forsøge at skabe så meget klarhed over situationen som muligt. Men vi må også lære at leve med den uundgåelige uvished og omskifteligheden. Frygt er naturlig, når vi står over for trusler, som vi ikke kan håndtere, eller som vi ikke ved, om vi kan håndtere. Desværre giver frygt ofte anledning til grublerier, og det forværrer

### Rutiner er en kæmpe hjælp i hverdagen

Rutiner sparer os for at bruge en masse mental energi - så skab nye rutiner:

- Start dagen frisk og veludhvilet.
- Start meget gerne arbejdsdagen på samme tidspunkt hver dag. Det er som regel en stor hjælp.
- Hold pause mindst én gang i timen, så du ikke kører træt.
- Fasthold kontakten til kolleger og leder så meget som muligt. Social kontakt hjælper på trivsel og imod stress.

frygt, da tanker fungerer som en slags forstærker på vores følelser. Derfor er rådet, at man skal reflektere over sine bekymringer, men at man ikke bør gøre det i lang tid hver dag. For så risikerer man at ryge ned i et sort hul," siger han.

Reaktionerne på den nuværende viruskrise minder om andre krisereaktioner, hvor man får mange følelser, nye følelser, store følelser, og det tager tid at orientere sig i et nyt mentalt landskab.

## Vær realistisk omkring hjemmearbejdet

I forhold til arbejde er det afgørende, at du nøje afstemmer dine muligheder og begrænsninger i forhold til arbejdsopgaver med din nærmeste leder.

"Der skal formuleres nogle realistiske mål, så krav, tid og ressourcer hænger sammen. Her skal lederen hjælpe med at prioritere og formulere klart definerede opgaver - også de opgaver, der ikke længere kan eller skal nås i en periode. Jo tydeligere forventninger, i hver især formulerer, jo nemmere er det at forholde sig til."

Er du alene med mindre børn, der skal passes og/eller undervises, kan du stort set glemme alt om at arbejde, mens børnene passes eller modtager hjemmeundervisning, vurderer han.

### Styrk din robusthed

Lær at styrke din egen robusthed på [IDAs robusthedskursus](#), som undervises af Ebbe Lavendt.

"Måske kan du arbejde senere på dagen eller om aftenen, hvis du har energi til det. Du kan undersøge, om dine børn er omfattet af nødpasningsordningen. Nogle privatansattes børn er faktisk omfattet, men ikke alle forældre ved det."

Mange har desuden været vant til et højt præstationsniveau - og for de fleste hjemsendte både med eller uden børn vil det være en illusion at opretholde det niveau for nuværende. Det skal man erkende og forholde sig til. Jo hurtigere man erkender ændringerne, jo hurtigere kan man handle hensigtsmæssigt i forhold til situationen, pointerer han.

Den vigtigste opgave for ledere og hjemmearbejdende bliver at forhindre, at nogle helt mister gejsten og går ned med flaget.



**"Der skal også være noget, der holder modet oppe. Vi har behov for en balance mellem de negative og de positive følelser.**

"Der skal også være noget, der holder modet oppe. Vi har behov for en balance mellem de negative og de positive følelser. Desværre varer negative følelser længere tid, og de er mere intense end positive følelser. Derfor skal der flere positive følelser til, for at opveje de negative følelser. Man kan prøve at se på de positive sider af situationen – f.eks. at man tilbringer mere tid sammen med familien. Og man kan have med i sine tanker, at hjemmearbejdet er med til at aktivere os og aflede tankerne fra de mange bekymringer, der hober sig op."

### **Særlige krav til ledernes kommunikation**

Har du ledelsesansvar for hjemmearbejdende medarbejdere, stiller den nye situation særlige krav til din kommunikation med både teamet og den enkelte:

- I starten gør du klogt i at tjekke ind noget oftere, indtil rutinerne er kommet på plads.
- Kommunikation på skrift kan virke hård, så overvej at ringe - eller at veksle imellem de forskellige kontaktformer.
- Du kan også bede tillidsrepræsentanten om at ringe rundt og høre, hvad medarbejderne har behov for. Det vigtigste er, at det opleves som en fælles proces