

SÅDAN HÅNDTERER DU BEKYMRINGER OVER AT VENDE TILBAGE TIL ARBEJDSPLADSEN

Fokuser, håndter og fortsæt! Det er opskriften på, hvordan vi undgår, at helt naturlige bekymringer får overtaget, når de af os, der har arbejdet hjemme under corona, skal tilbage til hverdagen og kollegerne på arbejdet. Det mener psykolog Dorte Vilsgaard, som du kan møde online til et seminar om tilbagevenden til arbejdspladsen

VI HAR TALT MED



DORTE VILSGAARD
psykolog

Det er ikke kun jubelscener, der følger med udfasningen af de obligatoriske hjemmearbejdsdage. Tilbagevenden til arbejdspladsen vil - helt naturligt - være forbundet med mange modsatrettede følelser - og også bekymringer. Det mener Dorte Vilsgaard, som er psykolog og godkendt specialist i arbejds- og organisationspsykologi.

- Nogle har følt afsavn i forhold til kolleger, kaffepausen og fysiske møder. Andre føler sorg over at skulle tilbage på jobbet fra deres gode rytme derhjemme. Og rigtig mange af os er udfordrede af, at vi igen skal til at håndtere forandringer i vores arbejdsliv, siger Dorte Vilsgaard og fortsætter:

- Der er dem, der er nervøse og forbeholdne, og dem, der er lige vel ubekymrede. Og så er der alle dem indimellem. Og vi er nødt til at få håndteret bekymringerne over at vende tilbage - det kan være i alles interesse.

Dorte Vilsgaard forklarer, at de bekymringer, hun møder i sin praksis i øjeblikket, handler om alt muligt lige fra frygten for at blive smittet med corona af en kollega til frygten for at vende tilbage til en for stor arbejdsbyrde, hvor man har svært ved at slå til.

FÅ JUSTERET DIN BEKYMRING

Men bekymringer er ikke nødvendigvis noget problem. Vi skal nemlig skelne mellem den sunde og den plagsomme bekymring:

- Den sunde bekymring er den, som vi kan handle på og gøre noget ved, og som fortager sig, når hverdagen viser os, der ikke er grund til bekymring. Den plagsomme bekymring er den, hvor bekymringerne gentager sig, og vi har følelsen af at stå uden handlemuligheder, siger Dorte Vilsgaard.

Hun forklarer, at den plagsomme bekymring kan få den slagside, at vi bruger meget energi på det og i yderste konsekvens kan få lette stress- eller angstsymptomer. Der skal vi ikke ud. Heldigvis er der en kur mod, at bekymringerne får overtaget:

- Jeg arbejder med en tretrinsraket: fokuser, håndter og fortsæt. Det går ud på, at du er nødt til at fokusere på de problemer, der dukker op. Du vælger de problemer, der generer dig mest. Så håndterer du dem ved at finde handlemuligheder. Og så fortsætter du ved at lade det fare, som du ikke kan ændre på, og træner dig op til ikke at lade det forstyrre.

Ifølge Dorte Vilsgaard er bekymringer noget,

der glider gennem hovedet. Og for at kunne gøre noget ved dem, er vi nødt til at være opmærksom på dem:

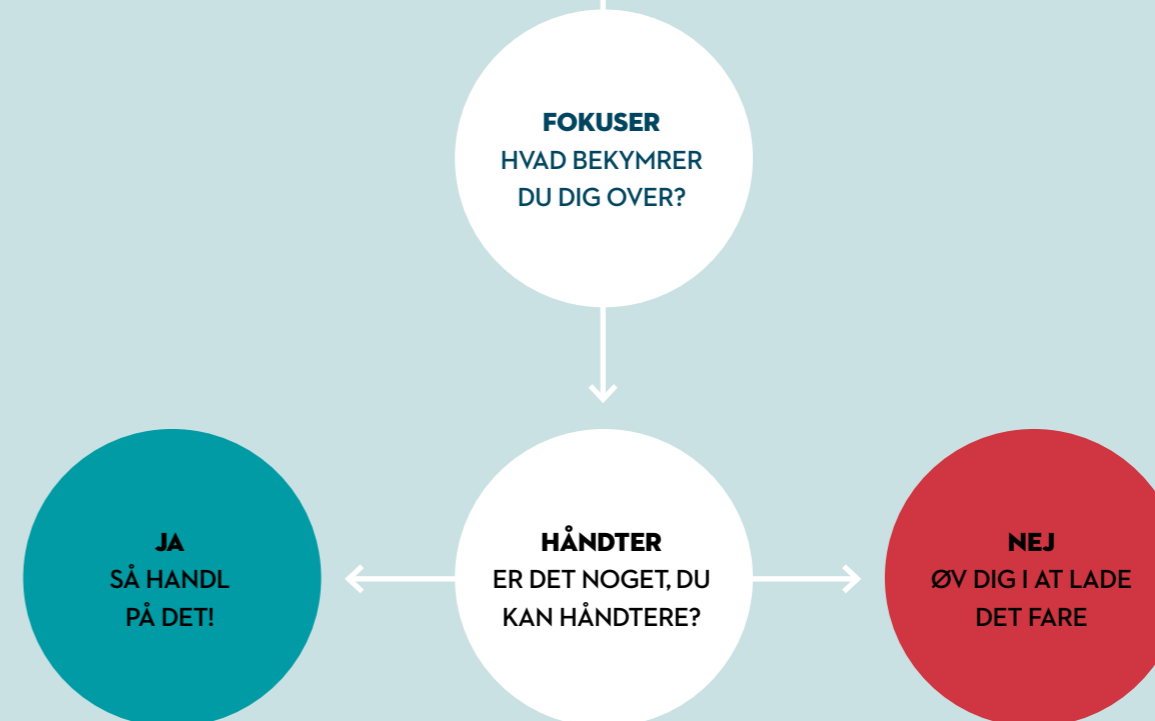
- Gå i dybden med dem. Vær struktureret omkring dem. Noter dem ned. Gør dig bevidst om dine bekymringer. Forsøg at håndtere dem løbende ved at forholde dig til, hvad du kan gøre ved dem. Lad være at samle til bunke, for så risikerer du, at det bliver til angst. Dem, du ikke kan gøre noget ved, er du nødt til at lade fare. Det, der skal arkiveres, skal arkiveres, siger Dorte Vilsgaard.

Hun anbefaler, at du er realistisk omkring, hvad du selv kan håndtere, og fokuserer på det. Du kan ikke løse det for andre. Så hvis din kollega fx ikke spritter af, så må du lade det fare.

- Til gengæld er der nogle bekymringer, du skal undgå at bagatellisere. Hvis der fx kun er et sæt tagtøj i kantinen, så er det vigtigt, du siger det højt til rette vedkommende, så der bliver gjort noget ved det. Nogle ting er vi selv ansvarlige for. Men hvis andre ikke opfører sig hensigtsmæssigt, eller rammerne er forkerte, så er vi nødt til at regulere og håndtere det i samarbejde. Så må vi bringe det op og tale om løsninger i fællesskab i teamet, med ledelsen eller i arbejdsmiljøgruppen.

HÅNDRYKKET FÅR EN GENKOMST

Ifølge Dorte Vilsgaard vil langt størstedelen af os have en angst for coronasmitte, indtil de fleste er vaccineret. Alligevel er hun sikker på, at bekymringerne vil foretage sig, når vi er kommet i gang på arbejdspladserne igen - måske ovenikøbet lidt for hurtigt.



- Selv om rammerne om vores arbejde er ændret, og der er afstandsrestriktioner og sprit i lange baner, der gør, at vi ikke bare kan vende tilbage til normalen, så går der ikke lang tid, før vi kommer til at slippe taget, siger Dorte Vilsgaard, der spår, at der ikke går længe, før vi genindfører håndtrykket.

- Håndtryk vil få uger efter start blive normalt igen. For når vi begynder at blive trygge ved en ny situation, så aftager bekymringerne, og så giver vi slip. Det er der, vi skal holde fast. Vi skal finde den gyldne middelev og bekymre os nok til at være opmærksomme på restriktionerne og handle på u hensigtsmæssige adfærdsmønstre eller rammer, men ikke bekymre os i en grad, så det hele bliver håbløst.



TILMELD DIG KURSUS MED DORTE VILSGAARD

Du kan møde Dorte Vilsgaard online 21. juni kl. 15.30-17.30. Find kurset og tilmeld dig på www.hk.dk/medlemskurser