



# Hvordan har du det?

Vi spørger, fordi *ikke at trives* – eller at *mistrives* – kan vise sig på mange måder. Og fordi det har stor betydning at reagere i tide på de tegn, der viser sig.

Mistrivsel i en arbejdsmæssig sammenhæng er ikke kun dit eget problem. Det er et fælles ansvar og du skal ikke stå med det alene. Din arbejdsplads og din leder spiller også en rolle og kan ofte hjælpe dig med at komme tilbage i trivsel.

Mistrivsel har mange "ansigter", og er du i mistrivsel, vil du måske kunne mærke fysiske og/eller psykiske tegn.

## De typiske tegn på mistrivsel er:

### Adfærdsmæssige tegn:

- Søvnproblemer
- Ubeslutsomhed
- Øget brug af stimulanser
- Bekymringer
- Tristhed
- Aggresivitet

### Fysiologiske tegn:

- Hjerterebank
- Indre uro
- Svedeture
- Hovedpine
- Infektioner

### Psykologiske tegn:

- Ulyst
- Træthed
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Manglende entusiasme og interesse
- Angst



## Hvad skal du gøre, hvis du oplever mistrivsel?

Ved langvarig mistrivsel vil din krop være i permanent "undtagelsestilstand", og det kan skabe kognitiv overbelastning, stress og udbændthed. Det giver derfor stor mening at gøre noget ved mistrivsel i tide, inden det kan føre til alvorlig sygdom.

Oplever du tegn på mistrivsel over en periode på længere tid (mere end 14 dage), skal du gøre noget ved det.

Hvis du mistrives, og det påvirker dit job, kan det ofte også være en fordel hurtigt at involvere din leder. Det giver din leder mulighed for at kunne hjælpe dig tidligt i forløbet.

## Her er nogle råd til, hvornår det er relevant at inddrage din leder:

### Bed din leder om en samtale, hvis for eksempel...

- 1 Du føler, at du har mistet overblikket eller ikke kan koncentrere dig om dine opgaver
- 2 Du ofte føler ubehag (det gør ondt), når du skal klare dine arbejdsopgaver

- 3 Du bliver ramt af sygdom, som går ud over dit arbejde
- 4 Du i det hele taget ikke trives i dit arbejde for tiden.



*Husk, at jo før du mærker efter og handler på det, jo bedre.*

## Her er nogle gode råd til en samtale om trivsel med din leder:

### Før samtalen

Forbered dig grundigt til samtalen.

Der er tre ting som er væsentlige for, at du og din leder vil lykkes med samtalen. Forestil dig, at din leder stiller dig disse spørgsmål:

- Hvad tror du, kunne hjælpe dig lige nu og her?
- Hvilke opgaver giver dig mest energi og trivsel i dit arbejde?
- Hvilken effekt har jeg som leder på din trivsel?
- Vil du høre mine forslag til, hvad du kan gøre?

Det er spørgsmål som disse, du med fordel kan stille dig selv inden samtalen og tænke over, hvad du vil svare. Din leder vil også have forberedt sig til samtalen, og du giver dig selv de bedste odds for at få det bedste ud af samtalen, hvis du gør det samme.

### Under samtalen

Oftentimes vil samtalen bestå af tre dele:

1. En indledende del, hvor I taler generelt om, hvordan du har det.
2. En mere undersøgende del, hvor din leder stiller dig nogle spørgsmål, så I begge kan blive klogere på problemer og løsninger.
3. En afsluttende del, hvor din leder ridser op, hvad I har talt om, får lavet aftaler om, hvad der skal ske og hvem der gør hvad og hvornår.

### Efter samtalen

- Skriv ned, hvad I har aftalt
- Overhold de aftaler, I har lavet
- Har du brug for at gå tilbage til din leder med nye spørgsmål?
- Har du brug for en snak med for eksempel din partner, en god ven, et familiemedlem eller en helt fjerde, som du kan vende situationen med?

## Sådan kan du få professionel hjælp

Hvis du har brug for hjælp, kan du kontakte os på 70 25 02 03.

Vores Health Care Managers sidder klar til at hjælpe dig med rette behandlingstilbud.

