

Hjælp dig selv og andre i et foranderligt SKAT

Kom godt igennem belastninger ved forandringer med god
trivsel og arbejdsglæde for at undgå stress



Kom godt igennem forandringer

Både du og din personaleleder bør anerkende:

- At god trivsel handler om, at have det godt med dig selv og dit liv, og om at kunne fungere godt i din dagligdag.
- At det gælder om at kunne sige til og fra, hvis du oplever, at der er ting i arbejdsmiljøet, som påvirker din trivsel negativt. **Jo før jo bedre!**
- At utilfredshed med arbejdsvilkårene vil være en del af selve forandringsprocessen. Det tager tid at acceptere forandringer, handle og komme videre.
- At vi takler forandringer forskelligt. Nogle trives med forandringer, for andre tager det lidt tid at bearbejde, før man kommer videre.
- At der i hjertet af forandringer altid ligger en løbende kompetenceudvikling.
- At forandringer også kan være en god ting, men det kræver at både organisationen og menneskerne kan følge med, samtidig med økonomien og teknologien.



Kom godt igennem forandringer

Gode råd, som kan hjælpe dig igennem forandringer:

- Se på plusser og minusser ved at blive i SKAT og vær bevidst om, hvorfor du vælger det du gør.
 - Hvad har værdi for dig, og hvad får dig til at blive?
 - Reflekter over plusser og minusser og gør op med dig selv om, hvor meget uligevægt du vil acceptere.
- Sørg for at du kompetenceudvikler dig – både fagligt, mentalt og socialt.
 - Reflekter over hvad SKAT kan gøre for dig, og hvad du selv kan gøre noget ved.
- Vær mentalt jobsøgende til enhver tid. Søg nye muligheder og tag kontrollen tilbage.
 - Giver dig mere kontrol over tingene.
 - Du opfatter ikke dig selv som fanget i systemet, men derimod som et individuelt handlende menneske.
- Undgå stress ved forandringer
 - Gør dig mere professionel og undgå at tage det personligt.
 - Arbejde er en del af livet – det er ikke *hele* livet!
 - Det er vigtigt med dialog mellem dig og din personaleleder om situationen.

God trivsel på arbejdspladsen

Eksempler på, hvordan du kan være med til at skabe bedre trivsel:

- Sig godmorgen
- Ros din kollega
- Giv dig selv "mig-tid"- luk øjnene; træk vejret, mærk efter (Mindfulness)
- Tænk på de gode ting der er sket i løbet af dagen
- Vær nærværende
- Udvis interesse/omsorg og empati
- Vær hjælpsom
- Bak op om sociale engagementer



En ny hverdag med arbejdsglæde

Arbejdsglæde:

- Arbejdsglæde skabes frem for alt i nærmiljøet.
- Samspelet mellem dig og dine kolleger er vigtigt.
 - Opbrud i enheder kan gøre at samspelet bliver ødelagt. Derfor er det vigtigt for arbejdsglæden, at der inden for de enkelte enheder stadig er nogle af de samme personer. Der kan her være udfordringer i forhold til geografiske flytninger.
- Det tager tid at genskabe nye relationer mellem kolleger.
- Det er vigtigt at tale sammen om de forandringer, der sker, og hvad det betyder for dig i din dagligdag – både positivt og negativt.
 - Tricket er: Når I taler sammen, flyttes frustrationen fra den del af hjernen, hvor den ikke bearbejdes, til den del af hjernen, hvor den kan bearbejdes. Det vil sige til den aktive del af hjernen, hvor du forholder dig til udfordringen på en rationel måde og reflekterer over de ting, forandringerne medfører.
- Vær opmærksomme på hinanden.



Belastninger ved forandringer

Når en ny organisation betyder, at din arbejdsplads flyttes geografisk skal du træffe et valg!

- Hvad kan du overveje?
 - Accepter vilkår og flyt med
 - Accepter vilkår ved at få længere til arbejde og indret dig, så privatlivet ikke rammes for hårdt
 - Find et andet arbejde – enten internt eller eksternt
- Hvor kan du hente støtte?
 - Kolleger
 - Arbejdsmiljørepræsentanter
 - Tillidsrepræsentanter/sekretariatet og A-kasse
 - Personaleleder
 - Personalerådgivningen
 - Venner og familie
 - Der er udarbejdet et diagram til kortlægning af de oplevede belastninger som du kan støtte dig til ved afklaring af din situation:
Find diagrammet på www.dts.dk/arbejdsmiljøkampagne2017



Undgå stress—gode råd

NEJ – MELD FRA OG TIL

Giv dig selv lov til at sige nej - også til ting, du oplever, du ”bør“ deltage i både arbejdsmæssigt og privat.

HJÆLP – BED OM HJÆLP

Bed din chef, kolleger, familie eller venner om hjælp. Mange mennesker oplever at få stress-symptomer, og jo før du bliver opmærksom på det og gør noget ved det, jo hurtigere vil du komme stressen til livs.

PYT – ACCEPTER AT DET IKKE ER ALT DU KAN ÆNDRE

Pas på med ikke at tage tingene for nært og vælg dine kampe med omhu. Træd af og til et skridt tilbage og sig ”PYT” til det, du alligevel ikke kan ændre.

PLANLÆG

Både dit arbejde og din fritid. Brug de hjælpemidler, der passer dig bedst fx huskelister. Husk at holde små pauser i løbet af dagen.

PRIORITÉR

Lav en prioritering af de opgaver og krav, du står overfor. Både i forhold til dit arbejdsliv og dit privatliv. Kommuniker til andre om dine prioriteringer – chef, kolleger eller familie – så de ved, hvad de kan forvente.

VÆR REALISTISK

Stil ikke for store krav til dig selv. Sæt delmål og hold fokus på det nærmeste mål forude.

KOMMUNIKÉR

Tal med de mennesker, du har tillid til. Fortæl dem ærligt, hvad der foregår, hvordan du har det og hvordan de eventuelt kan hjælpe dig.

PAS PÅ DRÅBEN, DER FÅR BÆGERET TIL AT FLYDE OVER

Beskyt dig så dit ”bæger” ikke bliver fyldt så meget, at det løber over. Lær at sige **NEJ**, **HJÆLP** og **PYT**.

SØRG FOR AT FYLDE ENERGIDEPOTERNE OP I MINDST SAMME TEMPO, SOM DU BRUGER DEM – FIND ÅNDEHULLER

Find ud af, hvordan du får energi. Det kan være en bestemt ting, du gør, et bestemt sted eller en bestemt person, som giver dig energi.

Test din stress

Prøv testen på Falckmycare.dk

Du kan finde linket direkte via DTS's hjemmeside:

Arbejdsmiljøkampagne2017

Stresstesten beder om svar inden for tre forskellige områder:

Dine fysiske stress-symptomer				
Har du inden for de sidste 4 uger haft	<i>Altid</i>	<i>Ofte</i>	<i>Sommetider</i>	<i>Sjældent/aldrig</i>
Dine psykiske stress-symptomer				
Dine adfærdsmæssige stress-symptomer				

Resultatet af testen vil se således ud:

Du har scoret i alt xx point



Rød: Testen viser, at dit aktuelle stressniveau er højt.
Du bør kontakte din egen læge og drøfte dine symptomer.

Gul: Testen viser, at du udviser nogle tegn på stress.
Du bør overveje at opsøge din læge og/eller en psykolog.

Grøn: Testen viser, at dit aktuelle stressniveau er lavt.
Du er umiddelbart ikke stresset.

Hvis du er interesseret i yderligere værktøjer til din smartphone kan nedenstående Apps anbefales:

Stresstesten:



Stress af:

