



Dansk Told & Skatteforbund

NYT FRA SEKRETARIATET

Medlems-INFO | April | 2020

Indhold

God påske	2
Kontakt til sekretariatet og dine tillidsrepræsentanter	2
Sekretariatet	2
Tillidsrepræsentanter	2
Arbejds miljø.....	3
Ny personalerådgiver – og nyt telefonnummer pr. 1. april 2020	3
Mental sundhed, Corona - udfordringer arbejdsmæssigt og privat.....	4
Sundhedsstyrelsens gode råd til trivsel og mental sundhed.....	4
De 11 råd til trivsel og mental sundhed.....	5
Godt hjemmearbejde under corona-krisen – sådan passer du på dig selv	6
Fem gode råd fra arbejdstilsynet	6
Spørgsmål og svar om Coronavirus.....	6
Hold kroppen i gang ved hjemmearbejdspladsen - Syv små øvelser til hjemmearbejdspladsen.....	7
NYT fra DTS – får du nyhedsmail?	8
Til- og afmelding af mailadresse.....	8
DTS Ferieboliger	8
En lille bøn.....	9

God påske

Du ønskes en rigtig god påske – som måske er noget anderledes end sædvanlig.



Pas godt på dig selv og andre

Kontakt til sekretariatet og dine tillidsrepræsentanter

Har du brug for at have kontakt til sekretariatet eller din tillidsrepræsentant, så finder du kontaktdata nedenfor

Vi træffes som sædvanligt på alle vores kanaler (undtagen fysisk i Jernbanegade og valghederne):

Sekretariatet

<https://www.dts.dk/Sekretariatet.503.aspx>

Tillidsrepræsentanter

<https://www.dts.dk/Dine-tillidsrepræsentanter.504.aspx>

Arbejdsmiljø

Spørgsmål kan rettes til Connie Mortensen - cm@dts.dk

NY PERSONALERÅDGIVER – OG NYT TELEFONNUMMER PR. 1. APRIL 2020

På **SharePoint** under **Koncernfælles nyheder** fremgår nedenstående:

Fra 1. april kan ansatte i Skatteministeriet benytte sig af personalerådgivningen døgnet rundt, alle ugens dage.

Den udvidede åbningstid kommer sammen med skiftet til en ny personalerådgiver – og tilhørende nyt telefonnummer.

Fremover er det Falck Healthcare A/S, ansatte i Skatteforvaltningen, departementet, Skatteankestyrelsen og Spillemyndigheden og Medarbejder- og Kompetencestyrelsen kan ringe til for at få personalerådgivning om personlige spørgsmål, der påvirker den enkelte medarbejders arbejde. Det kan være spørgsmål af både arbejdsmæssig og privat karakter.

Uddannede psykologer

Fem kompetente personalerådgivere vil være fast tilknyttet opgaven med rådgivning inden for f.eks. stress, depression, reduceret arbejdsevne, konflikter, kriser, afskedigelsesrunder og bekymring omkring forandringer.

Alle rådgivere er uddannede psykologer med stor erfaring i at rådgive medarbejdere og vil kunne hjælpe den enkelte med at indkredse problemet og give vejledning til den videre indsats.

Om rådgivningen

Muligheden for gratis og anonym bistand i form af telefonisk personalerådgivning gælder, som hidtil, alle ansatte i Skatteministeriets koncern.

Du kan ringe til personalerådgivningen 24 timer i døgnet både på hverdage og i weekenden. Det kræver ingen forberedelse at ringe op, og du vil blive mødt med en åben og forstående holdning.

Nyt telefonnummer

Fra 1. april skal du bruge telefonnummer **70 20 42 36** for at ringe til personalerådgivningen.

MENTAL SUNDHED, CORONA - UDFORDRINGER ARBEJDSMÆSSIGT OG PRIVAT

Sundhedsstyrelsens gode råd til trivsel og mental sundhed

For mange personer kan det være en udfordring, at mange af de vante rammer i samfundet er ændret under covid-19 epidemien. Det kan påvirke ens livskvalitet og trivsel. Sundhedsstyrelsen har udarbejdet 11 gode råd til, hvad man kan gøre for at fastholde og styrke sin egen trivsel og mentale sundhed.

Udbrud af smitsomme sygdomme, som den nuværende COVID-19, kan påvirke vores mentale sundhed. Bekymringer for bl.a. smittefare - og krav om at holde afstand - kan føre til ensomhed, tære på sindet og føre til symptomer på stress, depression og udbændthed. Rammerne for hverdagen er ændret, og uvisheden kan opleves stor. Vi kan dog selv gøre en del for at tage vare på vores egen og vores nærmestes mentale sundhed.

Sundhedsstyrelsens 11 råd til trivsel og mental sundhed handler bl.a. om at få nok søvn, holde sin hjerne i gang, fokusere på at man kan gøre en forskel for andre, og forsøge at tage en pause fra de mange naturlige bekymringer, bl.a. ved at skru ned for nyhedsstrømmen. Rådene er til alle, der arbejder hjemme eller er hjemsendt fra skole og institutioner, men også for særligt sårbare grupper, som er isoleret derhjemme.

”Det slider på ens generelle trivsel, når man går derhjemme og ikke kan mødes med familie og venner som vanligt. Det kan udvikle sig til at være en stress-faktor, og det kan på sigt have betydning for ens psykiske helbred. Derfor har vi udarbejdet en række gode råd, som vi håber, at folk vil tage til sig. Rådene er baseret på vores viden om forhold, der er med til at styrke den mentale sundhed og trivsel,” fortæller enhedschef i Sundhedsstyrelsen Niels Sandø.

I den kommende tid vil Sundhedsstyrelsen supplere med flere materialer, som formidler viden om, hvordan man kan arbejde med at styrke sin egen trivsel og mentale sundhed. Derudover vil der blive udarbejdet materialer med særligt fokus på ældre borgere, særligt ensomme ældre, samt borgere med psykiske lidelser, som på forskellig vis kan blive særligt påvirket af den nuværende situation.

De 11 råd til trivsel og mental sundhed

- 1. Prøv at få sovet og hold en normal døgnrytme** – Jo mindre søvn du får, jo mere tilbøjelig er du til at bekymre dig og være ængstelig
- 2. Spis sundt og varieret** – Så får du bedre energi og overskud til hverdagens udfordringer
- 3. Hold dig fysisk aktiv** – Fysisk aktivitet kan være mange ting, fx havearbejde eller gymnastik på stuegulvet. Prioriter at komme ud og røre dig og få frisk luft dagligt, dagslys løfter humøret
- 4. Hold dig mentalt aktiv** – Hold din hjerne i gang ved at lave forskellige slags aktiviteter. Læs, spil et spil, skriv dagbog, hør musik eller lav noget kreativt
- 5. Skab struktur i hverdagen** – Lav en plan eller et skema over aktiviteter for dagen eller ugen og indfør rutiner. Hvis du arbejder hjemme, så forsøg at arbejde i samme tidsrum som du normalt gør
- 6. Husk på, at du gør en forskel** – Hold fast i, at du bidrager aktivt til at passe på udsatte borgere og sørger for at Danmark hurtigere kan få epidemien på retur, ved at holde afstand og blive hjemme. Vær opmærksom på, hvor du kan støtte og hjælpe andre i din hverdag
- 7. Hold kontakt med omverden – gør noget sammen på afstand** – Ring til familie og venner, tal sammen over video og brug sociale medier
- 8. Accepter at krisen kan være en belastning for dine nære relationer** – Den uvante situation kan lægge pres på forholdet til dem, du nu er ekstra meget sammen med. Bær over med dig selv og andre, hvis I nogle gange taber tålmodigheden
- 9. Slap af og tag en pause fra bekymringerne indimellem** – Begræns det tidsrum du ser eller læser nyheder i. Udvælg få pålidelige kilder til at få nyheder fra
- 10. Beprejd ikke dig selv eller andre for at blive smittet med COVID-19** – Husk at sygdom skyldes virus, ikke personer. Coronavirus er meget smitsomt
- 11. Pas på dig selv** – Prøv at undgå dårlige vaner som uregelmæssig søvn, for meget alkohol eller rygning. Prioriter at gøre gode ting for dig selv. Når du passer på dig selv, kan du bedre passe på andre

Sundhedsstyrelsen har udgivet en pjece, hvor du kan læse meget mere om de udfordringer vi alle står med lige nu samt de 11 gode råd til hvordan du og dine nærmeste kommer godt igennem tiden med COVID-19 epidemien. Pjecen kan du finde via nedenstående link:

https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/PJECER/Mental-sundhed/SST_Mental_Sundhed_Pjece_Screen.ashx?la=da&hash=59B016F4545D25C4034714C8DFA6CD4E1DF339EE

GODT HJEMMEARBEJDE UNDER CORONA-KRISEN – SÅDAN PASSER DU PÅ DIG SELV

Arbejdstilsynet har udarbejdet en række forslag til, hvordan arbejdsgivere og medarbejdere kan forholde sig under Corona-krisen, hvor mange må arbejde hjemme.

Når du bruger spisebordet eller sofaen som skrivebord mange dage i træk, kan der opstå smerter i ryg, skuldre og nakke. Arbejdstilsynet har fem forslag, der hjælper dig med at passe på kroppen, mens du arbejder hjemmefra:

Fem gode råd fra arbejdstilsynet

1. Skab gode rutiner og hold pauser i løbet af arbejdsdagen
2. Varier din arbejdsstilling ved at skifte mellem forskellige stole og borde
3. Rejs dig op, når du kan
4. Prioriter en daglig gåtur
5. Hold aktive pauser i løbet af din arbejdsdag

SPØRGSMÅL OG SVAR OM CORONAVIRUS

Arbejdstilsynet har samlet de hyppigste spørgsmål og svar, som tilsynet har modtaget om Coronavirus og arbejdsmiljø.

Spørgsmålene handler bl.a. om, hvordan man skal fortolke reglerne om skærmarbejdspladser i den særlige situation og hvordan Arbejdstilsynet vil håndhæve reglerne. Du kan også læse, hvordan du selv kan være med til at sikre, at du har det bedste mulige arbejdsmiljø derhjemme, se nedenstående link:

<https://at.dk/spoergsmaal-svar/spoergsmaal-og-svar-om-corona/>

HOLD KROPPEN I GANG VED HJEMMEARBEJDSPLADSEN - SYV SMÅ ØVELSER TIL HJEMMEARBEJDSPLADSEN

Hvis du arbejder hjemmefra pga. Corona-virus, vil du måske ikke have en optimal indretning af din skærmarbejdsplads. Så bliver det ekstra vigtigt at holde kroppen i gang med små øvelser og variation.

Her er syv små øvelser, som du kan lave derhjemme, og som kan være med til at forebygge smerter og spændinger i ryggen og nakken. Lav dem en eller to gange om dagen – så er du nået langt!

1. *Dobbelthagen*

Sid i stolen og se lige frem. Hold blikket med et fast punkt og træk hovedet bagud, så du får dobbelthage. Hold stillingen i 5 sekunder og lad hovedet komme frem igen. Gentag 10 gange. Lav øvelsen hver gang du begynder at 'stivne' i nakken. Du kan sagtens lave den mens du arbejder eller taler i telefon.

2. *Rul skuldrene*

Rul med skuldrene i store bevægelser frem-op-bagud-ned-frem. Rul 3 gange hver vej, hold nogle sekunders pause og gentag 3 gange.

3. *Stræk siden*

Tag fat i stolesædet med højre hånd. Tag fat i hovedet med venstre hånd og trak let, så halsen og hele siden strækkes ud (det må ikke gøre ondt). Hold stillingen i 20 sekunder og skift side. Gentag øvelsen 3 gange. Variation: Træk hovedet skråt frem og ned i stedet for til siden. Så flyttes strækket til ryggen.

4. *Stræk ryggen*

Fald sammen og gør ryggen helt rund. Tag fat i hovedet med højre hånd og træk let frem og ned (det må ikke gøre ondt). Mærk strækket hele vejen ned til lænden. Hold stillingen i 20 sekunder og skift side. Gentag øvelsen 3 gange.

5. *Stræk halsen*

Tag fat i forsiden af stolesædet med højre hånd mellem benene. Læn hovedet mod venstre og drej hovedet så du ser mod venstre skulder. Træk nu hovedet bagover og mærk trækket i halsens muskler. Hold i 20 sekunder og skift side. Gentag øvelsen 3 gange.

6. *Liv i lænden*

Stå op og læg hænderne på hofterne. Læn dig bagover, se op og træk skuldrene tilbage. Hold stillingen i 5 sekunder og gå tilbage til ret stilling. Gentag øvelsen 10 gange.

7. *Prøv planken*

Læg dig på gulvet og løft kroppen op, så du hviler på tåspidserne og albuerne med ryggen helt ret. Hold stillingen i 20

sekunder og slap af i nogle sekunder. Gentag øvelsen 3 gange. Det styrker de store muskler i mave og ryg, som holder dig oprejst.

Ovenstående er fra BFA, Branche Fællesskab Arbejdsmiljø, Velfærd og Offentlig administration, krop og kontor, hvor du kan finde yderligere inspiration til at holde kroppen i gang:

<https://www.kropogkontor.dk/bevaegelse-i-hverdagen/hold-kroppen-i-gang-ved-hjemmearbejdspladsen>

NYT fra DTS – får du nyhedsmail?

NYT fra DTS er Dansk Told & Skatteforbunds aktuelle, hurtige nyhedsbrev rettet mod alle medlemmer, som vi udsender efter behov – bl.a. når der har været afholdt hovedbestyrelsesmøde.

NYT fra DTS er altid frit tilgængeligt på forbundet hjemmeside, men det er også muligt at tilmelde sig et nyhedsbrev, så du får en mail med et direkte link hver gang, vi udsender et NYT fra DTS.

TIL- OG AFMELDING AF MAILADRESSE

Tilmelding sker nederst på forsiden af www.dts.dk, hvor du blot skal indtaste sit navn, sin mailadresse og afslutte med at trykke på ”Tilmeld”.

Har du fået en ny mailadresse tilmelder man blot den nye og framelder den gamle via det link, der også er nederst på forsiden af hjemmesiden.

Tilmelding og framelding kan ikke ske via mail til sekretariatet.

DTS Ferieboliger

Spørgsmål kan rettes til sekretariatet eller - ferie@dts.dk

Dansk Told & Skatteforbunds ”feriehusbutik” er naturligvis også blevet ramt af Corona-virus. Mange har været nødt til at annullere deres ferieophold, og der har været travlt med tilbagebetaling af indbetalt leje.

Medlemmerne er ærgerlige over, at deres ferie ikke er bleget til noget, men der er også stor forståelse for, at vi alle må følge anvisningerne og blive hjemme i Danmark – og heldigvis får vi mange positive

tilbagemeldinger på den måde, vi har valgt at håndtere Corona-udfordringen.

Med de danske ferieophold har reaktionen været lidt blandet. Nogle har af helbredsmæssige årsager eller frygt for smitten valgt at annullere deres ophold. Til gengæld har der også været medlemmer, som har ønsket at komme lidt væk i af de danske ferieboliger – og alle har været enige om at tage et ekstra ansvar med at passe godt på hinanden - både med hensyn til rengøring og afspritning.

EN LILLE BØN

Vi har dog en lille bøn til alle jer, der har fået annulleret et ophold, men som nåede at få tilsendt **en fysisk nøgle**. Den vil vi selvfølgelig meget gerne have retur, da vi får brug for den, når der igen kommer gang i ”butikken”.