

Strategier til at håndtere pres i gruppen

– også når det står på over længere tid

- Bær over med hinanden – det er svært at være den bedste udgave af sig selv, når man er under pres.
- Tag løbende temperaturen på, hvordan det står til – og tag det alvorligt. Det kan I gøre ved dagligt at tale om, hvordan trivslen er hos jer – evt. ved at bruge en skala fra 1 – 10.
- »Sig fra« – hvis du selv mærker, du har nået din grænse, og der er opgaver, du ikke kan klare lige nu. Oplever du, at dine kolleger virker overbelastede, så hjælp dem med at stoppe op.
- Hav fokus på og hjælp hinanden med at få taget pauser. Pauser hjælper til at kunne holde på den lange bane.
- Brug hinanden som kolleger. Vælg fx en buddy i starten af en vagt, og tal med hinanden om det, I oplever.
- Bed jeres leder om hjælp til at prioritere i arbejdsopgaverne.
- Brems negative historier. Bring problemer og spørgsmål, I ikke selv kan svare på, videre til jeres ledelse, tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant.
- Giv plads til at tale om bekymringer med hinanden – men gør det i afgrænsede tidsrum – så bekymringer ikke flyder ind over hele arbejdsdagen.
- Afhold fælles briefinger med hinanden. Løft i fællesskab og løb ikke alene.
- Pas på jeres kommunikation og være nænsomme overfor hinanden.

