

Trivsel og sygefravær - hvorfor hænger det sammen?

Trivsel, sundhed og et sikkert arbejdsmiljø forebygger sygefravær. Det forebyggende arbejde handler derfor også om samarbejde og arbejdsglæde.

Undersøgelser viser, at der er en klar sammenhæng mellem trivsel og sygefravær. Jo højere trivsel, desto lavere er det kortvarige sygefravær (Ole Henning Sørensen, lektor på Ålborg Universitet).

Medarbejdere der trives, er mere motiverede og er nemmere at fastholde. Samtidig kan trivsel bidrage til at reducere stress, sygefravær og opsigelser. Det er derfor vigtigt for arbejdsgivere at prioritere trivsel og skabe et støttende og sundt arbejdsmiljø, hvor medarbejderne trives både personligt og professionelt.

For lederen er det psykiske arbejdsmiljø/trivsel fundamentet for at drive en god virksomhed.

I virksomheder hvor der ikke er et godt psykisk arbejdsmiljø, er der som udgangspunkt sjældent en høj trivsel blandt medarbejderne.

Her kan små ting udvikle sig til store problemer, som kommer til at fylde så meget, at man ikke har tid til at tage fat på kerneopgaver, som i sidste ende betyder en dårligere/ringere bundlinje.

Det er i disse situationer vigtigt, at ledelsen har redskaber til at tage fat på de udfordringer der er, så små ting ikke kommer til at fylde i hverdagen.

Konflikter og uoverensstemmelser kan opstå på en hver arbejdsplads, men spørgsmålet er, hvordan vi løser det. Er ledelsen selv klædt på til at løse konflikter, eller ved han/hun hvor man kan hente hjælp?

Mange spørger sig selv, om de kan få et bedre arbejdsmiljø, hvis medarbejderne får mere i løn. Vores erfaringer er, at løn ikke alene er med til at styre, om der er en god trivsel på arbejdspladsen.

Det handler mere om, at ledelsen behandler medarbejderne godt og viser vejen til, hvordan man opfører sig på arbejdspladsen. I sidste ende er det jo lige så vigtigt for ledelsen som for medarbejderne, at der er en god tone og trivsel på arbejdspladsen.



Tonen på arbejdspladsen kan være med til at beskrive stemningen og kulturen på arbejdspladsen. Tonen på arbejdspladsen er ord, men også toneleje og kropssprog, som er med til at sætte sit præg på, hvordan stemningen er på arbejdspladsen. Tonen på arbejdspladsen kan opleves forskelligt fra person til person, men oftest er de fleste på en arbejdsplads enige om, om tonen er god eller dårlig. Trivslen på arbejdspladsen er meget påvirkelig af den måde, vi taler til hinanden på. Her er det vigtigt, at såvel ledelse som medarbejdere taler pænt og respektfuldt til hinanden.

Hvis ledelsen går i front med et godt eksempel, følger medarbejderne ofte med.

Man skal ikke nødvendigvis elske sine kolleger, men det er vigtigt, at man accepterer og respekterer hinanden. Det er vigtigt at italesætte problemer, så der kan findes en løsning. Sladder i krogene løser ingenting. Husk på at ingen er tankelæsere.

Tænk over specifikke situationer, hvor du fx ikke sagde noget højt for at afhjælpe en situation. Hvilken forskel kunne det have gjort, hvis du havde sagt det, du havde på hjerte?

Medarbejdere, der føler sig trygge på arbejdspladsen og trives, er mere tilbøjelige til at:

- Opsøge og efterspørge feedback
- Spørge efter hjælp og dele usikkerhed
- Diskutere fejl og uventede resultater
- Vidensdele
- Støtte og hjælpe hinanden

Kontakt ARBEJDSMILJØHUSET hvis I vil høre mere om, hvordan I kan arbejde med trivsel og psykisk arbejdsmiljø i jeres virksomhed og få redskaber til konfliktløsning.

Ring på 44 85 02 20 eller send en mail: info@am-huset.dk