



Side 5
Anne, SOSU-assistent
**Skulderklap
giver stolthed**

Side 14
Ronni, pædagog
**Blev på jobbet
trods begyndende
stress og
depression**

Side 6
Charlotte, sygeplejerske
**Kan man bedømme
alle sine arbejdsdage
i 5½ år?**

Side 2
Heidi, springer i
hjemmeplejen
**Jeg får
afleveret mine
frustrationer**

Erfaringer fra
Min Arbejdsdag

ERFARINGER MED MIN ARBEJDSDAG UDEN TILLID - INGEN TRIVSEL

I dette magasin deler en række medarbejdere deres erfaringer med TeamEffects "Min Arbejdsdag". Vi hører fra social- og sundhedsassistenter, social- og sundhedshjælpere, pædagoger, sygeplejersker, ufaglærte og selvfølgelig elever. Alle arbejder de i en travl hverdag med borgeren og patienten i centrum, og derfor skal der løbes stærkt for at følge med. Fælles for alle er, at de skal involvere sig selv i arbejdet med både følelser og faglighed.

Når man hver dag skal være professionel under så vanskelige vilkår, har man som medarbejder et ansvar for at passe på sig selv og sine kollegaer. Vi bidrager til den fælles trivsel ved at være ærlige over for hinanden og os selv - også i svære tider. Lederen har naturligvis det formelle ansvar for arbejdsmiljøet og skal både gå forrest og støtte op, men skal tingene forbedres, så skal ALLE gøre en indsats. Det er teamwork.

Min Arbejdsdag handler om trivsel og mange tusinde medarbejdere bruger værktøjet hver eneste dag. Min Arbejdsdag giver organisationer et bedre fundament for at opsamle signaler, dele viden, reflektere og inspirere hinanden.

Jeg håber, at dette magasin kan være med til at inspirere andre i deres daglige trivselsarbejde.

God læselyst

Hilsen Peter Christensen
Partner i TeamEffect



CHARLOTTE SYGEPLEJERSKE



BRØNDERSLEV KOMMUNE

HEIDI SOSU-ASSISTENT



HJØRRING KOMMUNE

KAMILLA & SADAN RENGØRINGSMEDARBEJDERE



BRØNDBY KOMMUNE

RONNI PÆDAGOG



SLAGELSE KOMMUNE



01 MIN ARBEJDSDAG: Sådan fungerer det

02 LØKKEN: Heidi reflekterer over sin dag på farten

05 FREDERIKSHAVN: Skulderklap fik anerkendelsen frem

06 BRØNDERSLEV: Charlotte har bedømt i 5 ½ år

09 LANDET RUNDT: Erfaringer med Min Arbejdsdag

11 BRØNDBY: Rengøringssteam har mange grønne dage

13 BALLERUP: Fokus på trivsel døgnet rundt

14 SLAGELSE: Blev på jobbet trods stress

MIN ARBEJDSDAG

Vi har et ansvar for vores egen og hinandens trivsel

Vi anerkender, at det kan være svært at skulle starte op med nye værktøjer. Vi har kunder, der har brugt Min Arbejdsdag hver dag i mere end seks år. Spørger vi medarbejderne, hvorfor det giver mening at blive ved med at bedømme sine arbejdsdage år efter år, så er det næsten altid de samme tre positive faktorer, de peger på:

- De kan "lukke dagen"
- Det går hurtigt
- Muligheden for at sende et skulderklap

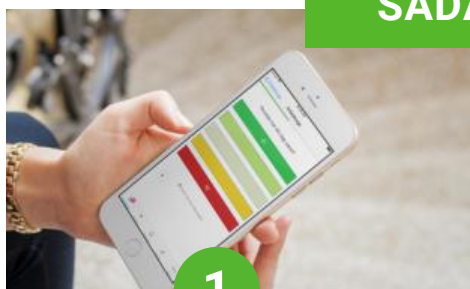
Når man bedømmer sin dag, hjælper det ikke kun en selv, men også sine kollegaer og leder. Selvom bedømmelserne laves individuelt skal man tænke Min Arbejdsdag som en holdindsats, der er med til at hjælpe fællesskabet på arbejdspladsen.



Kom godt i gang med Min Arbejdsdag

- 1) Download Min Arbejdsdag på en enhed, der passer dig
- 2) Find et fast tidspunkt at bedømme dagen
- 3) Læg ekstra energi i Min Arbejdsdag i starten

SÅDAN FUNGERER MIN ARBEJDSDAG



1

Medarbejder

Bedøm din dag (femskala)
Reflekter og tilføj kommentar



2

Leder

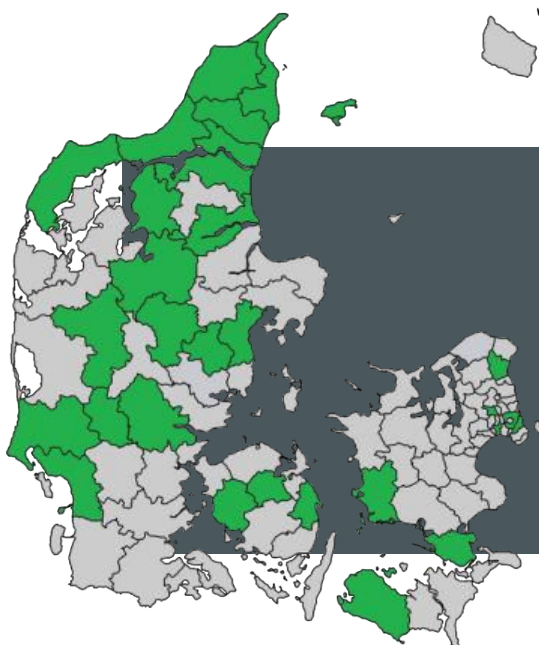
IKKE-anonymt indblik
Analyse på individ- og afdelingsniveau



3

Opfølgning

Fælles team status
Individuel dialog efter behov



TeamEffect vokser fra år til år. I 2018 blev der håndteret mere end 360.000 arbejdsdagsbedømmelser i Min Arbejdsdag, mens der i år er blevet foretaget knap 1,5 mio. bedømmelser.

- Kunder i 28 kommuner
- 800 ledere og ledergrupper
- 13.000 aktive brugere
- 1,5 mio. bedømmelser

Heidi (tv.) er springer i Løkken Hjemmepleje. Hun har været ansat fire år til februar. Min Arbejdsdag hjælper hende med at komme af med arbejdsfrustrationerne.



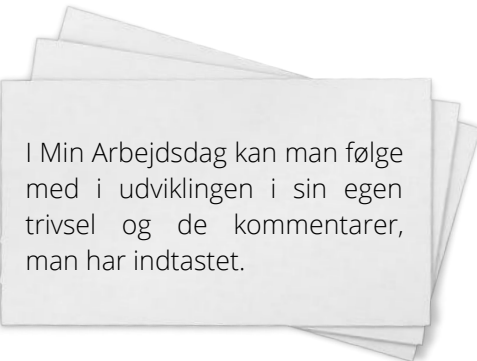
Charlotte (th.) er Heidis leder. Ifølge Heidi er Charlotte god til at reagere og spørge ind til medarbejderne, når de scorer en rød dag.

LØKKEN HJEMMEPLEJE

SELVREFLEKSION PÅ LANDEVEJEN

Social- og sundhedsassistent Heidi kører som springer for hjemmeplejen i Løkken i Hjørring Kommune. Hun kender derfor aldrig sin rute, når hun møder ind, og sådan kan hun lide det. Hun har aldrig den samme borger flere dage i træk, i stedet møder hun nogle forskellige ansigter hver dag. "Jeg kan godt lide, at det ikke er de samme borgere, jeg kommer til hver dag," forklarer hun. Som SOSU-assistent varetager hun mange opgaver på sine ruter, alt fra hjælp til indkøb til insulingivning og psykisk støtte. Nogle dage er dog sværere end andre og her hjælper TeamEffects trivselsapp Min Arbejdsdag.

....➔



I Min Arbejdsdag kan man følge med i udviklingen i sin egen trivsel og de kommentarer, man har indtastet.

Som medarbejder i hjemmeplejen bruger Heidi meget tid i bilen, blandt andet når hun skal hjem igen efter en arbejdsdag. Og det er her, at Heidi godt kan lide at bruge sin 20-minutters køretur hjem på at reflektere over, hvordan arbejdsdagen har været:

"Jeg tænker lige over dagen, når jeg kører hjem: Har det været godt i dag? Hvad har været skidt i dag? Hvordan har dagen egentlig været? Så kan jeg lige reflektere over om jeg er glad når jeg kører hjem – eller om jeg stadig er irriteret, når jeg kommer hjem," siger hun med et grin til sidst.

Heidi er også meget opmærksom på, at hvis hun har nogle arbejdsrelaterede frustrationer, så er det godt at få skrevet dem ind i Min Arbejdsdag. Hun har før i tiden oplevet, at hun tog hendes frustration med hjem i stedet, og at det nogle gange gik ud over dem derhjemme:

"Det er jo ikke dem det skal gå ud over, men det er fordi, du ikke får frustrationen afleveret, inden du går fra arbejdspladsen," forklarer hun.

For Heidi er Min Arbejdsdag derfor med til at sikre en bedre adskillelse mellem arbejde og fritid. Især når det gælder dårlige dage og frustrationer, så kan Min Arbejdsdag fungere som en slags skraldespand, hvor hun har et decideret sted at placere sin utilfredshed:

"Så kan jeg kassere det dér, og så er det væk fra mit system inde i hovedet. Så skal jeg ikke gå og tænke mere over det. Når man får det skrevet, så kan man lægge det bag sig og komme videre. Så er den arbejdsdag afsluttet,"

fortæller hun.

Min Arbejdsdag hjælper derfor Heidi med at lægge den dårlige dag bag sig, så hun ikke slæber den med sig hjem til familien.

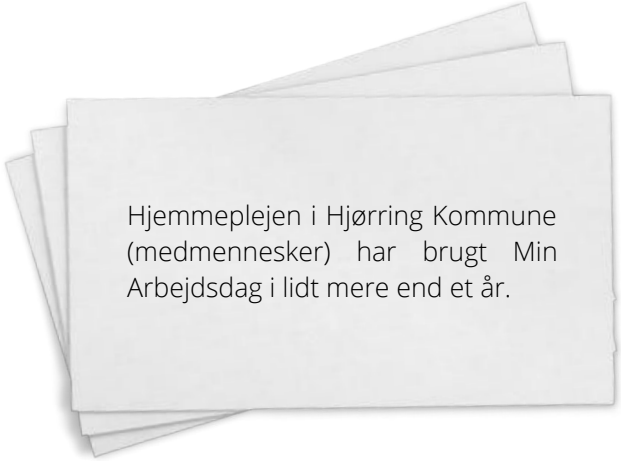
Anerkendelse bliver ikke glemt med skulderklap

Selvom Heidi lægger meget vægt på, hvordan Min Arbejdsdag hjælper på frustrationerne, så bruger hun også værktøjet til de gode dage – som der heldigvis er flest af.

Hun fortæller, at hun bruger funktionen skulderklap til at anerkende sine kollegaer. Eksempelvis sender Heidi skulderklap med *"Tak for samarbejdet"* eller *"Det var godt gået,"* hvis der har været en ekstra presset situation på arbejdet, som hun har fået hjælp til. Heidi synes skulderklap er en god måde at give anerkendelse til sine kollegaer, og at det er praktisk, at hun kan gøre det senere, hvis hun for eksempel står i en krævende arbejdsopgave.

Heidi fortæller, at anerkendelsen netop godt kan blive glemt, fordi hende og hendes kollegaer først og fremmest har den næste borger i tankerne, når den svære arbejdsopgave er slut.

"Det er ikke altid man lige får sagt til sin kollega "Det var sgu godt af dig," når man står i det."



Hjemmeplejen i Hjørring Kommune (medmennesker) har brugt Min Arbejdsdag i lidt mere end et år.

Når anerkendelsen så kommer retur, så indrømmer Heidi, at det også gør hende glad, især hvis hun ikke så det komme:

"Man synes jo ikke, man har gjort noget, men alligevel har man gjort noget betydningsfuldt for ens kollegaer," fortæller hun.

Skulderklap hjælper derfor med at gøre selv de banale arbejdsopgaver meningsfulde. Selv når Heidi ikke synes, hun gør noget specielt, kan hun mærke, at hendes kollegaer syntes hendes indsats var betydningsfuld.

Hold øje med din egen trivsel

Heidi fortæller, at hun nogle gange bruger Min Arbejdsdag til at gå tilbage i sin egen trivsel for at se, hvorfor en tidligere rød dag var rød. Hun synes det også er med til at lægge de dårlige dage bag sig:

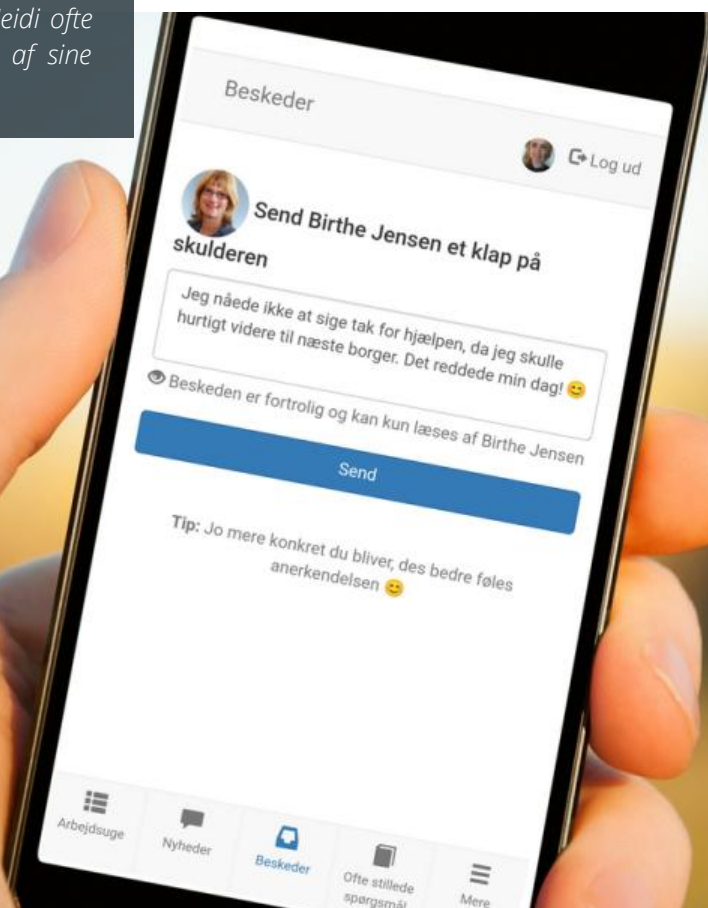
"Hvorfor er den rød? Hvad var det, der skete den dag?" Og så kan man gå ind og læse, hvad det var, der gjorde det," som hun forklarer.

I Min Arbejdsdag kan Heidi vælge at sende et skulderklap til en kollega – noget, som Heidi ofte benytter sig af, når hun har fået hjælp af sine kollegaer i en hård situation.

Heidi kan derfor minde sig selv om, hvorfor den pågældende dag var, som den var. Samtidig kan hun også huske tilbage på, om hun har fået vendt den dårlige dag med de rette personer. Min Arbejdsdag gemmer hver medarbejders bedømmelser og kommentarer, hvilket gør, at man har muligheden for at kigge bagud i sin trivsel. På den måde hjælper Min Arbejdsdag Heidi med at være opmærksom på sin trivsel, så hun kan lære af hendes tidligere bedømmelser og bedre kan håndtere hendes fremtidige arbejdsoplevelser.

Heidi understreger også, at Min Arbejdsdag er et godt redskab på lang sigt, fordi hun ved, at det hjælper medarbejderne. Hun synes det er vigtigt for hende selv og hendes kollegaer, at de kan få adskilt arbejde og fritid, og at de kan komme af med deres frustrationer – og det er her, at Min Arbejdsdag hjælper dem.

"I den lange bane er det godt givet ud, at man kan se trivslen. Folk får mere smil på læben og glimt i øjet, når trivslen bliver bedre,"
afslutter hun.





PLEJE- OG REHABILITERINGSCENTER KASTANIEGÅRDEN

JEG FIK LIGE ET SKULDERKLAP I GÅR

Kastaniegården er et pleje- og rehabiliteringscenter, der arbejder med kompleks sygepleje, derfor er centret åbent alle døgnets timer. Kastaniegården har brugt TeamEffects trivselsapp Min Arbejdsdag i knap to år.

Faglig anerkendelse fra kollegaer er vigtig

Funktionen "skulderklap" i Min Arbejdsdag har vist sig at kunne hjælpe med at få fanget og fastholdt mere faglig anerkendelse blandt medarbejderne - noget som ellers kan være

svært at nå i en travl hverdag med skæve vagter, patientkald og udskiftning af borgere.

For Anne, der er social- og sundhedsassistent på Kastaniegården, er det også skulderklap, der er vigtigst ved Min Arbejdsdag. Hun fortæller, hvordan anerkendelse mellem kolleger er svært at få flettet ind i et så travlt arbejdsmiljø. Det handler ikke bare om at sige "godt kæmpet" til hinanden, mens man haster ud ad døren efter en hård vagt. Når man får ros af sine kolleger eller sin leder for den faglige indsats, man har ydet på en svær dag, så kan det virkelig booste selvtilliden.

"Man har måske haft nogle episoder på arbejdet, som har været hårde, og så at få det der skulderklap ind ad døren, der siger "Det gjorde du faktisk godt i den her situation" og få bekræftet, at det gør man godt fagligt. Det synes jeg virkelig er godt. Og det synes jeg generelt Min Arbejdsdag gør," siger Anne.

På Kastaniegården har de allerede sendt 1.154 skulderklap på knap to år og det har betydet, at personalet er blevet bedre til at få fokus på anerkendelse og de positive ting i hverdagen.



Anne mener, at anerkendelsen er en vigtig del af det at være glad for sit arbejde, og her har skulderklap hjulpet med at få italesat det positive, så alle kan gå hjem med ikke blot følelsen, men viden om, at de har gjort det godt og hjulpet hinanden.



Charlotte er sygeplejerske og klinisk afdelingskoordinator (KAK-funktion) på N2 i Brønderslev. Det vil sige, at hun er ansvarlig for patientforløbene og koordinerer samarbejdet, bl.a. med læger og andre faggrupper. I løbet af Charlottes 5 ½ års ansættelse på N2 har hun bedømt 1.166 arbejdsdage. Det svarer til, at hun har bedømt hver eneste arbejdsdag i hele perioden.

SENGEAFSNIT N2

SYGEPLEJERSKE HAR BEDØMT ALLE SINE ARBEJDSDAGE I 5 ½ ÅR

På sengeafsnit N2 på Klinik Psykiatri Nord i Brønderslev har de benyttet TeamEffects app "Min Arbejdsdag" i snart seks år. Det betyder, at medarbejderne hver dag tjekker ud efter endt arbejde. N2 er en åben psykiatrisk afdeling med speciale i psykoser. Som andre afdelinger i det danske sundhedsvæsen oplever man her øget pres, dårligere arbejdsvilkår og pressede samarbejdspartnere. Alligevel synes medarbejderne på N2, at de er privilegerede, fordi de har en høj trivsel og ikke endnu har oplevet problemer med at ansætte nye medarbejdere.

N2 er ét sengeafsnit ud af flere på Klinik Psykiatri Nord i Brønderslev, der alle benytter TeamEffects løsning Min Arbejdsdag. Charlotte Skriver er sygeplejerske på afsnit N2, og hun fortæller, at arbejdsmiljøet for de ansatte er hårdt, fordi det kræver meget mental energi, da patienterne er i særdeles sårbare situationer:

“Det daglige arbejde er, at vi skal engagere os og involvere os i den enkelte,” forklarer Charlotte.

Her hjælper Min Arbejdsdag hende, da hun dermed får bedre mulighed for at lægge dagen fra sig, når hun reflekterer over sin arbejdsdag og “tjekker ud.” Charlotte har bedømt knap 1.200 dage inde i Min Arbejdsdag, siden hun startede på N2 for 5½ år siden. Hendes tætte dialog med både leder og kollegaer motiverer hende til fortsat dagligt at bedømme sine arbejdsdage.

Få delt det der fylder i hverdagen

Charlotte fortæller, at hun for nyligt var bekymret over et patientforløb i forbindelse med en patients udskrivelse. Hun valgte at fortælle om sin bekymring i Min Arbejdsdag, og det hjalp hende med at kunne lægge sin bekymring fra sig, når hun var hjemme og havde fri, fortæller hun.



Charlotte har omvendt også prøvet at være så påvirket af private omstændigheder, at det gik ud over jobbet. I stedet for at lade det fylde for meget, så skrev hun det ind i Min Arbejdsdag. Min Arbejdsdag gjorde, at hun ikke skulle vente på at få fysisk fat på sin leder, Christina. I stedet kunne hun med det samme gøre det tydeligt for Christina, hvad der lige nu påvirkede hende negativt:

“For et par uger siden var jeg vældig presset af nogle omstændigheder hjemmefra, som jeg kunne mærke påvirkede mig i jobbet. Og det er ikke altid jeg kan få fat i min leder Christina. Men så skrev jeg bare inde i Min Arbejdsdag. Så fik Christina og jeg selvfølgelig en snak om det efterfølgende. Min Arbejdsdag gjorde, at min leder var hurtigere i stand til at reagere hensigtsmæssigt.”



N2 er en åben psykiatrisk afdeling med speciale i psykoser, der primært tager sig af patienter med debuterende og stofudløste psykoser.

Charlotte bruger ikke kun Min Arbejdsdag til at dele sine bekymringer. Hvis de på kontoret har haft en sjov oplevelse, så bliver det også noteret i appen. I Min Arbejdsdag er der både plads til at dele de gode og mindre gode oplevelser med sine kollegaer og leder - og begge ting er lige vigtige for at opretholde det gode kollegaskab:

"Men hvis jeg nu har været på arbejde og mine kollegaer og jeg bare har haft det skideskægt, så skriver jeg også det på," fortæller hun.

Bedømmer sine dage, når hun er kommet hjem

Min Arbejdsdag er blevet en fast del af Charlottes daglige rutiner, og hver dag, når hun rammer privaten og har fået arbejdet lidt på afstand, reflekterer hun over, hvordan hendes arbejdsdag har været med patienter og kollegaer. Først her bedømmer hun sin dag.

Charlotte fortæller, at Min Arbejdsdag er et simpelt værktøj, der er lige til at gå til. En grund til, at Charlotte har været flittig med at bedømme sine arbejdsdage, er bl.a., fordi hun ved, at hendes leder Christina ser det hver dag og er god til at følge op:

"Jeg ved at Christina bruger Min Arbejdsdag, for jeg oplever det i praksis. Det er det, der ansporer mig til at benytte det selv, for jeg ved at Christina læser det," forklarer hun.

Charlotte opfordrer og motiverer også hendes kollegaer til at bruge app'en, især når der er ekstra travlt på afsnittet:

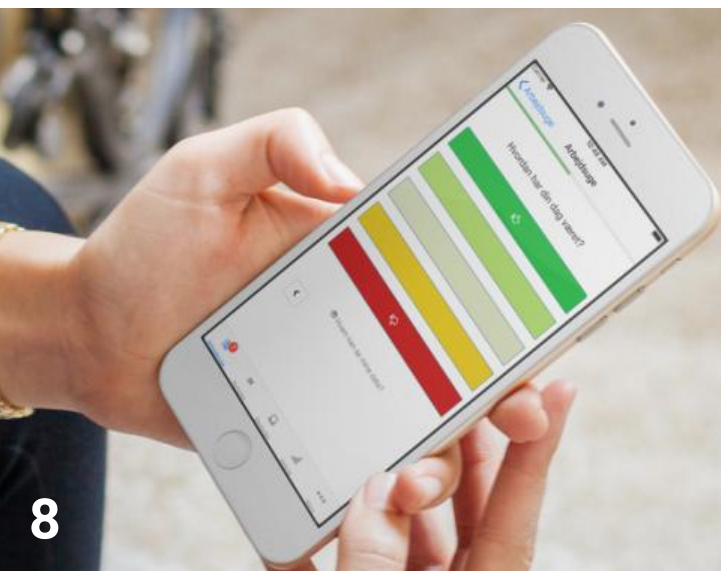
"Hvis jeg ved nogen har haft en travl dag eller er ekstra presset, så gør jeg meget ud af at sige "Husk nu at brug TeamEffect," fordi nogle gange er det svært at dokumentere, når vi skal gøre en ekstra indsats."

Som sygeplejerske kan Charlotte fortsat mærke vreden, der ulmer på baggrund af både Corona og sygeplejerskestrejken, som kun har forstærket de faglige udfordringer for de sundhedsansatte. Charlotte fortæller at de på N2 er heldige i den forstand at de har en høj trivsel og indtil videre ikke har store problemer med at få nye medarbejdere til afsnittet. Hun mener dog, at der er brug for bedre anerkendelse af sundhedsvæsenets dårlige arbejdsvilkår. Charlotte ser Min Arbejdsdag som en unik mulighed for at dele ens sociale og faglige udfordringer direkte med sin leder. Samtidig muliggør Min Arbejdsdag, at medarbejderne ikke først skal sikre taletid hos Christina, for at få delt det de har på hjerte:

"Min Arbejdsdag er en hurtig og simpel måde at screene medarbejdernes trivsel på,"
afslutter Charlotte.

10 SEKUNDERS TJEK UD

Det tager maks 10 sekunder at bruge Min Arbejdsdag, men det hjælper leder med at fange signaler, der ellers kunne være overset.



Jette

Social og Sundhedsassistent / TR, Team Østerby

Jeg har været TR siden 2008. Jeg synes, at Min Arbejdsdag er et godt redskab til at måle trivsel. Personalet kan godt se fidusen i, at man hver dag får afsluttet sin dag på en god måde. Man kan have trælse dage, og man kan have gode dage, og det er egentlig rart at få det ned på skrift.



Mette

Social- og sundhedshjælper, Hjemmeplejen Aabybro

Jeg bruger Min Arbejdsdag hver dag til at tænke over, hvordan dagen har været, og hvordan det har gået hos borgerne i dag. Det hjælper mig med at lægge arbejdet fra mig, inden jeg går hjem.



Cecilie

*Social- og sundhedsassistentelev
Ældreområde Øst, Varde*

Der har været nogle gange, hvor jeg har haft en dårlig oplevelse og noteret det i Min Arbejdsdag. Så har min vejleder Berit svaret i Min Arbejdsdag, at jeg var velkommen forbi hende, hvis jeg havde behov for det.





Birgitte

Sygehjælper og AMR, Lyngparken Øst

Man skal pointere, at Min Arbejdsdag ikke er kontrol. Min Arbejdsdag er omsorg for den enkelte medarbejder. Der er kommet mere fokus på, at vi skal hjælpe hinanden.

Henriette

Planlægger, Hjemmeplejen Esbjerg Øst

Jeg synes Min Arbejdsdag er positivt. Det er rart at kunne se tilbage på hvordan man egentlig har haft det på arbejde. Man kan se hvorfor en dag har været dårlig. Hvorfor var den her dag gul? Og hvorfor var den her rød?



Irene

AMR for aktivitetsområdet Center for Sundhed og Pleje, Frederikshavn

Som AMR for Nord og Vest i Aktivitetsområdet Center for Sundhed og Pleje oplever jeg Min Arbejdsdag som et godt redskab til at følge med i, hvordan afdelingernes samlede resultat ligger. Min Arbejdsdag er en mulighed for at være på forkant med trivslen, selv om der er geografiske afstande.



Maria

AMR, Lindevejen og Aalbæk Plejecenter

Jeg synes det er dejligt, at min chef kan se, hvordan jeg det. Jeg synes også Min Arbejdsdag gør kollegaerne mere åbne og ærlige. Det er et dejligt redskab at bruge. Og så er det nemt og lige til.





Rengørings- og køkkenteamet har den laveste personaleomsætning på hele Æblehaven, og deres sygefravær er også tilsvarende lavt.

ÆLDRECENTER ÆBLEHAVEN

LILLE RENGØRINGSTEAM MED STORT SAMMENHOLD HAR OVERVÆLDENDE MANGE GRØNNE DAGE

På ældrecentret Æblehaven i Brøndby har rengøringsteamet benyttet TeamEffects app Min Arbejdsdag til at understøtte trivslen og fællesskabet. For de to medarbejdere Sadan og Kamilla giver Min Arbejdsdag dem mulighed for at anerkende deres kollegaer i en travl hverdag og vise dem selv og hinanden, at de er glade for deres arbejde.

....>

Rengøringsteamet på ældrecentret Æblehaven i Brøndby har brugt TeamEffects app Min Arbejdsdag i 2½ år. De bedømmer hver arbejdsdag på en fem-farveskala, og i rengøringsteamet er der overvældende mange grønne dage. For medarbejderne Sadan, der har 20 års erfaring hos Æblehaven, og Kamilla, der startede for lidt over et år siden, kommer det ikke bag på dem, at de har så mange grønne dage. På Æblehaven er der nemlig et stærkt fællesskab, som Min Arbejdsdag er med til at understøtte.

Tryghed for nye medarbejdere

Når en medarbejder bedømmer sin dag, kan de vælge at skrive en kommentar dertil og dele den med resten af deres team. For eksempel skriver medarbejderne på Æblehaven tit *"Tak for kampen"* eller *"God weekend"* til hinanden, især på de travle dage. Som Sadan og Kamilla fortæller, så medvirker Min Arbejdsdag til, at medarbejderne altid kan kommunikere med hinanden og give hinanden anerkendelse, selv når der er ekstra travlt. For Kamilla var delte dage især brugbart dengang hun selv startede på Æblehaven. Hun var selv opsøgende og skrev blandt andet *"Tak for en dejlig uge"* og *"Tak for en god start,"* hvilket var med til at styrke hendes oplevelse af at blive optaget i fællesskabet.

"Min Arbejdsdag er en god måde til at vise, at man er glad for sit arbejde," fortæller Kamilla.

Både Kamilla og Sadan understreger desuden, hvor vigtigt det er, at man er glad for sit arbejde og har det godt på sin arbejdsplads. Her hjælper Min Arbejdsdag gennem de delte dage, fordi man både viser det overfor sig selv, sine kollegaer og sin leder. Det giver en gennemsigtighed, som forstærker kommunikationen i hele teamet.

I Min Arbejdsdag er leder altid til rådighed

Udover at medarbejderne kan dele kommentarer med hinanden, så kan de også have en til en-samtaler med deres leder, Eva. Hun er leder for flere forskellige teams på Æblehaven. Min Arbejdsdag gør, at Eva kan være der for sit rengøringsteam, selv hvis hun ikke er fysisk til stede på samme tid som dem. Når medarbejderne bedømmer hver arbejdsdag, gør det også, at Eva bedre kan følge med i deres trivsel og reagere, når det er nødvendigt.

"Jeg har prøvet at score en rød dag i Min Arbejdsdag. Så tog Eva fat i mig med det samme og så fik vi løst problemet,"
fortæller Sadan.

Fordi Min Arbejdsdag giver tidstro data, så gør det, at lederen altid har mulighed for at følge med og lave hurtige opfølgninger uanset, hvor de befinder sig.

Selvom rengøringsteamet på Æblehaven er et lille team på syv personer, så mener både Kamilla og Sadan, at teams i alle størrelser kan få gavn af Min Arbejdsdag, fordi det er digitalt og fleksibelt. Medarbejderne har altid mulighed for at anerkende hinanden, og lederen er aldrig på bagkant med problemer hos medarbejderne. Kamilla og Sadan mener ikke, at det er krævende at gå ind at bedømme sin dag og dele den, men at det i stedet er rart og vigtigt for hele teamet. Det gør, at teamet nemmere kan følge med i hinandens arbejdsopgaver og være en del af fællesskabet.

"Min Arbejdsdag er en god ting at have. Jeg tror mange arbejdspladser kunne lære noget af det, uanset om det er et stort eller lille team," afslutter Kamilla.



BALLERUP HJEMMEPLEJE

FOKUS PÅ TRIVSEL HELE DØGNET HOS KOGNITIVT TEAM

Hos Team 3 i Ballerup Hjemmepleje er der medarbejdere på arbejde døgnet rundt, som hjælper borgere, der lider af psykisk sygdom og demens. Dagvagten Helene og aftenvagten Anne var begge langsomme til at komme i gang med Min Arbejdsdag, men nu er det blevet en naturlig del af hverdagen for dem.

Min Arbejdsdag som dagbog

For Helene og Anne fungerer Min Arbejdsdag som en slags dagbog for deres arbejde. Det er herinde de kan skrive, hvordan dagen er forløbet, og om det har været en grøn, gul eller rød dag:

"Jeg bruger det som en dagbog, kan man sige. Hvordan har jeg haft det i dag, hvad for nogle relationer har jeg haft, har jeg haft nogle gode relationer til borgerne?" fortæller Helene.

De vælger ofte at dele dagen med deres kollegaer, blandt andet når de er ekstra tyngt:

"For eksempel hvis man har haft et par dårlige dage, så kan man skrive "Jeg er ikke så kvik i dag, så bær over med mig," forklarer Helene. På den måde hjælper Min Arbejdsdag teamet med at være opmærksomme på hinanden og arbejdsopgaverne.

En god vane, der giver mening

I Team 3 har de brugt Min Arbejdsdag i to år. Helene og Anne kan stadig huske, hvordan det var at komme i gang med Min Arbejdsdag:

"Jeg var meget sådan "Hvorfor skal de vide det?"-agtig. Jeg syntes det var mærkeligt at spørge mig om, hvordan jeg synes min dag havde været," fortæller Helene.

Men jo mere de brugte det, jo mere gav det mening for dem. I dag bruger de begge Min Arbejdsdag hver eneste dag:

"Når man kom tættere og tættere på det, så synes jeg egentlig, der var fornuft i det. Det gav noget mening," siger Helene.

Anne tilføjer desuden, at når de oplever ekstra travlhed og pres, så sørger de stadig for at rose hinanden.

"Vi formår at rose hinanden igennem Min Arbejdsdag med skulderklap og ved at skrive "Godt gået,"" fortæller hun.

Selvom deres opstart med Min Arbejdsdag var langsom i forhold til TeamEffects andre kunder, så har de for længst indhentet det tabte, og de mener begge det er et vigtigt redskab at have på en arbejdsplads, da det giver mening at bruge – både fagligt og socialt.



KOLLEGIET ANHOLTVEJ BLEV PÅ JOBbet TRODS STRESS OG BEGYNDENDE DEPRESSION

Pædagogen Ronni fandt ud af, at de daglige bedømmelser i Min Arbejdsdag var det perfekte grundlag til at håndtere sin stress. I samarbejde med hans leder skabte de ro til, at han kunne holde til at gå på arbejde.

Hvordan fastholder man stressramte medarbejdere i deres job? Det er lykkedes på ACV Kollegiet Anholtvej i Slagelse Kommune, hvor pædagog Ronni Rasmussen blev i hans job på trods af, at fik konstateret stress. Vi tog en snak med Ronni og hans leder Kamilla Pedersen om forløbet.

En sommerdag brød Ronnis verden sammen, og han sad pludselig på gulvet og græd. Ronni blev i sommer 2019 konstateret med stress, som viste sig i symptomer, der nærmede sig depression. Nu var gode råd dyre for den unge pædagog. Skulle han sygemelde sig i tre måneder? Eller kunne han finde sin egen vej tilbage, hvor han både kunne passe på sig selv og samtidig fortsætte sit arbejde? Løsningen blev en række samtaler med en psykolog kombineret med tæt daglig trivselsopfølgning i TeamEffect-appen Min Arbejdsdag sammen med hans leder Kamilla Pedersen.

Ronni Rasmussen har siden 2016 arbejdet som pædagog på Autisme Center Vestsjælland

(ACV) Kollegiet Anholtvej i Slagelse Kommune. Kollegiet er et midlertidigt botilbud til unge autister, der har brug for ekstra støtte i hverdagen. Arbejdsdagen som medarbejder på kollegiet er derfor krævende og nogle gange med følelserne uden på tøjet.

“Jeg plejer at sige til personalet på kollegiet, at vi skal kunne det hele [...] Vi skal lave en kasse til hver ung, som de trives i og passer i, og som de selv har været med til at udforme”, udtaler leder Kamilla Pedersen om de pædagogiske ambitioner for kollegiets arbejde. Med andre ord skal personalet på kollegiet passe ind i de unges behov.



Teamleder Kamilla Pedersen har været daglig leder på kollegiet i lidt over to år, og hun var derfor med til at implementere Min Arbejdsdag i sin tid.

Ronni følte sig derfor ekstra udfordret, da han i sommeren 2019 fik konstateret stress og begyndende depression. Han ønskede ikke, at de unge borgere skulle mangle ham i hverdagen og han vidste, at hans tilstedeværelse var vigtig for at sikre borgernes oplevelse af struktur og forudsigelighed i hverdagen. Han ville også gerne fastholde sin kontakt til afdelingen, der var inde i en virkelig spændende udvikling, og som netop havde igangsat et prøveforløb med TeamEffect. Ronni fik derfor en idé.

“En dag kom Ronni så til mig og sagde, ”Jeg vil ikke sygemeldes. Skal vi ikke bruge den her TeamEffect-app?“, fortæller Kamilla.

Det blev begyndelsen på et tæt parløb mellem Ronni og Kamilla, hvor de i fællesskab skulle prøve at bruge Min Arbejdsdag til at monitorere Ronnis daglige op- og nedture. De aftalte, at Kamilla skulle reagere med det samme, hvis han begyndte at vise det mindste tegn på mistrivsel. Det kunne eksempelvis

være gennem gule og røde scoringer eller i Ronnis daglige kommentarer, at de gamle dårlige mønstre blev tydelige.

“Nogle af de dage, hvor den var i rød, så fangede Kamilla det og kommenterede på det [...] Det gav mig en tryghed om, at jeg vidste, at hun fulgte med, selvom hun ikke var fysisk til stede hver dag. Det gjorde jo, at tingene blev fanget i tide, og at jeg vidste, at jeg ikke skulle gå alene med det,” fortæller Ronni om forløbet.

Den unikke opfølgingsproces betød, at Ronni var i stand til at fortsætte med at arbejde på trods af, at han var blevet diagnosticeret med stress og hans læge havde tilbudt at sygemelde ham.

Dagligt tjek-ud giver mulighed for refleksion

I Min Arbejdsdag skal medarbejderne dagligt bedømme deres arbejdsdag på en fem-skala fra grøn over gul til rød. De kan også skrive en kort kommentar til lederen, hvilket mere end 50% af medarbejderne i ACV gør hver dag. I dag har Ronni det godt, og han føler, at han er blevet meget mere bevidst, om hvordan han har det og kan bedre mærke sig selv, fordi han

er begyndt at reflektere dagligt over sine arbejdsdage. I praksis venter han gerne med at bedømme sin arbejdsdag, til han er kommet hjem fra arbejde og slapper af med en kop kaffe i sofaen.

“Min Arbejdsdag har givet den effekt, at jeg får reflekteret over min arbejdsdag. Det er ikke noget som jeg har gjort førhen. Det har jeg virkelig haft brug for. Førhen der tog dagene hinanden, uden jeg fik tænkt over, hvordan påvirker det egentlig mig,”
siger Ronni.


Det samme mærker Kamilla også fra sin lederpost. Hun siger, at afdelingen på det ene år, hvor de har anvendt Min Arbejdsdag, har oplevet en større interesse for hinanden kollegaerne imellem. Min Arbejdsdag er ikke en facitliste for Kamilla. Alle medarbejdere er

forskellige, og det gælder derfor om at finde den enkeltes stabile niveau og handle ud fra det som leder.

“I Min Arbejdsdag ved jeg hvordan et stabilt billede for Ronni ser ud og hvis der så kommer et dyk, så kunne jeg gribe det, inden det gik nedad igen. Som medarbejder kan man finde sit eget billede gennem TeamEffect. Hvad er det som gør dagen god?” fortæller Kamilla.

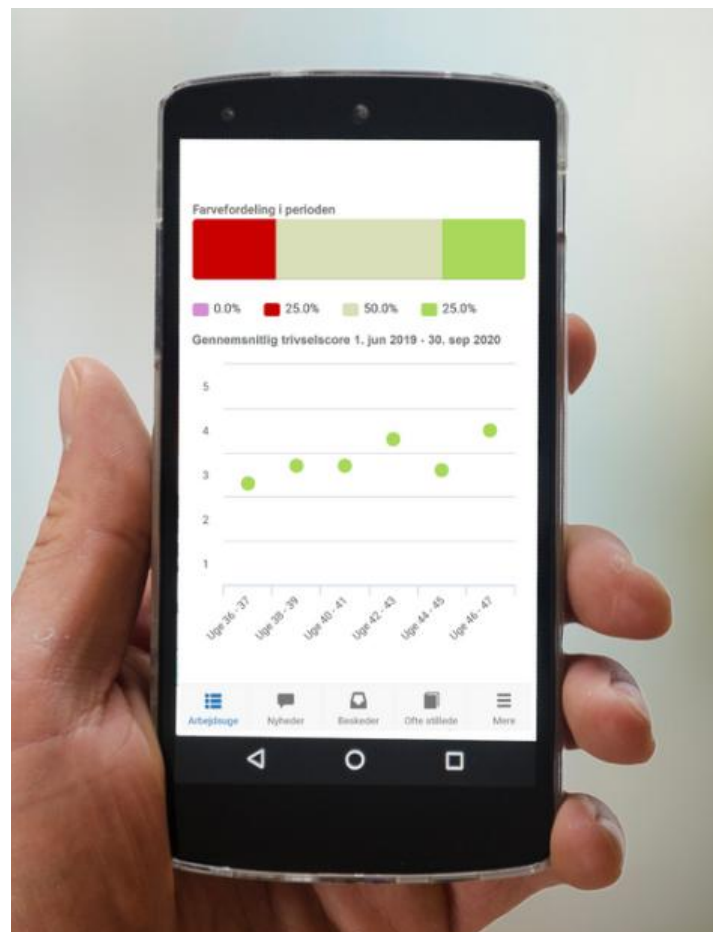
Ronni fortæller også, at dialogen i afdelingen er blevet mere åben med Min Arbejdsdag, hvilket gør det lettere at tage fat om eventuelle problematikker:

“Når Kamilla siger: “Skal vi ikke lige tale om det her?” Så er det meget nemmere som medarbejder at snakke om det, fordi åbningen til kommunikationen allerede er lavet.”



Autisme Center Vestsjælland
Kollegiet Anholtvej

- Midlertidigt botilbud for unge med forskellige udfordringer inden for autismespekteret (eksempelvis angst eller ADHD)
- Der bor lige nu 27 unge mennesker (plads til 35) i alderen 16-30 år
- Kollegiet er en del af Autisme Center Vestsjælland, der tilbyder undervisning, boforme og aflastning. Kollegiet er tilknyttet Slagelse Kommune



— “ —

ALLE MEDARBEJDERE ER FORSKELLIGE

— ” —

INTUITIV
RESULTATORIENTERET

LYSTDREVEN FAKTUEL
FORBEHOLDEN PROCESORIENTERET
INTROVERT TILLIDSFULD
FØLSOM
IDÉRIG UDVIKLINGSORIENTERET
PLIGTOPFYLDENDE ROBUST **OPRIGTIG**
STRUKTURERET PESSIMISTISK

EKSTROVERT
TAKTISK

