

Trivsel (1 af 2)

Tilbage til
overblikket →



Sådan forebygger du risikoen!



Dyrk det gode psykiske arbejdsmiljø (De '6 guldkorn' fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø):

- Forudsigelighed: Lav klare aftaler og søg afklaring om opgaver og forventninger
- Social støtte: Engager dig i kollegerne og vær åben overfor at give og modtage støtte
- Belønning og anerkendelse: Anerkend egne og andres præstationer og søg positiv feedback
- Indflydelse: Deltag aktivt i beslutningsprocesser og kommuniker dine behov og ønsker til lederen
- Mening i arbejdet: Fokuser på de meningsfulde aspekter i arbejdet og tal med lederen om dine værdier
- Passende krav i arbejdet: Balancer opgaver med kompetencer og kommuniker ved overbelastning

Her kan du finde yderligere information!

[Det psykiske arbejdsmiljø i TDC NET](#) | [Tidlig opmærksomhed](#) | [Helbredssikring PFA](#)
[Krænkende handlinger](#) | [De seks guldkorn](#) | [bfa-psykologisk-tryghed-videnshaefte.pdf](#)

Hvor kan risikoen forekomme?

God trivsel og godt mentalt helbred er vigtigt for at kunne udføre arbejdet sikkert og fastholde et godt arbejdsmiljø. Dette gælder alle job- og opgavetyper.

Hvorfor er det en kritisk risiko?

Risikoen består typisk i, at kravene overstiger den psykiske arbejdsevne. Forværende faktorer kan være arbejdsbyrde, mangel på indflydelse, social støtte og forudsigelighed. Typiske konsekvenser kan inkludere øget risiko for kroniske sygdomme, søvnproblemer, psykiske og sociale lidelser. Dårlig trivsel kan føre til nedsat arbejdsevne.

Op mod 30% af voksne danskere rapporterer en høj score på stressskalaen. Langvarig stress er en væsentlig indikator på mentalt dårligt helbred. (Kilde: Sundhedsstyrelsen)

I TDC NET angiver 8% af medarbejderne at have dårlig eller nogenlunde arbejdsevne i forhold til de psykiske krav i arbejdet (2025).

Trivsel (2 af 2)

Tilbage til
overblikket →



Sådan forebygger du risikoen!



Skab høj psykologisk tryghed:

- Kommuniker åbent, ærligt og respektfuldt
- Vær dig selv og vær autentisk i dine handlinger og interaktioner.
- Vis åbenhed omkring egne fejl, tvivl og bekymringer, og se dem som muligheder for læring
- Lyt aktivt til dine kollegers synspunkter og bekymringer, og vis forståelse for deres perspektiver
- Giv og modtag feedback konstruktivt og se feedback som en mulighed for læring
- Engager dig i sociale arrangementer og team aktiviteter

Sådan forebygger du risikoen!



Bidrag til et krænkelsesfrit miljø:

- Behandl alle med respekt og værdighed, uanset deres stilling, baggrund eller personlige egenskaber
- Kommuniker åbent, klart og høfligt, og undgå nedgørende eller diskriminerende sprog
- Udvis empati overfor andres perspektiver og følelser, og reagere venligt og støttende på bekymringer
- Vær bevidst om dine egne handlinger og deres indflydelse på andre, og undgå kommentarer eller handlinger, der kan opfattes som krænkende eller upassende
- Støt kolleger, der føler sig krænkede, og stå op imod uacceptabel adfærd.
- Bidrag til en inkluderende kultur ved at involvere alle kolleger i beslutninger og aktiviteter

Her kan du finde hjælp til at skabe dialog om det psykisk arbejdsmiljø!

[Dialogkort - Sammen om trivsel](#) | [Psykologisk tryghed - værktøjshæfte](#) | [Krænkende handlinger](#)
[Dialogkort til at styrke arbejdsmiljøet på den hybride arbejdsplads](#)