

Reflektionskort Coronapandemin

Coronapandemin och sjukdomen covid-19 har på många sätt förändrat våra liv. Stora omställningar har gjorts på kort tid i hela samhället, i människors vardag och i sätten att umgås. Coronapandemins påverkan på medarbetare och chefer är en viktig arbetsmiljöfråga. Att skapa utrymme för reflektion ger möjlighet att för egen del och gemensamt formulera sina erfarenheter, tankar, känslor och reaktioner.

Därför har vi på Kommunhälsan tagit fram **reflektionskort** som chefer och medarbetare kan använda, på exempelvis arbetsplatsträffar, för att på gruppnivå reflektera runt hur coronapandemin har påverkat oss. Du som chef ges då också möjlighet att fånga upp om medarbetare har behov av individuella/grupp stödinsatser.

Reflektionskortet är utformat med en generell beskrivning utifrån Coronapandemin som följs av öppna reflektionsfrågor. Frågorna berör erfarenheter, tankar, känslor och reaktioner utifrån var och ens specifika arbetssituation, och eventuella påfrestningar som arbetet under Coronapandemin har inneburit. Det finns inget facit om vad som är rätt och fel svar, utan reflektionen bör ske med stor respekt för den enskildes behov och önskemål, samt att var och en väljer vad de vill dela med sig av.

- Förtydliga att reflektionen är värderingsfri och att var och en äger sin upplevelse.
- Om någon har behov att i stället prata enskilt med sin chef, erbjud den möjligheten.

Förslag på hur ni kan använda reflektionskortet:

- Fundera en stund på egen hand utifrån innehållet i kortet
- Fundera och reflektera i mindre grupp över efter erfarenheter (två och två)
- Fundera och reflektera i större grupp på APT

Tveka inte att höra av er om ni har synpunkter och/eller frågor om detta material.

Lycka till!

Kommunhälsan



**Skellefteå
kommun**

1

Coronapandemin har på olika sätt påverkat våra liv och medfört stora omställningar.

1. Hur har din arbetsplats påverkats tycker du?
2. Hur har du upplevt din arbetssituation under den här tiden?

Skellefteå kommun, kommunhälsan

2

Coronapandemin har för många inneburit en ökad osäkerhet i arbetet, med svårigheter i förutsägbarhet och en känsla av att inte ha samma kontroll som tidigare.

Detta kan påverka hur man mår.

1. Känner du igen att det har varit så på din arbetsplats?
2. Hur har du påverkats?
3. Hur har din arbetsplats påverkats?
4. Hur hanterar ni detta på er arbetsplats?
5. Har ni på din arbetsplats hittat sätt att öka kontrollen på?
Vad? Hur?

Skellefteå kommun, kommunhälsan

3

Trots att många medarbetare har haft en ökad påfrestning under coronapandemin finns ofta känslor av meningsfullhet.

Att man på olika sätt ha kunna bidra och hjälpa till.

1. Känner du igen det hos dig själv?
2. Har du märkt detta på din arbetsplats? I så fall på vilket sätt?

Skellefteå kommun, kommunhälsan

4

Vid stora påfrestningar är det vanligt att vi reagerar med stressymptom som exempelvis trötthet, oro, irritation, sömnsvårigheter.

Vi är alla olika och reagerar på olika sätt. Vi har också olika behov av för återhämta oss.

1. Hur är det för dig under coronapandemin?
2. Har du lagt märke till några särskilda tankar, känslor, reaktioner hos dig själv?
3. Hur ser ditt behov av återhämtning ut?

Skellefteå kommun, kommunhälsan

5

Under coronapandemin har många arbetsplatser snabbt ställt om till distansarbete där det varit möjligt. Det har varit en stor omställning med digala lösningar på kort tid.

1. Vilka är dina erfarenheter, tankar och känslor om detta?
2. På vilket sätt har distansarbete och digitaliseringen påverkat dig?

Skellefteå kommun, kommunhälsan

6

Vi behöver alla känna stöd. Under coronapandemin har det varit extra viktigt utifrån att förebygga psykisk ohälsa. Stödet kan exempelvis vara ifrån nära och kära, från arbetskamrater och chef eller professionellt stöd.

1. Känner du att du fått det stöd du behöver?

Skellefteå kommun, kommunhälsan