

## **TRYGT ARBEJDSMILJØ I UNGE TEAMS**

### *HORESTAs forslag til Do's & Don'ts*

#### ★ **KERNEBUDSKABER**

- ★ Alle har ret til en tryk arbejdsdag.
- ★ Chikane, krænkende handlinger og uønsket fysisk kontakt skal altid stoppes.
- ★ Kommunikation skal være klar, respektfuld og uden ironi, især når der er travlt.
- ★ Et godt arbejdsmiljø starter med fælles spilleregler og tydelige rollemodeller.

#### ● **Sådan skaber vi en god arbejdsdag – JA TAK**

- Klare spilleregler — vi taler ordentligt, viser respekt og ved, hvad der er ok.
- Lær hinanden at kende – jo mere I kender hinanden, desto mere kender I hinandens grænser.
- God tone – også i travlhed — ingen råb, ingen sarkasme, ingen nedladende kommentarer.
- Reager med det samme — stop ubehagelige kommentarer, fysisk kontakt eller grænseoverskridende adfærd, når det sker.
- Let at sige fra — man må altid sige til og fra – både direkte og anonymt.
- Korte check-ins — brief før vagten, debrief efter. Det giver ro og færre misforståelser.
- Vær en rollemodel — den måde hver medarbejder opfører sig på, sætter standarden for teamet.
- Plads til alle — ingen skal stå alene – hverken fagligt eller socialt.

#### ● **Det der ødelægger stemningen – STOP**

- "Det var bare for sjov"-kulturen — humor må aldrig gå på krop, køn, seksualitet eller baggrund.
- Uønsket fysisk kontakt — ingen prik, dask, små skub, kram eller berøring uden tydelig accept. Hvis du er i tvivl, så lad være!
- Små stikpiller — små kommentarer kan hurtigt blive store problemer, og hvad er formålet med dem?
- Kliker og favorisering — ingen "os der har været her længe" vs. "de nye".
- Travlhed som undskyldning — tempo må aldrig give plads til dårlig tone eller fysisk pres.
- Ignorer ikke mistrivsel — reager, hvis en kollega virker pressede eller trækker sig.