



”Många säger att det är chefens uppgift, men varför inte göra något tillsammans?

KRÖNIKA
Tina Persson

Mood manager = Ett hälsoprojekt

”**M**ood manager” Vad är det? Läste jag fel? Nä, det stod ”Mood manager”, men vad är det? Jaha, ok, men så kom fler tankar det här var ju en spännande titel. Den här borde fler ta in i sina verksamheter, och så satte mina kreativa tankar igång.

Det dyker upp många nya titlar och titlar byts ut. Det verkar som om denna titel dykt upp i flera olika sammanhang, men den var helt ny för mig. Och ju mer jag tänkte, så blev titeln mer än det jag först läste.

Så en ”Mood manager” när jag googlar är en person som nu ska se till att personalen kommer ”hem” till kontoret igen. En person som ska se till att skapa trivsel och stärka gemenskapen. Jaha, kanske du tänker den typen av tjänst tog vi bort för flera år sedan.

Sen vadå ”hem”, men jag tror det kan vara sant. För jag tror att många kan känna ågren, inför att återvända till sin arbetsplats. Under dom här dryga två åren som många har fått arbeta hemifrån, så har våra vanor ändrats både till det bättre och sämre.

Vanor som nu måste brytas och vi vet kanske inte riktigt hur. Det kan finnas en rädsla och oro inför att möta kollegorna irl igen och vad ska vi prata om nu? Kanske har du eller någon av dina kollegor varit med om flera dikeskörningar under pandemin, eller kanske har du förlorat någon när och kär. Kanske har en kollega inte överlevt, tankarna kan vara många. Hur ska vi våga mötas nu, när vi ska mötas på riktigt igen?

Det kan ha hänt så otroligt mycket under den här tiden, som vi har lyckats sopa under mattan då vi har fått arbeta hemifrån och digitalt. Men det finns även andra varianter, där du som anställd har varit på arbetsplatsen, och där andra kunnat vara hemma men inte du. Vi har blivit lite enstöringar, och nu ska vi bli sociala igen. Något vissa kan tycka å så underbart, men där andra känner ågren.

Kanske arbetar du i en verksamhet som tex sjukvården som hela tiden har haft varit på högsta beredskap, för att rädda liv och behålla orken i denna pandemi.

Det finns så många erfarenheter och ingen är egentligen lika någons annan, men det som är gemensamt är att den psykiska hälsan har varit som en berg och dalbana. En resa som vi ibland knappt har överlevt, men på något sätt så har vi ändå gjort det.

Å, så är det nu dags att återvända till en ny vardag, som vi kanske inte riktigt vet hur vi ska möta. Jag brukar berätta om min rosa resa, att där hade jag klivit av mitt behandlingståg och så var det dags att kliva på tåget där vardagen fanns.

Var det lätt och fick jag någon hjälp? Absolut inte, det var supersvårt och ingen verkade förstå mig utan allas liv hade bara fortgått utan mig. Så nu var det bara för mig att kliva in i mina vanliga rutiner, men gick det? Nä, inte alls och vilken frustration det blev på min arbetsplats. Jag ansågs vara frisk, men det var inte vad jag kände utan psykisk ohälsa, skakade om i hela mitt inre.

Så vad gjorde jag? Sopade jag mig själv under mattan och skyllde på att jag ingen hjälp fick? Nä, jag valde att lyssna inåt och gräva runt i min verktygsväska med erfarenheter och så tog jag hjälp.

Jag får ofta höra när jag coachar och föreläser att jag får ingen hjälp, men då brukar jag fråga vad behöver du för hjälp? Svaret är ofta, men hur ska jag veta det när jag ingen hjälp får?

Jag vet att min fråga kan vara fräck, men den är ju sann eller hur? För du måste själv fundera över vilken hjälp du behöver, för våra behov är olika och våra erfarenheter lika så. Inget verktyg är universal för alla, och därför behöver vi ibland ta hjälp för att få fart på fastbrända och vidbrända tankar.

Så åter till titeln Mood manager eller en inspiratör för er verksamhet. Vi vet att det är så många som har fått smaka på psykisk ohälsa under åren som har gått. Vissa har hamnat riktigt djupt ner i diket, och andra kanske bara ha fått sina tankar svedda i kanterna.

Många säger att det är chefens uppgift, men varför inte göra något tillsammans? Så vad skulle det innebära för er verksamhet om ni satsade på ett Hälsoprojekt i höst?

Kan du se möjligheten mellan raderna, eller behöver du hjälp?

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson