

Om psykisk arbejdsmiljø i detailhandlen  
Læs mere på [www.detdumærker.dk](http://www.detdumærker.dk)

DET DU MÆRKER  
TÆLLER OGSÅ!

Medarbejder

## MENING I ARBEJDET

### MENING SKABER ENGAGEMENT

Lone, der, udover sit arbejde som salgsassistent, også er jobtræner, er i gang med at forberede den første dag for en ny medarbejder. Hun lægger intro-mappe og navneskilt frem og tænker over, hvad hun skal huske at sige. Hun går op i, at de nye kolleger får en god start, og er glad for at være blevet spurgt, om hun vil tage sig af, at lære dem op.

#### HVAD BETYDER "MENING I ARBEJDET"?

Når der er en mening i arbejdet, du udfører, er der en sammenhæng og et formål. Sammenhængen handler om, at du kan se, hvordan du og dit arbejde bidrager til virksomhedens drift og udvikling. Formål handler om, at du kan se, at du bidrager med noget, og at det er i overensstemmelse med dine personlige værdier.

Det kan også handle om:

- at du yder en vigtig arbejdsindsats og gør en forskel
- at du tilfredsstiller nogle behov for at yde noget
- at du føler dig fagligt godt rustet til arbejdet, du bliver sat til
- at du har mulighed for at kontrollere og styre arbejds handlingerne
- at du er en del af kulturen og det sociale fællesskab på arbejdspladsen

Hvad der skaber mening i arbejdet, er et meget individuelt spørgsmål. Det der giver mening for den ene, giver ikke nødvendigvis mening for den anden.

#### FORDELE VED AT DER ER MENING I ARBEJDET

Formål og mening i dit arbejde skaber:

- motivation og engagement
- følelsen af mere sammenhæng og kvalitet i livet og har betydning for din selvfølelse og identitet
- generelt bedre trivsel, fx øget motivation

#### TÆNK OVER

- Hvad giver mig mening i arbejdet? Og giver mit arbejde mig det?
- Har mit arbejde et formål og er det i overensstemmelse med mine personlige værdier?
- Har jeg mulighed for at gøre en god indsats?
- Gør jeg en forskel?
- Hvad kan ledelsen, mine kolleger og jeg selv gøre for at skabe mening i arbejdet?

## **SÅDAN KAN DU GØRE**

Her er nogle forslag til inspiration, som andre har kunnet bruge.

### **Bliv bevidst om, hvad der giver mening for dig**

Gør dig bevidst om din arbejdssituation og spørg dig selv, hvad du kan bidrage med for at skabe mening i dit arbejde. Hvad kan dine kolleger og leder gøre?

### **Meld ud**

Din situation kan ændre sig, så hvis din opfattelse af meningsfyldt arbejde ændrer sig, bør du være opmærksom og reagere.

### **Vær godt rustet til arbejdsopgaverne**

Når du føler dig godt rustet til dine arbejdsopgaver, giver arbejdet du udfører ofte også god mening. Det er derfor en god idé at være indstillet på at lære nyt og desuden være opmærksom på egne kompetencer og udvikling.

### **Støt op om fællesskabet**

Mange vægter mening i forhold til den sociale del på arbejdspladsen højt. I skaber et godt socialt fællesskab ved fx at være opmærksom på omgangstonen og væremåden.

Sociale aktiviteter handler også om at deltage i møder og fælles arrangementer og eventuelt selv tage initiativ.