

# Hvilke tanker gør du dig om du dig om resten af dit arbejdsliv?

**BFA**  
Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration



**Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?**

” At jeg skal fortsætte med det, jeg brænder for, i så mange år, det er muligt. ”

**Pædagog og underviser, 45-49 år**

**TRIVSEL & MOTIVATION**



**BFA**  
Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

**TRIVSEL & MOTIVATION**

**Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?**

” Indtil videre fortsætter jeg i mit job. Jeg vil gerne efteruddanne mig, så jeg kan fordybe mig mere i nogle områder og fx blive vejleder for mine kolleger, så tiden, hvor jeg er på som underviser, ikke fylder så meget. Jeg kan godt lide at undervise, men det er en hård opgave, der kræver meget energi af mig. ”

**Lærer, 30-34 år**

**BFA**  
Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration



**TRIVSEL & MOTIVATION**

**Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?**

” Jeg elsker mine fag. Mine elever bliver dygtige. Men jeg kan ikke holde til at have fuldtidsansættelse i resten af mit arbejdsliv - og kunne jeg finde et andet job, der ville give mig en lige så stor faglig tilfredsstillelse, så ville jeg springe fra mit job. ”

**Lektor, 50-54 år**

**BFA**  
Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration



- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



## TRIVSEL & MOTIVATION

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



## TRIVSEL & MOTIVATION

## Sådan bruger I dialogkortene

**Brug kortene** til at dele erfaringer med, hvordan I trives med arbejdet på jeres arbejdsplads. Skab et trykt rum, hvor I får tid til at tale og til at lytte til hinanden: om det, der motiverer jer, og om det, der frustrerer eller er svært i jeres arbejde. Drøft, hvad I selv kan følge op på, og inddrag arbejdsmiljøgruppen, når I får øje på arbejdsmiljøproblemer.

### Inden I går i gang:

**Til arbejdsmiljøgruppen:** I kan hente flere citater på

[godtpsykiskarbejdsmiljo.dk/dialogkort](https://www.godtpsykiskarbejdsmiljo.dk/dialogkort).

Det er også jeres opgave i arbejdsmiljøgruppen at følge op på dialogen og bringe arbejdsmiljøproblemer, som I ikke selv kan løse, videre til højere niveau.

**Gruppetørrelse:** 4-5 personer i hver gruppe. Det kan fx være et team eller en gruppe, der kender hinanden allerede, eller det kan være grupper, der dannes midlertidigt på en temadag.

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Har efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



## TRIVSEL & MOTIVATION

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Jeg skal ikke være lærer, til jeg skal på pension. Det kommer jeg til at dø af. Jeg løber simpelthen for stærkt og når aldrig alle opgaver, inden ugen er slut. Jeg har også i dette skoleår haft over 42 timer ugentlig... »»

Lærer, 40-44 år

BFA

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Jeg føler mig meget sikker i, at jeg ikke skal fortsætte i universitetsverdenen på grund af de vilkår, der lige nu dominerer. Og i øvrigt har jeg blot en enkelt ansættelse tilbage som Videnskabelig assistent, før jeg skal avancere til den sjældne ph.d.-stilling. I stedet vil jeg meget gerne hen et sted, hvor loyalitet og arbejdsindsats betyder noget. »»

Videnskabelig assistent, 25-29 år

BFA

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Jeg tænker først og fremmest, at der er vældig lang tid til, at jeg kan gå på pension. Det virker umiddelbart urealistisk at kunne klare arbejdet i 20 år længere med den nuværende arbejdsbelastning. »»

Uddannelsesleder, 45-49 år

BFA

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Aner det ikke. På et tidspunkt kan jeg ikke holde til det mere, men hvad jeg så skal, det ved jeg ikke - jeg er god til at være skolelærer, så jeg ærgrer mig over, at det er sådan, jeg har det. »»

Lærer, 30-34 år

BFA

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Jeg skal ikke være lærer resten af mit arbejdsliv (jeg har 35-40 år tilbage på arbejdsmarkedet). Jeg elsker at være lærer, men der er for mange frustrationer forbundet med de ting, der besluttes helt andre steder fra...»»

Lærer, 30-34 år

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Uh, jeg håber jeg kan holde - om end jeg kan have lyst til at vinde i lotto en dag. Jeg bekymrer mig for, om jeg kan blive ved at finde mening og kræfter. Ville gerne kunne forme det i retning at mere vejledende funktioner - men tror ikke selv, at det vil lykkes.»»

Lektor og studievejleder, 55-59 år

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Jeg skal ikke være lærer resten af mit arbejdsliv (jeg har 35-40 år tilbage på arbejdsmarkedet). Jeg elsker at være lærer, men der er for mange frustrationer forbundet med de ting, der besluttes helt andre steder fra...»»

Lærer, 30-34 år

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Uh, jeg håber jeg kan holde - om end jeg kan have lyst til at vinde i lotto en dag. Jeg bekymrer mig for, om jeg kan blive ved at finde mening og kræfter. Ville gerne kunne forme det i retning at mere vejledende funktioner - men tror ikke selv, at det vil lykkes.»»

Lektor og studievejleder, 55-59 år

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Jeg tænker, at nu er jeg på en mindre skole. På et tidspunkt vil jeg gerne have ansvar for en større skole. Jeg er på rette hylde.»»

Skoleleder, 45-49 år

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

»» Har et meget ambivalent forhold til mit job. På den ene side elsker jeg at stå op til elever, kolleger og undervisning. Kunne ikke forestille mig andet. Men i perioder kræver det så meget af min energi, at jeg er bange for, hvordan jeg (og alle andre lærere) skal kunne holde til det et helt arbejdsliv. Tror ikke, jeg er lærer om 15 år. Min arbejdstid er den samme som for 12 år siden, men opgaveoversigten er langt længere, og hvert enkelt fag og rettearbejdet kræver så meget mere tid, fordi kravene hele tiden høynes fra ministeriet.»»

Lærer, 40-44 år

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

» Der er 20 år til pensionen. Alle kolleger, der er fyldt 60, indkaldes nu til samtaler forud for fyringsrunde. Når jeg bliver 60, bliver jobsikkerheden endnu mindre, og ingen vil ansætte de gamle. Kan jeg spare 10 års indkomst op? »

**Lektor, 45-49 år**

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

» Jeg holder ud, så længe situationen er acceptabel, men jeg er glad for at vide, at jeg har råd til at stoppe flere år inden folkepensionsalderen. »

**Lektor, 60-64 år**

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

» Mine længste ansættelsesforhold har været på to universiteter i Jylland, og jeg er blevet MEGET mere kynisk med tiden. Især i min nuværende ansættelse har det været en betingelse for at overleve, at jeg har udviklet en for mig ukendt (og egentlig også ubehagelig) ligegyldighed, som jeg slet ikke forbinder med min opfattelse af mig selv som forsker. »

**Lektor, 50-54 år**

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## TRIVSEL & MOTIVATION



### Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

» Jeg er usikker på, om jeg kan klare det stigende arbejdspress (dvs. mindre forberedelsestid til mere undervisning). Jeg forsøger at spare sammen til evt. tidlig pension. »

**Lektor, 45-49 år**

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

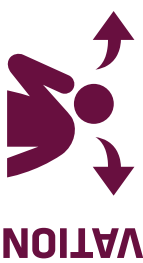
Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**

- **Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

- **Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

- **Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?



**TRIVSEL & MOTIVATION**



## TRIVSEL & MOTIVATION



**Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?**

» Vil gerne fortsætte samme sted. Men kan ikke holde til det fysisk, til jeg bliver 70! Derfor sparer jeg hver måned selv op til at kunne gå noget før på pension for egen regning. »

**Lærer, 50-54 år**

**BFA**

Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

**• Tag et kort på skift.**

Læs udsagnet op.

Hvordan genkender du udsagnet?

Hvilke refleksioner sætter det i gang hos dig?

**• Hav efterfølgende en runde ved bordet, hvor I på skift melder ind.**

Tag derpå et nyt kort.

**• Når I har talt om minimum seks kort, så drøft i gruppen:**

Hvilke forhold i vores arbejde giver arbejdsglæde?

Får vi øje på problemstillinger i vores arbejdsmiljø, der skal følges op på?

Hvad kan vi selv gøre? Hvad må vi bede arbejdsmiljøgruppen om at tage sig af?