

# Temadag satte fokus på fiskernes trivsel

Frustration og afmagt fylder hos mange fiskere, men alle kan gøre noget selv for at sætte de negative tanker på pause. Også selv om det føles svært, lød det på temadagen om medlemmernes trivsel

## ARBEJDSMILJØ

Af Marlene Grøftehaug

Det sker næsten dagligt, at Allan Buch fra Bælternes Fiskeriforening bliver ringet op af medlemmer, som ønsker at tale med ham. Ofte drejer samtalerne sig om afmagt og bekymringer på grund af usikre tider, reguleringer og politiske beslutninger, der gør ondt.

Derfor tog han initiativ til temadagen 'Dit liv som fisker - redskaber til en god positiv hverdag', hvor han i samarbejde med Fiskeriets Arbejdsmiljøråd inviterede to psykoterapeuter til at give input til, hvordan fiskerne selv kan skruer på deres tanker og humør.

- Det er ikke nemt at være fisker, og det har ingen lovet os, men vi bliver hverken klogere eller gladere ved at sætte os hjem til spisebordet og synes, at det er synd for os. Derfor tænkte jeg, at vi måtte gøre noget i fællesskab, siger han.

Trine Loklindt og Allan Fedders, som begge er psykoterapeuter og erhvervscoaches med egen praksis, lagde ud med at pointere, at vi alle er oppe mod nogle vilkår, vi ikke kan ændre på. For fiskerne er det vejret, regler eller politiske beslutninger fra Christiansborg. Men vi har også hver især mulighed for indflydelse - og det er dér, vi skal sætte ind.

- Hvis hjernen er vant til at tænke i negative mønstre, bliver den ved med det. Det kræver øvelse at stoppe de negative tanker. Og ja, det er svært, sagde Trine Loklindt.

Hun foreslog fiskerne at give hjernten en pause på 10 minutter om dagen, hvor de kun må tænke på noget godt - eller beskæftige sig med noget, der gør dem glade.

### Du har selv ansvaret

- Der findes ikke noget quick fix til at stoppe det negative tankemylder, men det er vigtigt at begynde et sted og ikke lade sig slå ud af tanker som 'Jeg kan ikke noget' eller 'Jeg kan kun komme videre, hvis jeg får økonomisk støtte'. Der er kun én til at lave noget om i dit liv, og det er dig.

Både Allan Fedders og Trine Loklindt anerkendte fiskernes situation og fortalte, at de selv har prø-



Trine Loklindt og Allan Fedders, som begge arbejder som psykoterapeuter og erhvervscoaches, var inviteret til temadag om, hvordan fiskerne selv kan skabe indflydelse på deres arbejdsliv. Foto: Marlene Grøftehaug.

vet at stå i svære situationer i deres arbejdsliv - med både stress og tab af penge til følge.

- Det er hårdt, når arbejdslivet tager en drejning, man ikke selv har ønsket. Men du skal selv tage ansvaret for at skabe overskud på den mentale konto. Når du erkender det, begynder det at rykke, lød det fra Trine Loklindt.

## 3 RÅD TIL DIT ARBEJDSLIV

### Kortlæg dine faglige kompetencer

Som fisker har du særlige kompetencer og specialviden for eksempel om drift, ledelse, havmiljø og fødevarer. Skriv alt ned, hvad du kan komme i tanke om.

### Kortlæg dine personlige kompetencer

Er det for eksempel ansvarlighed, arbejdsomhed, stabilitet og omstillingsparathed. Eller noget helt femte?

### Søg hjælp

Find andre fiskere at sparre med og tal positivt om mulighederne og opsøg professionel hjælp, også selv om du er ærekræver og vant til at klare dig selv.

## FISKERIETS SERVICEFAG

Vi støtter fiskerne - hver dag!

servicefag.fiskeriforening.dk



FISKERIETS SERVICEFAG



FISKERIETS  
ARBEJDSMILJØRÅD

Auktionsgade 1b  
6700 Esbjerg  
Tlf. 75 18 05 66

www.f-a.dk  
post@f-a.dk

Tilmeld dig vores  
nyhedsbrev på  
www.f-a.dk

Mandag - torsdag  
kl. 8.00 - 15.30

Fredag  
kl. 8.00 - 14.30