

# Rederiet kan være med til at forebygge ensomhed



*Det kan være svært for rederiansatte at se, hvordan de kan bidrage til besætningsmedlemmernes trivsel, når de er så langt væk. Herunder er idéer til, hvordan man kan støtte besætningens trivsel, selv om skibet befinder sig på den anden side af jorden.*

1. Investér i efteruddannelse og træning af de søfarende. Sæt bl.a. psykisk trivsel, social isolation og ensomhed på agendaen for at af-stigmatisere psykiske problemer.
2. Udvikl arbejdsmiljøer, der tilskynder positiv social interaktion og styrkelse af fællesskaber ombord blandt søfarende.
3. Overvej, hvordan kulturelle faktorer i besætningen kan påvirke social isolation og ensomhed. Sammenholdet i besætningen kan være stærkere blandt besætninger med én nationalitet.
4. Overvej restriktioner frem for totalforbud mod alkohol. En god idé er at samles til en fyraftensøl efter en lang arbejdsdag.
5. Sørg for tilstrækkelige fællesområder og overvej at lave en fællesmesse for hele besætningen.
6. Tag på skibsbesøg for at høre, hvad der rører sig om bord og for vise at interesse.
7. Undersøgelser viser, at kvindelige søfarende er mere modtagelige over for social isolation end deres mandlige kolleger. Overvej derfor at hyre mere end én kvindelig søfarende på samme rejse.
8. Gør brug af teknologi og spil. Dette kan mobilisere søfolk til at socialisere og deltage i gruppeaktiviteter.
9. Udpeg og uddan søfarende om bord, som kan yde støtte til andre i besætningen både arbejds- og følelsesmæssigt. Fx en mentor, en uddannelsesofficer eller én af sikkerhedsrepræsentanterne.
10. Udpeg og afsæt midler til en velfærdsofficer, som kan arrangere fællesaktiviteter om bord.
11. Se på kvaliteten af kokkene om bord. Kokkene er vigtige, fordi de laver mad, men de er også kvalificerede til at varetage funktionen; at være skibets sociale centrum.
12. Sørg for, at der er billige og let tilgængelige kommunikationsmidler med privat adgang for alle søfarende om bord, især internet.
13. Sørg for, at besætningen altid bruger arbejds sproget om bord, også i fritiden, når der er flere med forskellige modersmål til stede.



14. Gør film og TV tilgængeligt, hvis muligt. At se fjernsyn kan mindske følelsen af social isolation og ensomhed, og skabe en forbindelse til omverdenen.
15. Gør det muligt for den søfarendes partner og/eller børn at komme med på skibet. Det gælder især for den del af besætningen med de længste udmønstringer.
16. Selv om ikke alle søfarende er religiøse, er det vigtigt at yde "åndelig omsorg". Religion og åndelighed kan være med til at mindske oplevelsen af isolation og give mening for den enkelte.
17. Sørg for daglige nyheder og regelmæssig levering af magasiner. Der findes nyheder på forskellige sprog på SHW's platform @SEA-@SHORE i modulet Dayroom. Via Søfartens Bibliotek kan der bestilles bøger på forskellige sprog og på Libby-appen også e-bøger, e-magasiner og lydbøger.
18. Levér tv-programmer, film og videooptagelser af store sports- og nyhedsbegivenheder i verden. SHW tilbyder en TV-tjeneste med danske TV-programmer.
19. Kontinuitet i ansættelsen fremmer følelsen af fælles tilhørsforhold i rederiet samt mindsker den stress, der kan opstå som følge af usikkerhed omkring fremtidigt arbejde. Det hjælper også besætningsmedlemmerne med at knytte stærkere bånd, hvis de arbejder sammen mere end én gang.
20. Flexibilitet vedr. kontrakternes længder og hjemmeperioder hjælper søfarende med at bevare forbindelse med familie og venner på land. Tilmed bør besætningen have mulighed for at afkorte kontrakten hvis noget dukker op, og de uventet skal hjem.
21. Yd støtte og hjælp til at arrangere landlov i forskellige havne og ankerpladser.
22. Sørg for, at der er tilgængelige ressourcer og støttetjenester om bord, og/eller i land såsom rådgivning eller psykologisk support. Besætningsmedlemmer skal vide, at der er hjælp til rådighed, hvis de har brug for det.
23. Udpeg én person på kontoret, som de søfarende kan henvende sig til med private såvel som følsomme emner, og som vil behandle dem med diskretion og grundighed.
24. Støt op om netværksopbygning. Opfordr til dannelse af sociale netværk og venskaber mellem besætningsmedlemmer. Dette kan ske via aktiviteter, der fremmer samarbejde og teambuilding eller ved at tilskynde til deling af interesser og hobbyer, eventuelt via social media platforme.
25. Planlæg afveksling. Sørg for en varieret arbejdsplan, der inkluderer tid til hvile, rekreation og fritidsaktiviteter. Dette kan bidrage til at mindske monotoni og øge besætningsmedlemmernes trivsel.
26. Tilbyd uddannelse og træning, der fokuserer på håndtering af følelsesmæssige udfordringer og psykisk trivsel. Dette kan give værktøjer til at tackle ensomhed og stress på en konstruktiv måde.

