

**APV-emne:**

***Trivsel og mistrivsel  
blandt yngre forskere***

# Trivsel og mistrivsel blandt yngre forskere

Eksempler på trivselsaktiviteter jf. IGLO-princippet

## Individuelt (1:1)

- Med vejleder, PhD koordinator, forskningsgruppeleder, institutleder, andre PhD-studerende/postdoc, venner og familie
- Mentorer og body-ordninger hvor man tager sig af den næste ankomne yngre forsker

## Grupper

- Som medlem af forskningsgruppe og deltager i forskningsgruppemøder og frokostmøder
- Møder faciliteret af PhD-koordinator
- PhD netværk og workshop f.eks. om karriereudvikling, stress og konflikter mv.

## Ledelse (institutleder og forskningsgruppeledere)

- Formidling og rammesætning af trivselsaktivitet hos yngre forskere og MUS
- Håndtering af arbejdspress, konflikter og stress i konkrete tilfælde

## Organisation (systematik)

- Udpegning af ressourcepersoner og udvalg f.eks. PhD koordinator, PhD-udvalg
- Rammesætning af PhD netværk, karriereudviklingsprogrammer; alumne-aktiviteter
- Portaler om yngre forskeres rammevilkår, karrieremuligheder og netværksaktiviteter
- Uddannelse og kurser f.eks. vejleder kursus og lederprogrammer med elementer målrettet karriere og trivsel

# Hvad er særlige udfordringer for yngre forskere?

- Vejlederrelationen og balancering af at være under uddannelse og at være afhængig af vejleders bedømmelse på den ene side, og autonomi i forhold til arbejdsformer, samarbejde og netværksdannelse på den anden
- At få kvalificeret feedback og usikkerhed om kvalitet
- Internationale forskningsmiljøer, hvor trivselssamtaler kan virke uvante
- Karriere usikkerhed og afhængighed af senior forskere
- Formelle krav og uformel kultur
- Ensomhed og angst
- Mv.

# Hvad er arbejdsmiljøgruppens vigtigste opgaver i forhold til APV-måling?

- Særskilt opmærksomhed på yngre forskere uanset præcision i måling
- Systematisk afholdelse af MUS: spørg ind til trivsel
- Tilbyde et møderum, hvor yngre forskere kan møde andre ligesindede og få talt om arbejdsmiljø
- På seminarer og i temadrøftelser på institut og i forskningsgrupper at give målgruppen særskilt taletid
- Timing og differentiering af aktiviteter individuelt og fælles
- Stil spørgsmålet: har du en ven på arbejdet?