

# Aktuellt från Regionhälsan

## Ledare

Nu står hösten för dörren och alla verksamheter är i full gång. Jag hoppas att ni alla har haft en bra sommar och kunnat njuta av det fina vädret och återhämta er ordentligt.

Som chefer kan vi ibland vara upptagna av vårt ansvar för våra medarbetare att vi lätt glömmer bort att värna om oss själva och vikten av att få ordentligt med återhämtning. Något vi behöver för att orka med vårt arbete och finnas där för våra medarbetare när de behöver oss.

Fackförbundet Ledarna har i en undersökning sett att över 31,5 % av Sveriges chefer inte har tid till återhämtning. Främst rör det sig om oss, chefer inom offentlig sektor. Vi får inte glömma att ett hälsosamt ledarskap är en grundförutsättning för en verksamhet som mår bra och utvecklas. Vi måste värna om oss själva för att kunna skapa en bra och välmående arbetsplats där våra medarbetare trivs och kan växa.

Jag vill därför råda dig till detta: ta vara på den återhämtning du fått under sommaren och tänk på att få in återhämtning i din arbetsvardag. Återhämtning är inte synonymt med att sitta ner och inte göra någonting. Du kan få återhämtning medan du jobbar. Ett bra tips är att skapa variation i hur du arbetar. Istället för att till exempel sitta framför datorskärmen en stor del av dagen, boka ett promenadmöte. Frisk luft och rörelse är något som ger oss återhämtning och gör oss piggare så vi orkar mer. En av våra psykologer berättar mer om hur du kan få in återhämtning som en naturlig del i arbetsvardagen längre ner i det här brevet. Där får du också tips om ett seminarium om hur du organiserar för återhämtning på jobbet.

Avslutningsvis vill jag önska er en härlig och hållbar höst och ser fram emot ett fortsatt bra samarbete!

Med vänlig hälsning

Malin Sandberg

Områdeschef, Regionhälsan



Malin Sandberg

## Höstens utbildningar

För att hjälpa dig att lyckas med ditt arbetsmiljöarbete erbjuder vi flera utbildningar och kurser. Vi håller även i flera webinarier under hösten. De flesta av våra utbildningar och webinarier riktar sig till chefer och skyddsombud.

### Våra utbildningar är:

- Den goda arbetsplatsen
- Organisatorisk och social arbetsmiljö
- Belasta rätt – friska arbetsplatser
- Effektiv kommunikation i organisationen (EKO)

På vår hemsida, [www.regionorebrolan.se/regionhalsan](http://www.regionorebrolan.se/regionhalsan), kan du läsa mer om våra utbildningar, se kursdatum samt anmäla dig till den utbildning och omgång som passar dig bäst.

### Webbinarier

Vi håller även flera webinarier under hösten som varierar både i ämne och längd. Här ser du en lista över de webinarier vi har planerat i dagsläget.

22 september	<a href="#">Lyckad rehabilitering för återgång i arbete</a>
26 oktober	<a href="#">Organisatorisk och social arbetsmiljö – vad är det?</a>
14 november	<a href="#">Belasta rätt – friskare arbetsplatser i skolan årskurs 7-9</a>
15 november	<a href="#">Ergonomi på rätt sätt</a>

[Håll utkik på vår hemsida då utbudet uppdateras kontinuerligt.](#)

## Filmpremiär

Nu är den här, filmen om Regionhälsan, din företagshälsa!

Vi har med hjälp av Regional utveckling tagit fram en film för dig som chef. I filmen tittar vi på ditt ansvar som chef och vad det innebär. Vilka vi på Regionhälsan är och hur vi kan hjälpa och stötta dig i ditt arbetsmiljöarbete. Passar jättebra för dig som vill få lite påfyllnad om hur du kan jobba med arbetsmiljön eller som introduktion för den nya chefskollegan.

Du hittar filmen på vår hemsida, dela gärna länken med dina chefskollegor. För dig som hellre vill läsa har vi även tagit fram en folder med informationen, du hittar den på samma ställe som filmen: [www.regionorebrolan.se/regionhalsan/film](http://www.regionorebrolan.se/regionhalsan/film)



## Så kan du jobba med återhämtning



Linnea Lundberg

Vi ställde några frågor om återhämtning till Linnea Lundberg, en av våra psykologer på Regionhälsan. Här är hennes tankar om hur vi kan få tillräcklig återhämtning på bästa sätt samt några tips till dig som chef på saker du kan göra på din arbetsplats för att främja återhämtning för dig och dina medarbetare.

### Varför är det viktigt med återhämtning?

Återhämtning behövs efter olika former av ansträngningar, mentalt eller fysiskt. Det är något som alla behöver och gör att vårt system kommer i balans och därmed kan klara av en hel arbetsdag. Återhämtning kan uppnås på flera sätt, genom vila och passivitet eller genom att variera det vi gör. Tillräcklig och god återhämtning kan öka välmående hos medarbetare och bidra till en ökad arbetsglädje, mer energi och större lugn. En god återhämtning kan också bidra till att man presterar bättre på jobbet.

### Hur får vi tillräckligt med återhämtning?

Ofta fokuserar vi på den återhämtning vi kan få utanför jobbet. Till exempel att vi sover tillräckligt många timmar, har möjlighet till vila eller positiva aktiviteter. Det allra bästa är dock att återhämtningen är utspridd under hela dagen, även när vi arbetar. Återhämtningen blir då mer effektiv och gör större skillnad på lång sikt.

### Vad kan vi göra för att främja återhämtning på jobbet?

Som arbetsgivare finns det saker som kan göras för att främja möjligheten till återhämtning under arbetsdagen. Mycket handlar om att skapa utrymme för återhämtning under arbetstid.

Det kan kännas kämpigt att få till tid för återhämtning när man har fullbokade arbetsdagar men sanningen är att det inte behöver ta så mycket tid i anspråk.

Det är viktigt att skapa en kultur på arbetsplatsen som tillåter återhämtning. Ett bra sätt är att skapa ett ramverk för återhämtning som alla i personalen kan röra sig inom, för att få återhämtning på ett sätt som passar dem. Det kan röra sig om att ta tid till att stanna upp och reflektera mellan arbetsuppgifter, röra lite på sig, växla några ord med en kollega, med mera. För att skapa en kultur är chefen en viktig förebild vars beteende sätter ett exempel för medarbetarna.

Ett forskningsprojekt vid Lunds universitet, ”[Återhämtning i arbetet](#)”, har visat att tid för reflektion upplevs som väldigt viktigt för att få återhämtning under dagen. För att hjälpa sina medarbetare kan man till exempel avsätta några minuter i början av sina arbetsplatsträffar och liknande samlingar till just reflektion, eller annan återhämtning. Det är också viktigt att

prata enskilt med medarbetarna om hur återhämtning fungerar för just dem. Behovet och sättet att återhämta sig på är ofta individuellt och det är svårt att komma med en lösning som passar alla under livets alla perioder.

### Tips för att främja återhämtning på jobbet

#### Främja återhämtning i arbetsmiljön

- Arbeta med återhämtning som en del av ert systematiska arbetsmiljöarbete.
- Låt återhämtning vara en punkt under möten mellan chef och medarbetare.
- Se över möjligheterna till variation i arbetsuppgifter.
- Undvik arbetsluncher då lunchen är en viktig paus.
- Boka inte möten direkt efter varandra. Vi behöver tid att förflytta oss eller hämta ett glas vatten mellan mötena.
- Genomför en ergonomirond då faktorer såsom ljusinsläpp, belysning, värme och ljud kan påverka återhämtningen.
- Ha tillgång till ett personalrum, som helst är en arbetsfri zon, där ni kan ha gemensam frukost och fikaraster.
- Ha ett vilrum på arbetsplatsen där man kan få lägga sig ner och vila eller sitta en stund i tysthet.
- Ha en förslagslåda där medarbetarna kan lämna förslag på återhämtningsidéer.

#### Främja återhämtning med gemensamma aktiviteter

- Ha gemensamma lunchpromenader med dina medarbetare.
- Ta vara på kompetenser som finns i arbetsgruppen. Kanske är någon en hejare på yoga eller något annat och kan lära ut grunderna till gruppen.
- Ha reflektionsstunder då alla får en chans att prata av sig och få stöd från sina kollegor.
- Gör en gemensam friskvårdsaktivitet.

#### Främja din egen återhämtning

Det finns flera sätt för mikroåterhämtning som du kan göra under en dag för att vara hållbar.

- Jobba inte på rasten.
- Ställ dig upp och gör några enkla rörelseövningar.
- Stanna upp och ta några djupa andetag.
- Öppna fönstret och få in lite frisk luft i rummet.
- Gå en sväng runt huset eller bort till personalrummet och hämta något att dricka.
- Om möjligt variera dina arbetsuppgifter eller var du jobbar.
- Ta en stund innan du går hem från jobbet och reflektera över dagen, själv eller tillsammans med en kollega.

#### Tips: Webinarium om återhämtning på jobbet

Sunt arbetsliv anordnar ett promenadvänligt webinarium den 23/9 för dig som vill få inspiration och konkreta verktyg för hur du organiserar för återhämtning på arbetsplatsen. webinariet riktar sig till chefer, skyddsombud och HR-personal. [På deras hemsida kan du läsa mer samt anmäla dig.](#)

## Juli är månaden då vi dricker som mest

När sommaren kommer är vi nog många som tänker på semester, sol och bad. Något många av oss inte vet om eller tänker på är att det inte bara är soltimmarna som ökar under sommaren utan också hur mycket vi dricker. Juli är den månad på året då vi dricker som allra mest alkohol i Sverige.

En anledning är såklart att många är lediga under sommaren. Alkoholkonsumtionen sprids därför lätt ut till veckans alla dagar istället för att vara koncentrerad till helgen. Att vi dricker under fler dagar gör också att vi dricker större mängder. Kroppen vänjer sig vid alkohol om man dricker regelbundet, att dricka större mängder under en längre period gör därför att man riskerar att hamna i ett riskbruk eller utveckla ett beroende. Med riskbruk menas att dricka så mycket att risken ökar att drabbas av fysiska, psykiska och/eller sociala problem och skador.

En ökad konsumtion av alkohol under sommaren kan leda till problem när semestern är över och det är dags att börja jobba igen. Har kroppen vant sig vid ett större mer regelbundet alkoholintag kan det nämligen vara svårt att helt gå tillbaka till hur det var innan semestern i en handvändning.

Ett högt intag av alkohol kan i längden leda psykiska och fysiska skador. Det kan också påverka arbetsplatsen då personen kan få en högre sjukfrånvaro eller inte klara av att hålla samma produktionsnivå som tidigare. Det kan i sin tur leda till osämja i arbetsgruppen.

Som chef är det viktigt att vara medveten om detta och notera om någon av dina medarbetare betar sig annorlunda. I en undersökning som tidningen Chef gjort framgår det att alkoholproblem är ett av de ämnen som chefer tycker är allra svårast och jobbigast att prata om med en medarbetare. En bra sak att komma ihåg då är att om du ser och reagerar på tidiga tecken på riskbruk kan ditt samtal och dina hjälpinsatser vara det som gör att din medarbetare inte hamnar i ett missbruk.

Ett svårt samtal är lätt att man skjuter på för att man oroar sig över hur det ska tas emot. Som chef vill man kanske inte ge sig in på ämnet utan att man känner att man har handfasta bevis för sin misstanke. För medarbetarens skull är det bästa du kan göra att agerar så fort som möjligt om du börjar misstänka att hen har problem med alkohol. Det samma gäller även för andra typer av missbruk. Många vet om att de dricker för mycket men stigmatiseringen av alkoholproblem kan utgöra ett hinder för medarbetaren att själv söka hjälp. Tänk därför på att inte använda negativa uttryck som kan uppfattas som dömande när du pratar med din medarbetare. Undvik ord som ”alkoholism” och ”missbruk” och tala istället exempelvis om en ”dålig vana” eller en mer ”hälsosam livsstil”.

På Regionhälsan kan du få råd och stöd om hur du kan agera om du har en medarbetare som är i eller riskerar att hamna i ett riskbruk. Du kan kontakta oss för råd innan du har ett första samtal med din medarbetare och/eller efter det första samtalet om du vill ha stöd i hur ni kan gå vidare. Vi kan också ordna utbildning om riskbruk för alla i arbetsgruppen, för att öka kunskapen hos både dig och dina medarbetare. Vi kan även delta och stötta i rehabiliteringsarbetet med utgångspunkt i verksamhetens alkohol- och drogpolicy.

Du kan läsa mer om svenskarnas alkoholvanor under juli samt hur den skiljer sig mellan olika åldersgrupper här:

[Alkoholkonsumtionen toppar i juli - Alkohol & Narkotika \(alkoholochnarkotika.se\)](https://www.alkoholochnarkotika.se)

## Viktigt att fånga upp sjukfrånvaro i tid

Idag hamnar nästan hälften av alla med hög korttidsfrånvaro i en långtidssjukskrivning. Korttidsfrånvaro är detsamma som frånvaro sex eller fler gånger under en period på 12 månader. Det kan dock vara viktigt att prata med medarbetare ännu tidigare än så. Forskning visar att det har betydelse om man kan fånga upp frånvaro redan vid tre tillfällen under ett år. Genom att uppmärksamma detta kan man hantera ohälsa tidigt med olika insatser och förebygga att medarbetaren hamnar i en långtidssjukskrivning.

Regionhälsan kan vara med och stötta i arbetet med korttidsfrånvaro genom att systematiskt träffa chefer som ser behov av att sänka sjukfrånvaron. Syftet med dessa möten är att stötta chefer som har medarbetare med hög sjukfrånvaro. Mötena mynnar ut i en handlingsplan över åtgärder. Den kan innefatta åtgärder på både individ- och grupp-/organisationsnivå.

## Nyhet: Nu erbjuder vi seminarier riktade till medarbetare

För att få till en bra arbetsmiljö är medarbetarna viktiga. För att öka kunskapen om arbetsmiljön, vad som påverkar den och hur vi kan göra den bättre har vi tagit fram korta seminarier och föreläsningar som riktar sig till medarbetare. Perfekt för en APT eller planeringsdag! På vår hemsida kan du läsa om vilka seminarier vi erbjuder. Vårt utbud av dessa seminarier uppdaterats kontinuerligt så håll utkik efter fler.

## Tips: Podd om arbetsmiljö

Myndigheten för arbetsmiljökunskap (Mynak) har startat en podcast som heter ”Arbetsmiljösnack”. Hittills har de bland annat pratat om psykisk ohälsa, digitalisering och arbetsmiljö samt transformativt ledarskap. Du hittar alla avsnitt på deras hemsida [mynak.se](https://www.mynak.se).