



Återhämtning i arbetsvardagen

Lina Ejlertsson



Återhämtning i arbetsvardagen

Lina Ejlertsson

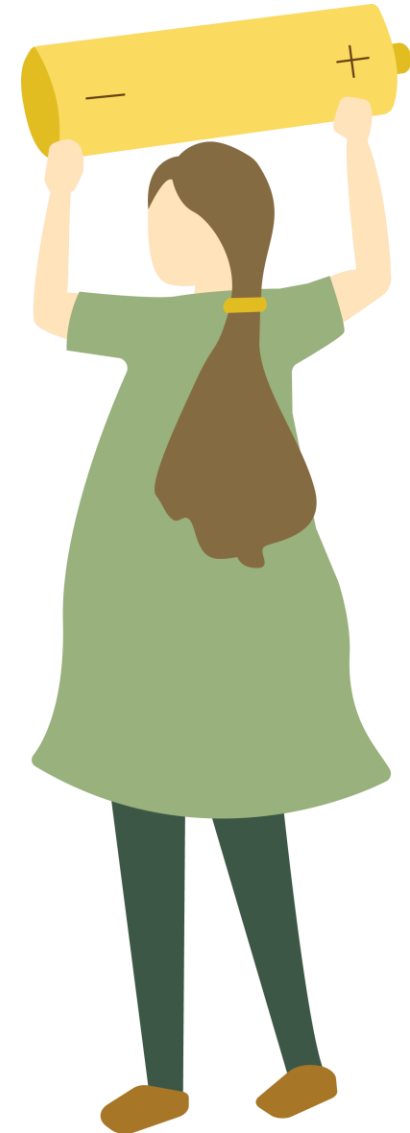
Fil. dr. i folkhälsovetenskap

Balans mellan stress och återhämtning



Stress är den vanligaste orsaken till arbetsrelaterade besvär. Sex av tio upplever att de har för mycket att göra på jobbet.

Återhämtning
viktigast för vår hälsa!



Återhämtningsparadoxen

När vi behöver återhämtning som mest är den som svårast att få till!



Hög nivå av stress på jobbet →

- Sämre sömn
- Brist på motivation
- Mindre fysiskt aktiv
- Undviker socialt umgänge
- Svårare att koppla bort jobbtankar

Återhämtning
i arbetsvardagen!



Faktorer som påverkar möjligheten till återhämtning på jobbet



Gemenskap

Hanterbarhet

Variation

Faktorer som påverkar möjligheten till återhämtning på jobbet



Gemenskap

Hanterbarhet

Variation

Faktorer som påverkar möjligheten till återhämtning på jobbet



Gemenskap

Hanterbarhet

Variation

Faktorer som påverkar möjligheten till återhämtning på jobbet



Gemenskap

Hanterbarhet

Variation

Är du...

mentalt trött?

emotionellt trött?

fysiskt trött?

sensoriskt trött?

socialt trött?



Det avgör vilken typ av återhämtning du behöver.



Återhämningsaktiviteter



Avslappnande pauser

- Blunda och ta några djupa andetag
- Titta på en bild av någon du tycker om
- Kolla ut genom fönstret
- Smörj in händerna
- Gå långsamt

Fysiska pauser

- Enkel rörelseträning eller stretching
- Ta ett varv runt huset eller en längre promenad
- Dansa till din favoritlåt
- Hämta något att dricka
- Gå upp och ned för trappan

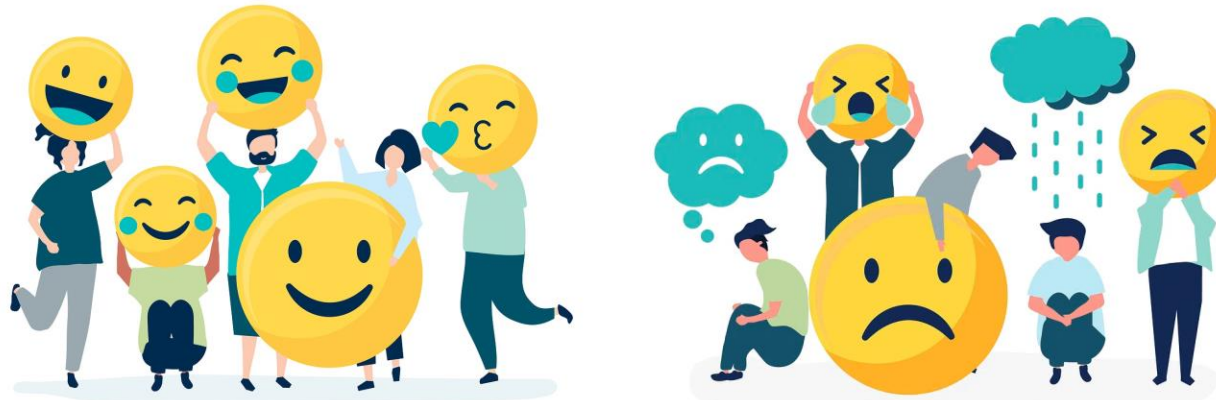
Kreativa pauser

- Prata med en kollega
- Lyssna på musik
- Lös korsord eller sudoku
- Rita eller färglägg något
- Sticka eller virka
- Vik origami eller lägg pussel



Vilken typ av paus behöver du när du är mentalt, emotionellt, fysiskt, sensoriskt eller socialt trött på jobbet?

Check-in



- Hur mår jag just nu?
- Vad är mitt behov av återhämtning?

Reflektion för ökad återhämtning

- Hela gruppen vid personalmötet.
- En mindre grupp vid mötet eller fikapausen.
- Med närmsta kollegan under arbetsdagen.
- Ensam mellan arbetsuppgifter eller innan hemgång.





Positiv reflektion

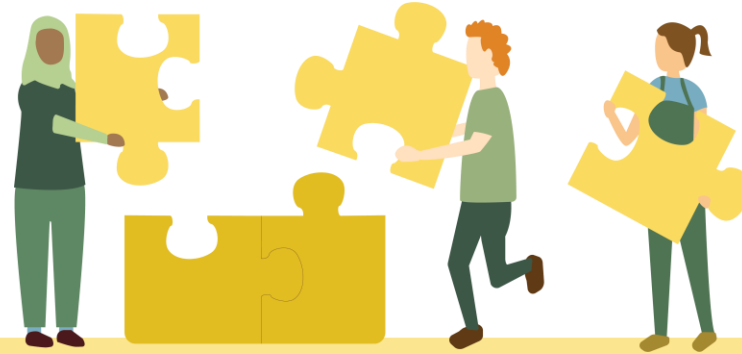
En arbetsinsats jag känner mig stolt över.

En återkoppling som var stärkande för mig.

Ett samarbete som gjorde mig glad.

Ett samtal som var betydelsefullt för mig.

Strukturella och kulturella förutsättningar för att lyckas



- Individuell anpassning
- Använd befintliga rutiner
- Prata om återhämtning
- Tillåtande klimat
- Tillsammanseffekt
- Vara varandras förebild
- Påminna varandra
- Ge uppmuntran

Effekter av integrerad återhämtning

- Ökat välbefinnande
- Bättre prestation
- Bättre arbetsklimat
- Ökad frisknärvaro

→ ett hållbart (arbets)liv!



Tack
för er tid!

 Kontakt:

[@aterhamningsforskaren](#)

