



Friskfaktorer i praktiken

Petra Lindfors

Ann-Charlotte Laurell

“suntarbetsliv

Starka friskfaktorer – så gör ni i praktiken

Ann-Charlotte Laurell

Verksamhetsutvecklare

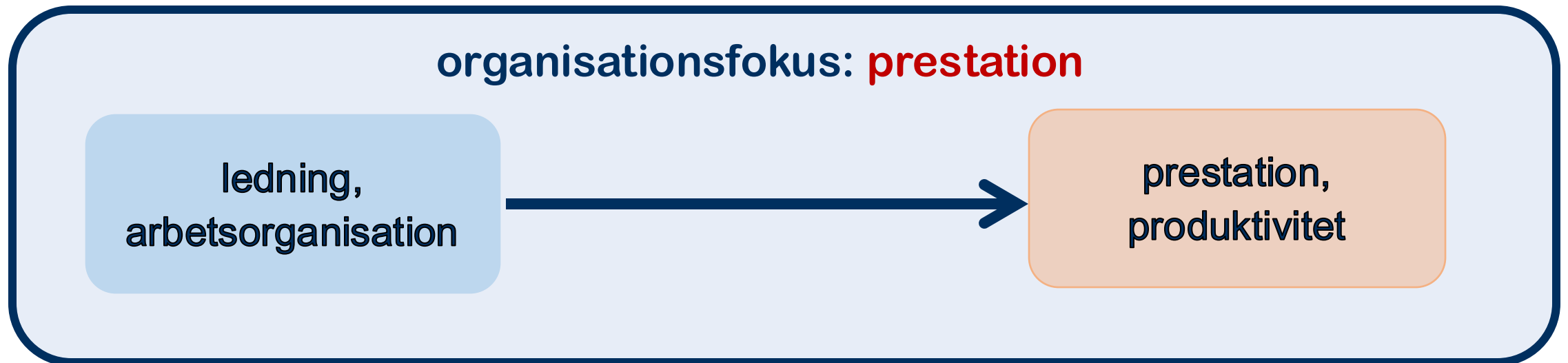
Petra Lindfors

Forskare Stockholms universitet

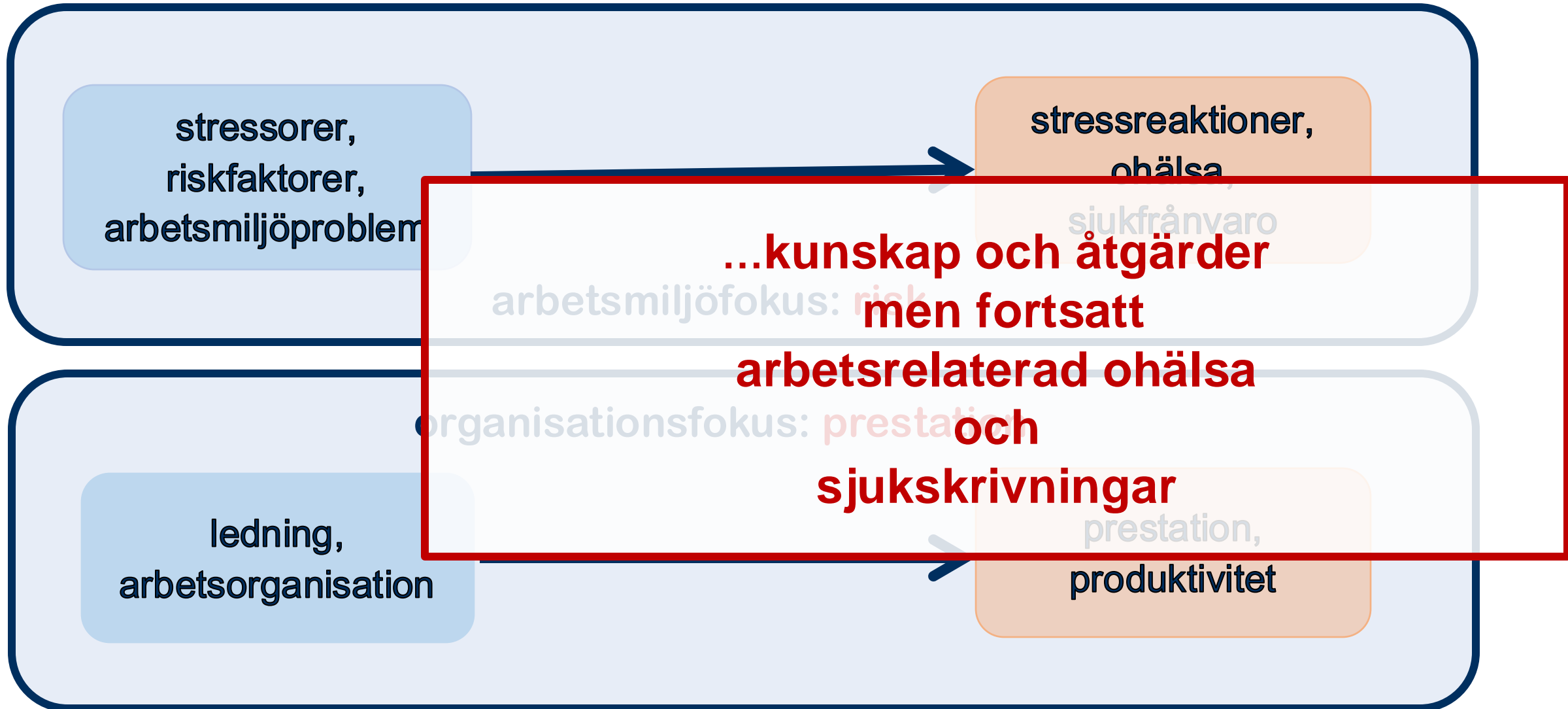


Återblick: varifrån?

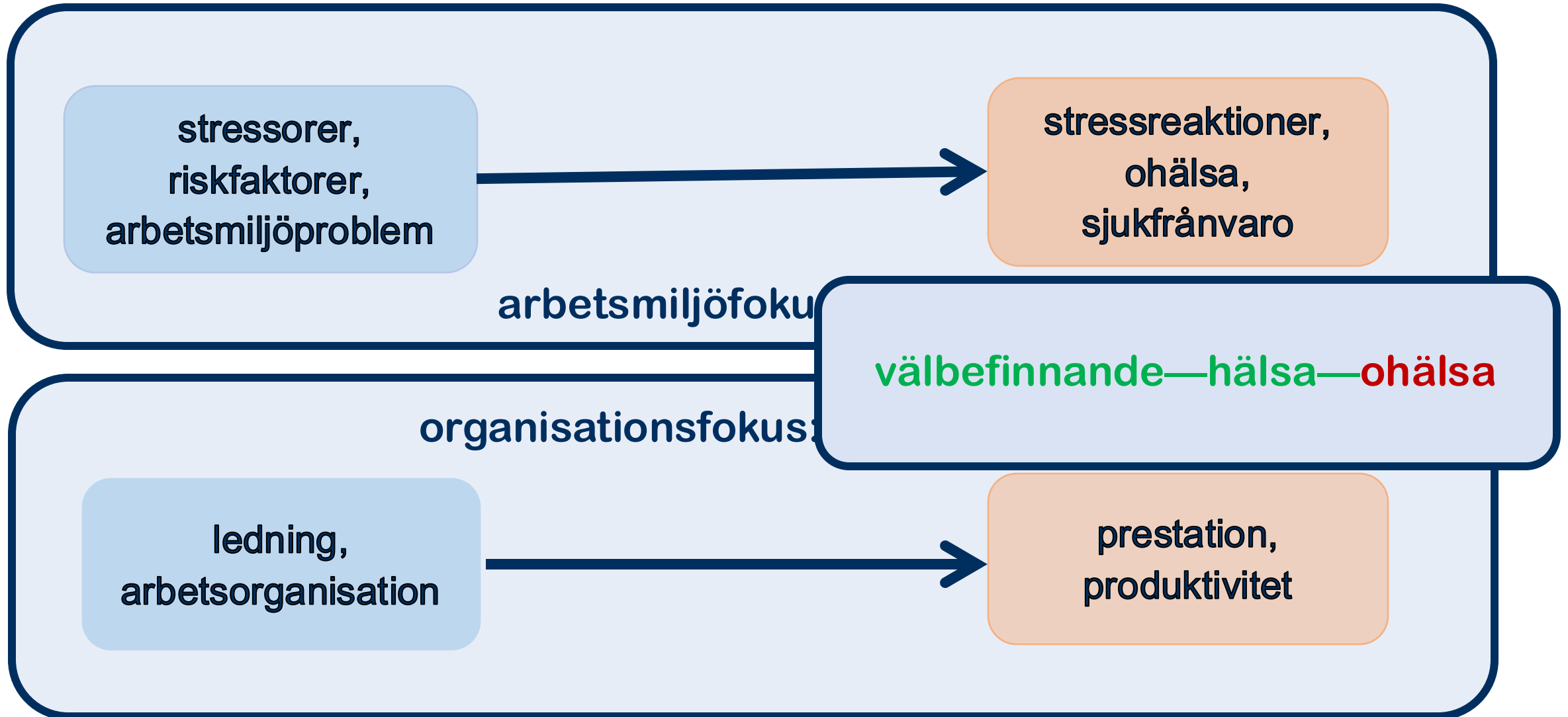
Arbetslivsforskning: traditionella perspektiv



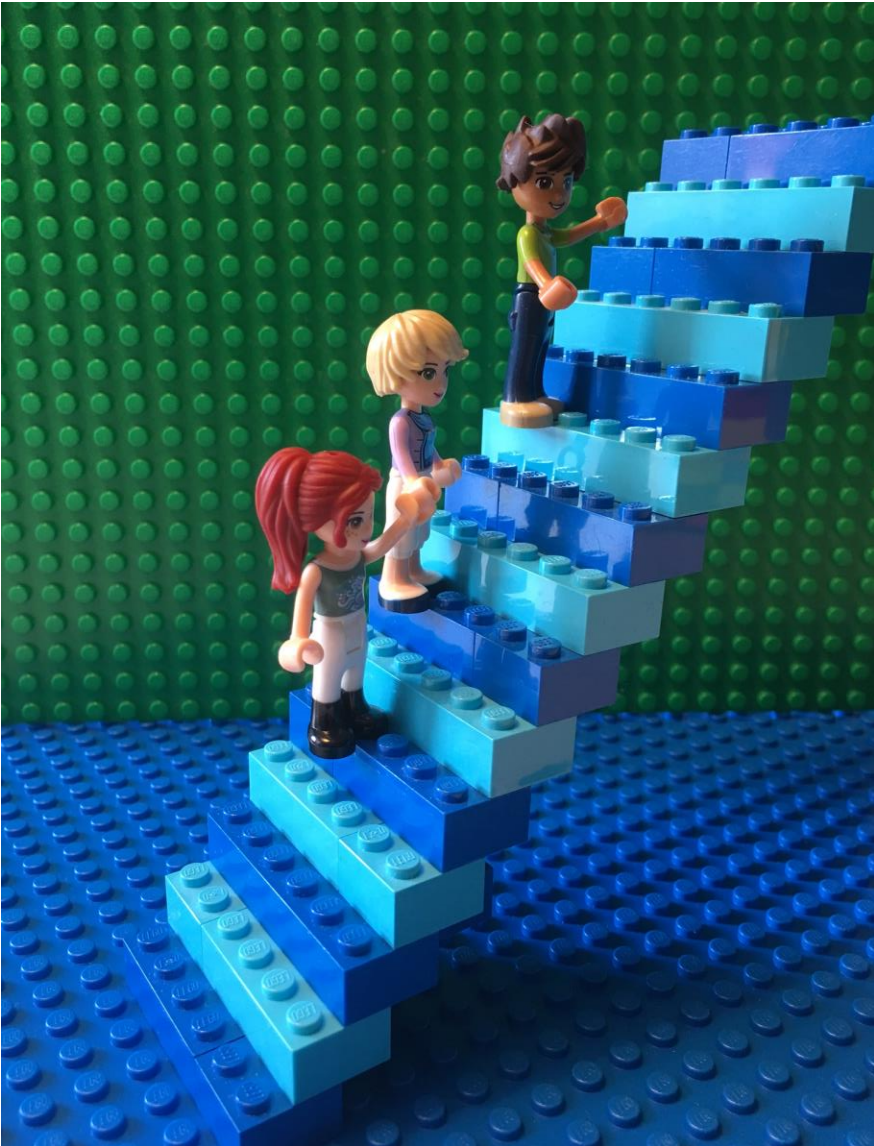
Arbetslivsforskning: traditionella perspektiv



Arbetslivsforskning: begränsat helhetsperspektiv



Arbetslivsforskning: begränsat helhetsperspektiv



organisatoriska arbetsmiljö(risker)

psykosociala arbetsmiljörisker

fysiska, kemiska arbetsmiljörisker

Varför?

Föreskrift: vad står det

Organisatorisk och social arbetsmiljö AFS 2015:4

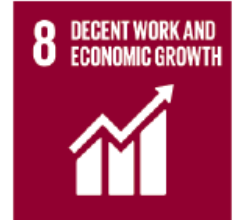
<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-afs-20154/>

Syfte

1 § Syftet med föreskrifterna är att främja en god arbetsmiljö och förebygga risk för ohälsa på grund av organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön.

Varthän?

Helhetsperspektiv och nivåer



Välståndande verksamheter



erbjuda goda villkor som främjar
hållbarhet över tid

organisatoriska
faktorer

psykosociala
faktorer
krav &
resurser

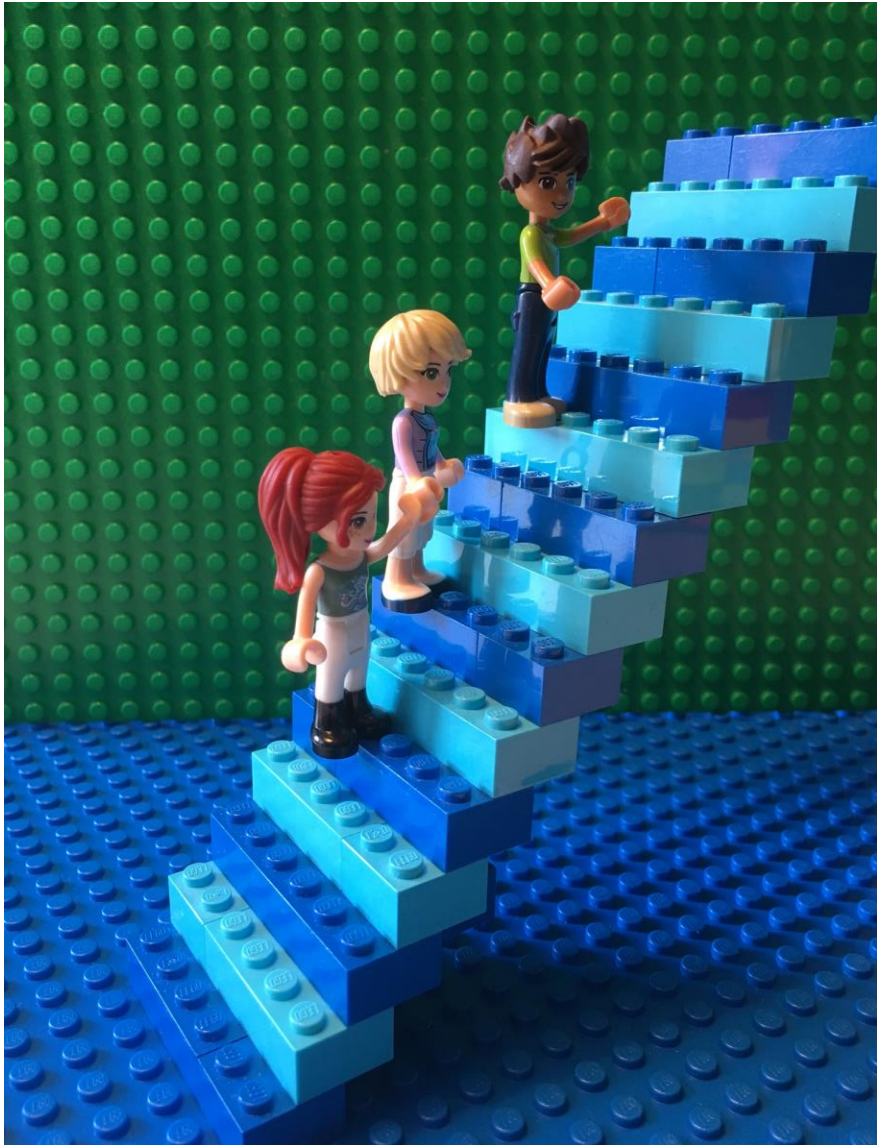
arbets- &
hälsorelaterade
faktorer

+

välbefinnande

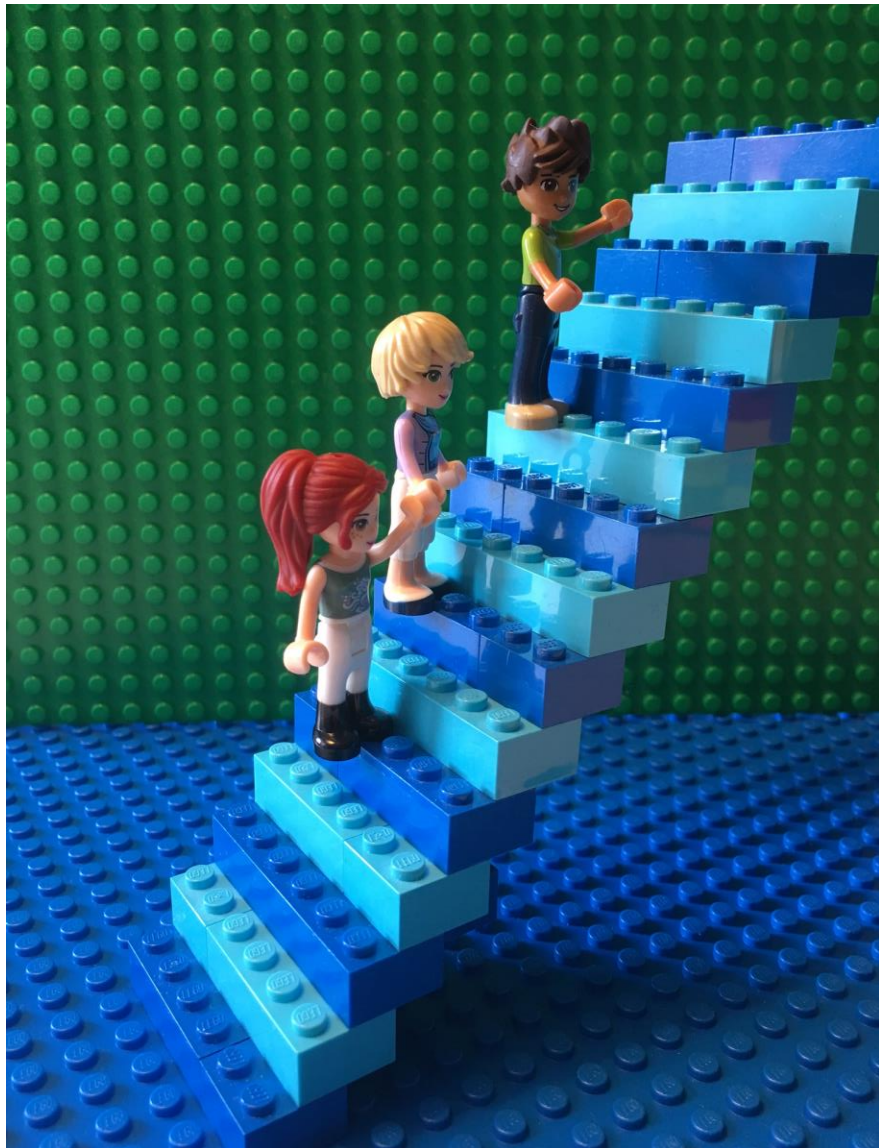
kvalitet
&
produktivitet

Främjande förutsättningar



- helhetsperspektiv
 - organisatoriska faktorer
 - psykosocial arbetsmiljö
- parallella perspektiv
 - risk *och* frisk
 - främjande *och* förebyggande
- kartlägga, undersöka och följa

Främjande förutsättningar: *frisk och risk*



hållbara välmående verksamheter

friska, framgångsrika arbetsplatser

organisatoriska arbetsmiljö(risker)

psykosociala arbetsmiljörisker

fysiska, kemiska arbetsmiljörisker

Suntarbetslivs stöd i arbetet med friskfaktorer



Studio Friskfaktor

Programserie



Friskfaktorlinjen

Strategisk rådgivning
vid behov



Friskfaktorsteget

Utbildning för de
som leder förändring



Friskfaktorlabbet

Ett verktyg för
arbetsgruppen

Innehåll

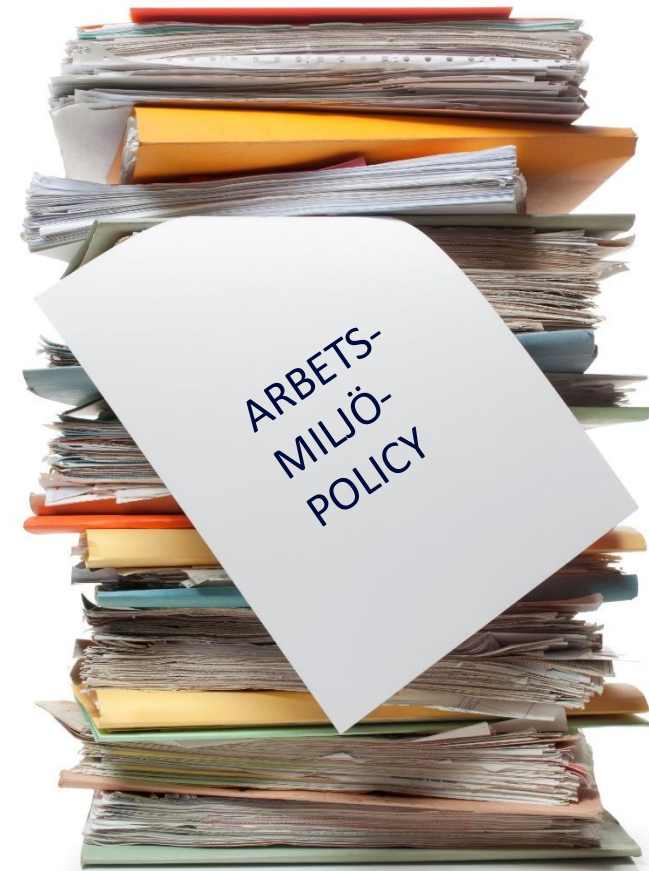
- Vad är friskfaktorer?
- Varför arbeta med friskfaktorer?
- Hur arbeta med friskfaktorer?
- Medskick



Arbetsmiljöpolicy + Friskfaktorer = Sant

Hur vill vi ha det?

Hur tar vi oss dit?



Att gå från nuläge till önskat läge



Nuläge

Vad behöver vi
fortsätta, börja och sluta göra
- för att bättre nå dit vi vill?



Önskat läge





Friskfaktorkedjan



Närvarande,
tillitsfullt
och
engagerat
ledarskap

Rättvis och
transparent
organisation

Kommunika-
tion och
återkoppling

Delaktighet
och
inflytande

Prioritering
av arbets-
uppgifter

Kompetens-
utveckling
hela
arbetslivet

Tidiga
insatser och
arbets-
anpassning

Systematiskt
arbetsmiljö-
arbete i
vardagen

Ledning

1:a linjens
chefer

HR

Skydds-
ombud

Med-
arbetare

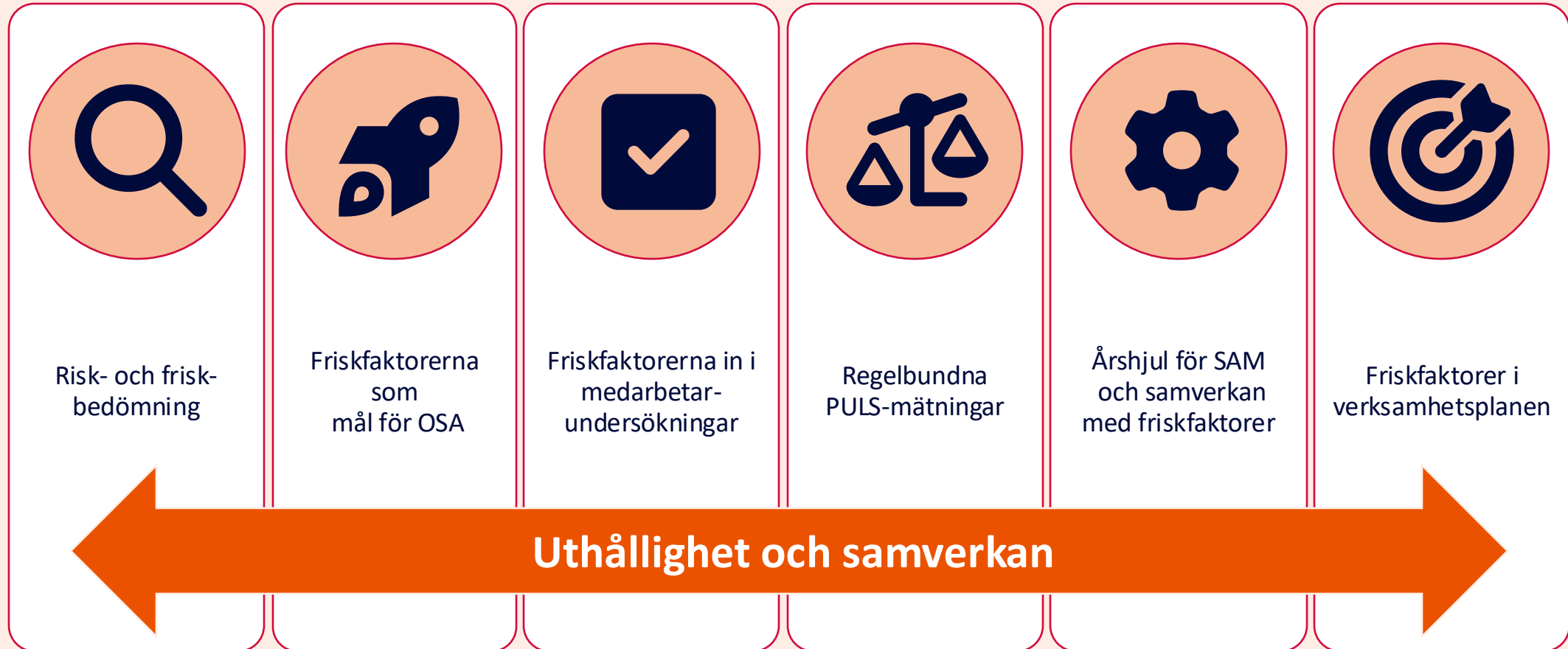
Alla behöver
hjälpas åt i
friskfaktorarbetet!
Är det tydligt vem
som behöver göra
vad?

Skapa systematik



Så gör andra

Integrera friskfaktorer i befintliga strukturer





Friskfaktorlabbet
Kom igång med friskfaktorer!

Två olika aktiviteter



Arbetsgrupp

Friskfaktorkulturen

Skatta arbetsgruppens friskfaktorkultur och få stöd i vad ni kan göra för att stärka den. Hur har ni det idag och hur vill ni ha det?

🕒 cirka 60 minuter



Chef och skyddsombud

Friskfaktorplaneraren

Här arbetar chef och skyddsombud tillsammans för att skapa förutsättningar för starka friskfaktorer. Vilken friskfaktor vill ni börja med?

🕒 cirka 60 minuter per friskfaktor

Friskfaktorkulturen

- Film och reflektion
- Individuell skattning
- Gemensamt nuläge
- Prioritera tillsammans
- Välj beteenden
- Summera och planera

1 Starta
10 min

2 Skatta
10 min

3 Prioritera
20 min

4 Prova nytt
15 min

5 Summera
5 min

Starta

Film och reflektion

Nu börjar vi! Titta på filmen och prata om frågan tillsammans två och två.



Visa filmtext

Vad kan vi vinna på att skapa en stark friskfaktorkultur hos oss?

Reflektera tillsammans, 5 min

Friskfaktorplaneraren

- Skapa förutsättningar för friskfaktorer – en i taget
- Gemensamt nuläge
- Prioritera tillsammans
- Konkretisera vad ni ska göra
- Involvera medarbetare



Rättvis och transparent organisation

- Organisationen upplevs som schysst.
- Besluten är transparenta, välmotiverade och efterlevs.
- Roller och ansvar är tydliga.
- Tilliten inom organisationen är hög.

Välj friskfaktor



Närvarande, tillitsfullt och engagerat ledarskap

- Ledaren finns nära i verksamheten och utvecklar relationer genom tillit.
- Chefer inspirerar genom tydliga mål och ger förutsättningar för att nå dem.
- Alla driver verksamheten framåt.

Välj friskfaktor



Delaktighet och inflytande

- Medarbetare är delaktiga genom att rutiner, arbetssätt, möten och beslut utformas för att ta vara på individens tankar och idéer.
- Det är tydligt vad man kan påverka.

Välj friskfaktor



Kommunikation och återkoppling

- Samtalsklimatet är positivt och öppet, man lyssnar på varandra.
- Det finns forum för information och dialog.
- Återkoppling ges på hur beteenden påverkar verksamheten.

Välj friskfaktor



Prioritering av arbetsuppgifter

- Man pratar regelbundet om arbetsbelastning.
- Det finns rutiner för att göra prioriteringar.
- Chefen stöttar när det behövs.

Välj friskfaktor



Kompetensutveckling hela arbetslivet

- Det finns strategier för att hela tiden utveckla medarbetares kompetens.
- Man använder forum för att dela erfarenheter och kunskap.
- Möjlighet att byta arbetsuppgifter finns.

Välj friskfaktor



Systematiskt arbetsmiljöarbete i vardagen

- Verksamheten förbättras ständigt genom dialog och samverkan.
- Att reflektera, bedöma konsekvenser, åtgärda och följa upp är rutin.

Välj friskfaktor



Tidiga insatser och arbetsanpassning

- Kunskapen om arbetsrelaterade orsaker till sjukfrånvaro är hög man är bra på att tidigt fånga upp signaler på ohälsa.
- Möjlighet till återhämtning finns.
- Alla meddelar sin chef om de inte mår bra.

Välj friskfaktor

Medskick: Framgångsfaktorer i friskfaktorarbetet

- 1** Arbeta främjande

- 2** Samverka

- 3** Gör inte mer, gör annorlunda

- 4** Skapa gemensam bild

- 5** Var konkreta

- 6** Få med ledningen

- 7** Stöd processledaren

- 8** Jobba på alla nivåer

- 9** Anpassa rutiner

- 10** Var uthålliga


**Gör inte mer
– gör annorlunda!**



Tack!

ann-charlotte.laurell@suntarbetsliv.se

pls@psychology.su.se