

Hälsa för liv och arbetsliv

Stress Återhämtning



Ohälsa är kostsamt

- I ett företag med 100 anställda och 5% sjukfrånvaro kostar frånvaron ca 2 Msek.
- Hög stress orsakar 9% prestationsnedsättning. Detta upplever 33% av de anställda.
- Prestationsnedsättningen kostar 2,2 Msek.
- Var femte anställd har sömnproblem, ytterligare 1,7 Msek i prestationsförlust.
- Dålig kondition sänker ork, effektivitet och prestationsförmåga med ca 25-30%
- 47% av sjukskrivningarna beror på psykisk ohälsa.

Källa: arbetshälsoekonomiskt analysverktyg,
Arbetshälsoekonomiska analysgruppen - MYNAK



Faktorer som påverkar på arbetsplatsen

1

Ekonomi

Lågkonjunktur och inflation påverkar såväl arbetsplatser som arbetstagare.

2

Omvärlden når arbetsplatsen

Oron ökar pga stora kriser i omvärlden, påverkar medarbetares mående och tar sig in på arbetsplatsen.

3

AI

AI förändrar arbetslivet och arbetsplatser i grunden och på olika sätt beroende på yrke.

4

Digitalisering

Teknikutvecklingen rusar vidare och är en allt viktigare del av den moderna organisationen och en förutsättning för relationer i arbetslivet idag.

5

Ledarskap

Spelar en viktig roll i ett alltmer komplext arbetsliv. Behovet av självledarskap ökar.

6

Kompetensförsörjning

Brist på medarbetare med rätt kompetens ställer krav om att vara en attraktiv arbetsplats.

7

Hybridarbete

Covid har förändrat normen om hur en organisation arbetar, det hybrida är här för att stanna.

8

Hälsa och livsbalans

Den egna hälsan och livsbalansen påverkar alltmer medarbetarnas karriärbeslut.

9

Flexibilitet

Kritisk faktor när det gäller att attrahera kompetens och för att hålla nuvarande anställda nöjda.

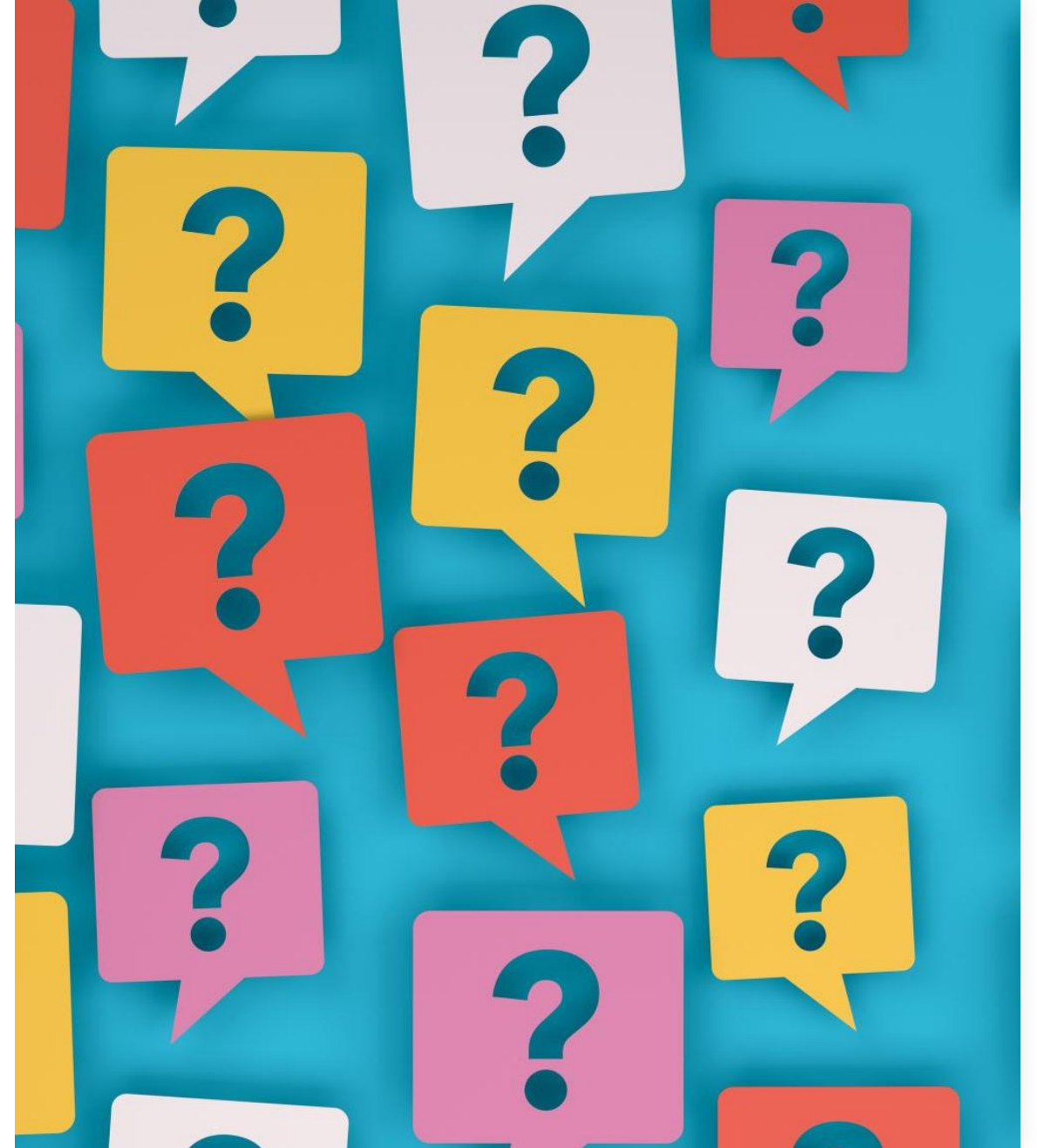
10

Kultur, hållbarhet och värderingar

Det har blivit ännu viktigare att få tillhöra företag som lever efter sina värderingar.

Personalstöd bokas hos oss pga

- Belastning och stress
- Otrygghet i omvärlden
- Digitalisering
- Ökad ekonomisk otrygghet
- Våldsdåd och arbetsplatsolyckor
- Samhällsutveckling och klimat



Orsaker till stressrelaterad ohälsa – vad ser ni mer?

Hög arbetsbelastning:

Överdriven arbetsbörda och brist på möjligheter till återhämtning.

Bristande ledarskap

Ledarskapet är en av de viktigaste faktorerna för välbefinnandet på arbetsplatsen. Ett bristfälligt ledarskap skapar otydlighet och förvirring om roller och ansvar. En chef behöver inte alltid vara på plats fysiskt, men han eller hon måste alltid vara närvarande i sitt ledarskap*.

Konsekvenser: Ökad stress, utbrändhet, minskad produktivitet och ökad risk för misstag.



Vad behövs för att känna sig hållbar/ i balans?

➤ Gränssättning

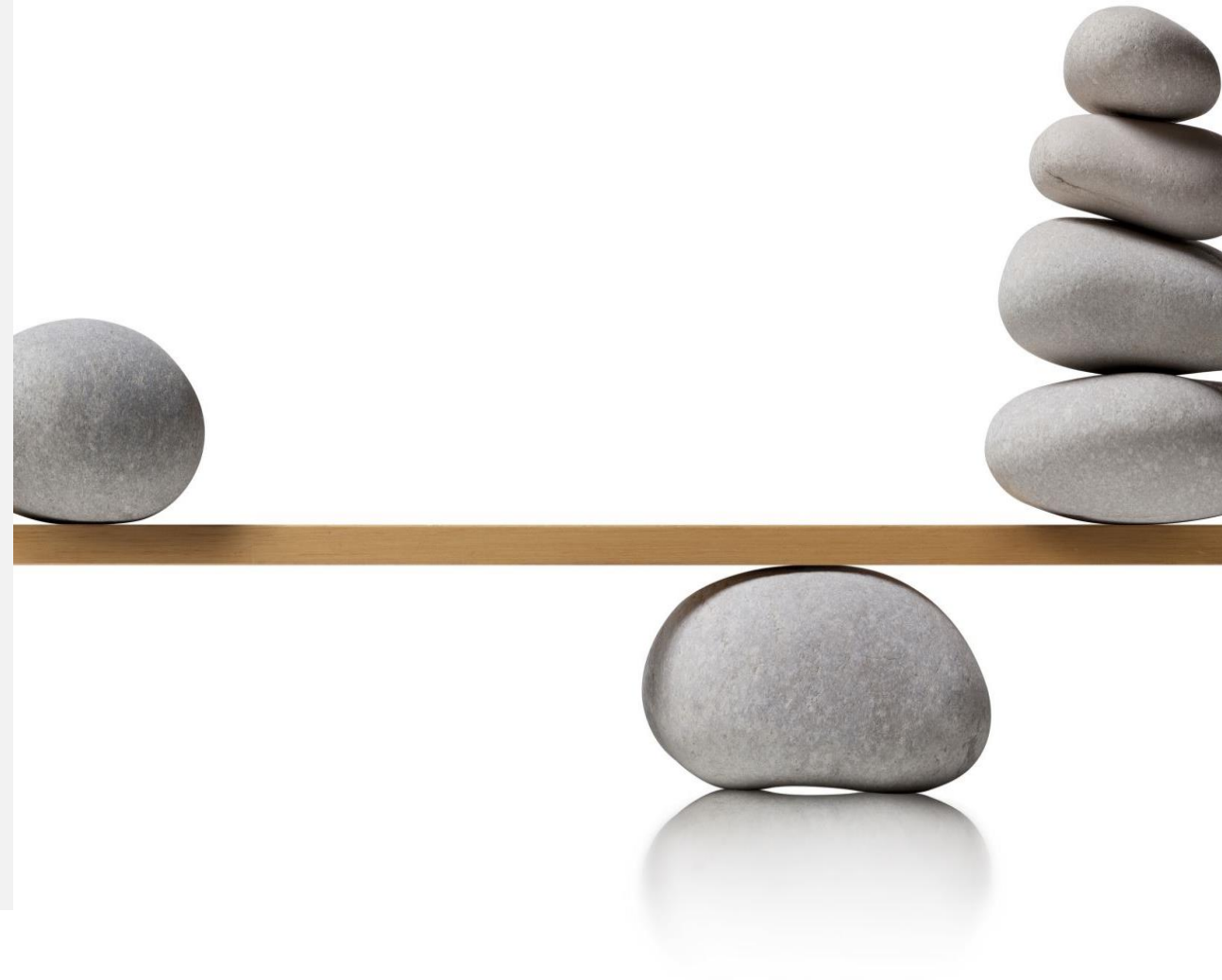
Att vara tydlig mot sig själv och andra

➤ Prioritering

Att välja bort något till förmån för något annat

➤ Acceptans

Att se något som konsekvens av de val man gör



Hur hantera upplevd stress i arbetslivet?



| Individuellt | Med hjälp av chef |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Försumma inte dina symtom• Prioritera• Var medveten• Checklistor• Ta igen sig kort• Ta en kaffepaus• En kort promenad• Drick ett glas vatten• Koppla bort, prata med en kollega• Gör något mindre krävande• Andas, gärna utomhus | <ul style="list-style-type: none">• Diskutera - vad är stressande?• Öka dina resurser!• Vad ska jag prioritera?• Återhämta sig under arbetstid?• Rådgivning• Kognitiva verktyg - till exempel röstanteckningar, påminnelser och checklistor |

Ökar ditt välbefinnande i det digitala arbetsformatet

- **Dagsljus och utomhusvistelse**
- **Kort andningsövning och avslappning**
- **Reflektionstid/ ställtid mellan möten**
- **Korta rörelsepauzer – stå upp**
- **Näringsrik kost**
- **Sociala kontakter – värna om några fysiska möten**
- **Fika med gemenskap**
- **Vila ögonen bort från skärmen med längre perspektiv**
- **Återhämta dig utan telefon och stimuli**
- **Variation**



Break- out rooms

- Vad ger du dig själv för förutsättningar för att vara hållbar?
- Vad kan vi hälsoinspiratörer och arbetsmiljöombud göra som är stöttande för oss och våra kollegor gällande balans mellan stress och återhämtning?
- Vad kan vi främja för vanor/ aktiviteter/ dagliga rutiner som är hjälpsamt?

Tack!

