

Några möjliga insatser för att hålla folk på banan

1. **Gör det möjligt att trivas** - kultur, arbetsglädje, mening, gemenskap, stöd.
2. **Rekrytera rätt medarbetare** - vill, kan, orkar, passar in, ansvarstagande, stabil, självgående.
3. **Rekrytera rätt chef** - kunskap, tydlig, gott hjärta, lämplig personlighet, rätt motiv.
4. **Chefens ges rimliga förutsättningar** - stöd uppifrån, vettig egen chef, rimlig ekonomisk situation, utrymme för god personalvård, kunna styra belastningen.
5. **Rimliga organisatoriska förutsättningar** - arbetsbörda, chef med befogenheter, arbeta med integritet.
6. **Kollektiv prevention** - rimlig stressnivå, balans krav/kontroll, balans ansträngning/belöning, socialt stöd, Maslach, KASAM, "person-environment fit", samtalsgrupper, mentorsprogram.
7. **Individuell preventiv anpassning (utvecklingssamtal)** - vad behöver just Kalle för att trivas?
8. **Aktiv monitorering (tät kontakt)** - hur mår Kalle, vad saknar han?
9. **Kollektiv monitorering** - hur mår gruppen i stort (enkäter, APT)?
Enkäter/besvärsskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEDS)
10. **Identifiera de i riskzonen för ohälsa** - kunskap, känna till och reagera på varningssignaler och tidiga tecken, tid, intresse, rutiner, enkäter/skattningar.
11. **Kriskompetens** - veta hur man stöttar människor vid trauma, sorg och livskris.
12. **Stöd till de som behöver det** - från chef, mentor, företagshälsovård, psykiatri.
13. **Förstå och stötta de med komplicerad personlighet.**
14. **Rehabiliteringsinsatser för drabbade** - kontakt med chef och arbetsplats, ADA, företagshälsovård, samtalsgrupp, psykoterapi i grupp.