



Ta hand om dig själv

## Chefens två uppgifter

1. Ta väl hand om medarbetarna
2. Ta väl hand om sig själv

Self-Care is a  
priority and necessity  
- not a luxury -  
in the work that we do.

# Psykiatrins svårigheter - varför får man "ingen hjälp"?

- Enorma och ökande behov och förväntningar.
- Resursbrist, inte ideologi, är största problemet idag.
- Resursbristen leder till stor tidsåtgång för prioritering av resurserna, tär på personalen och bryter ned patienterna.
- Bristande medverkan från många patienter, särskilt de svårast sjuka.
- Många behandlingar har halvdan effekt. Inte ens när vi har resurserna och gör allt rätt lyckas vi alltid hjälpa våra patienter må bra.
- Orimliga förväntningar på livet?



# Konsekvenser av att inte bli återställd

- ❑ Trötthet, minnessvårigheter m fl kvarstående symtom
- ❑ Nedsatt stresstolerans
- ❑ Kroppslig sjukdom (hjärt/kärlsjukdom, diabetes)
- ❑ Missbruk
- ❑ Suicid
- ❑ Nedsatt självförtroende
- ❑ Försämrade relationer
- ❑ Sociala sviter
  - Ekonomi
  - Karriär
  - Ensamhet och isolering
  - Långtidssjukskrivning och sjukersättning

A

Ser du någon risk för egen del med att vara chef?

# Det är inte ofarligt att arbeta med människor

- Sjukdom
  - utbrändhet
  - utmattningssyndrom
  - depression
- Personlighetsförändring
  - känslomässig avtrubbning
  - bitterhet och cynism
  - martyrskap
  - moraliska defekter
- Byråkrati



# Att vara chef kan allvarligt skada din personlighet

Alla vill ha något från dig!

Vem kan man lita på?

Ingen ärlig feedback

Inga likvärdig relationer

Göder din eventuella narcissism och självgodhet

...fast narcissismen tar livet självt hand om i sinom tid

Den som lever tillräckligt länge får se varje framgång förvandlas till ett nederlag.



Simone de Beauvoir



# Chefers arbetsvillkor

Diskutera

- Höga krav och lite stöd.
- Konstant förändringstryck och strukturomvandling
  - Platta organisationer
  - Målstyrning
- "Fria" arbetstider.
- Hög arbetsbörda och hög arbetsintensitet.
- Ständigt mentalt sysselsatt med jobbet, tar det med hem, kan inte koppla av.
- Brist på återhämtning.
- Fokus på arbetsuppgifterna, hinner inte lyfta blicken, blir isolerad från medarbetarna.
- Ensamhet, ej stöd på "samma nivå".
- Sömnsvårigheter (32 %).
- Trötthet (30 %).
- Bristande arbetslust (12 %).

# Värderingar, roller, visioner och mål - ett exempel

Vem jag vill vara?

Göra skillnad för mina medmänniskor

Roll:

Förälder

Make

Vän

Arbetskamrat

Chef

Vision/  
"mission"

Fantastisk pappa

Konkreta mål:

Min son ska känna att jag älskar honom

Min son ska vara flygfärdig när han lämnar boet

Långsiktiga  
handlingar:

Umgås på tu man hand minst tjugo minuter var dag

Tala i en kärleksfull ton när vi umgås

Stödja hans integritet och självkänsla, ta på allvar, möta med respekt

Göra i veckan:

Tennis måndag, läsa tisdag, läxhjälp onsdag, eget val torsdag...

ANSVAR OCH KONTROLL ÄR  
INTE SAMMA SAK

VI KAN TA ANSVAR FÖR  
PROCESSEN -

MEN RESULTATET RÅDER  
VI INTE ÖVER

DET ENDA DU KAN GÖRA ÄR ATT  
VATTNA DITT ÄPPELTRÄD

(MEN GLÖM INTE ATT VATTNA)



## En tillräckligt god chef?

- ❑ Att vara chef är ingen prestationssport.
- ❑ Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- ❑ Man kan lära sig att bli en bra chef, genom att vara uppmärksam på medarbetarnas reaktioner på det man gör.

# När du själv känner dig misslyckad

- Även du gör ditt allra bästa, inte sant?
- Du kan emellertid **ta ansvar för upplevelsen**
  - Rådfråga erfaren kollega
  - Sök handledning
- Somliga människor passar man helt enkelt inte så bra ihop med, av olika skäl
  - Detta är normalt och helt okay
  - Inse och acceptera detta
  - Ordna om möjligt så att någon annan tar över

# Vår egen frustration

Vi söker en känsla av att göra gott för den andre,  
att vara en bra medmänniska/chef/förälder.

Risk att vi fastnar i behovet av uppskattning.

Vi reagerar då lätt med irritation/aggression.

Helt naturlig reaktion, men vi måste vara medvetna  
om vad som sker...

...samt ta ansvar för reaktionen. Vi får inte skylla  
reaktionen på den andre.

# Projektion

Istället för att se sig själv skyller man ofta på andra.

Man lägger ut sitt eget problem på någon oskyldig.

Föga utvecklande - förhindrar personlig växt och utveckling.

Alternativet:

**Ta ansvar** för sig själv och sina tankar, känslor och handlingar.



När det  
inte går  
så bra...



Problem?

Vad hade du väntat dig?

Det är en myt att man kan  
åstadkomma en god  
kommunikation med alla  
om man bara använder  
rätt teknik - det krävs  
två för en tango.



När du möter en narcissistisk,  
histrionisk och allmänt  
besvärlig person:

Där står ju ett stackars ledset  
och övergivet barn och bönar  
om bekräftelse!





När relationen går snett



*Men... det är aldrig kärleksfullt mot dig själv  
eller någon annan att vara någon annans  
dörrmatta eller låta sig utnyttjas!*

## Dålig chef ökar risken för hjärtinfarkt

Den som upplever sig ha en dålig chef löper högre risk för negativa hälsoeffekter senare i livet. Det visas i en ny doktorsavhandling från Karolinska institutet.

Män i Stockholmsområdet som när en studie inleddes var missnöjd med sin chef löpte 25 procents större risk att drabbas av hjärtinfarkt under den påföljande tioårsperioden.

Mönstret kvarstod vid korrigering för traditionella riskfaktorer.


Avhandlingen visar också att den som upplever att ledarskapet på jobbet är dåligt löper ökad risk för sjukfrånvaro, medan bra chefer tvärtom minskar risken för sjukfrånvaro.

Avhandlingen bygger på intervjuer med närmare 20 000 anställda i Sverige, Finland, Tyskland, Polen och Italien. ■

## Kört från start?

Är arbetsglädje ö h t möjlig i ett tillräckligt dåligt system eller med en tillräckligt dålig chef?

Må bra på jobbet i sammanfattning



Välj chef

...inte bara chef, förresten



Välj kollegor



Vår främsta  
stresskälla är  
samtidigt vår största  
möjlighet:

**Andra människor!**

Människors djupaste behov kan bara tillgodoses tillsammans med andra människor. Vi **behöver** andra för att kunna må bra.

Detta faktum är en gyllene möjlighet för den medvetne arbetsgivaren.

SvD Näringsliv söndag 24 juli 2011

---

## **Snälla kollegor förlänger livet**

Vänliga kollegor som hjälper dig i arbetet förlänger livet. Det visar forskning från universitetet i Tel Aviv i Israel, som presenteras i tidningen Health Psychology. I studien har 820 personer från olika branscher följts under 20 år. Personerna fick i början av studien svara på frågor om sin arbetsmiljö, bland annat graden av socialt stöd. Resultatet visar att de som hade ett gott stöd levde längre.

**ANNA DE LIMA FAGERLIND**

# Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet är  
ingen slump

De är resultatet av ett antal väl  
definierbara personliga  
egenskaper och beteenden.



# Arbetsmiljöutbildning i sammanfattning



Hur är vi mot varandra  
här?

Hur kan du göra om du själv har en "dålig" chef?

## Hur kan du göra om du har en "dålig" chef?

1. Fundera på om han/hon vet om det själv.
2. Är det rimligt att tro att han/hon skulle vilja bättra sig?
3. Vänta inte, men välj rätt tillfälle för samtalet.
4. Utgå inte från att chefen har dåliga avsikter med sitt beteende.
5. Tala om vad hen kan göra bättre, hur och varför.
  - Var konkret. "När du gör x gör jag y, och det resulterar i z."
  - Föreslå alternativ. "Jag skulle vilja att du istället gör så här."
6. Beröm din chef när du finner anledning.

# Skydda dig själv

- Upplevelse av **mening** med det som sker.
- Känsla av att du **ger** något, att du **gör skillnad** för någon annan, utan egen vinning.
- **Få ut något** för egen del, låt dig berikas.
- **Fokusera på det positiva**, på glädjen, på det som faktiskt sker - inte på det som (ännu) inte skett.
- **Tacksamhet** för det som sker och det du får.
- **Rimliga krav** på dig själv - det krävs två för en tango.
- **Acceptans** - åtgärda det som går och lär dig leva med resten.
- **Stöd på arbetet**. Stötta varandra i arbetsgruppen. Regelbundna möten i gruppen om stress och hur ni har det, gärna ledda av utbildad samtalsledare.
- **Stöd utanför arbetet** - familj, vänner, mentor.
- **Ha ett liv.**



## När du har för mycket – bestäm dig

Antingen skottar du på ett tag till, tar vara på glädjeämnen och ser glad ut.

Eller så ser du till att din överbelastning märks och får konsekvenser för arbetsplatsens resultat, så att din chef blir så illa tvungen att göra något åt situationen.

## Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. Sov: Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
2. Knyt band: Till familj, vänner, medmänniskor
3. Motionera: Gärna 3 x 30 min/vecka
4. Ät: Sunda kostvanor
5. Fortsätt lära: Behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. Ge: Tid, kärlek, uppmärksamhet
- ? KASAM: *Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (eget tillägg)*

# Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker

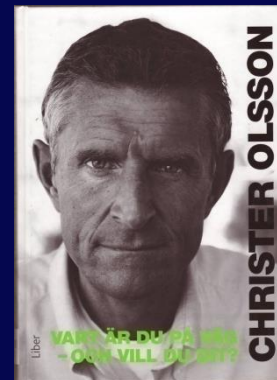
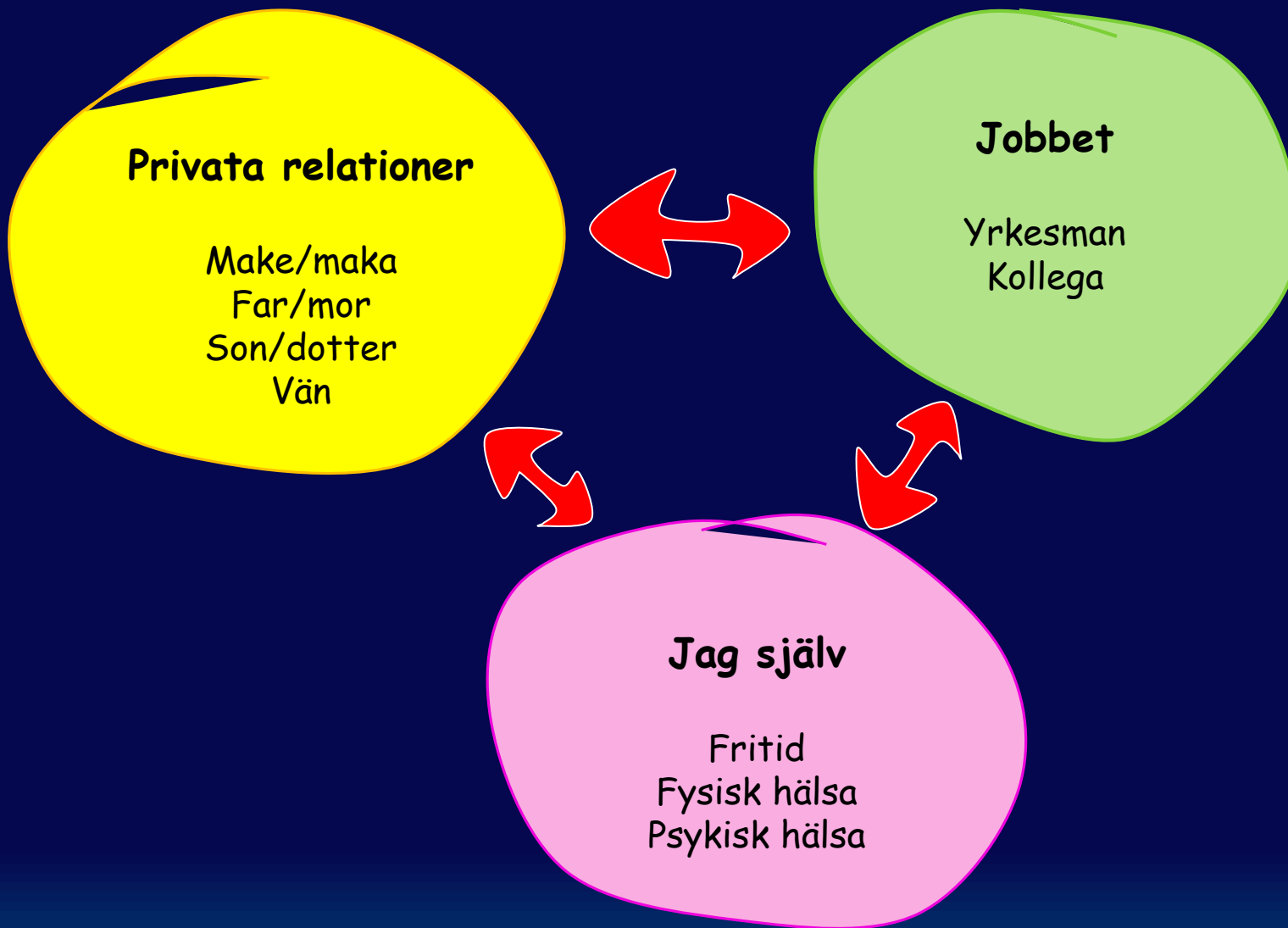
Dåliga saker

Bra människor

Dåliga människor



# Cirklarna påverkar varandra



Hur skulle jag vilja ha det i mitt liv? Skriv!

Relationer

Jag själv

Jobbet

Leta efter en bra privatsak, en bra familjesak och en bra jobbsak att ta med dig för att testa i lugn och ro

Jag själv	Familjen	Jobbet

Jag själv	Familjen	Jobbet

# En övning med potential att förändra ditt liv

Fundera ut *en* aktivitet i ditt privata liv som du, om du utförde den regelbundet och väldigt bra, är övertygad om skulle ge fantastiska resultat, resultat som du innerligt önskar och drömmer om.

Fundera ut en motsvarande aktivitet i din roll i familjen...

...och som medarbetare...

...och som ledare/chef!



Min nya vana som ledare

Min nya vana som medarbetare

Min nya privata vana

Min nya familjevana

# En övning med potential att förändra ditt liv

De valda aktiviteterna är **uppenbart värdefulla men inte akuta, samt fordrar ditt eget initiativ, och är således typiska kvadrant 2-aktiviteter.** Om de var brådskande - inte kunde vänta - skulle du förmodligen redan ha utfört dem.

Roll	Hur jag vill bli ihågkommen	Hur jag ska vara (karaktär)	Vad jag ska göra (konkreta handlingar)
Make			
Förälder			
Vän			
Arbetskamrat			
Ledare/chef			
Annan			