



## Vad kan **chefen** göra för att vända ohälsa tidigt?



Diskutera

- ❑ **Förebygga!**
- ❑ **Veta vad som utmärker en bra arbetsplats.**
- ❑ **Åtgärda** snarast missförhållanden.
- ❑ **Veta** hur dina medarbetare mår
  - Regelbundna samtal, samt vid behov.
  - Enkäter/besvärsskattningar: LUQSUS-K (LUCIE, QPS-Mismatch, S-UMS, KEDS).
- ❑ **Hålla kontakt** med den som inte mår bra.
- ❑ Kollegiala **samtalsgrupper**.
- ❑ Frikostigt med **företagshälsovård**.
- ❑ **Initiera ADA**.



## Vad kan organisationen göra för att förebygga ohälsa?



Diskutera!

- ❑ Det finns hundratals förslag på god prevention i detta bildmaterial - **men betydligt färre saker man kan göra när någon redan blivit sjuk.**
- ❑ **Högsta ledningen måste medverka** genom att ge goda förutsättningar för att skapa en bra arbetsplats.
- ❑ Man behöver skapa en arbetsplats där normalt folk kan trivas - känna glädje, mening och stolthet.
- ❑ Vilket man bara kan göra om man **vet vad människor verkligen behöver.**
- ❑ Vilket i sin tur **förutsätter chefer som kan, vill och har mandat för detta.** Utbilda, stötta och ge dem utrymme för att ta väl hand om sin personal.
- ❑ **Förutsättningarna på somliga arbetsplatser omöjliggör arbetstrivsel** och kommer därför ofrånkomligen att alstra höga nivåer av ohälsa.



## Vad kan **chefen** göra för att förebygga ohälsa?



Diskutera

- ❑ Du behöver **besluta dig** för att dina medarbetare ska må bra, veta vägen dit, förmedla föresatsen till medarbetarna, **se till att du har mandat** och förutsättningar uppifrån samt **följa hur dina medarbetare mår**.
- ❑ Viktigast: **monitorera fortlöpande** samtliga "dina" medarbetare. Du måste veta hur de mår.
- ❑ **Metod: goda samtal**, som bottnar i din medmänsklighet och din kompetens i hur man hjälper människor att må bra.
- ❑ Det är inte så svårt - de allra flesta medarbetare kan mycket väl beskriva vad de behöver, och de flesta har också rimliga krav.
- ❑ Om du inte tycker att denna bit är genuint rolig och stimulerande, eller om du tycker att det inte är ditt jobb att hålla på med detta, har du hamnat på fel post.



## Vad kan **chefen** göra för att förebygga ohälsa?



- ❑ **Gör redan när medarbetaren börjar klart** att du är angelägen om att hen ska trivas ombord, och att du vill bli kontaktad så snart hen inte gör det. Förklara gärna att det är din både viktigaste och mest meningsfulla arbetsuppgift.
- ❑ **Men lita inte på att alla förmår signalera**, utan träffa regelbundet och obligatoriskt samtliga. Stress och arbetstrivsel ska alltid vara ett fokusområde vid medarbetarsamtalen.
- ❑ Även informella möten kan naturligtvis användas för att få en bild av hur personen mår.
- ❑ Ha stress och arbetstrivsel som en **fast punkt på APT**.
- ❑ När individuella behov framkommer, **gör något**.
- ❑ När brister på arbetsplatsen framkommer, **åtgärda dem**.