

DIALOGKORT

Tema återhämtning i arbetet



Bakgrund till korten

På arbetsplatser där medarbetare mår bra är flera friskfaktorer synliga. En viktig faktor är möjlighet till återhämtning under arbetsdagen.

För att få till återhämtning på arbetsplatsen handlar det i grunden om att arbeta med den organisatoriska och sociala arbetsmiljön och de åtta framgångsfaktorerna för en hälsofrämjande arbetsplats. De organisatoriska förutsättningarna handlar exempelvis om hur vi fördelar och samordnar arbetsuppgifter, lägger schema och ger möjlighet till reflektion och erfarenhetsutbyte med kollegor.

Aktuell forskning som den av Eljertsson m.fl. (Lunds universitet, 2020) har inspirerat till dessa kort. Korten handlar om vad du och ni tillsammans kan göra för att återhämta er under arbetstiden. Frågor finns på varje område för att stimulera dialog i arbetsgruppen.

Ett lämpligt forum för samtal kan vara arbetsplatsträffar (APT) eller något annat möte som öppnar upp för diskussion. Använd dialogkortet på det sätt som passar er.

För vidare stöd i arbetet vänd er gärna till Regionhälsan. Lycka till!

Återhämtning i arbetet

Återhämtningen efter arbetet i form av exempelvis sömn, social aktivitet eller träning betyder mycket för vår hälsa. Men viktigt är också att vi får möjlighet till återhämtning under arbetsdagen. Det bidrar till ett hållbart arbetsliv och välmående arbetsplatser.

För återhämtning i arbetet visar forskning på tre faktorer som särskilt viktiga: hanterbarhet, variation och gemenskap.

- **Hanterbarhet** handlar om kontroll. Att hinna reflektera, planera och organisera arbetet samt att slutföra arbetsuppgifter.
- **Variation** handlar om att variera belastningen. Här kan du få återhämtning genom att till exempel byta arbetsuppgift, variera tempo och plats.
- **Gemenskap** handlar om att skapa goda och trygga arbetsrelationer – en viktig förutsättning för återhämtning.



HANTERBARHET

Samvetsstress

Visste du att?

Samvetsstress eller etisk stress handlar om att vi upplever hinder i att göra det vi tror är rätt och riktigt. Etiskt svåra situationer väcker ofta skuld och skam. Det gör att annars uppmuntrande ord som ”tänk att det du gör är tillräckligt bra” eller ”vi kämpar på” inte hjälper och kan istället orsaka skada genom ökad stress.

Du behöver fundera över vad det är som skaver och vilka tankar och känslor det väcker. Reflektion kring vad du kan göra och ärliga samtal med kollegor/chef gör skillnad.

Viktigt att prata om vid samvetsstress:

- Känslor och tankar som väcks.
- Vad som gör stressen viktig i situationen.
- Vilka handlingsalternativ som finns.
- Möjlig vägledning genom mentor/handledare.
- Återhämtningssätt i aktivitet som är engagerande men inte viktig/ansvarsfylld.



Dialogfråga till forum/APT
**Förekommer samvetsstress hos oss
och hur kan vi prata öppet om det?**

Reflektionsforum

Visste du att?

Tid för reflektion kan ge en rad positiva effekter. Regelbunden reflektion kan minska både stress och underlätta lärande och utveckling.

Reflektion i grupp där erfarenhet och kunskap delas bidrar till sammanhållning och delaktighet. Den kan hjälpa oss att hitta orsaker till stress och vad vi kan påverka samtidigt som vi får och ger stöd.

Egen reflektion kan också hjälpa oss att sortera tankar och känslor samt skapa mening kring det vi upplever.

Reflektionsforum kan ske:

- Under APT, i mindre grupper eller i stor grupp.
- Enskilt efter arbetspass.
- Med kollega eller i team/grupp efter arbetspass.
- I början av dagen/morgonmöte.
- I veckovisa möten.



Dialogfråga till forum/APT

När kan vi använda reflektion hos oss?

Positiv reflektion

Visste du att?

Positiv reflektion tar fokus på det som fungerar och på det som kan utvecklas. Att prata om det vi redan gör bra och kan göra mer av hjälper oss att stanna kvar i positiva känslor och upplevs belönande.

Positiv reflektion bidrar till minskad stress och skapar ett lärande samtidigt som den förbättrar din hantering av en situation genom att identifiera vad som fungerar.

Positiv reflektion kan innehålla frågor som:

- Vad fungerar bra hos oss/i vårt samarbete?
- Hur kan vi göra mer av det som fungerar?
- Beskriv ett möte med en person som gav mig en positiv känsla?
- Beskriv en utförd arbetsuppgift jag känner mig stolt över?
- Vad tar jag med mig idag från det som gått bra/händelse som gjort mig glad?



Dialogfråga till forum/APT
Hur kan positiv reflektion bli en del av vår arbetsvardag?

Snabb reflektion

Visste du att?

Reflektion kan vara enkelt och går att få till på några minuter. En strukturerad modell för reflektion kan vara till hjälp men behöver inte innehålla många moment.

En snabb reflektion kan ske genom ”incheckning/utcheckning” i par eller i grupp utifrån följande frågor:

Incheckning:

- Hur mår vi? Hur ser arbetssituationen ut?
- Hur hjälps vi åt på bästa sätt?
- Är det något som vi behöver justera/planera om?

Utcheckning:

- Hur har vi upplevt arbetspasset? Vad har fungerat bra?
- Är det något som vi kunde ha gjort på annat sätt?
- Vad tar vi med oss från arbetspasset? Tack för idag!



Dialogfråga till forum/APT

När passar det att checka in/checka ut hos oss?

Känslomässig trötthet

Visste du att?

Känslomässigt engagerande händelser i arbetet kan bidra till trötthet. Upplevelser av att inte ha kontroll över situationen eller att inte räcka till innebär en påfrestning.

Här hjälper det med återhämtning i ett tryggt läge innebärande att göra något som ger upplevelser av lugn och ro, avslappning, glädje, tillit, samhörighet och värme. Vilken aktivitet som passar bäst varierar från individ till individ.

Tips på trygghetsskapande aktiviteter:

- Prata med chef/kollega och uttryck dina känslor/tankar.
- Praktisera närvaro, djupandning eller avslappning.
- Kreativitet utan krav.
- Var ensam i reflektion en stund/skriv ned hjälpsamma tankar.
- Pysla om dig själv genom att dricka en god kopp te, massage, använd en varm filt.



Dialogfråga till forum/APT
**Hur pratar vi om känslomässig trötthet
och vad kan vara hjälpsamt?**



VARIATION

Mikropaus

Visste du att?

En kort paus där du gör motsatsen till det du nyss gjort kan få stora effekter för din återhämtning. Ibland räcker det att du rullar tillbaka axlarna och tar ett djupt andetag.

Till exempel: Har du suttit framför en datorskärm, kan du resa dig och få till några rörelser samt låta blicken vandra?

Exempel på mikroåterhämtning med paus från arbetet:

- Andningsövning.
- Enkel rörelseträning.
- Blunda under tystnad.
- Öppna fönstret och andas frisk luft.
- Smörj in händerna med en handkräm.
- Lyssna på en låt som ger dig energi eller gör dig lugn.



Dialogfråga till forum/APT
**Hur och när får vi till mikropaus
hos oss?**

Växla uppgift

Visste du att?

Eftersom arbetsuppgifter och förutsättningar varierat mellan individer kan det finnas olika typer av pauser som passar just dig. Att variera uppgift kan ge dig ny energi genom att belastningen ändras.

Till exempel: Har du suttit i ett möte och pratat med flera, kan du jobba enskilt eller ha det tyst en stund?

Exempel på uppgifter att växla till:

- Skriv en att-göra-lista och stryk efterhand.
- Tänk på en positiv händelse på jobbet.
- Byt arbetsställning.
- Ta en reflektionsstund själv eller med en kollega.
- Växla mellan arbete med och utan skärm.



Dialogfråga till forum/APT
Hur kan vi varva uppgifter för att få mer energi?

Tempoväxling

Visste du att?

Variation i tempo kan ge dig möjlighet till återhämtning under tiden du utför dina arbetsuppgifter. Du kan inte prestera på topp ett helt arbetspass, varken mentalt eller fysiskt.

Försök tänka på att du får in tempohöjningar och temposänkningar i arbetsuppgifterna.

Exempel på tempoväxlingar:

- Gå långsamt till ett möte eller vid byte av plats.
- Gör en av dina vanliga arbetsuppgifter långsammare än du brukar. Notera hur det känns och hur du påverkas.
- Gör en av dina vanliga arbetsuppgifter så snabbt du kan. Notera hur det känns och hur du påverkas.
- Ät din lunch långsamt. Lägg ner besticken mellan tuggorna och känn efter hur maten smakar.
- Nästa gång du ser en trappa, spring upp så snabbt du kan.



Dialogfråga till forum/APT

I vilka arbetsuppgifter kan vi hitta en temposänkning?

Miljöombyte

Visste du att?

Ett miljöombyte genom att arbeta på en annan plats kan ge återhämtning. Dagsljuset och att kunna se ut i naturen kan förbättra både sömnen och humöret.

Ta en promenad eller cykla och passa på att uppmärksamma naturen på väg till och från jobbet – det kan förbättra din hälsa under arbetsdagen.

Exempel på miljöombyte:

- Gör en arbetsuppgift i ett annat rum.
- Titta ut genom ett fönster.
- Uppmärksamma omgivningen då du byter miljö.
- Ta ett promenadmöte med en kollega.
- Om möjligheten finns, gör en arbetsuppgift utomhus.



Dialogfråga till forum/APT
På vilket sätt kan vi utföra våra arbetsuppgifter på olika platser?

Rörelse

Visste du att?

Kroppen mår bäst av variation och att bryta stillasittandet under ett par minuter ger tydliga hälsovinster. Det kan räcka med så enkla saker som att göra några benböj, dra upp axlarna och släppa ner dem. Lite extra rörelse under dagen får dig att må bättre.

Exempel på rörelse under arbetstiden:

- Gör tåhävningar när du väntar på skrivaren eller på att kaffet ska rinna ner.
- Gör några benböj (böj på benen som om du ska sätta dig ner på en stol) när du väntar på nästa möte.
- Ta trappan om du kan.
- Ta en promenad i korridoren eller runt huset.
- Om du suttit länge kan det vara skönt med stretching. Sträck händerna upp mot taket och sedan ned mot golvet.



Dialogfråga till forum/APT
På vilket sätt och när kan vi få till mer rörelse under arbetsdagen?

Svårighetsgrad

Visste du att?

När du använt din problemlösningsförmåga eller koncentration blir du mentalt trött. Med problemlösning menas sådana uppgifter där du måste tänka till eftersom du inte genast vet hur du ska göra. När hjärnan känns trött behöver du återhämta dig.

Tips på variation av svårighetsgrad:

- Gör en rutinarbetsuppgift.
- Undersök om svåra uppgifter kan delas upp.
- Variera praktiska och mentalt krävande uppgifter.
- Hitta en uppgift som du kan göra klart.
- Gör något du är van vid.



Dialogfråga till forum/APT

Hur kan vi varva svårare och enklare uppgifter hos oss?



GEMENSKAP

Trygg grupp

Visste du att?

Gemenskap är en mycket viktig del i att vi mår bra på arbetsplatsen. Vi är varandras arbetsmiljö. Trygga och goda relationer är något som vi ofta söker på arbetsplatsen och de ökar vårt engagemang och trivsel.

Tips som bidrar till en trygg gemenskap:

- Prata om annat än om jobbet.
- Visa nyfikenhet inför varandras roller.
- Uppmuntra andra att prata.
- Våga dela kring misstag och ställa "dumma frågor" utan att värdera.
- Lär känna varandra utanför den professionella rollen.
- Skratta tillsammans.



Dialogfråga till forum/APT
**Vad kan vi göra mer av på jobbet
som ökar tryggheten i gruppen?**

Styrkor i gruppen

Visste du att?

Att ge uppmuntrande återkoppling till varandra är ett bra sätt att förbättra öppenheten i en grupp. Genom att se varandras bidrag i arbetet och ta fasta på styrkor ökar både förtroenden och gemenskap i gruppen.

Aktivitetstips: Feedbackringen

Sitt i en ring eller i en formation med turordning.

Personen som får ordet ska välja ut:

- 1) En styrka jag själv har.
- 2) En styrka som deltagaren till vänster har.
- 3) En styrka som deltagaren till höger har.

Varje styrka eller feedback ges med en motivering och den som tar emot säger bara "Tack!". Feedbackringen är en bra övning efter avslutat samarbete eller för att stärka öppenhet i gruppen.



Dialogfråga till forum/APT

Hur kan vi jobba mer med att se varandras styrkor på vår arbetsplats?

Social uppmuntran

Visste du att?

Uppmuntran är en form av återkoppling som syftar till att öka fokus på det som fungerar och hålla motivationen uppe.

Tänk på att uppmuntran framförallt bör användas i situationer där det är tydligt att personen vi uppmuntrar klarar av uppgiften.

Uppmuntrande gester och aktiviteter

- Peppa varandra inför en mindre stimulerande eller gemensam uppgift.
- Fira delmål och framgångar, inte bara resultat.
- Uppmuntra sociala initiativ i gruppen.
- Lägg en lapp till personen, säg det positiva du tänker på eller ge en liten gåva som tack.
- Erbjud hjälp och stöd om du kan ge det.



Dialogfråga till forum/APT

Vilken form av uppmuntran kan vi göra mer av hos oss?

Raster

Visste du att?

Rasterna är en viktig del i återhämtningen. Här spelar miljöns förutsättningar stor roll – om du har haft många personer runt dig kan det vara värdefullt att få möjlighet till en ostörd stund för att lyssna på musik eller göra en avslappningsövning.

Och det omvända – om du suttit själv och jobbat kan gemenskap under rasten ge dig energi och gemenskap. Tänk på vikten av att pausa från jobbet under rasten så långt det är möjligt.

Tips till rasten:

- Ordna en frizon i lunchrummet utan jobbprat.
- Ta rasten utomhus för dagsljus, frisk luft och rörelse.
- Lunchpromenad på egen hand eller med kollegor.
- Bjud på något gott till fikat.
- Prata om sådant som väcker glädje.



Dialogfråga till forum/APT
**Hur kan vi förbättra återhämtning
under rasterna?**