

“suntarbetsliv

Systematiskt arbetsmiljöarbete i vardagen

Charlotte Wiberg Wikholm



Upphovsrätt

Dokumentet är framtaget av Suntarbetsliv med det syfte som framgår av titelbilden.
Powerpoint-bilderna följer Suntarbetslivs visuella identitet.

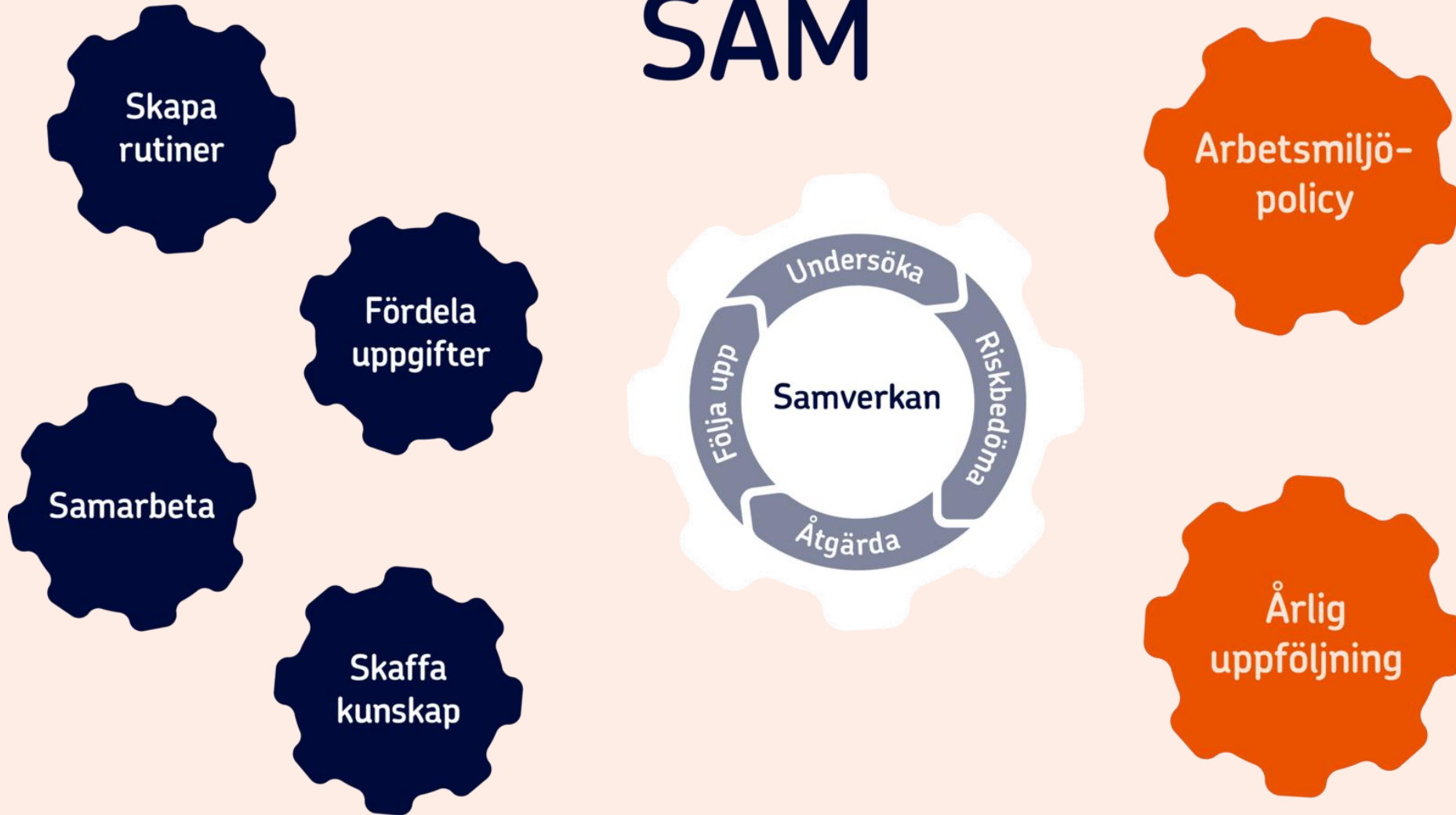
Tänk på att foton, bilder, illustrationer och filmer är Suntarbetslivs. Om du önskar använda någon bild i en egen presentation, gör då till exempel en skärmdump där Suntarbetslivs logotype syns, så att det är tydligt vem som är avsändare. Du kan också göra en egen bild enligt din organisations visuella identitet där du inspireras av Suntarbetslivs bildidéer.

Du kan alltså inte ta eller låna powerpoint-bilder, bilder, foton, illustrationer eller filmer utan att ange källa.

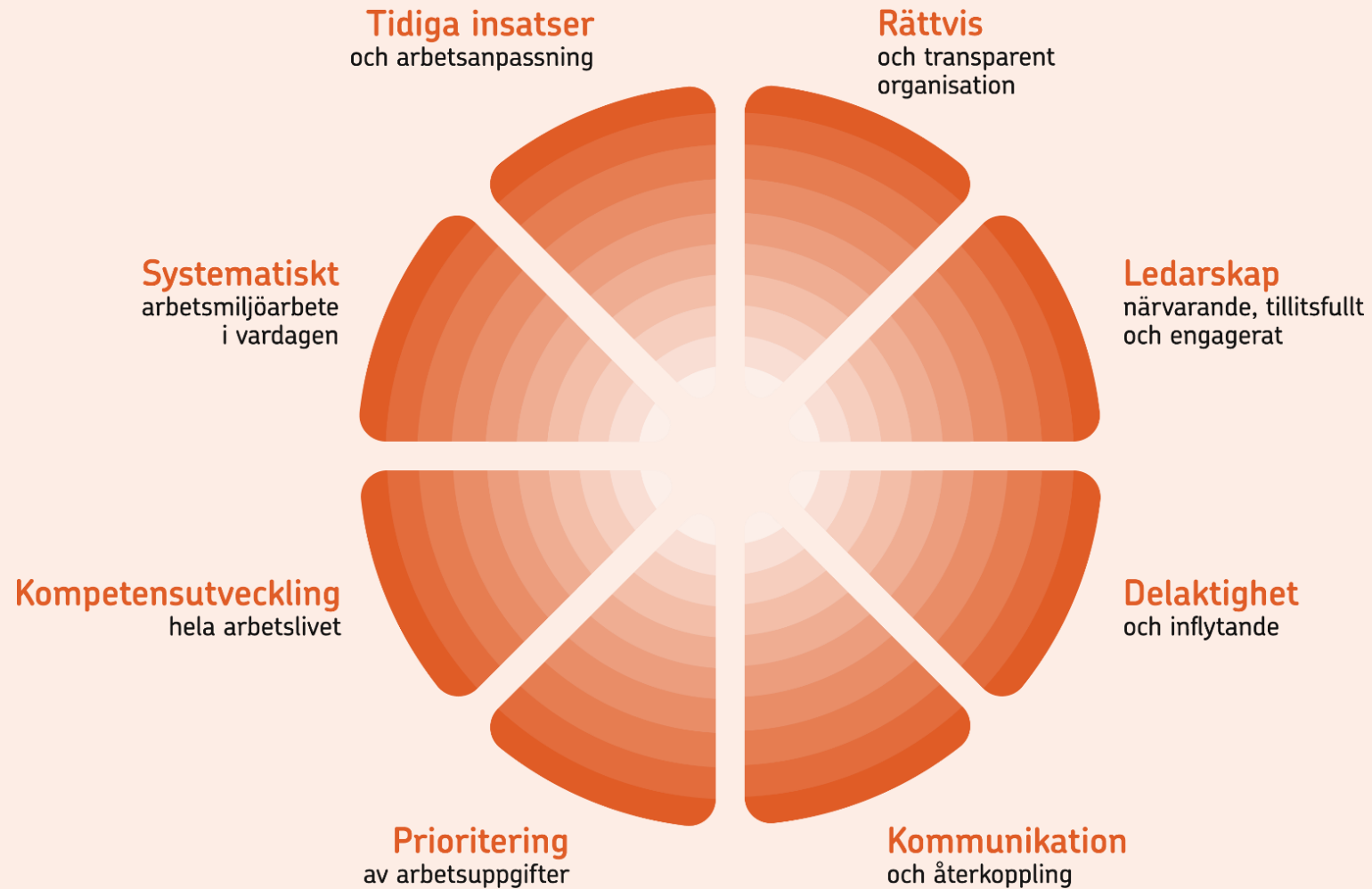
Kontakta gärna fraga@suntarbetsliv.se om du undrar över något!

Ett obligatoriskt arbetssätt

SAM



Friskfaktorer

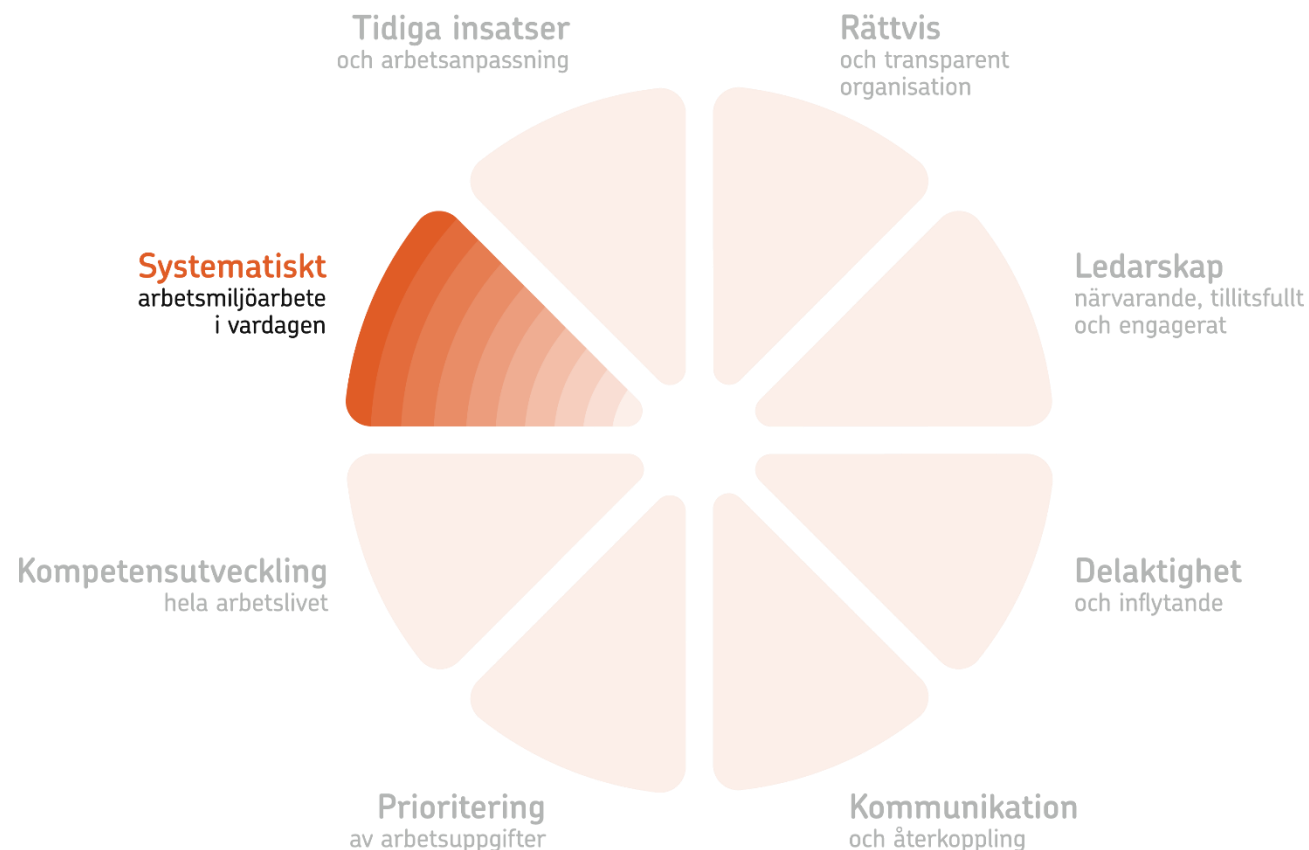


Systematiskt arbetsmiljöarbete i vardagen

Det systematiska arbetsmiljöarbetet är en del av det dagliga arbetet och verksamhetsutvecklingen.

Det är rutin att löpande bedöma risker för ohälsa och olycksfall samt att reflektera över vad som fungerar bra på arbetsplatsen.

Åtgärder för att förebygga risker och främja en god arbetsmiljö utförs och följs upp. Verksamheten förbättras ständigt genom dialog och samverkan.



Friskfaktorer i praktiken

Vad gör vi redan och vad kan vi göra annorlunda eller ännu mer av?



Systematiskt arbetsmiljöarbete i vardagen



Vi reflekterar dagligen över vad som fungerar bra och vad som behöver förbättras.



När problem uppstår löser vi dem direkt, om vi kan.



Vi följer upp hur olika åtgärder och insatser fungerar och justerar efter behov.

inte kan eller vet hur vi ska prioritera.

vi behöver.



Delaktighet och inflytande



Vi ger förslag på hur vi kan utveckla vår arbetsmiljö och verksamhet.



Vi medverkar aktivt i att genomföra förbättringsförslag.



Vi fokuserar på det vi kan påverka och det vi inte kan förändra för vi vidare.



Kommunikation och återkoppling



Vi använder de kommunikationskanaler vi kommit överens om.



Vi pratar med varandra och inte om varandra.



Vi ger varandra positiv och utvecklande återkoppling.



Systematiskt arbetsmiljöarbete i vardagen



Vi reflekterar dagligen över vad som fungerar bra och vad som behöver förbättras.



När problem uppstår löser vi dem direkt, om vi kan.



Vi följer upp hur olika åtgärder och insatser fungerar och justerar efter behov.



Tidiga insatser och arbetsanpassning



Vi agerar för att få återhämtning under arbetspasset genom att till exempel ta promenadmöten, pauser eller fika.

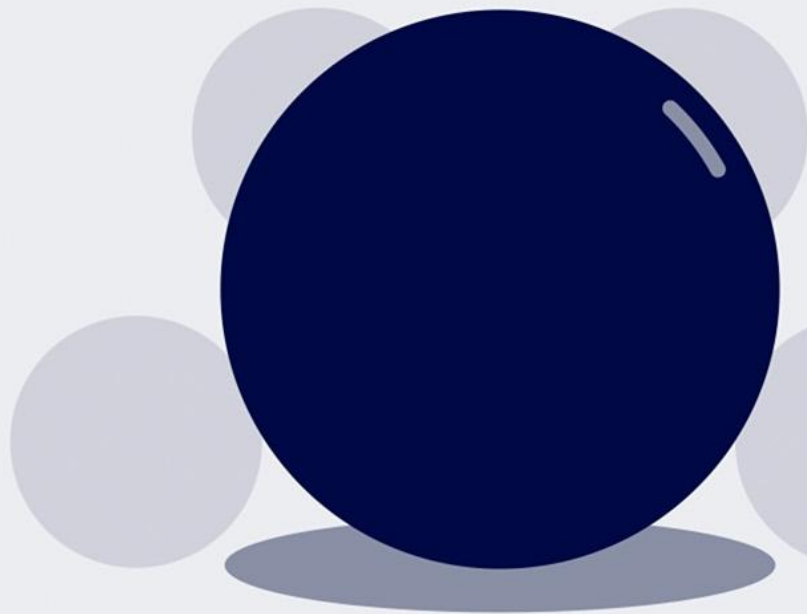


Vi berättar för vår chef om vi inte mår bra.



Vi följer rutiner för sjukanmälan och sjukskrivning.

Skyddsombud



Chef



Dialog i smågrupper

Hur fungerar våra ansvarsområden idag? Diskutera utifrån filmen.



Hinder för SAM i vardagen

Jag vet att SAM är viktigt,
men hur får jag in det i
vardagen utan att det blir
en pappersprodukt?
/ Chef

Det känns som att inget
händer ändå – så jag
försöker bara lösa
problemen själv och gå
vidare.
/Medarbetare

Jag vill bidra, men vad
förväntas egentligen av mig
– och var börjar jag?
/Skyddsombud

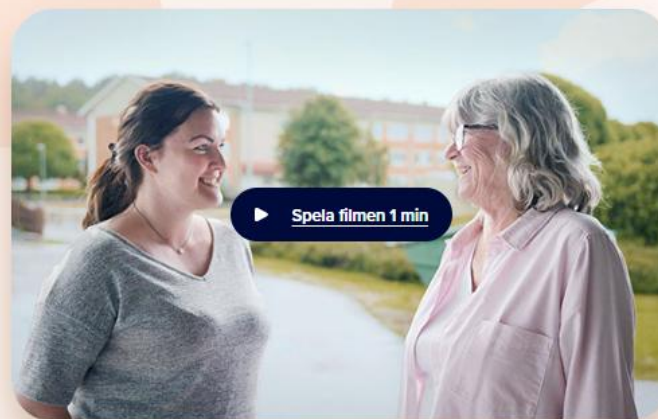
Start

Välkommen till SAM-verkstan

Få snurr på arbetsmiljöarbetet tillsammans!

SAM-verkstan är chefsens och skyddsombudets gemensamma verktyg för att få i gång det systematiska arbetsmiljöarbetet (SAM) i vardagen.

Arbetsmiljöarbete kan upplevas som komplext och omfattande. Många vet vad som ska göras men inte riktigt hur. I SAM-verkstan kan chef, skyddsombud och medarbetare jobba praktiskt med aktiviteter för att göra det systematiska arbetsmiljöarbetet till en del av vardagen. Då börjar SAM-hjulet att snurra vilket skapar goda förutsättningar för bättre arbetsmiljö och kvalitet i verksamheten.



Använd SAM-verkstan för att:

Stärka chefen och skyddsombudets samarbete

Engagera fler i arbetsmiljöarbetet

Kartlägga och utveckla ert SAM-arbete



Få mer struktur och fart i arbetsmiljöarbetet

Göra arbetsmiljöarbetet levande i vardagen

Få inspiration för varje steg i SAM-hjulet



Vad SAM-verkstan är

- Chef + skyddsombud gör tillsammans
- Tar in medarbetarna
- Färdiga, självinstruerande aktiviteter
- Byggt för vardag och ordinarie möten

Chef och skyddsombud



Uppstart - vårt samarbete

I den här aktiviteten fokuserar ni på ert samarbete. Den passar både för er chefer och skyddsombud som är nya för varandra och för er som redan har ett samarbete.

Tidsåtgång: ca 60 min



Medarbetare



Involvering - allas bidrag

Här jobbar hela arbetsgruppen med vad systematiskt arbetsmiljöarbete är och hur alla kan bidra i vardagen. Aktiviteterna genomförs vid ett eller två tillfällen.

Tidsåtgång: ca 30 min + ca 60 min



Chef och skyddsombud



Kartläggning - SAM-ronden

I den här aktiviteten ser chef och skyddsombud över hur arbetsmiljöarbetet på er arbetsplats fungerar och kan utvecklas i vardagen.

Tidsåtgång: ca 60 - 90 min



Chef och skyddsombud



Genomförande - inspiration

Här finns fyra startpaket som innehåller digitala verktyg och artiklar som ger er konkret stöd när ni ska undersöka, riskbedoma, åtgärda och följa upp arbetsmiljön.



Chef och skyddsombud / medarbetare



Uppföljning och lärande

Här får ni stöd i att följa upp hur det går och hur ni mår både enligt era handlingsplaner och löpande i det dagliga arbetet.

Tidsåtgång: ca 30 min + från 10 min



Aktivitet för chef och skyddsombud

Summering

7 Okt 2025

Här får ni en summering över det ni kom fram till som ni kan ladda ner och spara. Om ni vill ändra något, gå tillbaka till steg 2 - "Vårt samarbete".

1 / 5 Roller och uppgifter

Stämmer oftast

Vi har koll på varandras roller och uppgifter i arbetsmiljöarbetet.

Vi bestämde tillsammans

✓ Prata om skyddsombudets rättigheter tillsammans.

Repetera SAM-utbildning tillsammans.

2 / 5 Samtalsklimat

Stämmer oftast inte

Vi uppmuntrar och hjälper varandra i arbetsmiljöarbetet.

Vi bestämde tillsammans

✓ Hantera sakfrågor utan att det blir personligt.

✓ Uppmärksamma och gläds åt framgångar i arbetsmiljöarbetet.

Prova på direkt

Roller & uppgifter:

Har vi (chef och skyddsombud) koll på varandras roller och uppgifter i arbetsmiljöarbetet?

Mötesstruktur:

Träffas vi (chef och skyddsombud) regelbundet för att stämma av läget och planera arbetsmiljöaktiviteter?

Stöd från andra:

Har vi (chef och skyddsombud) det stöd och den hjälp vi behöver i arbetsmiljöarbetet?

Stämmer inte
alls

Stämmer oftast
inte

Stämmer delvis

Stämmer oftast

Stämmer helt

Välj bland förslag

- Boka in ett möte med HR för att prata om hur de kan stötta i arbetsmiljöarbetet.
- Ta kontakt med företagshälsovården och ta reda på hur de kan stötta.
- Ta stöd av facket och huvudskyddsombud vid svåra frågor.
- Vänd er till högre chef eller samverkansgrupp/skyddskommitté om frågor inte kan lösas på er enhet.
- För dig som chef: Lyft arbetsmiljöfrågor med dina chefskollegor.
- Gå utbildning/föreläsning för att få mer kunskap om något ämne.
- Ta hjälp av medarbetare för att bli avlastade i arbetet.

Testa Involvering – allas bidrag

Medarbetare

Samarbete – ett samarbete

Här jobbar hela arbetsgruppen med vad systematiskt arbetsmiljöarbete är och hur alla kan bidra i vardagen. Aktiviteterna genomförs vid ett eller två tillfällen.

🕒 Tidsåtgång: ca 30 min + ca 60 min

➔

Medarbetare

Involvering – allas bidrag

Här jobbar hela arbetsgruppen med vad systematiskt arbetsmiljöarbete är och hur alla kan bidra i vardagen. Aktiviteterna genomförs vid ett eller två tillfällen.

🕒 Tidsåtgång: ca 30 min + ca 60 min

➔

Medarbetare

Kartläggning – SAM-verkstan

Här jobbar hela arbetsgruppen med vad systematiskt arbetsmiljöarbete är och hur alla kan bidra i vardagen. Aktiviteterna genomförs vid ett eller två tillfällen.

🕒 Tidsåtgång: ca 30 min + ca 60 min

➔

Medarbetare

Samarbete – Involvering

Här jobbar hela arbetsgruppen med vad systematiskt arbetsmiljöarbete är och hur alla kan bidra i vardagen. Aktiviteterna genomförs vid ett eller två tillfällen.

🕒 Tidsåtgång: ca 30 min + ca 60 min

➔

Medarbetare

Kartläggning och Involvering

Här jobbar hela arbetsgruppen med vad systematiskt arbetsmiljöarbete är och hur alla kan bidra i vardagen. Aktiviteterna genomförs vid ett eller två tillfällen.

🕒 Tidsåtgång: ca 30 min + ca 60 min


➔

Involvering – allas bidrag



Del 1: SAM och allas bidrag

 För medarbetare

 Ca 30 min

Situationer:

- APT med tema arbetsmiljö
- Öka kunskapen om arbetsmiljöarbete

Självreflektion

Tidsåtgång: Cirka 15 min

läge

Reflektionen genomförs enskilt och resultatet är bara ditt. Om du vill kan du ta med dig tankarna till ett samtal med din chef och/eller ditt skyddsombud.

Hur bidrar du?

Hur bidrar jag till att stärka det systematiska arbetsmiljöarbetet på min arbetsplats? Ta ställning till de olika påståendena genom att kryssa i grönt, gult, eller rött. Om inget svarsalternativ passar kan du lämna fältet tomt.

Undersök tillsammans

1 / 14

Jag deltar aktivt på arbetsplatsträffar



Gör jag sällan



Gör jag ibland



Gör jag ofta

2 / 14

Jag berättar om min arbetsmiljö i samtal med min chef



Gör jag sällan



Gör jag ibland

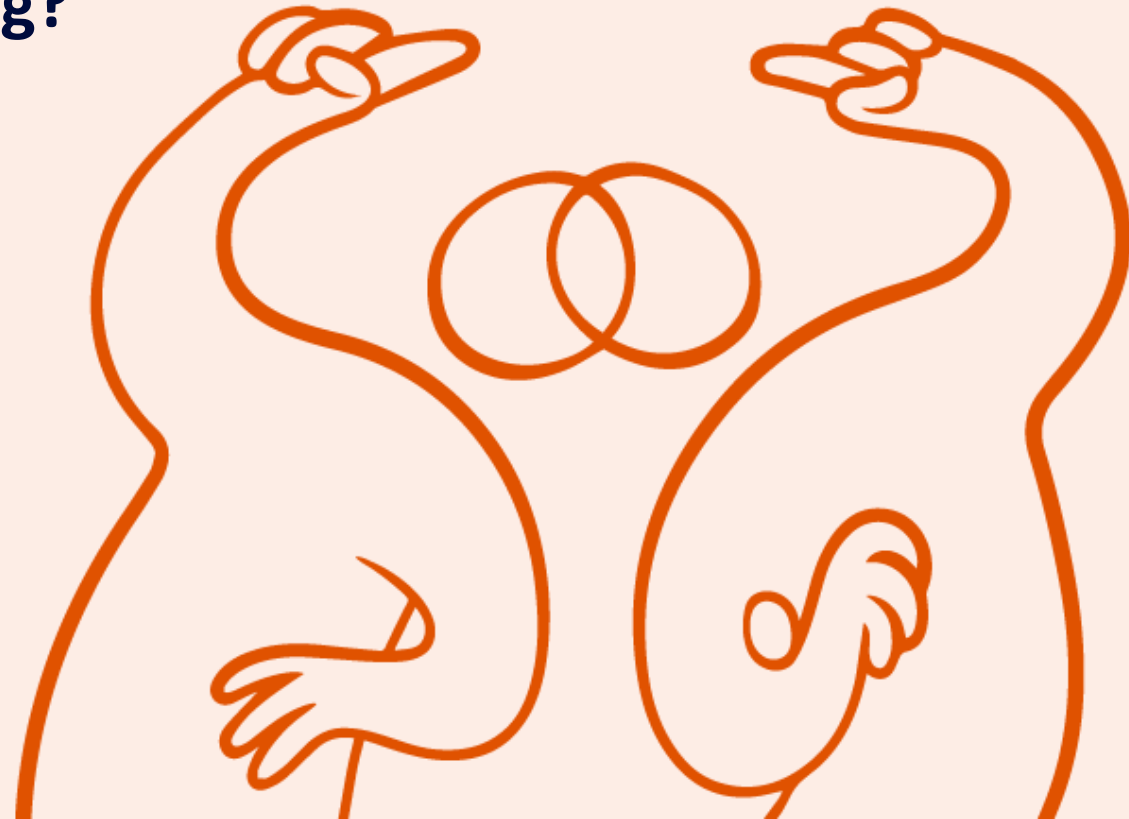


Gör jag ofta



Dialog i smågrupper

**Vad betyder en god arbetsmiljö för oss?
Vad gör vi bra i arbetsmiljöarbetet idag?**



Hur bidrar du?

Hur bidrar du till att stärka det systematiska arbetsmiljöarbetet på din arbetsplats?

Reflektera på egen hand genom att fylla i formuläret. Frågorna är bara till för dig och resultatet kommer inte att samlas in.



Skanna QR-koden med kameran på din telefon för att komma till det digitala formuläret.




<https://samverkstan.suntarbetsliv.se/aktiviteter/sjalvreflektion/>

Involvering – allas bidrag



Del 2: SAM som metod

 För medarbetare

 Ca 60 min

Situationer:

- APT med tema arbetsmiljö
- Öka kunskapen om SAM i vardagen

1. Ta fram konkreta förslag

Hur kan vi få in alla stegen i SAM-hjulet i det dagliga arbetet?

- Kom på förslag – Skriv ner arbetssätt som ni redan har idag som ni vill utveckla/göra mer av eller kom på helt nya förslag.
- Inspireras av tipsen!

2. Välj ut det bästa förslaget

- Kom överens i gruppen om vilket som är ert favoritförslag.
- Skriv ner det och ta med till nästa steg.



Tips

Undersöka

- Ha incheckningar på möten, ex. Vad gjorde vi bra? Vad kan vi förbättra?
- Komma fram till teman som vi undersöker och jobbar med under året, ex. återhämtning, hot och våld, ergonomi.
- Delta vid skyddsronder och andra undersökningar av arbetsmiljön.

Åtgärda

- Arbeta i mindre grupper med åtgärder i handlingsplanen.
- Arbeta regelbundet med förbättringar i vardagen.
- Berätta för varandra om åtgärder som vi genomfört i vardagen.

Riskbedöma

- Prata tillsammans om hur och när vi gör riskbedömningar i vardagen.
- Göra dagliga/veckovisa bedömningar av vår arbetsmiljö. Använda en metod som visuellt visar om vår bedömning är grön, gul eller röd.
- Lära oss mer om riskbedömning, sannolikhet och konsekvens.

Följa upp

- Gå igenom handlingsplaner gemensamt. Har åtgärderna haft rätt effekt?
- Utvärdera tillsammans hur nya arbetssätt har fungerat.
- Uppmärksamma förbättringar som gjorts.

Fyra veckor gör skillnad

FÖRE

- SAM vid sidan av
- Otydliga roller och struktur
- Låg kunskap/insikt hos medarbetarna att deras delaktighet behövs

EFTER

UPPSTART
Roller tydliggjorda /
Mötesstruktur finns/ Stöd finns



INVOLVERING
Varför tydligt / gemensamt
språk / ser sitt bidrag



SAM-RONDEN
Nuläge tydligt / 3 prioriterade
åtgärder som stärker SAM



SAM-hjulet snurrar i vardagen

Bra kombination



Suntarbetslivs arbetsmiljöutbildning

Gemensam bas för
chefer och skyddsombud



SAM-verkstan

Få snurr på arbetsmiljö-
arbetet tillsammans

FRÅN TEORI - TILL PRAKTIK





Frågor

Tack!