

“suntarbetsliv

# Arbeta med friskfaktorer – så gör ni i praktiken

Charlotte Wiberg Wikholm  
verksamhetsutvecklare

Cecilia Skeppar  
verksamhetsutvecklare



# Innehåll

- Främjande arbete och friskfaktorer
- Hur stärker man friskfaktorer
- Så gör andra
- Medskick



## Ett mer främjande arbetssätt

	FRÄMJANDE	FÖREBYGGANDE	EFTERHJÄLPANDE / ÅTERSKAPANDE
ORGANISATION			
GRUPP			
INDIVID			

Friskfaktorerna  
vägleder oss till ett mer  
främjande arbetssätt!

## Båda perspektiven behövs! Har ni balans?

F  
R  
Ä  
M  
J  
A

### FOKUS

- Möjligheter
- Styrkor

### UNDERSÖKER

- Vad funkar bra?
- Vilka styrkor har vi?

### LÖSNINGAR

- Bygger vidare på det som funkar
- Vågar prova och utvärdera
- Prioriterar det värdeskapande



F  
Ö  
R  
E  
B  
Y  
G  
G  
A

### FOKUS

- Risker
- Problem
- Svagheter

### UNDERSÖKER

- Vad funkar dåligt?
- Vilka risker och svagheter finns här?
- Vad är rot-orsak resp. symtom?

### LÖSNINGAR

- Åtgärdar rot-orsaker
- Följer upp att åtgärd fått bort risk
- Prioriterar de största riskerna



### EFFEKTER

- Motivation
- Helhetstänk
- Risker uppstår mer sällan
- Systematiskt arbetssätt och goda rutiner
- Samverkan
- Lösningfokuserade medarbetare
- Långsiktighet



ü God arbetsmiljö  
ü Attraktiv arbetsplats

Länk till filmen

Tidiga insatser  
och arbetsanpassning

Rättvis och transparent  
organisation

Systematiskt  
arbetsmiljöarbete  
i vardagen

Närvarande, tillitsfullt och  
engagerat ledarskap

Kompetensutveckling  
hela arbetslivet

Delaktighet  
och inflytande

Prioritering av  
arbetsuppgifter

Kommunikation  
och återkoppling



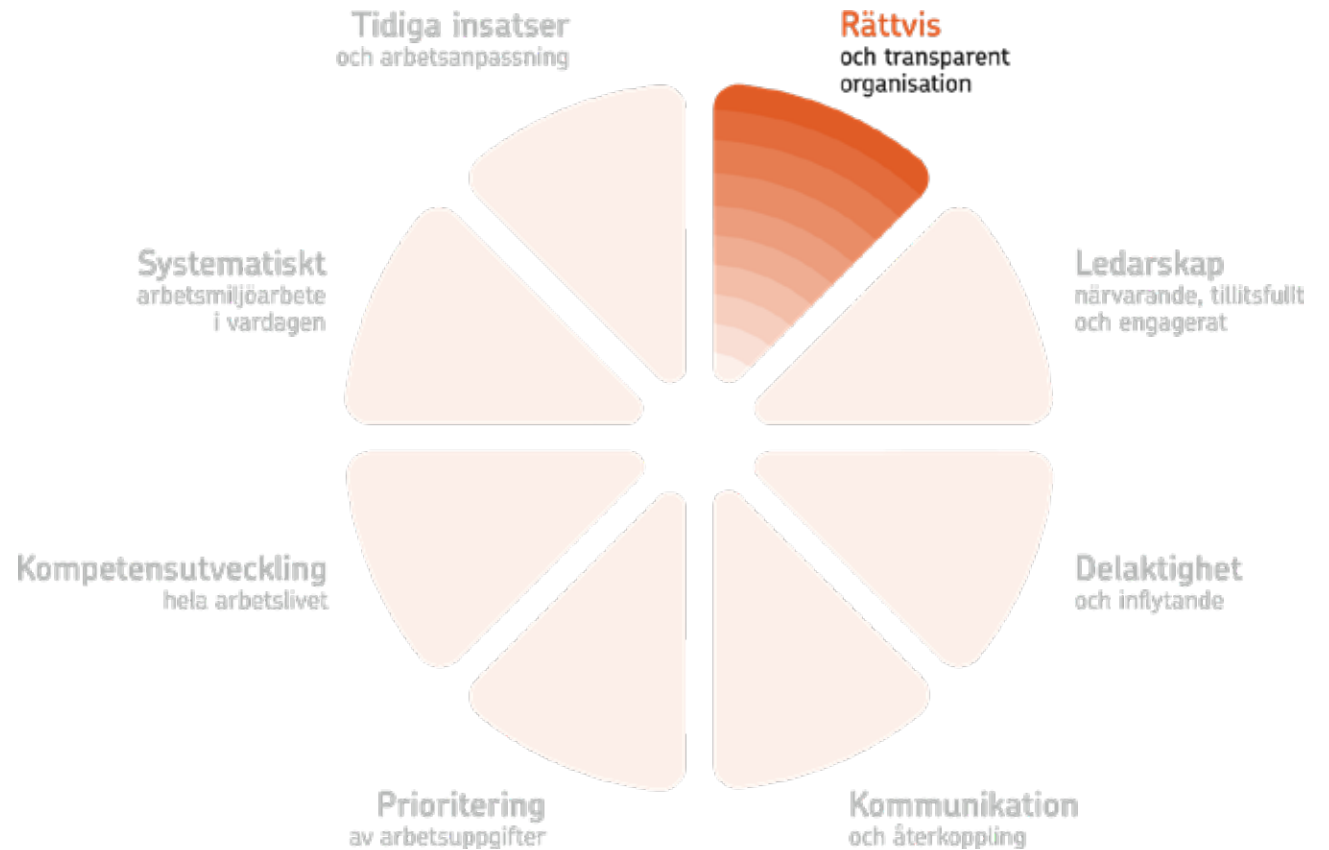
# Rättvis och transparent organisation

Organisationen upplevs som schysst. Resurstilldelningar och beslut är välmotiverade, rättvisa, transparenta och efterlevs i hela organisationen.

Roller, ansvar och mandat är tydliga.

Det finns en hög grad av tillit mellan organisationens olika nivåer, verksamheter och individer.

Värdegrund, policys och rutiner är väl kända, upplevs som relevanta och följs. Det är tydligt vad som gäller.



”

Ibland säger folk till mig:

”Det här vet vi redan”

Då säger jag:

”Yes – genomför det!”

Då blir det svårare...



Eva Vingård  
Prof emeritus arbets- och miljömedicin  
Uppsala universitet

["Vad är friskfaktorer?"](#) Studio Friskfaktor 2 juni 2023

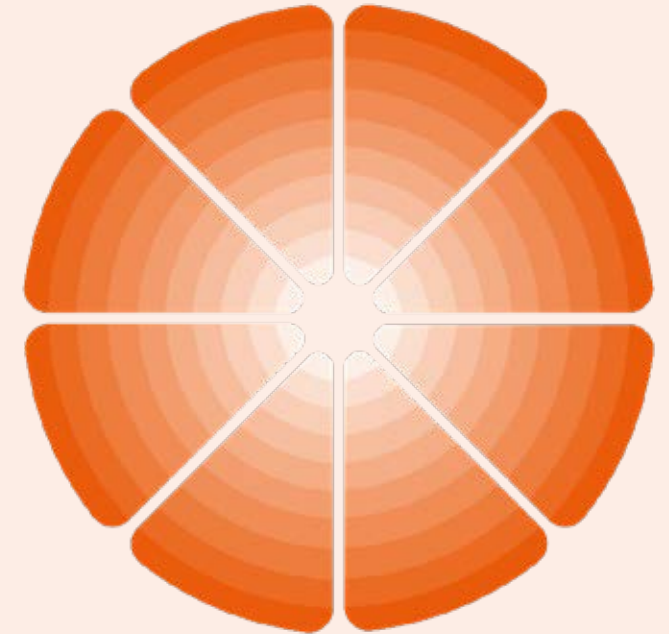
Hur stärker man friskfaktorer

## Att gå från nuläge till önskat läge



Nuläge

Vad behöver vi  
fortsätta, börja och sluta göra  
- för att bättre nå dit vi vill?




Önskat läge





Hur stärker man friskfaktorer

## Hitta det som fungerar



Vad gör vi som  
funkar bra?

Varför funkar det?

# Vad arbetar ni med idag som stärker friskfaktorerna?



Arbets-  
sätt

Ekonomi-  
styrning

Tillits-  
baserad  
styrning

Värdegrund

Varu-  
märke

Utvecklande  
ledarskap

Kvalitets-  
arbete

Hur stärker man friskfaktorer

## Friskfaktorstarten

- Workshop om friskfaktorer
- Inventering av nuläge
- Dialog - konkreta handlingar

Länk till Friskfaktorstarten



### Workshop om friskfaktorer

Lär känna friskfaktorerna! Utifrån ert perspektiv upptäcker ni det som fungerar, och vad det innebär att jobba främjande med friskfaktorerna.

🕒 Tidsåtgång: 50 min



### Dialog – konkreta handlingar

Prata om vad ni gör! Ta hjälp av reflektionsfrågor om hur chefernas och medarbetarnas konkreta beteenden påverkar varje friskfaktor.

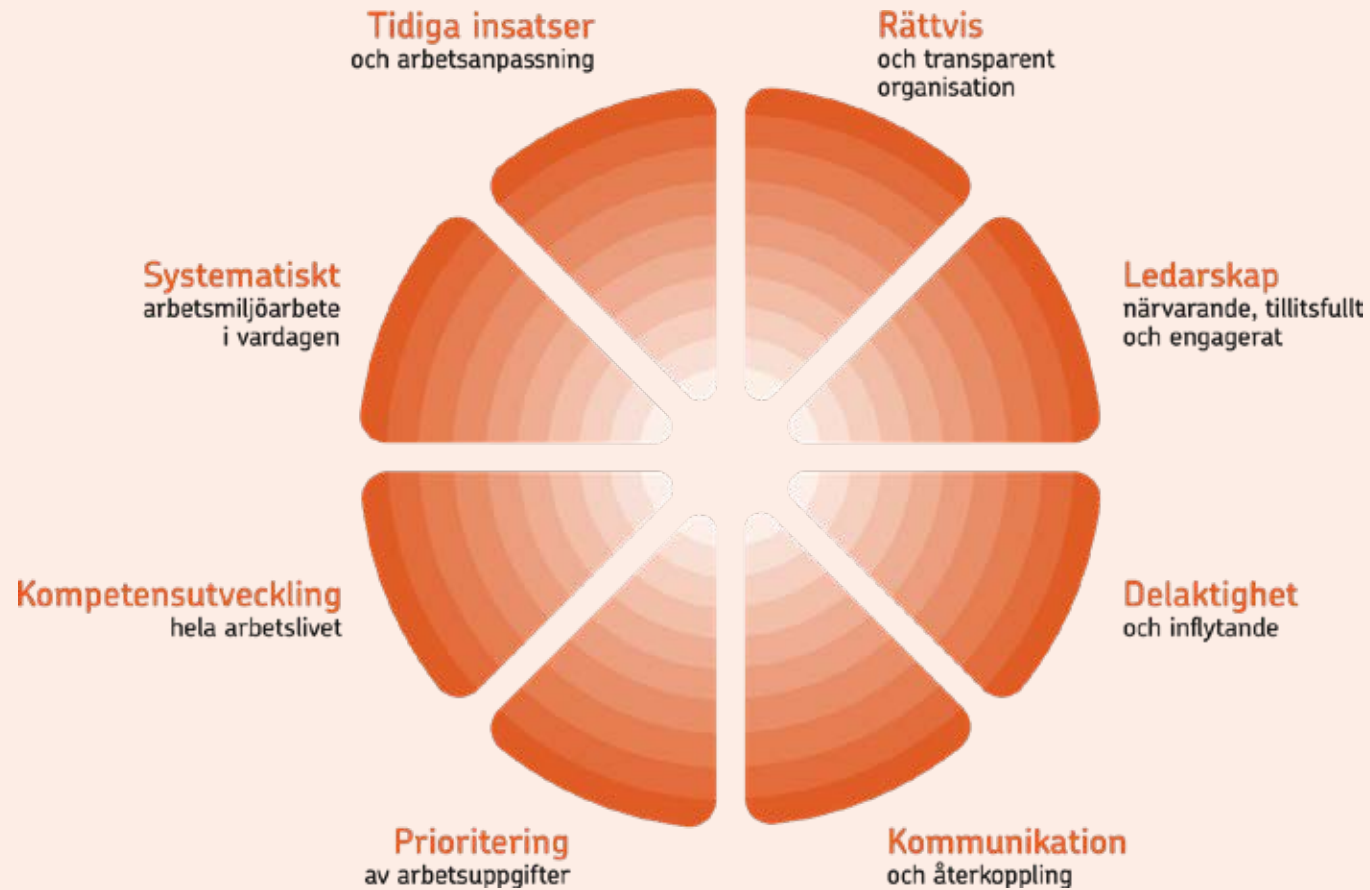
🕒 Tidsåtgång: 20 min

Gör inte mer  
– gör annorlunda!



Hur stärker man friskfaktorer

# Friskfaktorer

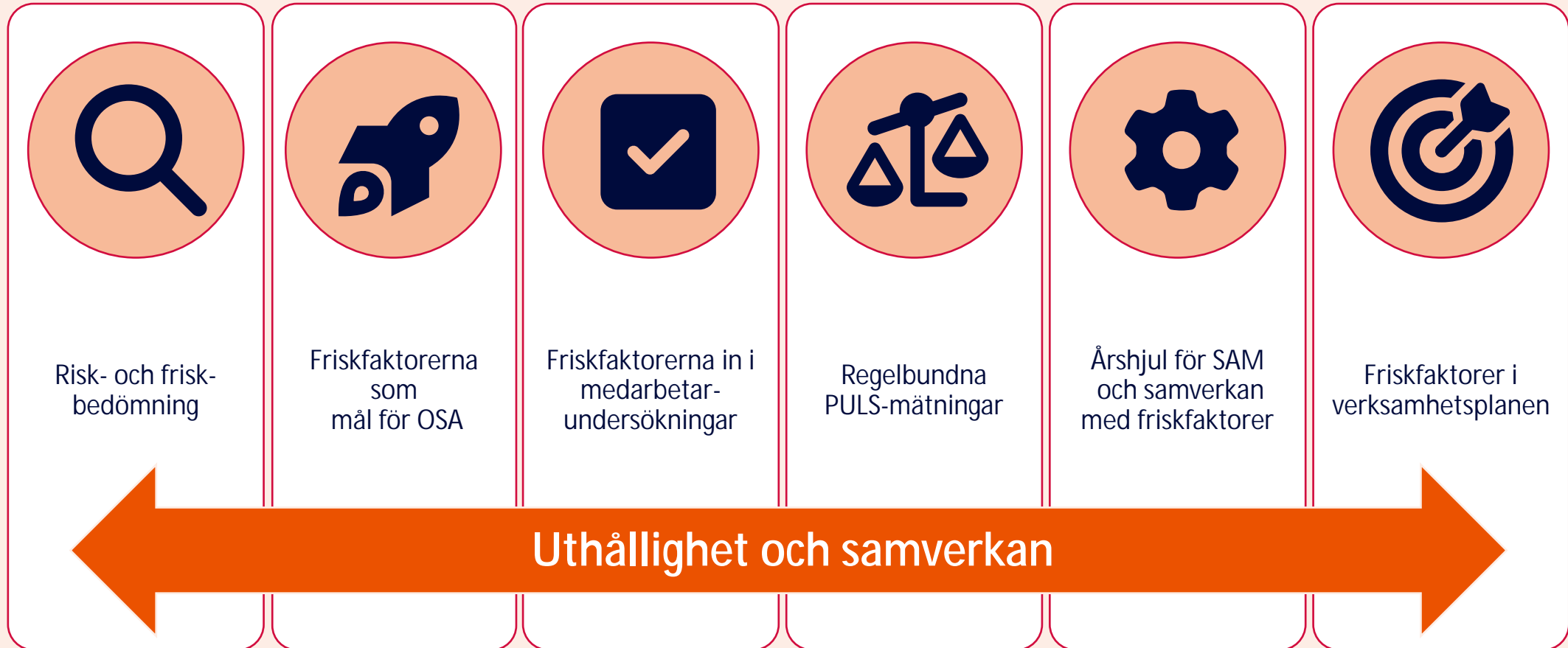


Länk till filmen



Så gör andra

## Friskfaktorer, OSA och SAM – exempel

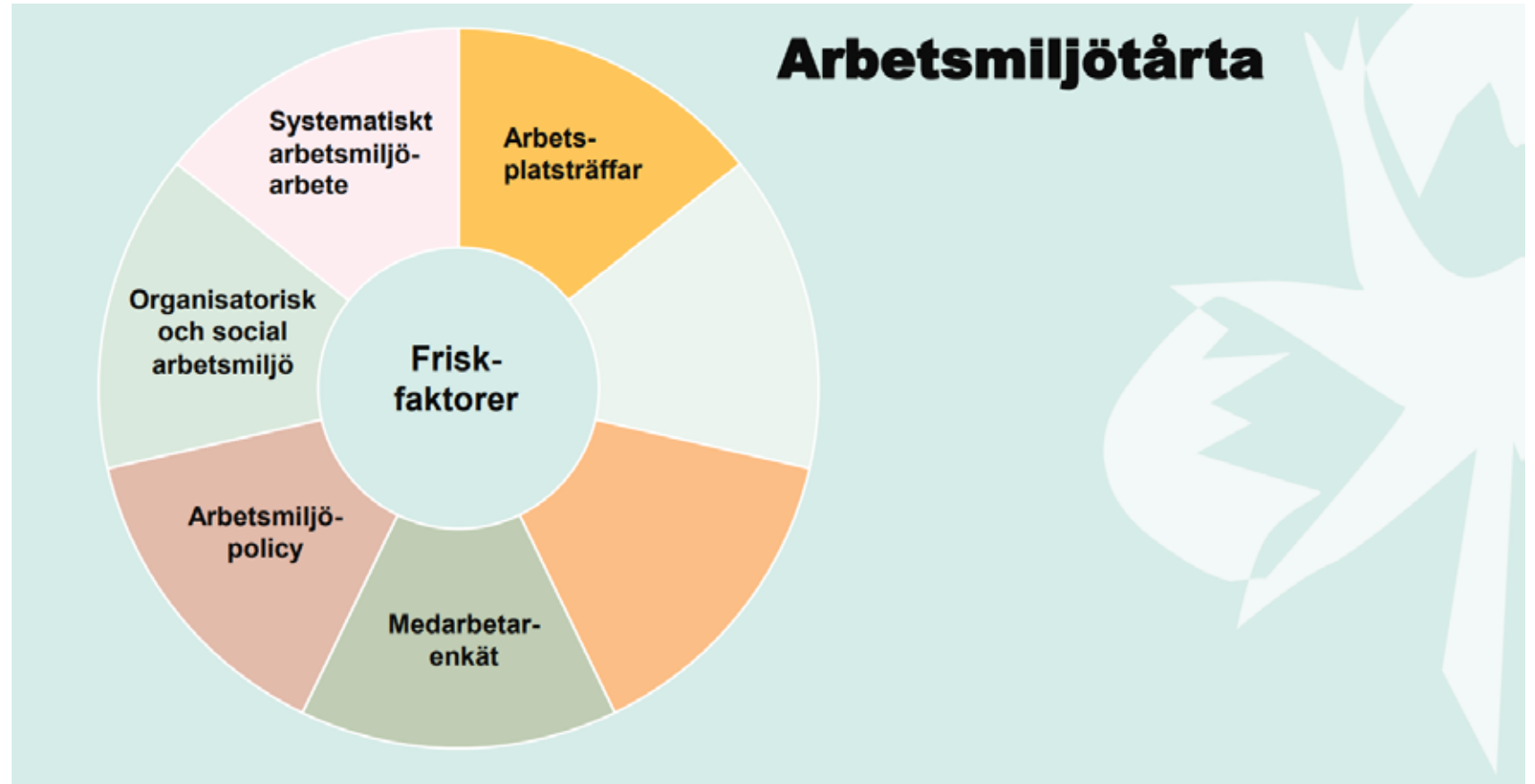


Så gör andra

## Exempel: Årshjul



**Hässelholms  
kommun**





# Titta på Studio Friskfaktor!

Inspiration och kunskap för chefer, skyddsombud, fackligt förtroendevalda, samverkansgrupper och HR.

## Fyra program

1. Varför är detta viktigt? Centrala parter pekar ut riktningen.
2. Vad är friskfaktorer?
3. Hur arbetar man med friskfaktorer?
4. Hur följer man upp arbetet med friskfaktorer?



[suntarbetsliv.se/verktyg/studio-friskfaktor](https://suntarbetsliv.se/verktyg/studio-friskfaktor)



Medskick

## Oxelösund: Så använder de Studio Friskfaktor

- Chefer, skyddsombud och hälsoinspiratörer tittar tillsammans.
- Gruppsamtal runt borden: "Hur vill vi jobba vidare på vår arbetsplats?"
- 3 timmar per program.



”

Vi ska lära tillsammans,  
reflektera tillsammans och vara  
kreativa tillsammans.



Carolina Ericson,  
hälsostrateg  
Oxelösunds kommun

Källa: [Oxelösund – så använder de Studio Friskfaktor](#)

## Kunskapssatsning på friskfaktorer

**2023**

- Studio Friskfaktor – digital programserie

**2024**

- Utökad digitalt stöd för friskfaktorarbete
- Utbildning för de som leder ett internt friskfaktorarbete
- Strategisk rådgivning

## Tio tips – så lyckas ni med friskfaktorarbetet

- 1) **Arbeta främjande.** Uppmärksamma det som fungerar bra och hur det kan stärkas.
- 2) **Samverka.** Se till att både skyddsombud och chefer är med. Finns inget [samverkansavtal](#) kanske det kan bli ett resultat av arbetet?
- 3) **Gör inte mer, gör annorlunda.** Friskfaktorarbetet handlar om att skruva på det som redan görs, inte att det blir mer att göra.
- 4) **Var konkreta.** Vill ni t ex ha högre i tak, så måste ni titta på vilka beteenden som behöver vara på plats för att det ska bli så.
- 5) **Arbeta på alla nivåer.** Låt friskfaktorarbetet genomsyra hela organisationen.
- 6) **Få med ledningen.** Förankra arbetet i högsta ledningen från start.
- 7) **Ge processledaren stöd.** Utse en processledare, men se till att hen inte blir ensamt ansvarig för att driva processen.
- 8) **Skapa gemensam bild.** Börja med att skapa en gemensam bild av hur det ser ut idag och vad ni vill förändra.
- 9) **Anpassa befintliga rutiner.** Ta med friskfaktorer i medarbetarsamtal, uppföljning av det systematiska arbetsmiljöarbetet, introduktion av nya chefer, medarbetarenkäter etc.
- 10) **Var uthålliga.** Ge inte upp, stora förändringar tar tid – men i det lilla kan det gå fort.

# Tack!

[charlotte.wikholm@suntarbetsliv.se](mailto:charlotte.wikholm@suntarbetsliv.se)

[cecilia.skeppar@suntarbetsliv.se](mailto:cecilia.skeppar@suntarbetsliv.se)