

“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



EFFEKTER

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



ü God arbetsmiljö
ü Attraktiv arbetsplats

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



[Länk till filmen](#)

Tidiga insatser
och arbetsanpassning

Rättvis och transparent
organisation

Närvarande, tillitsfullt och
engagerat ledarskap

Delaktighet
och inflytande

Kommunikation
och återkoppling

Prioritering av
arbetsuppgifter

Kompetensutveckling
hela arbetslivet

Systematiskt
arbetsmiljöarbete
i vardagen



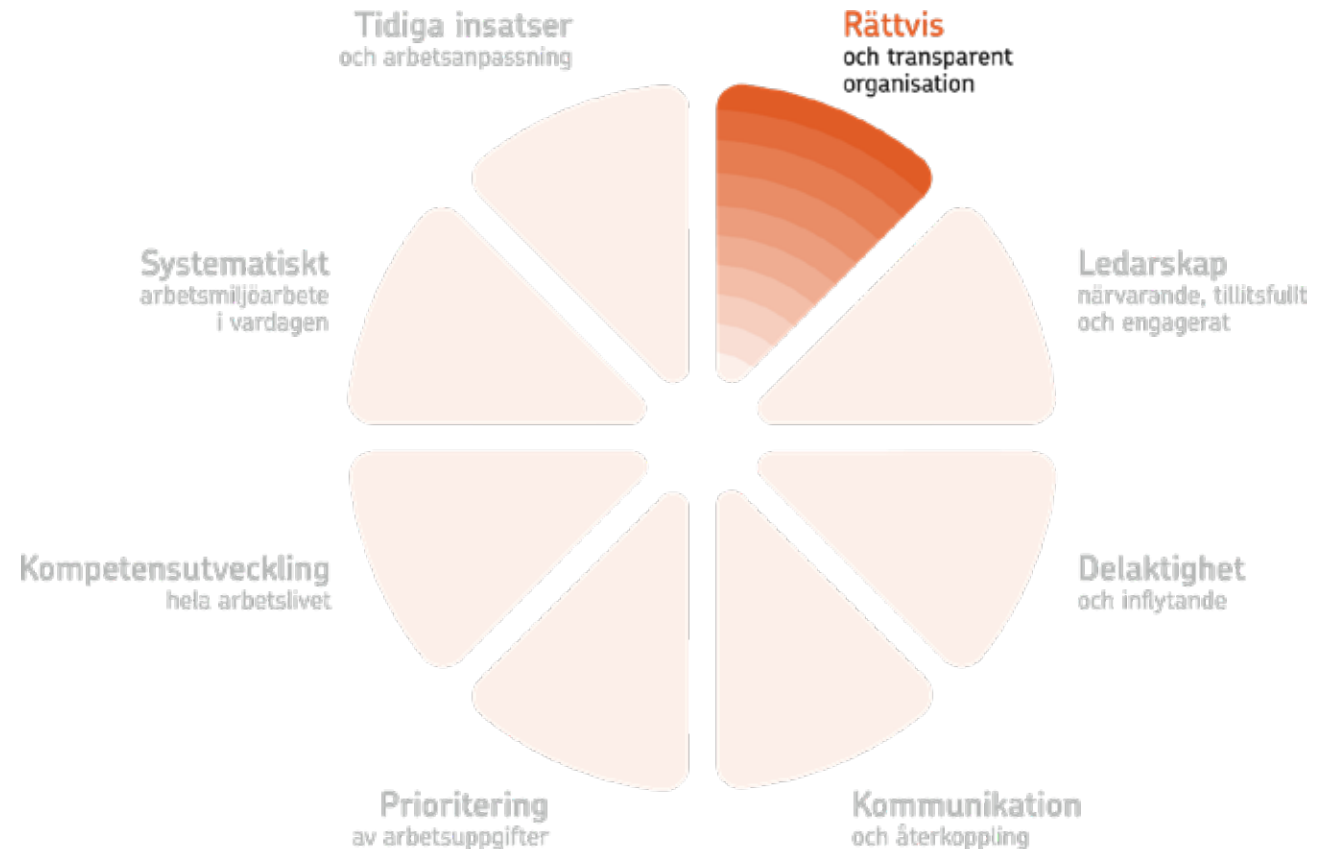
Rättvis och transparent organisation

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



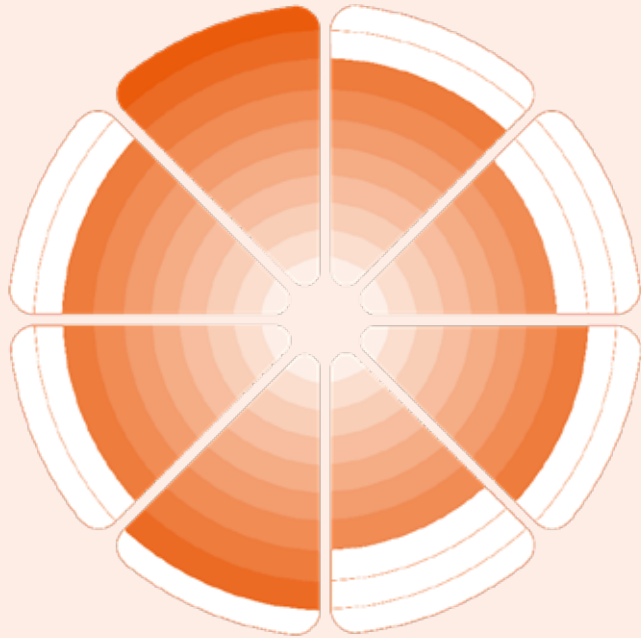
Policy

**Hur överbryggar man ett
glapp mellan policy och
beteenden?**

Beteenden

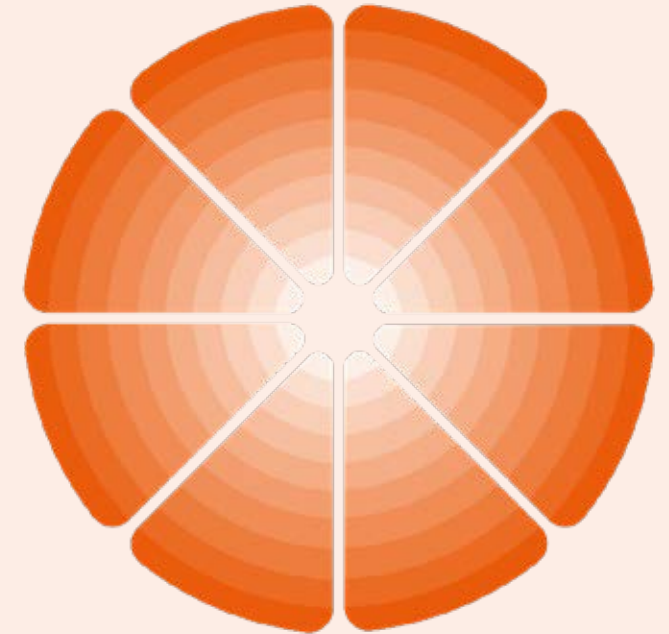
Hur stärker man friskfaktorer

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?

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.

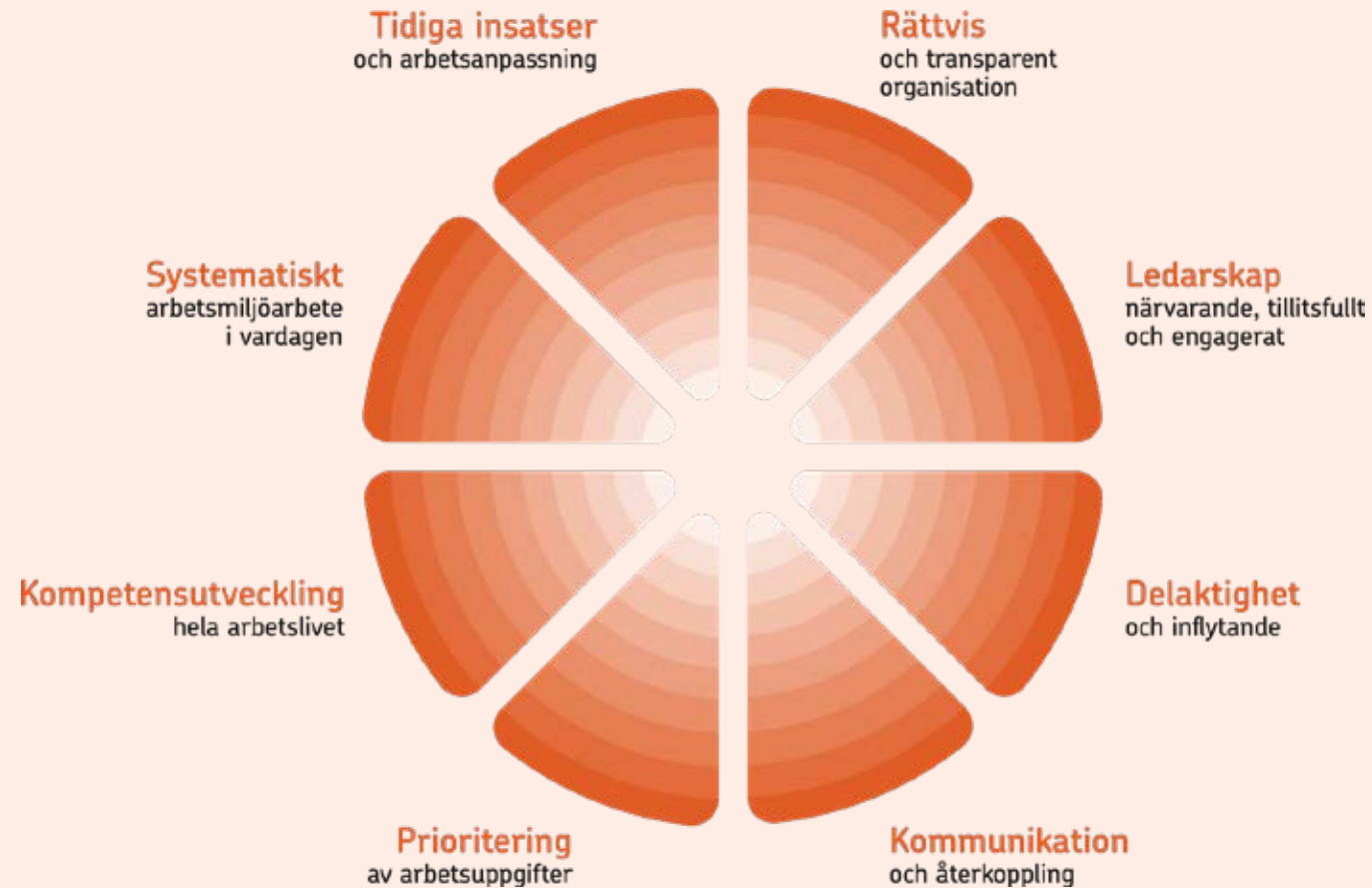
🕒 Tidsåtgång: 20 min

**Gör inte mer
– gör annorlunda!**



Hur stärker man friskfaktorer

Friskfaktorer



“suntarbetsliv

Hemliga gästen

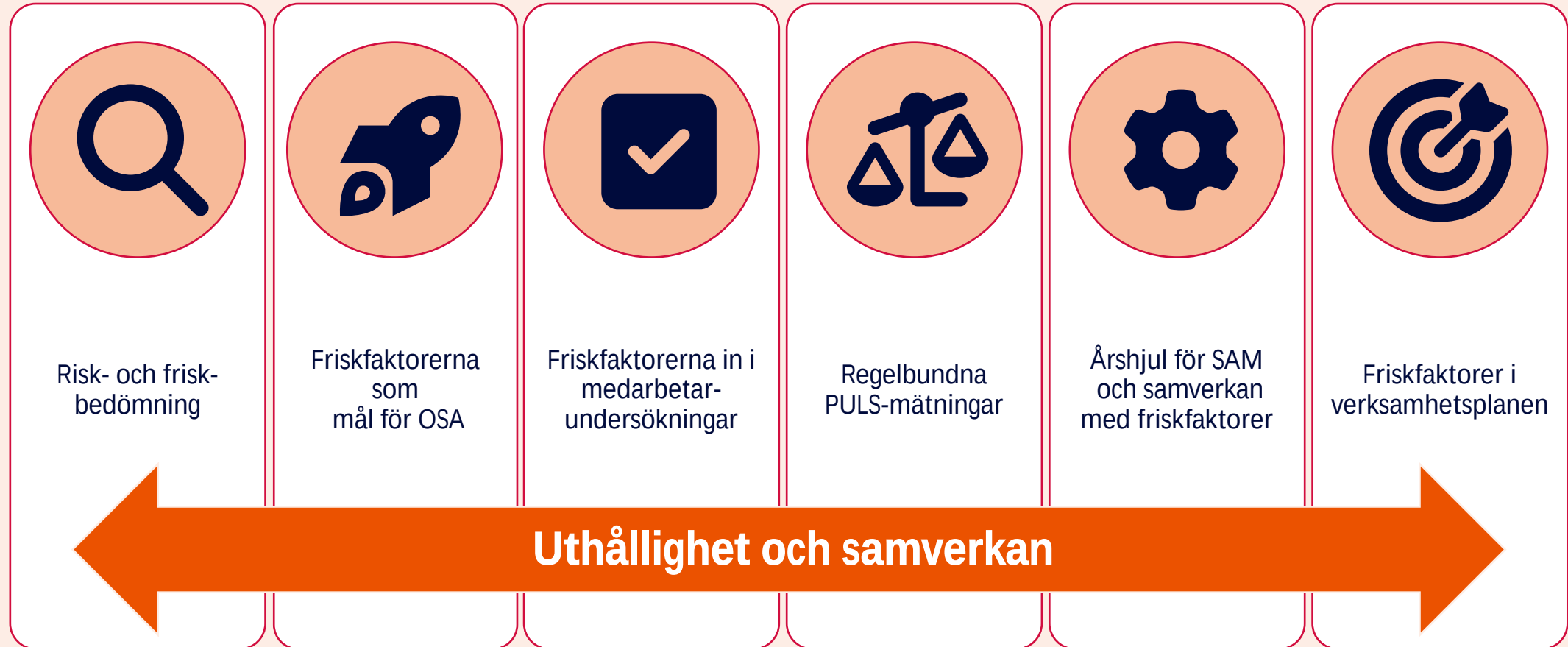


[Länk till filmen](#)



Så gör andra

Friskfaktorer, OSA och SAM – exempel

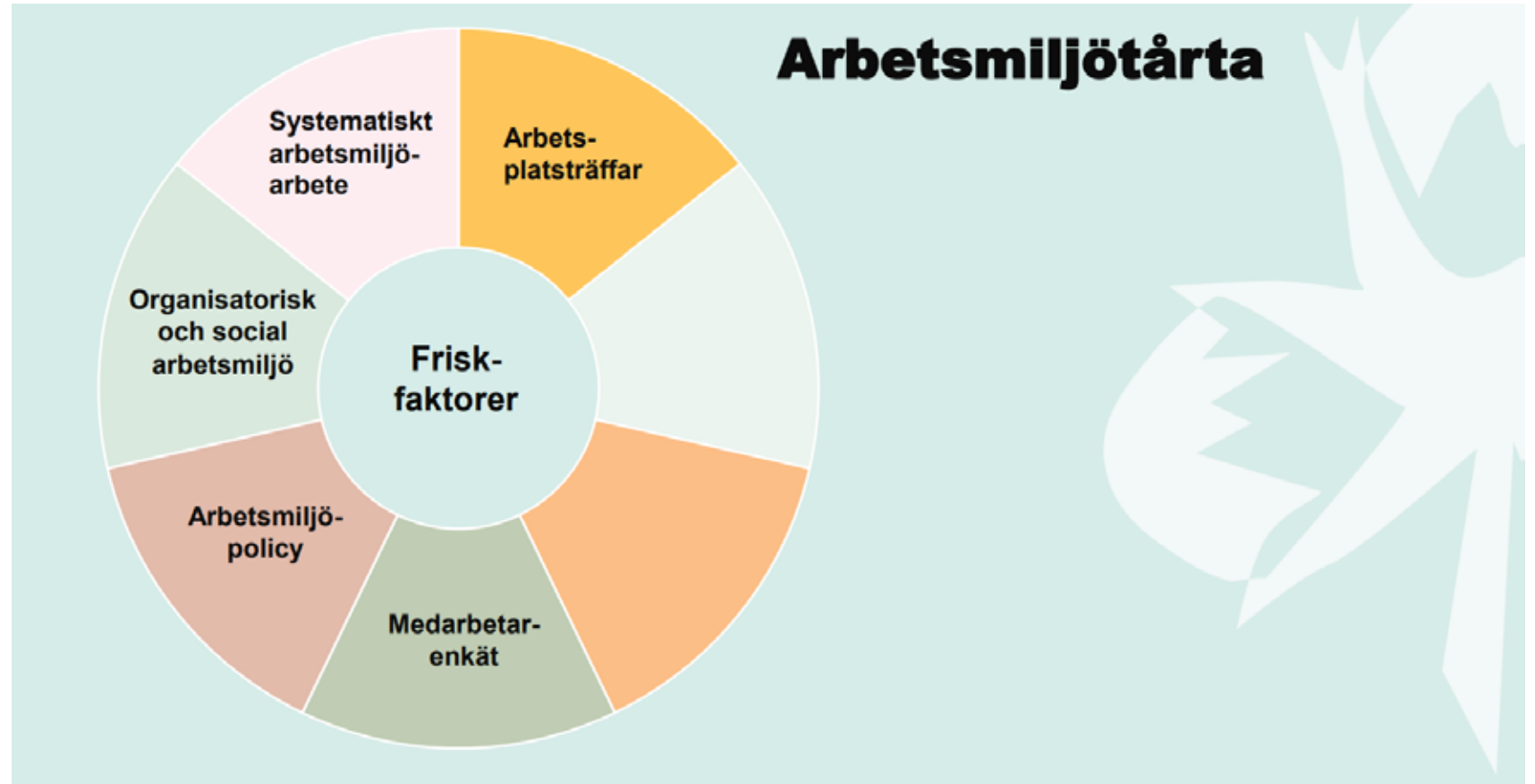


Så gör andra

Exempel: Årshjul



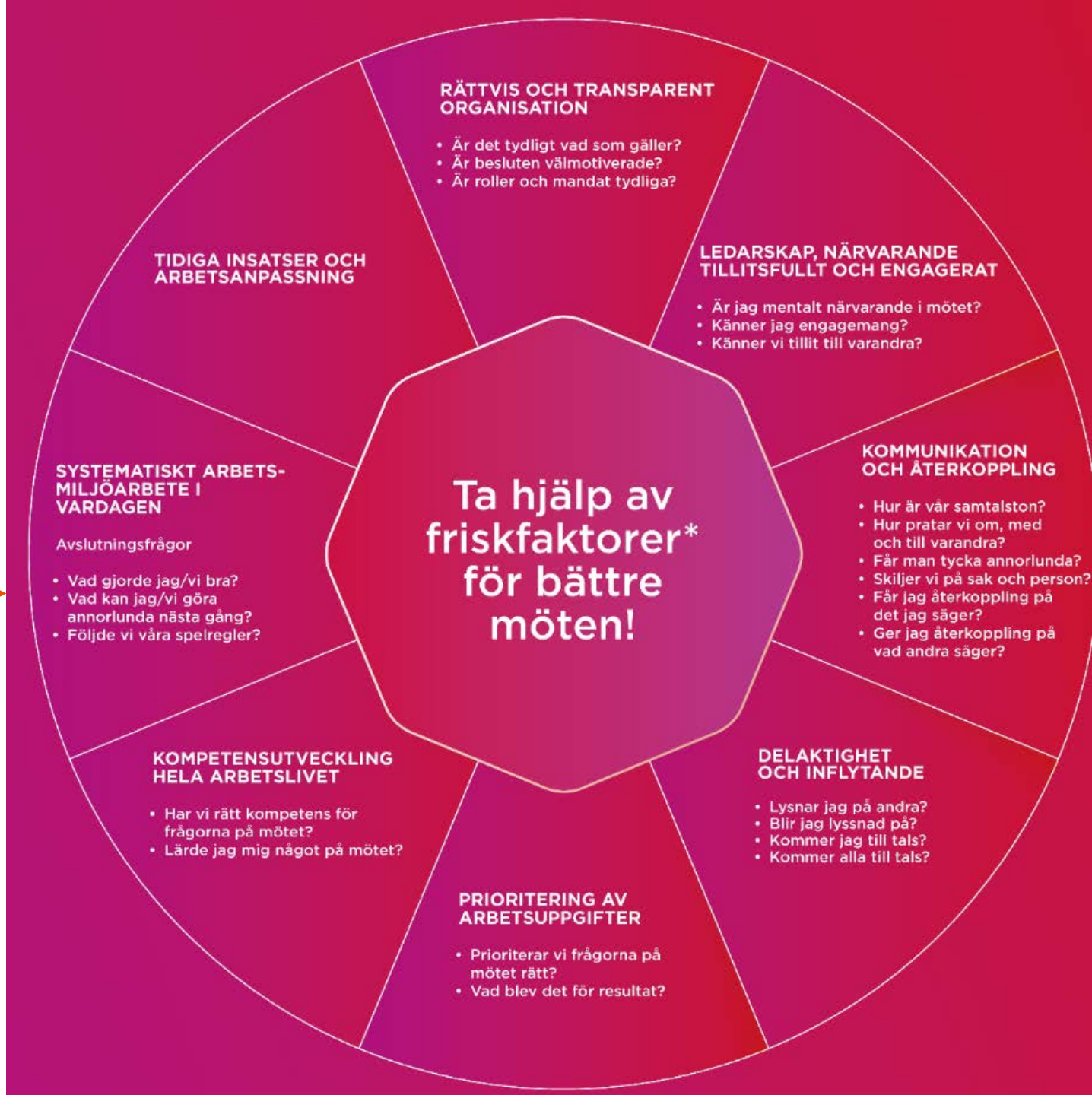
**Hässleholms
kommun**



“suntarbetsliv

Så gör andra

Exempel: Utvärdera möten



Medskick

Titta på Studio Friskfaktor!

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

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?

Kommer
19 oktober



Anmäl dig här

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

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

Tio tips – så lyckas ni med friskfaktorarbetet

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

Tack!

charlotte.wikholm@suntarbetsliv.se

cecilia.skeppar@suntarbetsliv.se