



1 Hälsa – vad handlar det om på vår arbetsplats? Samtala kring text- och frågerutor. När ni utforskat varandras syn på området, fortsatt till uppgift 2.

Både kropp och själ

Både vår **psykiska** och **fysiska hälsa** är viktig för att vi ska må bra. Förutom **arv** och **miljö** har **också personliga faktorer** stor betydelse för vårt välmående, till exempel hur vi äter, motio- nerar, hanterar stress och hur mycket alkohol vi konsumerar. www.fhi.se



Fler sjukskrivna för psykisk ohälsa än för ryggont

En kartläggning gjord av Försäkringskassan hösten 2005 visar att antalet psykiska diagnoser är fler än de som sjukskrivs på grund av ryggont eller ont i armar och ben.

(Borås Tidning 11 maj, 2006)

Vad gör du för att må bra på din arbetsplats och vad behöver du för att må bra där?

Forskning har visat att **hälsofrämjande insatser** på arbetsplatsen ger vinster för organisationen.

(www.suntliv.nu)

Vilka vinster ser ni?

Hur håller ni på er arbetsplats bäst kontakt med de som är sjukskrivna?

Varför blir vi stressade?

Stress är ofta en **sund reaktion** på en **onormal situation**. Lagom mycket stress kan vara positivt. Det ger oss styrka att klara svåra uppgifter. Ofta är det först när vi känner att vi **inte kan påverka situationen**, som stressen blir **negativ och tröttande**. När stressen pågår under en lång tid, **utan tillfälle till återhämtning, blir den skadlig**.

(Källa: Ett bättre arbetsliv med mindre stress, AFA Försäkring)

Vad gör du när någon på din arbetsplats visar tecken på ihållande stress?

2 Hur vill vi jobba med hälsan på vår arbetsplats framöver? Vad vill vi göra mer av? Sammanfatta sådant som ni vill dela med hela gruppen.



- 1** Arbetsmiljö – vad handlar det om hos oss? Samtala kring text- och frågerutor. När ni utforskat varandras syn på området, fortsätt till uppgift 2.

KASAM – en känsla av sammanhang.

Hälsa och välbefinnande ökar när man förstår sin uppgift i arbetsgruppen samt när arbetet upplevs som meningsfullt och hanterbart.

När känner ni en känsla av sammanhang i ert arbete?

(KASAM är ett begrepp myntat av Aaron Antonovsky)

”Arbetsmiljön är allas ansvar”...
”Vi är varandras arbetsmiljö”...
– floskler eller sanning?

Arbetsmiljö handlar om alla faktorer i och kring arbetet som påverkar hur vi mår.
Hur skapar vi arbetsmiljön hos oss?

En bra psykosocial arbetsmiljö...

...ger möjligheter att **utveckla kompetens, resurser** att utföra arbetsuppgifter på ett bra sätt, eget utrymme för **beslut** samt innefattar **goda relationer** med ledning & arbetskamrater.

Hur jobbar vi med den psykosociala arbetsmiljön hos oss?

Fysisk arbetsmiljö kan handla om...

...lyft, obekväma eller statiska arbetsställningar eller ensidigt upprepat arbete. Men också skrivbord och stolar, värme, utrymme, buller med mera. Målet är att alla ska **kunna jobba ett helt arbetsliv** utan att kroppen mår dåligt.

Hur jobbar vi med den fysiska arbetsmiljön hos oss?

- 2** Hur vill vi jobba med arbetsmiljön på vår arbetsplats framöver? Vad vill vi göra mer av? Sammanfatta sådant som ni vill dela med hela gruppen.



1 Jämställdhet – vad handlar det om på vår arbetsplats? Samtala kring text- och frågerutor. När ni utforskat varandras syn på området, fortsatt till uppgift 2.

Sedan 1992 har alla **arbetsgivare** i Sverige en **skyldighet** att **aktivt arbeta** för **jämställdhet** på arbetsplatsen. Det regleras i **diskrimineringslagen** (2008:567). Arbetsgivare med minst 25 anställda ska vart tredje år upprätta en **jämställdhetsplan**. (<http://www.jamombud.se>)

Jämställdhet är ingen tom fras.

Det är synnerligen viktigt för kvinnor och män. Det handlar om att **få utvecklas utifrån egna förutsättningar** som förälder, medarbetare, människa och medborgare – inte efter könsstereotyper. ("Hälsa, Arbete & kön", Sveriges Kommuner och Landsting)

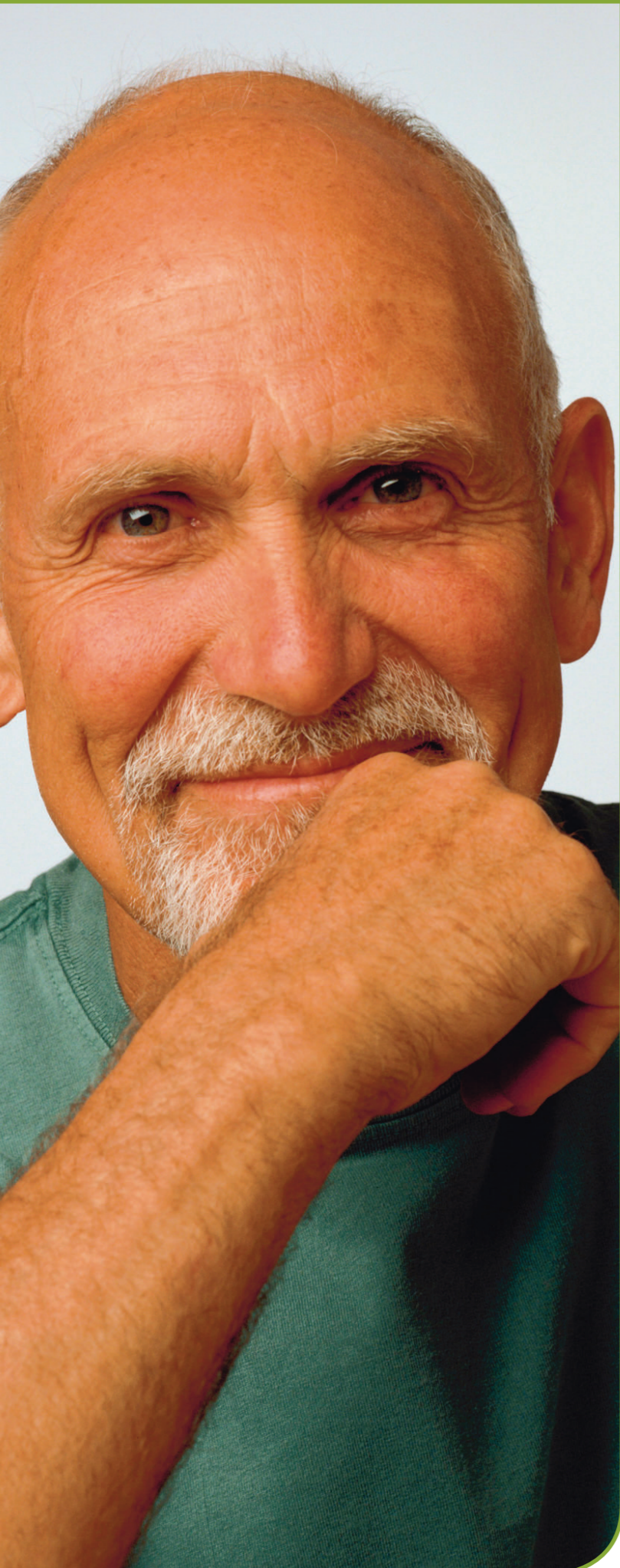
Vilka förutsättningar ger vår arbetsplats oss att klara livets alla faser? Har kvinnor och män samma förutsättningar hos oss när det gäller detta?

Tycker ni att kvinnor och män har samma möjligheter på vår arbetsplats?

Jämlikhet rör människor i allmänhet – att alla ska vara lika mycket värda och ha samma rättigheter och skyldigheter. När det gäller jämlikhet mellan könen talar man om jämställdhet.

NATIONELLA JÄMSTÄLLDHETSMÅLET
Kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Det innebär 1) en jämn fördelning av makt och inflytande, 2) ekonomisk jämställdhet, 3) en jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet och 4) att mäns våld mot kvinnor ska upphöra.

2 Hur vill vi jobba med jämställdheten på vår arbetsplats framöver? Vad vill vi göra mer av? Sammanfatta sådant som ni vill dela med hela gruppen.



- 1** Mångfald – vad handlar det om? Samtala kring text- och frågerutor. När ni utforskat varandras syn på området, fortsatt till uppgift 2.

Mångfald utgörs av människor med olika egenskaper, förutsättningar och livserfarenheter - ålder, etnisk/kulturell bakgrund, social tillhörighet, fysiska och psykiska funktionshinder, sexuell läggning, familjeförhållanden, utbildning osv.

Har du varit med om att någon person underskattats eller överskattats utifrån ovanstående faktorer?
Vad ska vi göra hos oss om vi ser detta inträffa?

Varför är det bra att öka och/eller utnyttja mångfalden på en arbetsplats?

”Jag tror att det är väldigt få som verkligen vill **diskriminera och särbehandla** eller göra någon illa. Det tror jag faktiskt är undantag. Det blir **fel av välvilja eller okunskap** oftare tror jag.”

(www.do.se)

Vi människor **placerar gärna varandra i fack** utifrån hur vi ser ut, klär oss, pratar med mera. (www.do.se)

Vilka erfarenheter har du av att försöka ”passa in” i en grupp eller på en arbetsplats?

”Om bara alla var som jag så skulle allt bli bra. Men ingen annan är som jag och ingenting är bra.” Ur ”Folk och rövare i Kamomilla stad” av Thorbjörn Egner

Kan man känna så ibland?

- 2** Hur vill vi tillvarata varandras olikheter på vår arbetsplats framöver? Vad vill vi göra mer av? Sammanfatta sådant som ni vill dela med hela gruppen.
