

## SAMVETE OCH ETIK PÅ JOBBET

### Enskild reflektion

Det här dokumentet ger stöd för enskild reflektion om samvete och etik på jobbet. Använd det gärna som ett underlag för dialog på arbetsplatsen. Det finns också ett **stöd för samtalsledaren** och några frågor om du vill **ta tempen på din samvetsstress**.

I forskningsprojektet om samvetsstress (samvetsstress och utbrändhet bland personal inom äldreomsorgen) vid Umeå Universitet såg forskarna bland annat att samtal om samvetet och ett arbete som fokuserar på att hantera och minska samvetsstressen kan vara hjälpsamt.

Börja gärna med att titta på filmen [“Samvetsstress – hur kan samvetet bli en tillgång”](#) från Suntarbetsliv.



Öppna gärna detta pdf-dokument i Acrobat Reader (gratisprogram). Då kan du fylla i den digitalt och spara det du skrivit.

### 1 Beskriv nuläget

Beskriv med egna ord vad som ger dig dåligt samvete eller de situationer som ger dig dåligt samvete. Du behöver inte visa det för någon. Ta hjälp av frågorna nedan.

Händer det att du får dåligt samvete på jobbet? I vilka situationer?

Händer det att du gör saker på jobbet som du känner är fel? Eller låter bli att göra saker som är rätt för att du av någon anledning inte kan göra rätt? Det kan vara utifrån yrkesetiska koder, eller dina egna tankar om ”rätt och fel”.

Vad är det som gör att du får dåligt samvete?

ANTECKNA HÄR

## 2 Sortera

Vad kan du jobba med på egen hand och vad behöver ni som grupp arbeta med? Finns något som du eller ni som grupp inte kan åtgärda själva? Dessa frågor ska lyftas till närmsta chef som kan ta det vidare.

DET HÄR KAN JAG JOBBA MED SJÄLV

DET HÄR BEHÖVER VI JOBBA MED I  
ARBETSGRUPPEN

DET HÄR BEHÖVER VI LYFTA TILL VÅR CHEF

## 3 Prioritera och ge förslag på åtgärder

Välj ut 1-2 områden som känns viktigast att jobba vidare med utifrån målet att ge dig mindre samvetsstress. Det kan vara saker du kan göra själv, saker ni kan göra tillsammans i arbetsgruppen eller saker som ni behöver lyfta vidare till er chef. Skriv ner dina förslag på hur ni kan gå vidare. Kom ihåg att åtgärderna gärna ska innebära en förbättring för både dig själv, dina kollegor och dem verksamheten finns till för.

På nästa sida finns exempel på åtgärder för inspiration.

DET HÄR VILL JAG JOBBA MED SJÄLV  
OCH JAG TÄNKTE GÖRA SÅ HÄR

DET HÄR BEHÖVER VI JOBBA MED I  
TILLSAMMANS OCH VI KAN GÖRA SÅ  
HÄR

DET HÄR BEHÖVER VI LYFTA TILL ANDRA ENHETER ELLER NIVÅER

## Exempel på åtgärder

### DET JAG KAN GÖRA SJÄLV

- Fokusera på det jag och arbetsgruppen gör bra
- Fokusera på det som faktiskt fungerar i verksamheten
- Tänka att jag gör så gott det går
- Fortsätta lyfta det som känns fel och säga ifrån när det behövs
- Berätta för andra hur jag känner
- Be om utbildning för att kunna hantera olika situationer bättre
- Ta hjälp av andra
- Fokusera på det som är viktigt att förändra
- Släppa det som inte är viktigt – hushålla med min energi

### ARBETSGRUPPEN

- Se och uppmuntra varandra
- Fokusera på det som fungerar bra i verksamheten
- Tänka att vi gör så gott det går
- Fortsätta lyfta det som känns fel och säga ifrån när det behövs
- Prata öppet med varandra om det vi känner och vad vi kan göra
- Fokusera på det som är viktigt att förändra
- Släppa det som inte är viktigt – hushålla med vår energi
- Ta hjälp av varandra i gruppen eller andra enheter
- Be om utbildning för att kunna hantera olika situationer bättre

### ORGANISATORISK NIVÅ

- Säkerställa att verksamheten har de förutsättningar som behövs för att alla ska kunna göra ett tillräckligt bra jobb
- Se till att det finns ändamålsenliga processer, rutiner och strukturer som ger stöd i arbetet
- Utveckla och säkra kompetens utifrån behov
- Stärka stöd från och samarbete med andra enheter eller verksamheter
- Synliggöra situationen och be om hjälp i organisationen
- Ta fram förslag på lösningar
- Ge utrymme för handledning och/eller reflektionstid

