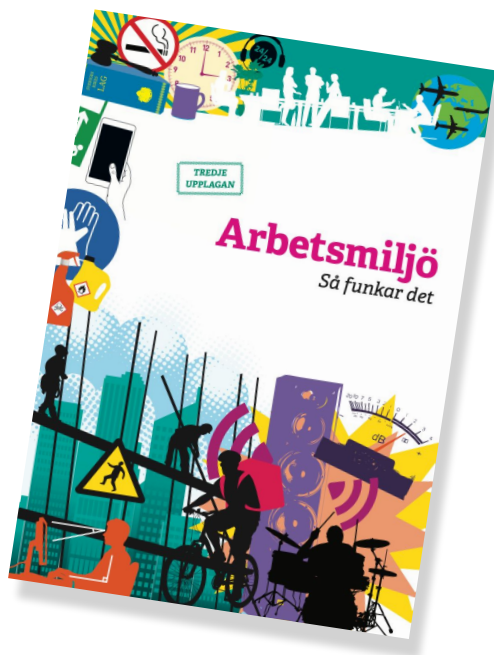


# Friskfaktorer – Vad får oss att må bra på jobbet och i skolan?

en presentation från Arena skolinformation

# Arbetsmiljö – så funkar det



Den här presentationen bygger på materialet *Arbetsmiljö – så funkar det* som finns på [arbetslivskoll.se](http://arbetslivskoll.se) och på en undersökning om friska arbetsplatser. Fakta och statistik kommer från källor som från Suntarbetsliv, Försäkringskassan och Arbetsmiljöverket.

# Friskfaktorer – vad är det?

Friskfaktorer är sådant som får människor att trivas och må bra, hemma och på arbetet.

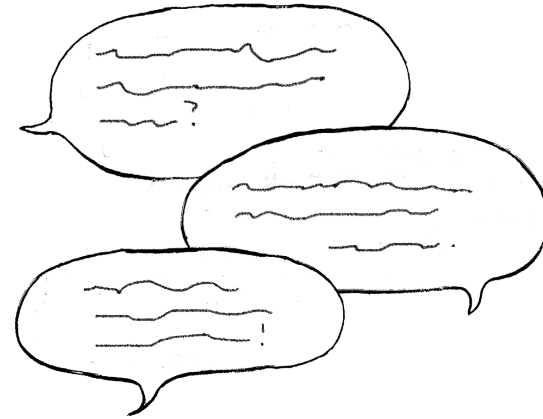
Risikfaktorer är sådant vi vill minska, som medför risker för sjukdom och skador.



# Diskutera

Vilka frisk- och riskfaktorer gäller för er just nu?

Vad tycker ni är det viktigaste att tänka på för att folk ska må bra på jobbet eller i skolan?



# Sjukskrivningar på grund av stress allt vanligare

2024 var antalet stressrelaterade sjukskrivningar 43 500. Det är en ökning från tidigare år och den högsta nivån som någonsin uppmätts.

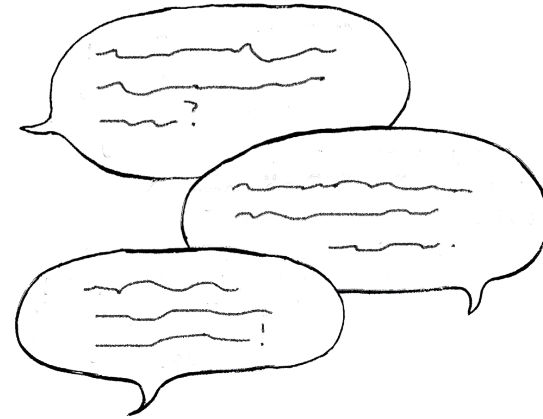
Det är dubbelt så vanligt med sjukfrånvaro på grund av stress för kvinnor som för män. Sjukfrånvaro på grund av stress är vanligast för personer mellan 30 och 39 år och personer med små barn.



# Diskutera

Varför tror ni att sjukskrivningar på grund av stress ökar?

Varför tror ni att det är vanligare med sjukfrånvaro på grund av stress för kvinnor än för män?



# Åtta friskfaktorer på friska arbetsplatser

I ett forskningsprojekt om friska organisationer undersöktes vilka faktorer som kunde förklara att anställda i vissa kommuner och regioner hade lägre sjukfrånvaro än andra. I studien identifierades åtta friskfaktorer som bidrog till att hålla nere sjukfrånvaron hos de anställda.



Källa: [suntarbetsliv.se](http://suntarbetsliv.se)

# Åtta friskfaktorer på friska arbetsplatser

1. en rättvis och tydlig organisation
2. närvarande och engagerade ledare
3. delaktighet och inflytande
4. kommunikation och återkoppling
5. prioritering av arbetsuppgifter
6. kompetensutveckling
7. systematiskt arbetsmiljöarbete
8. tidiga insatser vid sjukfrånvaro.



Källa: [suntarbetsliv.se](http://suntarbetsliv.se)



# Rättvis organisation och engagerade ledare

Medarbetarna mår bättre när de upplever att beslut är väl motiverade och rättvisa och det är tydligt vem som bestämmer vad.

En viktig friskfaktor är ledare som sätter upp tydliga mål och litar på och ger ansvar till medarbetarna samtidigt som de är tillgängliga och ger stöd när det behövs.

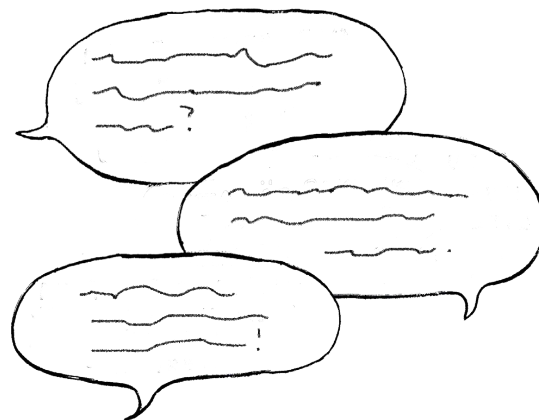


# Diskutera

Hur är en bra chef enligt er? Hur betar sig den personen? Vad gör hen mycket av? Vad gör hen mindre av?

Hur är en dålig chef enligt er? Hur betar sig den personen? Vad gör hen mycket av? Vad gör hen mindre av?

Vilka bra och dåliga chefer har ni stött på i verkligheten och i tv-serier och filmer?



# Delaktighet och inflytande

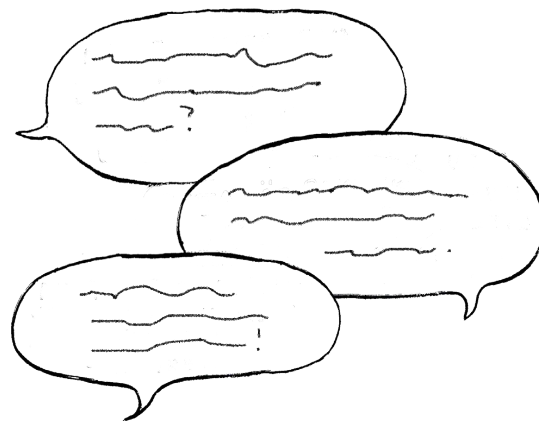
De anställda mår bättre på arbetsplatser där det finns rutiner och strukturer för att tillvarata de anställdas idéer och det är möjligt att påverka sin arbetssituation och utvecklingen av verksamheten.



# Diskutera

Hur kan man göra på en arbetsplats för att tillvarata medarbetarnas idéer?

Har ni möjlighet att komma med förslag på hur undervisningen på er skola skulle kunna förbättras?



# Kommunikation och återkoppling

På arbetsplatser med ett öppet samtalsklimat och god kommunikation mår de som arbetar bättre. Ett sånt klimat kännetecknas bland annat av att återkoppling ges på beteenden och hur det påverkar verksamheten och att sakfrågor hanteras utan att de blir personliga.



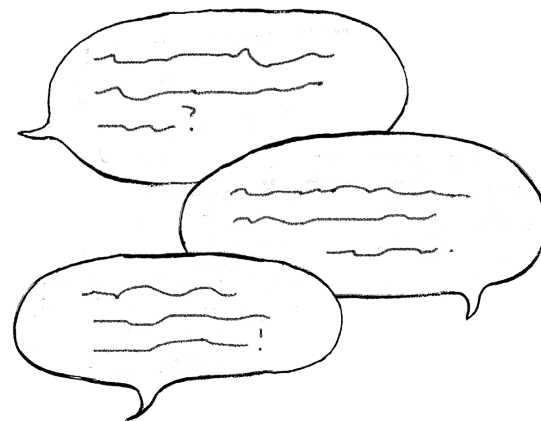
# Diskutera

Vad är ett bra samtalsklimat enligt er?

Vad är ett bra sätt att kommunicera enligt er?

Vad är ett dåligt sätt att kommunicera enligt er?

Hur skulle du vilja att kommunikationen fungerar med chefer, kollegor och andra där du jobbar?



# Prioritering av arbetsuppgifter

De anställda mår bättre när de är trygga i prioriteringen av sina arbetsuppgifter. Det underlättas av att det finns ett pågående samtal och en gemensam bild av vad som är deras viktigaste arbetsuppgifter och att de får hjälp att prioritera vid hög arbetsbelastning.



# Kompetensutveckling

Om medarbetare får möjlighet att lära av varandra och möjligheter att utvecklas inom organisationen genom till exempel utbildning eller byte av arbetsuppgifter så mår både organisationen och medarbetarna bättre.



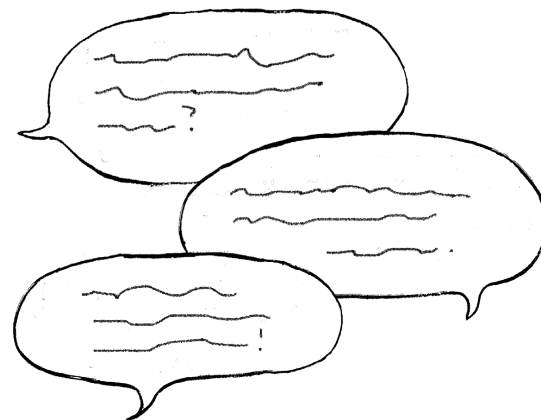


# Diskutera

Hur gör du för att prioritera när du har mycket att göra?

Finns det någon som du kan ta hjälp av för att prioritera bland det som ska göras?

I vilka situationer kan det behövas kompetensutveckling för en anställd?



# Systematiskt arbetsmiljöarbete

Goda rutiner för det systematiska arbetsmiljöarbetet med att bedöma risker för ohälsa och olyckor och identifiera vad som fungerar bra på arbetsplatsen är en avgörande faktor för de anställdas välmående. Det är även viktigt att det görs åtgärder för att förebygga risker och att dessa följs upp.



Kafé i Stockholm 1910. Foto: Stockholms stadsmuseum.

# Fysisk, organisatorisk och social arbetsmiljö

Begreppet arbetsmiljö omfattar flera olika delar.

Den **fysiska arbetsmiljön** kan till exempel handla om att ljus och ventilation ska vara anpassade för ditt jobb och om att förebygga risker för olyckor som att halka eller göra sig illa på en maskin.

Den **organisatoriska arbetsmiljön** kan till exempel handla om vem som ska göra vad eller hur mycket tid som finns för olika arbetsuppgifter.

Den **sociala arbetsmiljön** handlar om hur du har det tillsammans med dina kollegor.



Gjuteriet på J och C G Bolinders mekaniska verkstad 1910.  
Foto: Bolinders arkiv hos Centrum för Näringslivshistoria

# Arbetsmiljöarbete i skolan

På högstadiet och gymnasiet ska eleverna välja två elevskyddsombud. De deltar i skyddsronderna på skolan och rapporterar till lärare eller rektor om det finns brister i elevernas arbetsmiljö. De ska även ta reda på vad de andra eleverna tycker om arbetsmiljön.

Elevskyddsombuden ska få utbildning och den ledighet från skolarbetet som behövs för att kunna genomföra uppdraget. Rektorn ska informera lärare, andra anställda och eleverna om vilka som är elevskyddsombud på skolan.

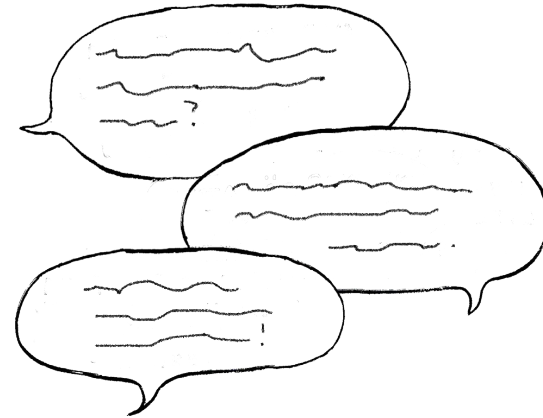


# Diskutera

Hur ser rutinerna ut för arbetsmiljöarbetet på er skola?

Hur skulle arbetsmiljön på er skola kunna förbättras?

Hur gör ni om ni vill framföra era åsikter om arbetsmiljön på skolan?



# Tidiga insatser vid sjukfrånvaro

Sjukfrånvaron minskar om det finns goda rutiner vid sjukfrånvaro och kunskaper om vad som kan orsaka sjukfrånvaro. När medarbetare uppmärksammar chefer på att de inte mår bra på jobbet och chefer agerar på det minskar sjukfrånvaron.

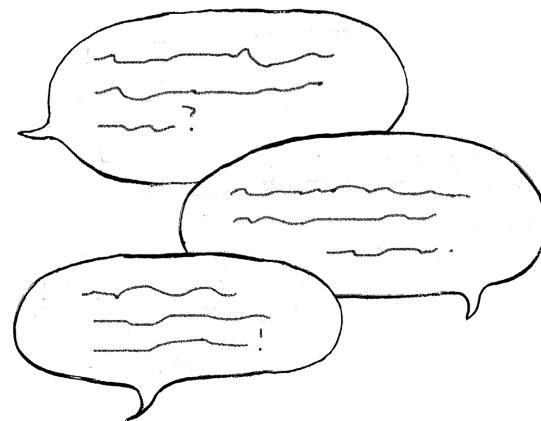


# Diskutera

Vad tycker ni är det bästa sättet för en chef att ta reda på hur de anställda mår?

Vad tycker ni att chefer och medarbetare ska göra om någon är borta från jobbet på grund av att den inte mår bra?

Hur ser goda rutiner vid sjukfrånvaro ut enligt er?



# Ta reda på mer

På arbetslivskoll.se hittar du bland annat följande material. Alla material har en tillhörande lärarhandledning. De flesta finns även tillgängliga som ljudbok.

Arbetsmiljö – så funkar det

Entreprenörskap – en praktisk handbok

En serie om arbetsmiljö

Filmerna Vanliga frågor om arbetslivet 1 och 2

Fyra filmer om arbetsmiljö



Illustration av Julia Balke och Sofia Lucas,  
ur materialet *En serie om arbetsmiljö*.