

# Varmt välkomna!

Vi är många i mötet och därför har ni inledningsvis avstängda mikrofoner. Under tiden kan ni använda chatten.

Chatten hittar ni under "Chat", eller under "More" beroende på om ni har helskärm eller inte.

Använd den gärna för att reflektera och diskutera under tiden.



Participants



Chat



Share Screen



Record



Reactions



Unmute



Stop Video



Security



Participants



Share Screen



More

Har du problem med tekniken – eller inte kan använda chattfunktionen. Maila dina reflektioner till [henrik.tuner@skr.se](mailto:henrik.tuner@skr.se)

# Program för dagens webinarium om återhämtning

Programpunkt	Talare/deltagare
Välkomna och introduktion till webinariet	Ing-Marie Wieselgren
Forskare och experter om återhämtning	Anna Dahlgren, Filip Arnberg, Ingibjörg Jonsdottir, Ing-Marie Wieselgren
Paus	
Vägledning för återhämtning – verktyg från SKR	Anna Östbom
Suntarbetsliv	Petra Bollvik
Goda exempel från kommuner och regioner	Camilla Nilsson och Carina Falk (Sahlgrenska universitetssjukhuset), Wiveca Lind (Helsingborgs lasarett), Marlene Stenqvist (Ljungby kommun)
Kort information om kommande aktiviteter	Ing-Marie Wieselgren
Möjlighet till samtal i mindre grupper	

# Syftet med dagens webinarium

- Sprida kunskap om återhämtning utifrån att vi befinner oss i en pandemi som medfört förändrade behov
- Lyssna på erfarenheter och råd om hur man kan arbeta med återhämtning på ett systematiskt sätt i verksamheten

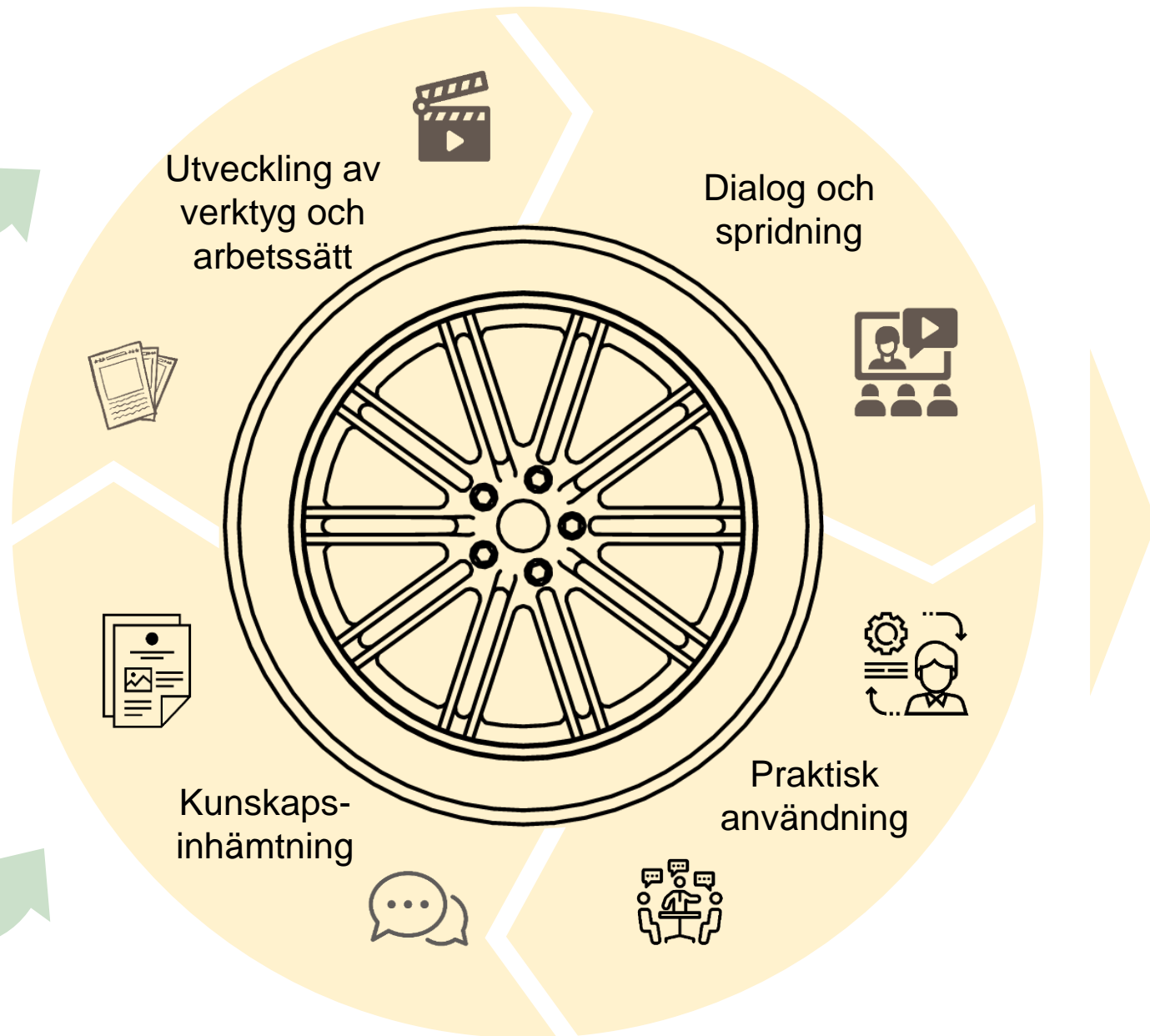


# Från teori till praktik i coronatider



## Målet

**HR och chefer** inom vård, omsorg, socialtjänst och skola har kunskap, verktyg och **förutsättningar att stärka sitt arbetsmiljöarbete samt fånga upp och nå ut till medarbetare i behov av stöd med anledning av coronapandemin**



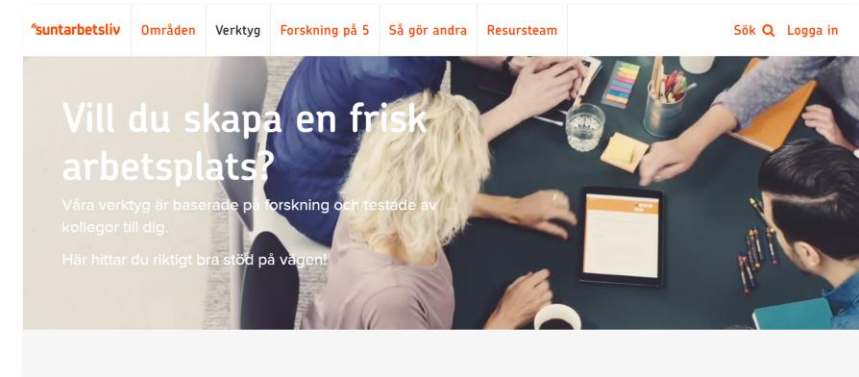
**Praktisk tillämpning av aktuell kunskap** för att **motverka psykisk ohälsa och sjukskrivning** hos välfärdens **medarbetare och chefer** i hela landet



# Länkar till ytterligare information

Efter dagens webinarium kommer ni att få ett mail med länkar till olika sidor där ni kan hitta mer information om det vi pratat om, exempelvis:

- Länk till film med webinariet
- Materialet vi använder idag
- Material från regioner/kommuner som deltar
- Länkar till verktyg som presenteras
- Länkar till kommande webinarier



# Program för dagens webinarium om återhämtning

Progampunkt	Talare/deltagare
Välkomna och introduktion till webinariet	Ing-Marie Wieselgren
Forskare och experter om återhämtning	Anna Dahlgren, Filip Arnberg, Ingibjörg Jonsdottir, Ing-Marie Wieselgren
Paus	
Vägledning för återhämtning – verktyg från SKR	Anna Östbom
Suntarbetsliv	Petra Bollvik
Goda exempel från kommuner och regioner	Camilla Nilsson och Carina Falk (Sahlgrenska universitetssjukhuset), Wiveca Lind (Helsingborgs lasarett), Marlene Stenqvist (Ljungby kommun)
Kort information om kommande aktiviteter	Ing-Marie Wieselgren
Möjlighet till samtal i mindre grupper	



**Filip Arnberg**

*Docent i klinisk psykologi, leg. psykolog, Uppsala universitet. Programdirektör vid Kunskapscentrum för katastrofpsykiatri.*



**Anna Dahlgren**

*PhD, Forskare vid Department of clinical neuroscience, Karolinska Institutet*



**Ingibjörg Jonsdottir**

*Professor och verksamhetschef för Institutet för Stressmedicin, Västra Götalandsregionen*



## **Filip Arnberg**

*Docent i klinisk psykologi, leg. psykolog,  
Uppsala universitet.*

*Programdirektör vid Kunskapscentrum för  
katastrofpsykiatri.*

[filip.arnberg@neuro.uu.se](mailto:filip.arnberg@neuro.uu.se)





## **Anna Dahlgren**

*PhD, Forskare vid Department of clinical neuroscience, Karolinska Institutet*

[anna.dahlgren@ki.se](mailto:anna.dahlgren@ki.se)



## **Ingibjörg Jonsdóttir**

*Professor och verksamhetschef för Institutet  
för Stressmedicin, Västra Götalandsregionen*

[ingibjorg.jonsdottir@vgregion.se](mailto:ingibjorg.jonsdottir@vgregion.se)

# Vad är viktigt att ta med sig härifrån idag?

**Arbetsgivare** bör möjliggöra återhämtning mellan arbetspassen genom **ergonomisk arbetstidsförläggning** (dvs arbetstider som möjliggör återhämtning och sömn samt minskar risk för trötthet), **rutiner för avslut av arbetsdagen** samt att genom det systematiska arbetsmiljöarbetet **skapa en god psykosocial arbetsmiljö**.

**Arbetsgivare** bör möjliggöra återhämtning under arbetspassen genom att i arbetsgruppen ta fram **arbetssätt för att få till raster** och pauser som ger återhämtning, **möjliggöra reflektion** samt utifrån de förutsättningar som finns **identifiera hur** man kan **fylla på med energi under arbetsdagen**.

En viktig del av återhämtning under arbetstid är kopplat till den **organisatoriska och psykosociala arbetsmiljön**. **Tydliga rutiner och strukturer** samt **tydlig kommunikation** är några av många faktorer som skapar en arbetsmiljö som **bidrar till mindre belastning** och därmed också **bättre återhämtning**.

**Chefers förutsättningar är centralt för att de i sin tur ska kunna** skapa förutsättningar för hållbar psykosocial arbetsmiljö. En chef utan bra förutsättningar har dåliga möjligheter att vara närvarande för sina medarbetare och **skapa förutsättningar för återhämtning i arbetet**.

**Kriser** innebär att vi hamnar i svåra situationer som **ökar risken för misstag, felaktiga beslut m.m. på grund av belastningen och uttröttningen**: **Förebygg** gärna, men man bör också **acceptera och hantera det när det sker**, för att minska negativa effekter hos personalen på sikt.

Det **informella stödet upplevs som viktigast** av många – **skapa en struktur och ett klimat som ger bäst förutsättningar till det**.

Vi börjar igen om bara ett par  
minuter

# KORT PAUS

# Program för dagens webinarium om återhämtning

Programpunkt	Talare/deltagare
Välkomna och introduktion till webinariet	Ing-Marie Wieselgren
Forskare och experter om återhämtning	Anna Dahlgren, Filip Arnberg, Ingibjörg Jonsdottir, Ing-Marie Wieselgren
Paus	
Vägledning för återhämtning – verktyg från SKR	Anna Östbom
Suntarbetsliv	Petra Bollvik
Goda exempel från kommuner och regioner	Camilla Nilsson och Carina Falk (Sahlgrenska universitetssjukhuset), Wiveca Lind (Helsingborgs lasarett), Marlene Stenqvist (Ljungby kommun)
Kort information om kommande aktiviteter	Ing-Marie Wieselgren
Möjlighet till samtal i mindre grupper	

# Vägledning om återhämtning, med konkreta råd från forskningen



## Vägledning för återhämtning – stöd till chefer och HR

Från teori till praktik i coronatider

Med denna vägledning vill vi ge ett praktiskt stöd till chefer och HR för att de i sin tur ska kunna ge stöd till medarbetare och chefer att återhämta sig – något som redan innan pandemin har varit av stor vikt men som blivit extra aktuellt med de förutsättningar och riskfaktorer som pandemin medfört.

Vägledningen består av två delar:

- 1 Kunskapsunderlag: Vad är återhämtning och varför har det blivit extra viktigt att belysa under pandemin?
- 2 Råd: Forskares 10 råd för chefer och HR för att få till återhämtning
- 3 Praktiskt stöd: Exempel på strategier och verktyg som kan användas i olika situationer på arbetsplatsen för arbete med återhämtning

Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) leder initiativet "Från teori till praktik i coronatider". Arbetet syftar till att ge praktiskt stöd till chefer och HR utifrån kunskapsläget i pandemin. Så att de i sin tur har stärkta förutsättningar att förebygga psykisk ohälsa (psykiska besvär och risk för att utveckla psykiatriska tillstånd) och sjukfrånvaro hos välförtroddas medarbetare och chefer.

Innehållet i vägledningen är baserat på intervjuer och samtal med ungefär trettio olika forskare och experter, genomförda webinarier med chefer och HR inom kommuner och regioner samt lärdomar från meta-analyser och andra studier som publicerats inom området. Innehållet är sammanställt under perioden september – december 2020. Detta är version 1.0, daterad 2021-01-11.

Vägledningen och ingående material är kostnadsfritt och finns tillgängligt på stödlistan för psykisk hälsa i krisid: [klicka här](#) för att komma dit eller gå till [www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se) och välj "Chefer och HR". För ytterligare information kontakta Anna Östbom [anna.ostbom@skr.se](mailto:anna.ostbom@skr.se), Kristina Folkesson [kristina.folkesson@skr.se](mailto:kristina.folkesson@skr.se) eller Mats Steenberg [mats.stenberg@skr.se](mailto:mats.stenberg@skr.se).



## Vägledningen består av tre delar:

1

**Kunskapsunderlag:** *Vad är återhämtning och varför har det blivit extra viktigt att belysa under pandemin?*

2

**Råd:** *Forskares 12 råd för chefer och HR för att få till återhämtning*

3

**Praktiskt stöd:** *Exempel på strategier och verktyg som kan användas i olika situationer på arbetsplatsen för arbete med återhämtning*

## Tolv konkreta råd från forskningen - exempel



### Medarbetare

1. Uppmuntra medarbetare att identifiera små saker som gör att de själva kan fylla på med energi; det kan vara att lyssna på musik eller gå ut och ta en promenad. Det är individuellt vilka saker som ger energi och de bör också anpassas utifrån vilken typ av aktivitet som "tagit" energi – har exempelvis en mentalt krävande arbetsuppgift utförts så bör återhämtningsaktiviteten inte vara mentalt krävande utan snarare då av fysisk karaktär.



### Arbetsplats

6. Arbeta för en kultur där man påminner varandra om att aktivt söka återhämtning och där det är accepterat att prata om detta. Som chef behöver man verbalt informera om att det är viktigt med återhämtning, men det är lika viktigt att på olika sätt visa det genom handling.



### Övergripande ledning och styrning

12. Ta fram en strategi för chefers och medarbetares återhämtning, där det är av särskilt vikt att fokusera på cheferna. De kan behöva stöd för egen återhämtning och hjälp att skapa förutsättningar för det samma sina medarbetare.

## Strategier och verktyg för olika typer av situationer - exempel

<i>SITUATION</i>	<i>STRATEGI / VERKTYG</i>	<i>TIDSÅTGÅNG</i>
<b>UTBILDNING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Handbok i återhämtning</b> – Tar bland annat upp sömn, dygnsrytm, stresshantering och strategier för att optimera återhämtning.</li> <li>• <b>Råd och tips om hur man kan hålla i längden</b> – Skrift från Region Stockholm till personer som arbetar inom hälso- och sjukvården under coronapandemin</li> </ul>	30-60 min 5-20 min
<b>ARBETSPLATS-TRÄFF (APT)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Stressdialogen från Suntarbetsliv</b> – stöd i att prata om orsaker till stress på jobbet</li> <li>• <b>Arbetstidsutvärderaren (ARTUR)</b> – verktyg för individanpassade strategier för sömn och återhämtning</li> </ul>	5-20 min 30-60 min
<b>NÄR ARBETSDAGEN BÖRJAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incheckning</b> – strukturerad rutin för att starta arbetsdagen</li> </ul>	5-20 min
<b>NÄR ARBETSDAGEN SLUTAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hemgångssamtal</b> – kort samtal om dagen innan man går hem</li> <li>• <b>”Innan du går hem”-frågor</b> – reflekterande frågor att diskutera vid arbetsdagens slut</li> <li>• ...</li> <li>• ...</li> </ul>	5-20 min 5-20 min
...	...	



# Program för dagens webinarium om återhämtning

Programpunkt	Talare/deltagare
Välkomna och introduktion till webinariet	Ing-Marie Wieselgren
Forskare och experter om återhämtning	Anna Dahlgren, Filip Arnberg, Ingibjörg Jonsdottir, Ing-Marie Wieselgren
Paus	
Vägledning för återhämtning – verktyg från SKR	Anna Östbom
Suntarbetsliv	Petra Bollvik
Goda exempel från kommuner och regioner	Camilla Nilsson och Carina Falk (Sahlgrenska universitetssjukhuset), Wiveca Lind (Helsingborgs lasarett), Marlene Stenqvist (Ljungby kommun)
Kort information om kommande aktiviteter	Ing-Marie Wieselgren
Möjlighet till samtal i mindre grupper	

# Program för dagens webinarium om återhämtning

Progampunkt	Talare/deltagare
Välkomna och introduktion till webinariet	Ing-Marie Wieselgren
Forskare och experter om återhämtning	Anna Dahlgren, Filip Arnberg, Ingibjörg Jonsdottir, Ing-Marie Wieselgren
Paus	
Vägledning för återhämtning – verktyg från SKR	Anna Östbom
Suntarbetsliv	Petra Bollvik
Goda exempel från kommuner och regioner	Camilla Nilsson och Carina Falk (Sahlgrenska universitetssjukhuset), Wiveca Lind (Helsingborgs lasarett), Marlene Stenqvist (Ljungby kommun)
Kort information om kommande aktiviteter	Ing-Marie Wieselgren
Möjlighet till samtal i mindre grupper	

# Strategier för återhämtning

Camilla Nilsson, HR-strateg, Sahlgrenska universitetssjukhuset  
Carina Falk, HR-specialist, Sahlgrenska universitetssjukhuset



# Några lärdomar från Sahlgrenskas arbete med återhämtning

Återhämtning är en naturlig del av det systematiska arbetsmiljöarbetet

Viktigt att erbjuda ett smörgåsbord, likt vårt övriga arbetsmiljöarbete. En sak passar inte alla

Ta vara på forskning och erfarenheter, var lyhörd och låt arbetet fortgå

# Reflektionsgrupper för hårt pressad personal

Wiveca Lind, Enhetschef IVA, Helsingborgs lasarett



# Några lärdomar från arbetet med återhämtning på IVA Helsingborgs lasarett

Var lyhörd

Samarbeta med  
fackliga  
organisationer

Kommunikation:  
var ärlig

Engagera  
medarbetarna,  
gärna i grupper

# Reflektionsgrupper med uppföljning genom handlingsplan

Marlene Stenqvist, HR-strateg, Ljungby kommun



## Resultat från arbetet med reflektionsgrupper i Ljungby

- Medarbetare har uttryckt att det varit **bra att få ventilerat oro** under pandemin
- Medarbetare i andra verksamheter **kände sig sedda**
- Chefer tycker det är **skönt att ha ett stödmaterial**
- **Riskbedömningar** har börjat användas mer strukturerat – vi har börjat jobba med arbetsmiljöarbetet på ett annat sätt
- **Handlingsplanerna** gör att frågor kunde lyftas en nivå



# Program för dagens webinarium om återhämtning

Progampunkt	Talare/deltagare
Välkomna och introduktion till webinariet	Ing-Marie Wieselgren
Forskare och experter om återhämtning	Anna Dahlgren, Filip Arnberg, Ingibjörg Jonsdottir, Ing-Marie Wieselgren
Paus	
Vägledning för återhämtning – verktyg från SKR	Anna Östbom
Suntarbetsliv	Petra Bollvik
Goda exempel från kommuner och regioner	Camilla Nilsson och Carina Falk (Sahlgrenska universitetssjukhuset), Wiveca Lind (Helsingborgs lasarett), Marlene Stenqvist (Ljungby kommun)
Kort information om kommande aktiviteter	Ing-Marie Wieselgren
Möjlighet till samtal i mindre grupper	

# Vårens webinarier

26  
mars

## Genomgång av SKRs olika verktyg

26 mars, kl. 9-10

- Vägledning för Psykisk Hälsa
- Vägledning för samvetsstress
- Vägledning för återhämtning
- Kollegiala stödpar
- After Action Review
- Samtals och aktivitetsguide

14  
april

## Fånga upp utmattning och PTSD

14 april, kl. 15-17

*Forskare –konkreta råd till chefer och HR*

- Aleksandra Bujacz
- Ingibjörg Jonsdottir
- Lotta Dellve
- Maria Bragesjö
- Marie Åsberg
- Niclas Wisén
- Pernilla Bergman

*SKR och Suntarbetsliv*

5 maj

## Vägen tillbaka – eller det nya normala?

5 maj, kl. 15-17

*Forskare – vad tror vi händer framöver – vad blir viktigt?*

- Robert Egnell
- Gunnel Hensing
- Kristina Palm
- Fler tillkommer

*Goda exempel från kommuner och regioner*

- Katrin Kopp

*SKR och Suntarbetsliv*

Känner du till någon forskare eller exempel som du tycker passar in? Tipsa oss: [kristina.folkesson@skr.se](mailto:kristina.folkesson@skr.se)

# Kommande utbildningar

15  
april

## Introduktionsutbildning Riskorienterat arbetssätt

SKR har utifrån forskning på sjukfrånvaro och analysarbeten i åtta kommuner och fem regioner genomfört ett utvecklingsarbete som fått positiva effekter på sjukfrånvaron.

Det har resulterat i en rapport, en handbok och ett antal utbildningar kring hur ni kan arbeta med ett riskgruppsorienterat arbetssätt.

Syftet är att förebygga sjukfrånvaro och bidra till friska arbetsplatser.

### Anmälan:

<https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/kalender/introduktionsutbildning-riskorienterat-arbetssatt-20210415/>

Utbildningen riktar sig till kommuner, regioner och kommunala bolag.

19  
maj

26  
maj

## Kollegial handledning

Att utveckla ett främjande och hållbart arbetssätt för personer som jobbar i kontaktyrken. Metoden har fyra lärandemål:

1. Tillsammans utforska och definiera områden för ett salutogent förhållningssätt
2. Lära sig att reflektera tillsammans med andra
3. Individuellt och kollegialt definiera fungerande faktorer
4. Individuellt kunna formulera mål under och efter handledningen

Inbjudan och ytterligare information kommer

Utbildningen riktar sig till kommuner, regioner och kommunala bolag.

Ett samarbete mellan SKR och Helsingborgs stad

XX  
sep

# Vi vill få höra om vad ni gör – och sprida exempel och lärdomar från er på stödlistan för chefer och HR

[www.stodlistan.se](http://www.stodlistan.se)

Stödlista: Psykisk hälsa i kristid

På dessa sidor finner du exempel på krisstider, i samband med målgrupper och senaste uppdatering

## Chefer och HR

Verktyg-stöd och metoder

Stödlista: Psykisk hälsa i kristid

- Barn 0-12 år
- Ungdomar 12-25 år
- Vuxna
- Äldre
- Exempel som rör kommuner
- Exempel som rör regioner
- Chefer och HR**
- Fokusområde: Suicidprevention
- Hjälp oss att komplettera och sprida stödlistan
- Instrument och metoder för att mäta psykisk hälsa
- Stöd och verktyg i arbetet

Hör av dig och berätta om vad ni gör!

[Henrik.tuner@skr.se](mailto:Henrik.tuner@skr.se)

## Stöd för chefers egna hälsa

Kunskapsunderlag om krisens faser och riskfaktorer	+
Ledarskap och förutsättningar	+
Kris och oro	+
Samvetsstress	+
Arbetsbelastning	+
Återhämtning	+

## Forskning på 5 om samvetsstress

Under krisen har många medarbetare ställts inför nya och extraordinära situationer, något som riskerar att leda till samvetsstress. Men vad är samvetsstress? Forskning på 5 om samvetsstress från Sunarbetsliv beskriver vad det är och vad som är viktigt att tänka på.

[Forskning på 5 om samvetsstress](#)

## Stötta medarbetare

Kris och oro	+
Samvetsstress	+
Arbetsbelastning	+
Återhämtning	+
Hitta och fånga upp medarbetare tidigt	+
Bearbetning och stöd	+
Utveckla arbetsmiljön och arbetsplatsen	+

## Handbok i återhämtning

Anna Dahlgren och Marie Söderström, forskare vid Karolinska Institutet, har tagit fram denna handbok för vårdpersonalens återhämtning i kristider. Handboken tar bland annat upp sömn, dygnsrytm, stresshantering och strategier för att optimera återhämtning.

[Handbok i återhämtning](#)

## Vid frågor kan du kontakta någon i arbetsgruppen

**Mats Stenberg**

[mats.stenberg@skr.se](mailto:mats.stenberg@skr.se)

**Kristina Folkesson**

[kristina.folkesson@skr.se](mailto:kristina.folkesson@skr.se)

**Anna Östbom**

[anna.ostbom@skr.se](mailto:anna.ostbom@skr.se)

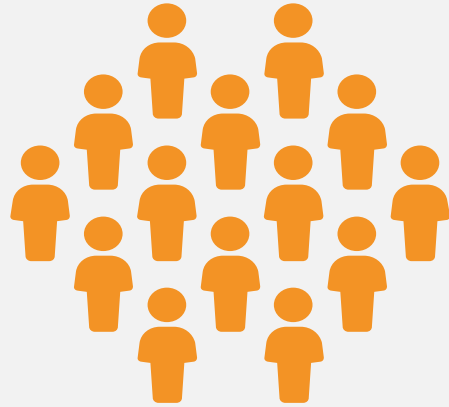
**Henrik Tunér**

[henrik.tuner@skr.se](mailto:henrik.tuner@skr.se)

# Program för dagens webinarium om återhämtning

Programpunkt	Talare/deltagare
Välkomna och introduktion till webinariet	Ing-Marie Wieselgren
Forskare och experter om återhämtning	Anna Dahlgren, Filip Arnberg, Ingibjörg Jonsdottir, Ing-Marie Wieselgren
Paus	
Vägledning för återhämtning – verktyg från SKR	Anna Östbom
Suntarbetsliv	Petra Bollvik
Goda exempel från kommuner och regioner	Camilla Nilsson och Carina Falk (Sahlgrenska universitetssjukhuset), Wiveca Lind (Helsingborgs lasarett), Marlene Stenqvist (Ljungby kommun)
Kort information om kommande aktiviteter	Ing-Marie Wieselgren
Möjlighet till samtal i mindre grupper	

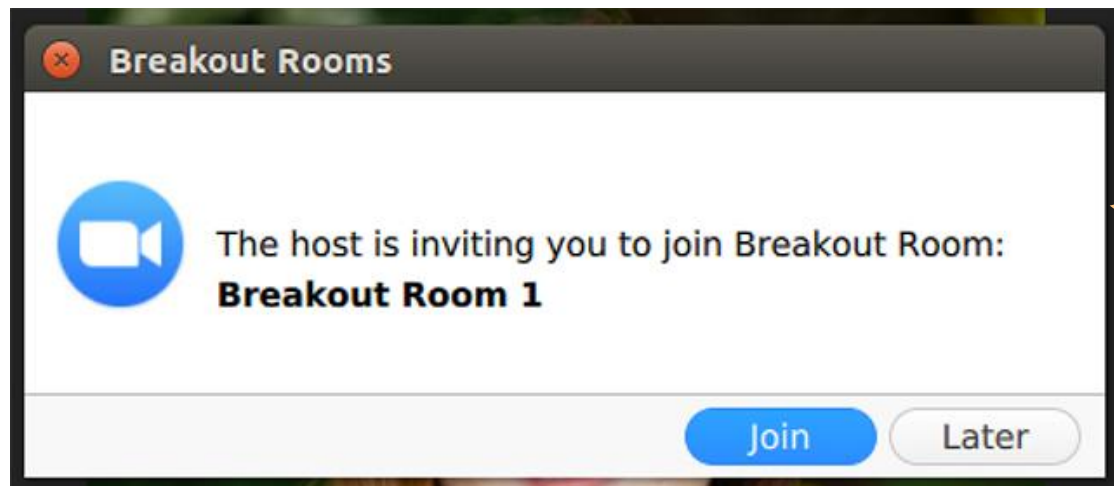
## De som vill får gärna stanna för samtal i mindre grupper



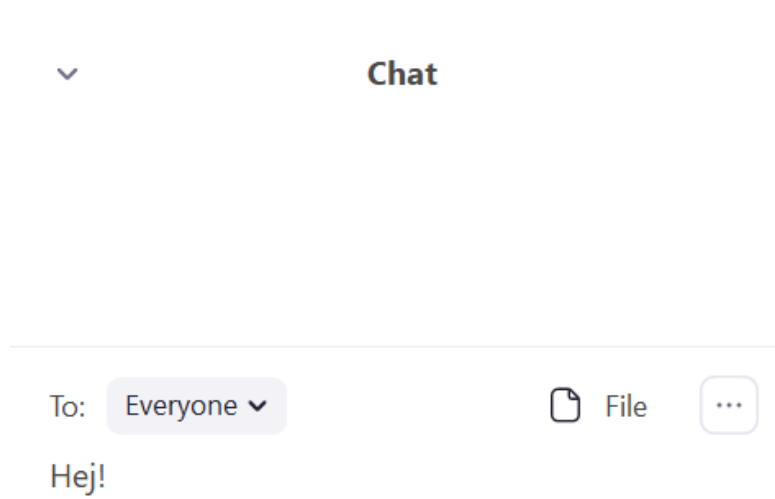
- Ni kommer bli uppdelade i mindre grupper automatiskt

- I grupperna kan ni diskutera och reflektera om lärdomar från seminariet och frågor om samvetsstress

## Under workshopen kommer vi använda oss av breakout-rooms



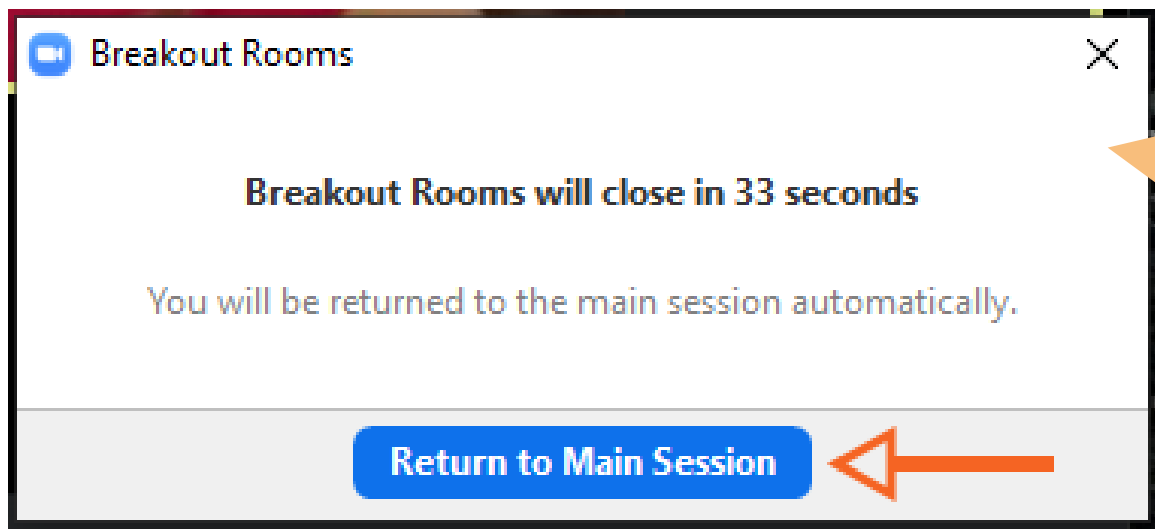
Du blir inbjuden till ett rum, du behöver själv tacka ja, annars stannar du kvar i plenum



När du är i ett breakout room går chatten bara till de andra i det rummet

Ni kan ropa på oss värdar (host) från rummet och då kan vi komma och hälsa på





Alla kan lämna rummet när de vill och komma tillbaka till plenum

60 sekunder innan rummet stänger får ni en signal som räknar ner



**TACK FÖR IDAG!**

# Strategier för återhämtning

Camilla Nilsson, HR-strateg, Sahlgrenska universitetssjukhuset  
Carina Falk, HR-specialist, Sahlgrenska universitetssjukhuset



# Återhämtning på organisatorisk nivå

Sahlgrenska Universitetssjukhuset

22 mars 2021



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

# Återhämtning – naturlig del av arbetsmiljöarbetet

- Ett långsiktigt arbete utifrån organisatorisk och social arbetsmiljö som pågår oavsett pandemin.
- Dock har pandemin gett arbetet med återhämtning en tydlig skjuts.

Arbeten som pågår hos oss:

- Basschema som möjliggör en schemaplanering för ett hållbart arbetsliv
- Återhämtning i olika former av arbetsmiljöutbildningar
- Återhämtningsprogrammet

# Bädda för kvalitet - Återhämningsprogrammet

- Forskningsprojektet genomfördes 2017-2018 på kliniskt basår
- Beslut om att införa återhämningsprogrammet på kliniskt basår och förstärkt yrkesintroduktion
- Programmet används under pandemin, både delar och helheten
  - Erbjuds i sin helhet till utsatta avdelningar
  - Strategier från programmet:
    - Att avsluta arbetsdagen genom exempelvis reflektion
    - Vikten av rast och paus
    - Variation i arbetsuppgifter
  - Att sprida kunskap om vad jag som individ kan göra
    - Återhämningskort
    - Reflektionskort



# Återhämtningsplan

- Västra Götalandsregionen har definierat återhämtning till:
  - Sammanhängande fyra veckors semester
  - Schemaläggning över längre period
  - Hantering av (etisk) stress
  - Återhämtning i arbetet
- Återhämtningsplan för SU som beskriver insatser utifrån ovan på
  - Organisatorisk nivå
  - Arbetsplatsnivå
  - Individnivå
- Mall/checklista för lokal återhämtningsplan

# Exempel på insatser på organisatorisk nivå

- Regiongemensam semesterprocess
- Schemaläggning för ett hållbart arbetsliv (basschema)
- Kunskaper om schemaläggning som främjar återhämtning (exempelvis utbildning för schemaläggare håller på att tas fram)
- Stöd till chefer, exempelvis att hantera oro, långvarig stress, att genomföra reflektion
- Uppsökande verksamhet utifrån covidenkätens resultat
- Erbjudande återhämtningsprogrammet
- Checklista lokal återhämtningsplan



# Lokal återhämtningsplan

Checklista som stöd för lokal planering för återhämtning på arbetsplatsen

Sahlgrenska Universitetssjukhuset		
Checklista/mall för lokal återhämtningsplan		Datum: <input type="text"/>
ÅTGÄRD	VEM Ansvarar för att åtgärder följs och stäms av	UPPFÖLJNING Idag eller datum när uppföljning sker
<b>Planering för ledighet</b>		
Löpande planera för uttag av kortare ledighet		
Sammanställa önskemål om semester		
Meddela besked om semester två månader före semesterperiodens start		
<b>Schemaplanering</b>		
Schemaplanering som möjliggör stödinsatser på arbetstid		
Planering för införande av basschema		
Öka kunskaper om schemaläggning för hållbart arbetsliv		
<b>Hantering av stress</b>		
Möjliggöra tid och plats för reflektion		
Som chef uppmärksamma signaler på stress		
Som medarbetare signalera vid ohälsa		
Identifiera och ge stöd till arbetsgruppen efter behov på arbetsplatsen eller digitalt		
Identifiera och ge individuellt stöd på arbetsplatsen eller digitalt		
Morgonmöte eller likande återkommande möten som möjliggör gemensam planering och information		
Anpassa APT för att möjliggöra genomförande trots pandemin		
Använda APT för att identifiera risker i arbetsmiljön		
Samarbete mellan mottagande och utlånande chef kring samordningsansvar för utlånad medarbetare		
<b>Återhämtning i arbetet</b>		
Planering för rast		

## Kontaktuppgifter:

Carina Falk, HR-strateg, [carina.falk@vgregion.se](mailto:carina.falk@vgregion.se)

Camilla Nilsson, HR-strateg, [camilla.ec.nilsson@vgregion.se](mailto:camilla.ec.nilsson@vgregion.se)



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN  
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

# Reflektionsgrupper med uppföljning genom handlingsplan

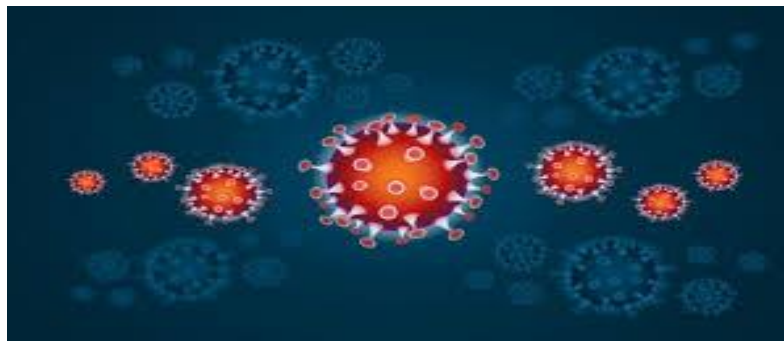
Marlene Stenqvist, HR-strateg, Ljungby kommun



## Reflektion – tiden med Corona



Hur har du upplevt tiden med Corona?





LJUNGBY  
KOMMUN

Vad har vi gjort nu som är ett arbetssätt att hålla fast vid framåt?





LJUNGBY  
KOMMUN

Om det uppstår en liknande situation, vad bör vi göra  
annorlunda?



LJUNGBY  
KOMMUN

Hur upplever du att balansen är mellan krav och återhämtning?







## Handlingsplan för hösten

- Behöver ni göra en gemensam prioritering över arbetsuppgifter som har släpat efter pga. Corona?
- Finns det nya arbetssätt som vi behöver hålla kvar vid?





LJUNGBY  
KOMMUN

Arbetsgrupp:  
Senast uppdaterad:

## Handlingsplan

Detta behöver åtgärdas	Vad som ska göras	Hur det ska gå till	Vem ansvarar	När klart	Uppföljning/ utfall



LJUNGBY  
KOMMUN

Arbetsgrupp:  
Senast uppdaterad:

## Handlingsplan

Detta behöver bibehållas	Vad som ska uppnås	Hur det ska gå till	Vem ansvarar	När klart	Uppföljning/ utfall