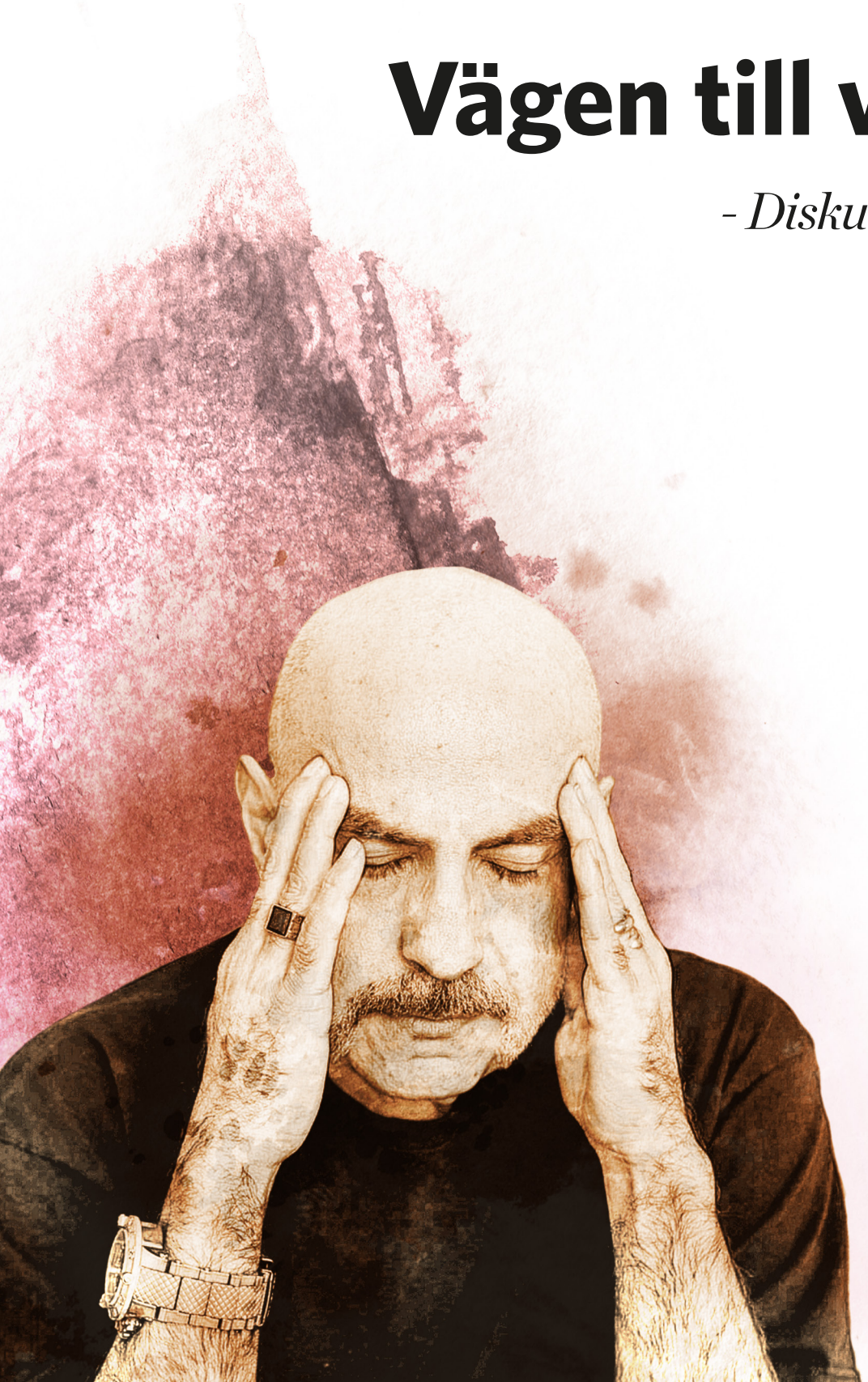
Personal

Vägen till väggen

- Diskussionsmaterial



UPPDRAG
Psykisk Hälsa
- uppdragpsykiskhälsa.se -

”Likgiltighet, irritation, ångest, trötthet, huvudvärk, magont, dåligt minne, sömnsvårigheter, minskad sexlust, dra sig undan sociala kontakter, negativa tankar.”

Varningstecken innan kraschen in i den berömda väggen.

Förslag diskussionsmaterial

"Vägen till väggen" (personal)

Filmen Vägen till väggen handlar om stressrelaterad psykisk ohälsa i arbetslivet. Syftet med detta arbetsmaterial är att det ska inspirera till samtal om vad som kan göras på din arbetsplats för att främja hälsa och minska risk för sjukskrivning.

Här följer ett förslag på några samtalspunkter. Välj ut de frågeställningar som känns viktigast för er just nu. Naturligtvis går det även att komplettera med egna frågor.

En god idé är att anteckna synpunkter och förslag som kan bli värdefulla för arbetet med att öka kunskapen om stressrelaterad psykisk ohälsa och bestämma mål för den organisatoriska och sociala arbetsmiljön på arbetsplatsen.

1. Tidiga tecken på stress – jobbet och privatlivet

I filmen presenteras olika stressmoment som kan leda till att du själv eller en kollega går ”in i väggen”. Ett problem är att personen i farozonen sällan själv är tillräckligt medveten om allvaret i situationen för att göra något åt den. Och ju längre tid som går desto svårare att agera.

Diskutera med ledning av följande frågor:

- *Vilka signaler märker du hos dig själv när det börjar bli för mycket på jobbet och kanske även i privatlivet? Vad anser du bör göras tidigt vid dessa tecken? Vilken sorts hjälp och stöd behövs?*
- *Vilket är ditt eget och vilket är chefens ansvar i den situationen? Var går gränsen?*
- *Hur agerar du som kollega om en arbetskamrat visar tecken på att inte må bra på jobbet? Vad skulle du vilja att kolleger och chefer gjorde om du själv var den personen?*
- *Hur fungerar balansen mellan yrkes- och privatliv för dig? Vilka förändringar skulle du själv respektive arbetsgivaren behöva göra?*

2. Stress och psykisk ohälsa

Av filmen framgår att stress och psykisk ohälsa i arbetslivet är ett stort problem för många. Hög arbetsbelastning, höga krav och upplevd låg kontroll är kända riskfaktorer. Arbetsgivaren har huvudansvaret för att personalen inte far illa av arbetet.

Ta följande frågeställningar som utgångspunkt för en diskussion:

- *Vilka riskfaktorer finns på din arbetsplats? Vad kan göras för att förebygga och hantera dessa risker?*
- *Vilka är friskfaktorerna på arbetsplatsen? Hur kan personalens välbefinnande och hälsa stärkas ytterligare?*
- *Hur bra är ni idag på att förebygga och tidigt identifiera källor till stress och psykisk ohälsa? Hur kan organisationen och den sociala arbetsmiljön förändras så att ni blir ännu bättre?*
- *Varför tror du att medarbetare och chefer har så svårt att tala om psykisk ohälsa på arbetsplatser? Vad kan göras hos er för att samtalsklimatet ska bli öppnare?*

3. Rimlig arbetsbelastning

Diskutera vad ”rimlig arbetsbelastning” skulle kunna betyda på er arbetsplats. Försök komma på arbetsuppgifter och situationer som kan vara särskilt psykiskt påfrestande. Ta hjälp av följande frågeställningar:

- *Finns svåra och psykiskt krävande arbetsuppgifter hos er? I så fall, ges tillräckligt utrymme för återhämtning? Vad kan göras?*
- *Hur kan arbetsgivaren ta hänsyn till tecken och signaler på ohälsosam arbetsbelastning vid fördelningen av uppgifter och uppdrag till medarbetarna.*
- *Hur åstadkoms en regelbunden dialog mellan arbetsgivare och medarbetare angående arbetsuppgifter och resurser? Hinder?*

4. Psykisk ohälsa genom kränkande särbehandling

Kränkande särbehandling från överordnade eller kolleger är en känd orsak till ohälsosam stress bland medarbetare.

Hur förebygger ni kränkande särbehandling hos er? Använd frågorna nedan:

- *Har du själv eller någon av dina arbetskamrater utsatts för kränkande särbehandling? (Om svaret är ja) Hur agerade du då? Vad kunde gjorts annorlunda?*
- *Vilka är rutinerna för hur kränkande särbehandling ska hanteras på er arbetsplats? Hur allmänt kända är dessa bland de anställda?*
- *Hur följs problem med kränkande särbehandling upp på längre sikt?*
- *Vad kan göras för att förhindra att kränkande särbehandling förekommer över huvud taget?*

5. Vägen förbi "väggen"

I slutet av filmen föreslås ett antal åtgärder för att inte ”gå in i väggen”.
Diskutera dessa utifrån din egen arbetssituation och privata omständigheter med stöd av följande frågor:

- *Hur tänker du inför att tala med din chef när du mår dåligt på grund av jobbet?*
- *Vilka är för- och nackdelarna med att vara öppen med att du mår psykiskt dåligt till dina arbetskamrater?*
- *Vad händer om du en dag säger nej till en arbetsuppgift som du känner att du inte kommer att orka med?*
- *”Vilka avstressande förändringar är möjliga och realistiska att genomföra för dig?”*

UPPDRAG
Psykisk Hälsa
- uppdragpsykiskhälsa.se -

Uppdrag Psykisk Hälsa är överenskommelsen mellan SKL och regeringen om stöd till riktade insatser inom området psykisk ohälsa.