

En kaka är en liten textfil som skickas från vår webserver och som sparas av din webbläsare.

OK

[Läs mer \(https://www.suntarbetsliv.se/kakor/\)](https://www.suntarbetsliv.se/kakor/)



– Vi gör inte någon skillnad på om en medarbetares ohälsa beror på jobbet eller på livet i övrigt, säger Tina Bengtsson, HR-strateg i Torsby kommun.

Foto: Adam Fredholm

Torsby väger in livets svängningar i hälsoarbetet

Utbildning av chefer, förebyggande sjukpenning och genuin medmänsklighet. HR-strategen Tina Bengtsson samordnar arbetet som har gett Torsby kommun lägst sjukfrånvaro i landet.

– Det börjar inte på arbetsplatsen, det börjar med att man måste få med sig politiker, ledning och chefer. När de är intresserade av att jobba med arbetsmiljö och rehabilitering kan man ta fram ett arbetsätt och nå ut med det till medarbetarna.

Tina Bengtsson arbetar sedan 2003 som HR-strateg i Torsby och har som uppgift att samordna kommunens arbetsmiljö- och rehabiliteringsarbete. Det är hon som ser till att chefer, företagshälsovården Hälsolänken och Försäkringskassan samarbetar när någon anställd mår dåligt eller behöver stöd för att kunna börja jobba igen efter en sjukskrivning.

– Upptäcker vi ohälsa har vi som ambition att tag i det och utreda orsaken. Vi gör inte någon skillnad på om ohälsan eller sjukdomen beror på jobbet eller på livet i övrigt. Istället för att tala om arbetsrelaterad ohälsa ser vi det som arbetspåverkande ohälsa, alltså något som påverkar möjligheten att arbeta, säger Tina Bengtsson.

– Livet går upp och ner för oss allihop. Man skiljer sig, har en förälder som är sjuk eller hamnar själv i psykisk ohälsa. Jag tycker det hör till att ta hänsyn till livets svängningar om man vill vara en attraktiv arbetsgivare.

När Tina Bengtsson började som samordnare i Torsby kommun med ökande ohälsa hos medarbetarna och många långa sjukskrivningar. Nu har man runt 4 procent sjukskrivningar, vilket är lägst i landet. Det har man lyckats med bland annat med hjälp av ett inte så omtalat stöd som Försäkringskassan erbjuder.

– Vi använder oss av förebyggande sjukpenning. Om det föreligger en risk för att en medarbetare ska gå in i sjukskrivning kan man få sjukpenning innan man blir långvarigt sjuk. Det krävs att en läkare skriver ett underlag med en beskrivning av personens bekymmer och en handlingsplan som vi tar fram tillsammans, säger hon.

Kurs med förebyggande sjukpenning eller som rehabilitering

När en medarbetare i Torsby kommun riskerar att bli sjuk erbjuder arbetsgivaren ofta en insats i form av en sex veckor lång kurs som företagshälsovården håller. Kursen bygger på den psykologiska modellen Förändringens fyra rum och innehåller föreläsningar i ämnen som stress och förändringsprocesser.

– Arbetsgivaren betalar kursavgiften och medarbetaren får förebyggande sjukpenning under kurstiden. Personen kan då koppla bort sitt jobb i sex veckor och får både möjlighet att reflektera över sin livssituation och tillgång till de verktyg kursen innehåller. Den här kursen kan du också gå om du varit sjukskriven en tid och känner att du behöver bli lite starkare fysiskt eller psykiskt för att kunna börja jobba igen, säger Tina Bengtsson.

– Som kursdeltagare får man jobba med kroppen, knoppen och personligt förändringsarbete. Hur ser jag på mig själv, hur ser andra mig och vilka livsval behöver jag göra för att må bra? Det kan till exempel leda till att personen själv kommer fram till att han eller hon har en bestående smärtproblematik, men ändå vill ha kvar sitt jobb. Då har man gjort ett eget val.

” Jag tycker det hör till att ta hänsyn till livets svängningar om man vill vara en attraktiv arbetsgiva
”

Förändringens fyra rum är en modell som beskriver förhållningssätt till livet utifrån olika psykologiska tillstånd. Modellen togs fram på 70-talet av psykologiforskaren Claes Janssen. Hans teori är att vi alla ständigt rör oss mellan de fyra rummen Nöjdhet, Självcensur, Förvirring och Inspiration.

– Modellen bygger på tanken att man går genom de här fyra faserna gång på gång i livet. Genom att ta reda på vilket rum man är i för tillfället kan man se sig själv och var man befinner sig i livet. Det blir ett verktyg som gör att man förhoppningsvis kan hitta förklaringar till varför man mår som man gör, säger Tina Bengtsson.

Anställda i Torsby kommun erbjuds också stöttande samtal, antingen som komplement till kursen eller som enda insats. Under kursen får exempelvis varje deltagare stöd av företagshälsovården för att komma till något som enligt Förändringens fyra rum kallas nollpunkt.

– Det är som när man till exempel vantrivs på jobbet eller har det tufft privat och till slut kommer fram till att man måste göra något åt sin situation. Det är den så kallade nollpunkten. En del behöver lite stöttning för att kunna ta den här typen av beslut, oavsett om det blir att man bryter upp eller väljer att stanna kvar, säger hon.

Utbildade chefer och arbetskamraters ansvar

För att de förebyggande hälsoinsatserna och rehabiliteringen av sjukskrivna ska fungera så bra som möjligt har Tina Bengtsson lagt en del krut på att utbilda chefer i kommunen. Hon har då påmint dem om deras arbetsmiljö- och rehabiliteringsansvar och lärt dem hur de ska gå tillväga när en anställd visar tecken på ohälsa eller behöver stöd för att komma tillbaka till jobbet efter en sjukskrivning.

– För att de ska veta hur de ska göra rent praktiskt så har de fått lära sig Försäkringskassans regler och hur vi kan använda företagshälsan. Och vi har gått igenom kommunens personalpolitik så att de är medvetna om hur vi jobbar med personalfrågor i den här organisationen och kan sprida det till sina medarbetare, säger Tina Bengtsson.

– Sedan är det ju också så att cheferna är beroende av sina medarbetare för att kunna reagera på tidiga tecken på ohälsa. En chef som sitter på ett kontor medan verksamheten pågår, till exempel i hemtjänsten, är beroende av att medarbetarna talar om när en arbetskamrat mår dåligt. Jag har därför besökt flera verksamheter på deras arbetsplatsträffar och berättat att de har en viktig roll som arbetskamrat och ett ansvar för varandra.

Vad tycker du man behöver för att man ska må bra på jobbet?

– Jag tycker det är viktigt att man har bra stämning i arbetslaget. Och jag tycker att det är viktigt att man har möjlighet att påverka det man kan påverka. Jag tänker också att vissa dagar är inte så roliga, men man måste känna för sitt uppdrag i grunden och vilja ha det som sitt jobb, säger Tina Bengtsson.

– Vi i Torsby har också arbetsmiljöer som behöver utvecklas och rehabiliteringar som inte blev de bästa. Det här är ett jobb som aldrig tar slut, och vi kan alltid bli bättre.

Tips till chefer: så hjälper ni medarbetare att må bättre

- Se till att politiker och ledning fattar beslut om att arbetsmiljö- och hälsoarbete är viktigt.
- Ta reda på vilket ansvar man har som chef för arbetsmiljö och rehabilitering.
- Ta reda på Försäkringskassans regler och möjligheter att samarbeta med företagshälsovården.
- Tänk på att medarbetare som mår bra också producerar bättre.

Källa: Tina Bengtsson

Tips till skyddsombud och arbetsplatsombud

- Se till att få samma arbetsmiljöutbildning som chefer för att öppna upp för samverkan.
- Bistå medarbetare som behöver hjälp och stöd, men "ta inte över" deras problem.

Källa: Tina Bengtsson.

FAKTA: Förändringens fyra rum

Läs mer om modellen Förändringens fyra rum och upphovsmannen Claes Janssen, psykolog, forskare och författare på webbplatsen forandringensfyra.se (<http://www.forandringensfyra.se/om-forandringens-fyra-rum/modellerna/>)

Läs mer om Torsby kommuns hälsoarbete

på kommunens webbplats

(<http://www.torsby.se/omoss/kommunochpolitik/pressochinformationsmaterial/nyheter/2016/torsbyharlagstsjukfra>)

Fakta

Förebyggande sjukpenning

Läs mer om stödet förebyggande sjukpenning

(https://www.forsakringskassan.se/sjukvard/alternativ_till_sjukskrivning/forebyggande_sjukpenning)
på Försäkringskassan webbplats.

Tips

Tips för förebyggande sjukpenning

- Fråga Försäkringskassan vilka aktiviteter de godkänner tillsammans med förebyggande sjukpenning.
- Fråga företagshälsovården vilka aktiviteter de kan erbjuda med förebyggande sjukpenning.

Källa: Tina Bengtsson.

Inlägg taggat med:

Rehabilitering

Samverkan

Sjukskrivning

Text: Adam Fredholm, 18 maj 2016

“suntarbetsliv

Adress

Korgmakargränd 2

111 22 Stockholm

08-641 22 50 (tel:08-6412250)

info@suntarbetsliv.se (mailto:info@suntarbetsliv.se)

Sidor

Forskning (<https://www.suntarbetsliv.se/forskning/>)

Om oss (<https://www.suntarbetsliv.se/om-oss/>)

Kontakt (<https://www.suntarbetsliv.se/kontakt/>)

Beställningssida (<https://www.suntarbetsliv.se/bestallningssida/>)