

Hur hållbar är du, min vän?

Sedan jag fick barn har min mamma upprepat mantrat "en hand för skeppet, och en för dig själv" för mig. Det är en påminnelse om att man, för att fungera bra som yrkesverksam, förälder eller livspartner, måste se till att man mår bra och håller ihop sig själv. Det är som när man flyger: att om trycket sänks i kabinen och syrgas behövs ska man själv sätta på sig sin egen mask innan man hjälper någon annan. Annars riskerar båda förlora medvetandet. Samma princip gäller i vardagen. Vi behöver se till att vi själva få syre och kunna andas för att kunna hjälpa andra.

En av de vanligaste fraserna inom såväl näringsliv som offentlig sektor måste vara "Personalen är vår främsta resurs". Men hur märks det? Enligt Försäkringskassans statistik har sjukskrivningstalen i Sverige, generellt sett, minskat med cirka 40 % i antal sjukdagar sedan millennieskiftet. Det är goda nyheter, men samtidigt har kvinnor i genomsnitt 92% fler sjukdagar än män. Dessutom skenar den psykiska ohälsan. På bara 7 år har den sexdubblats och står idag för nära en tredjedel av alla sjukskrivningar. Hela 90 % av dem är stressrelaterade, och 80 % av de berörda är kvinnor. Mentalt sett mår vi alltså allt sämre, och sämst mår kvinnorna.

I dagens samhälle är det också många som pratar om hållbarhet. Begreppet består av tre aspekter. Den sociala - eller den mänskliga aspekten, är en av dem. Men vems är egentligen ansvaret för att den sociala hållbarheten på en arbetsplats? Att leda och fördela arbetet så det hamnar på rimlig nivå är ett chefsansvar, och att säga stopp och inte ta en för stor börda under längre tid ett medarbetaransvar. Konsten att säga nej och att göra begränsningar är därmed en viktig förmåga från båda sidor. Det är klart att vi ska hjälpas åt när någon sitter trångt, att ställa upp och göra klart. Men inte till vilket pris och vilken gräns som helst.

Vidare är det arbetsgivarens ansvar att se till att scheman läggs så det finns tid för återhämtning, och medarbetarens ansvar att då faktiskt se till att återhämta sig. Vi måste se till att planera in sådant i vår vardag som ger energi och som gör att vi själva hämtar kraft. Om inte varje vecka, så med någon form av regelbundenhet. Ofta förknippar vi återhämtning med saker som vi gör på fritiden. Men det kan lika gärna ske på jobbet i form av uppgifter och sysslor som engagerar, inspirerar eller på annat sätt skapar inre tillfredsställelse. Förutom bättre hälsa skapar det bättre kvalitet och bättre lönsamhet i verksamheten. Den goda spiralen i verksamheten är igång. Så reflektera gärna över vad du går igång på. Vad vill du ha mer av i din arbetsvardag och vad vill du bidra med på ditt jobb? När du vet vad du vill och behöver blir det lättare att prata om det. Då blir inte bara din vardag mer hållbar, utan också din arbetsplats.



Malin Thorsén

Konsult inom hållbarhet och kommunikation i de egna företaget Bright Planet AB, och hjälper verksamheter att maximera sitt positiva och minska sitt negativa avtryck. www.brightplanet.se