

# svängrum-e

**NOVIA**  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

---



Maria Slotte, Foto: Johanna Sandström

## Byt perspektiv under dagen

TEXT: Maria Slotte, HR-specialist vid Yrkehögskolan Novia.

---

Hur går det? – frågan ställer vi kolleger, vänner och anhöriga då vi möts. Vi frågar oss själva ibland också – hur har jag det egentligen? Det är allmänt känt att vårt välbefinnande är en helhet som beror på hur vår vardagliga omgivning fungerar och hur vi själva mår, både fysiskt och mentalt. En stor del av vardagarna arbetar eller studerar vi varför det har betydelse hur vardagen i det sammanhanget fungerar.

Hur ser tempot i din vardag ut? Reflektera över det – låt oss säga på skalan ett till tio, där värdet tio står för ständig brådska och värdet ett står för ofta förekommande perioder av passivitet. Värderar du ”höghastighetskulturen” och har mestadels ett högt tempo? Lider du av informationsöverflöd och tidsbrist för att kunna varva ner? Då finns risken för att din hjärna blir utmattad. Eller kanske är ditt tempo konstant långsamt och du undviker ständigt att delta aktivt? Lider du av känslan av att vara uttråkad, att du står utanför gemenskapen och informationsflödet? Då finns risken att du utmattas av känslan av meningslöshet. Hoppas ditt svar landade någonstans mellan de två ytterligheterna. Hoppas att du känner en balans i tempot i din vardag och att det finns stunder för återhämtning och reflektion i din vardag.

Välbefinnande i arbetet är en helhet och påverkas av hur meningsfullt arbetet känns, hurudant arbetsklimatet är och hur verksamheten leds; finns det klara målsättningar, hur ser informationsgången ut och hur fördelas ansvar och roller, hur följs detta upp och leder det till en vidare utveckling på arbetsplatsen. Vi brukar benämna detta för vårt handlingsutrymme.

En välmående medarbetare känner till spelreglerna samt förstår sin roll och sitt ansvar och känner därmed trygghet. Meningsfulla arbetsuppgifter och en positiv arbetsgemenskap leder till en känsla av välbefinnande i arbetet. Sporrar medarbetare till engagemang och tar egna initiativ till åtgärder utvecklas också vi-andan. En öppen, positiv och sporrande växelverkan stöder i sin tur utförande av arbetet. I ett fungerande samarbete mår vi om gott uppförande som vidare sporrar till en god kommunikationskultur. Då finns det en god beredskap till att hantera konflikter och förebygga osakligt bemötande också. Avsaknad av gemenskap eller kontakt med kolleger, eller känsla av meningslöshet däremot leder till en förhöjd risk för en försämrad arbetsförmåga.

## En öppen samtalskultur har en skyddande effekt på välbefinnande i arbetet

Det centrala är att arbetsförmåga aktivt leds på arbetsplatsen. Vid nyanställning behövs systematisk inskolning och medarbetares olika livsskeden och karriärutveckling behöver beaktas i planeringen av arbetsuppgifter. På arbetsplatsen skapas diskussionsmöjligheter och genom regelbundna utvecklingssamtal garanteras att kommunikationen är ömsesidig. Vi behöver också använda sakkunniga partners hjälp för att främja arbetsförmågan och hälsan, såsom företagshälsovården och pensionsförsäkringsbolaget. Ett systematiskt och fungerande samarbete mellan företaget, förmännen och företagshälsovården har konstaterats vara ett effektivt sätt att upprätthålla medarbetarens arbetsförmåga. Företag som aktivt använder modeller för att ta upp frågor gällande arbetsförmågan och ger tidigt stöd i olika skeden av medarbetarens karriär tryggar en öppen samtalskultur på ett systematiskt sätt.

Genom aktivt ledarskap säkras vi möjligheter till interaktion och skapar ”rum” för att medarbetare kan dela av sitt kunnande och sina erfarenheter åt varandra. Ett öppet samtalsklimat kännetecknas bland annat av:

- signaler ges till korta och friare diskussioner innan möten påbörjas eller avslutas
- öppenhet och ärlighet gentemot varandra
- respekt för när någon säger ifrån.

Sambandet mellan ett kollegialt, positivt arbetsklimat och produktiviteten och trivseln hos medarbetare finns att läsa i forskning kring temat. Vi vet att det är värt att satsa på arbetsklimatet på arbetsplatser så att medarbetare känner att det är givande och lockande att komma till arbetet. Det gäller inte enbart förmän utan alla medarbetare behöver vara uppmärksamma på varandra, lyfta varandra vid bra prestationer men respektera samtidigt att alla ger och tar emot komplimanger olika. Det kan ta bara några minuter i veckan, men dessa få minuter kan göra skillnad när det gäller att hjälpa din kollega att komma ihåg vikten av det arbete ni utför tillsammans. Uppskattning behövs för att hålla i gång relationerna. Om du märker att någon gjorde ett fantastiskt jobb med att samla in nödvändiga uppgifter för arbetsgruppen, säg det. Om du gillar att arbeta med någon, låt dem veta. Vi är alla människor och uppskattning hjälper oss att frodas.

Det är en bra idé att avsätta lite tid bara för att prata om hur saker och ting går. Ifall vi inte har en chans att prata om viktiga frågor kan missförstånd uppstå och spänningar uppstår då ofta. Kommunikation är en disciplin som måste utövas regelbundet; det är som att ta vitaminer eller göra armhävningar.

En förståelse för och acceptans av varandras olika livssituationer skapar en balans i arbetsplatskulturen så att kolleger i olika livsskeden känner välbefinnande. Genom att vi motverkar en kultur där man tar med jobbet hem eller idealiserar jobb på övertid, minskar risken för försämrade arbetsförmåga. Vi behöver diskutera arbetsfördelning på lång sikt och våga hjälpa och ta hjälp av varandra. Främjar vi kreativt arbete och ordnar också arbetsmöten vars enda syfte är att spåna fram idéer, finns förutsättningar för att nya, fina och icke förutsägbara lösningar hittas.

På vilket sätt förhåller du dig till arbetsglädje i din vardag? Vardagen blir som vi gör den, brukar man säga. Skänk en god tanke till en kollega om dagen, visa att du bryr dig. Jag vill gärna avsluta med att citera en av mina kolleger som säger; använder vi dagligen dessa tre ord - ”hej”, ”tack” och ”förlåt” - så bidrar vi redan långt till en trivsamt vardag både för oss själva och andra i vår omgivning.

Texten är en nerkortad version av ett blogginlägg som finns att läsas i sin helhet på [Novialia, Novias publikationssajt](#).



# Svenska Österbottens förbund

---

## FÖR UTBILDNING OCH KULTUR

Svängrum-e Utges av Svenska Österbottens förbund för utbildning och kultur skn (SÖFUK)

Kungsgårdsvägen 30 A 65380 Vasa Tfn (06) 324 2211

[info@sofuk.fi](mailto:info@sofuk.fi), [www.sofuk.fi](http://www.sofuk.fi)

**Ansvarig utgivare:** Ulrica Karp

**Redaktionsråd:** Ulrica Karp, Maria Nystrand, Carola Harmaakivi, Simon Ventus, Caroline Lång

**Ansvarig redaktör:** Maria Nystrand

**Layout:** Niklas Forsberg

 [Login](#)

Prenumerera på vårt Nyhetsbrev!