



# Arbetsstrygghet

Nr 1 2017 (årgång 19)

Detta inspirationsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Inspirationsbladet innehåller information om forskning och rapporter, men även ämnen som förhoppningsvis lär er något och får er att tänka till. Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

Veckans fråga på facebook ger dig uppgifter för arbete och privat att lösa.



\*\*\*

## Trygghetsansvar

Att känna sig trygg på jobbet är en grund som ska finnas. Vad bygger då tryggheten på? Det finns flera faktorer som påverkar.

En av grundfaktorerna är stressen. Då den negativa stressen som ger ett negativt förhållningssätt. Det minskar min mentala närvaro, alltså möjligheten att vara här och nu, vilket är viktigt för att se de små signaler som kan finnas vid aggression. Även sämre tålamod, irritation och sämre attityd vilket styr ditt beteende i arbetsuppgiften och även mötet med andra. För att inte tala om problem att slappna av och att hålla koncentrationen, eftersom negativ stress leder till mycket funderingar och tankar vilket stör den mentala närvaron.

Rätt arbetsbelastning, accepterbara tider och resurser som stämmer med ansvaret är faktorer som minskar stresspåverkan. Detta är områden som behandlas i AFS:en "Organisatorisk och social arbetsmiljö".

Även tryggheten med arbetskamrater. Det gäller att på varje arbetsplats arbeta med gruppdynamiken. Om det finns mobbning, kränkningar och "skitsnack" på arbetsplatsen så försvinner förtroendet och tilliten till arbetskamrater. Arbetskamrater är det som oftast först kommer upp på utbildningarna när vi diskuterar trygg arbetsmiljö.

Vi måste tänka på att vi inte valt våra arbetskamrater och alla passar inte med alla. Men i arbetets situation så måste vi samarbeta och lyfta fram det positiva arbetskamrater emellan och inte det negativa. Hur du ska tackla besvärliga arbetskamrater kan du få tips om [här](#).

En annan sak som påverkar stressen och därmed även tryggheten är arbetsledningens engagemang. En närvarande chef som lyssnar och bryr sig om personalen är viktig. Ömsesidigt förtroende är viktigt för tryggheten på arbetsplatsen. Som chef måste jag ta mig tid att gå runt och lyssna samt stötta, vara en del i arbetet. Personalen är ingen belastning utan en tillgång. Det är ändå personalen som är de som utför arbetet som behöver göras.

I slutändan är det också den enskilda som själv kan bestämma hur man kommer att reagera och känna på ovanstående faktorer. Hur jag känner mig på arbetet är mitt eget val. Jag kan tycka allt är skit och lägga massa energi på det, även sådant som jag faktiskt inte kan göra något åt. Fokusera på ditt arbete, det som du kan göra något åt och var här och nu.

Känns det lite sisådär, så ge dig själv (och även de runt dig) ett leende, så mår du bättre.

---

\*\*\*

## Träna bort din smärta

Nu ska jag ärligt säga att alla smärta inte går att träna bort. Men träningen har en positiv påverkan mot smärta i rörlighetsapparaten. Även mot trötthetssymtom och dåligt mående kan träningen vara bra. När det gäller rörlighetsapparaten, alltså problem i muskler, leder och skelett (då framför allt benhinnorna) så ökar träningen cirkulationen samt att lagom starka muskler kan hålla leder i stabilitet.

Kroppen är ju gjord för att röra på sig

Nu gäller det också att hitta den träning som passar anledningen varför du tränar. Har du nu haft mina problem länge och har mycket ont, så kan det räcka med att gå en liten sväng några gånger dag. Eller sittgympa. Försök att få träningen att inkludera de smärtområden du har. Det är inget fel att känna av smärtan vid träningen. Men smärtan ska inte bli större än 5-6 på en 10-gradig skala.

[Läs mer](#)

---

\*\*\*

## Ta en Paus

Jag hittade en bra text från Du&Jobbet som är bra att tänka på. Jag tror att vi måste inse att vi blir mer produktiva om vi faktiskt tänker lite mer på oss själva och förstår att vi tappar i effektivitet om vi bara jobbar på.

[Läs mer](#)

---

\*\*\*

## Se till att ha rätt kunskap.

Man brukar säga rätt person på rätt plats. Men tänk också rätt utbildning till rätt person. Nu närmar sig också semestertider och vikarierna kommer in. Se till att de också har rätt utbildning.

**Vi erbjuder er nu en halvdag för vikarier där** vi går igenom de viktigaste bitarna ur utbildning "Jag Är Trygg", så era vikarier kan stötta på bästa sätt.

Nu är det dags att boka upp de kurser ni har behov av för hösten 2017. Kontakta oss för utbildning i hantera hot och våld, krishantering, HLR, Barn-HLR, Första hjälpen, självförsvar samt grupputveckling. Vi hjälper er också med er trygghetsplanering i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Med rätt kunskap ökar vi kompetensen hos dig och personalen.

---

\*\*\*



---

\*\*\*

## Trygghetstips

Vi har nu lagt upp trygghetstips på vår hemsida. Dessa tips kommer kontinuerligt att uppdateras, så gå gärna in [här](#) och titta på dessa.

---

\*\*\*

## Anders 8 dan i Ju-jutsu kai

På långfredagen under Svenska Ju-jutsuförbundets påskläger blev jag graderad till 8 dan i Ju-jutsu kai. Ju-jutsu kai är en av de mest självförsvarsinriktade kamparter som bygger på självskydd och nödvärnsrätt.

Jag började träna Ju-jutsu 1976 och självförsvaret är också grunden till företaget Abata. Jag började med självförsvarkurser till olika boende 1983 och efter ett antal kurser så startade jag mitt företag, som sedan dess har utvecklats till vad det är idag. Ju längre tiden har gått, så har i och för sig det praktiska innehållet minskat till förmån till teoretiska delar som förebygga och konflikthantering.

Som en följd av idrotten så började jag även med massage och mental träning som utvecklats och ges på praktiken i Linköping.

Upp till 5 dan är det en teknisk gradering och över det sker gradering på det arbete man lägger ner för ju-jutsu kai och Svenska Ju-jutsuförbundet inom Sverige. Jag är nu riksinstruktör och ordförande i förbundets utbildningskommitté och har de senaste 25 åren åkt runt och instruerat på 100-tals läger, utbildat instruktörer och graderat upp nya svartbälten.

8 dan är den 8:e graden av det svarta bältet och innehas av väldigt få i Sverige, även sammanlagt av alla kamparter.



---

\*\*\*

Hjärtstartaren Powerheart G5, kan du skaffa som hel eller halvautomatisk. Du kan välja om du vill ha svensk eller engelsk vägledning. Den har också IP55, vilket innebär att den klarar tuffare klimat.

Hör av dig till oss för köp och frågor om tillbehör.

