



LUND UNIVERSITY

Återhämtning under arbetsdagen – en inspirationsbok för individ och verksamhet

Ejlertsson, Lina; Andersson, Ingemar; Brorsson, Annika; Heijbel, Bodil; Troein, Margareta

2021

Document Version:
Förlagets slutgiltiga version

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):
Ejlertsson, L., Andersson, I., Brorsson, A., Heijbel, B., & Troein, M. (2021). *Återhämtning under arbetsdagen –: en inspirationsbok för individ och verksamhet*. Lunds universitet, Media-Tryck .

Total number of authors:
5

General rights

Unless other specific re-use rights are stated the following general rights apply:
Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Read more about Creative commons licenses: <https://creativecommons.org/licenses/>

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

LUND UNIVERSITY

PO Box 117
221 00 Lund
+46 46-222 00 00

Återhämtning under arbetsdagen

– en inspirationsbok för individ och verksamhet



Lina Ejlerthsson
Ingemar Andersson, Annika Brorsson,
Bodil Heijbel och Margareta Troein



Tanken med denna bok är att ge verktyg för att främja återhämtning under arbetsdagen – både för dig som individ och för er verksamhet.

Inspirationsboken är baserad på resultat från projektet *Återhämtning i arbetet – ett interventionsprojekt för bättre hälsa bland medarbetare* som genomfördes 2015–2021.

Projektet innebar att kartlägga begreppet återhämtning under arbetsdagen, för att sedan integrera olika former av återhämtningsaktiviteter i ordinarie verksamhet på sex arbetsplatser inom vården under ett år.

Arbetsplatsinterventionerna utvärderades genom enkäter och intervjuer med deltagare.

Projektet bedrevs vid Lunds universitet och finansierades av Afa Försäkring.



► Mer om resultaten från projektet och hur studierna var upplagda finner du i Lina Ejlertssons avhandling *Recovery at work as a health-promoting process*.

Innehåll

- Vad är återhämtning? 4
- När behövs återhämtning? 6
- Återhämtning under arbetsdagen 8
 - Variation 9
 - Gemenskap 9
 - Hanterbarhet 10
- Vad kan återhämtningsaktiviteter under arbetsdagen leda till? 12
 - Ökad återhämtning 13
 - Ökat välmående 13
 - Öppnare klimat 13
- Förutsättningar och framgångsfaktorer 14
 - Anpassning 15
 - Legitimitet 15
 - Stöd 15
- Aktiviteter 16
 - Vad verksamheten kan erbjuda 17
 - Aktiviteter som chefen kan initiera 18
 - Gemensamma aktiviteter 20
 - Individuella aktiviteter för alla 21
 - Underhåll av aktiviteter 24
- Utvärdering 26
- Återhämtning vid distansarbete 28
- Slutord 30

VAD ÄR ÅTERHÄMTNING?

Vad är återhämtning?

Återhämtning kan ses som en process där individen återuppbygger de resurser som använts när hen varit utsatt för stress, krav eller andra typer av belastningar. Återhämtning kan ske både på och utanför arbetet och kan delas upp i två huvudgrupper: olika sorters pauser, som sömn, vila och rast, eller utförandet av aktiviteter som ger dig ny energi, däribland social samvaro, motion och kultur.

Det mesta av den forskning som finns kring återhämtningens betydelse för vår hälsa handlar om återhämtning på fritiden. Eftersom nya forskningsresultat pekar på att återhämtning under arbetsdagen är en central faktor för vårt välmående kommer denna inspirationsbok att fokusera på just detta.

FRITID

ARBETSTID

VILA

AKTIVITET

NÄR BEHÖVS
ÅTERHÄMTNING?

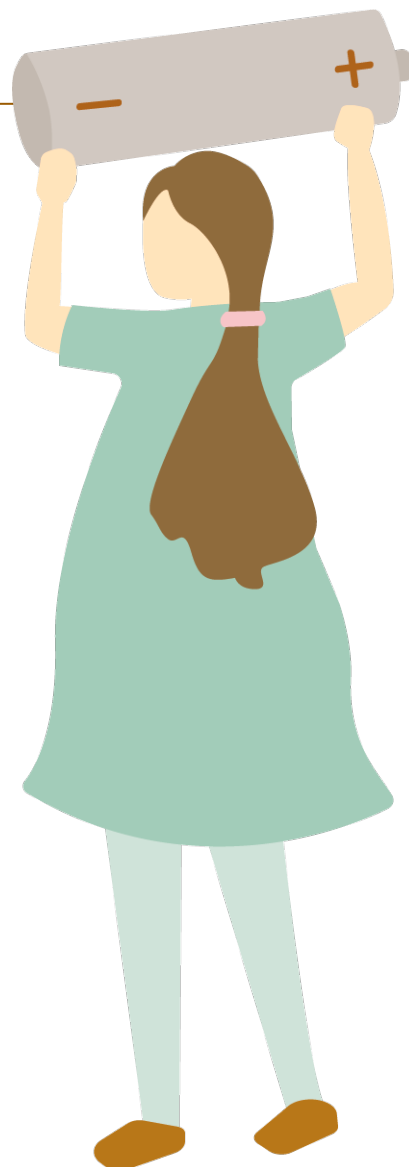
När behövs återhämtning?

Behovet av återhämtning är mycket individuellt. Om du känner av besvär som trötthet, spänningshuvudvärk, humörsvingningar, minnesproblem, sömnsvårigheter eller hjärklappning, kan det vara tecken på obalans mellan belastning och återhämtning.

Var också uppmärksam på vad som framkallar dessa besvär. Är det fysisk, intellektuell eller emotionell belastning du upplever? Utifrån det kan du sedan anpassa din återhämtning. Endast du vet vad du behöver för att må bra och känna dig stark, energifyllt och redo att prestera.

Ibland behövs en kortare återhämtning, till exempel mellan två arbetsuppgifter, medan det vid andra tillfällen krävs en längre sammanhängande paus.

Återhämtning ger positiva effekter samtidigt som det förhindrar utveckling av de negativa.



ÅTERHÄMTNING
UNDER
ARBETSDAGEN

Återhämtning under arbetsdagen

För att kunna främja återhämtning under arbetsdagen finns det tre viktiga aspekter att ha i åtanke: variation, gemenskap och hanterbarhet.

VARIATION

När arbetsdagen planeras är det bra att fundera över möjligheten till variation i arbetet, vad gäller arbetsuppgifter, plats och tempo.

Har du möjlighet att variera intellektuellt eller emotionellt krävande uppgifter med något mer rutinmässigt eller monotont? Eller kan du växla från en fysiskt krävande arbetsuppgift till något som i stället kräver tankeverksamhet som kan utföras mer stillasittande? Återhämtning behöver inte alltid vara att ta rast. Vissa gånger räcker det att variera ditt sätt att arbeta på genom att bryta av det du gör med något annat. Du låter då de resurser du använt få vila och återhämta sig.

Om du vanligen har ett stillasittande arbete, kan du då variera mellan att stå och sitta medan du utför dina arbetsuppgifter? Ibland kan det räcka om du bara reser och sträcker på dig, rullar tillbaka axlarna och tar ett djupt andetag för att få tillräckligt med återhämtning för att fortsätta. Det kan också vara främjande för återhämtningsupplevelsen att byta plats att arbeta på, det vill säga att lämna arbetsrummet med jämna mellanrum. Har du möjlighet

att utföra dina arbetsuppgifter på olika platser inom verksamheten? Alternativt bryta av med att gå till personalrummet för att hämta något att dricka eller titta förbi en arbetskamrat för att säga hej?

Även variationen i tempo är viktig när vi utför våra arbetsuppgifter och vill skapa utrymme för återhämtning. Vi är inte kapabla att prestera på topp ett helt arbetspass, varken mentalt eller fysiskt. Försök därför att tänka på att du får in tempohöjningar och temposänkningar under arbetsdagen genom att variera arbetsuppgifter och plats.

GEMENSKAP

En bra gemenskap på arbetsplatsen – med starka och trygga relationer – skapar goda förutsättningar för återhämtning hos medarbetarna. Vi kan se att det är viktigt att visa varandra uppskattning, som att ge positiv återkoppling när du vill uppmärksamma en arbetskamrats goda arbete eller annan personlig kvalitet hen har. Andra återhämtningsfrämjande beteenden är att kunna prata om något annat än arbetet med sina arbetskamrater, att lära känna varandra utanför den professionella rollen och att kunna skratta tillsammans. Arbeta för att stärka samarbetet i arbetslaget oberoende av yrkesgrupp och försök att alltid sträcka ut en hand om du ser att en arbetskamrat behöver hjälp!

HANTERBARHET

För att kunna känna sig återhämtad under arbetsdagen är det viktigt att uppleva att arbetet är hanterbart. Om du upplever att du har kontroll över situationen och vet vad du ska prioritera behöver det inte innebära en negativ stress fastän du har mycket på din att-göra-lista. I stället kan kontrollen göra att ett lugn infinner sig. Detsamma gäller om du hinner göra klart en uppgift innan du påbörjar nästa. Försök att inte ha för många bollar i luften samtidigt! Möjligheten till reflektion kan hjälpa dig att hantera sådana situationer, och skapa en upplevelse av återhämtning. Detta gäller såväl reflektion på egen hand som tillsammans med andra. Har du utrymme för det i din nuvarande arbetssituation? Om inte, försök skapa möjligheter till det så fort tillfälle ges. Även att kunna påverka den egna arbetssituationen främjar möjligheten till återhämtning under arbetsdagen. Det handlar om att känna sig sedd och lyssnad på.

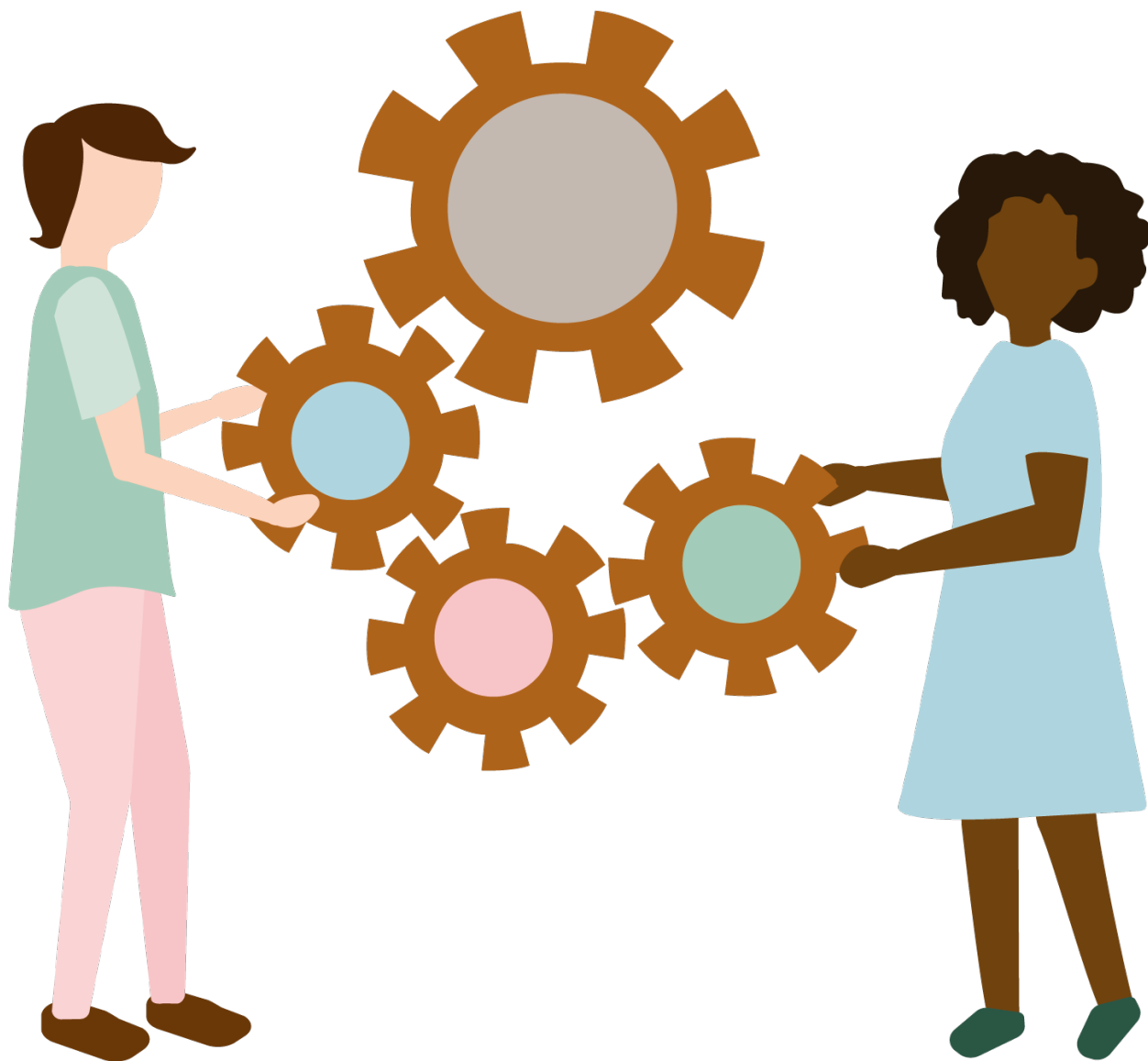
Variation, gemenskap och hanterbarhet kan omsättas i aktiviteter under arbetsdagen, som i sin tur kan öka upplevelsen av återhämtning.

En arbetsplats som

- främjar möjligheten att arbeta varierat
- skapar god gemenskap i arbetsgruppen
- arbetar för att alla ska uppleva arbetet som hanterbart

är en arbetsplats som skapar de bästa förutsättningarna för medarbetarna att återhämta sig under arbetsdagen.

Reflektion är ett sätt att stanna upp och ge utrymme för eftertanke för att hinna ikapp alla intryck och tankar, att utvärdera och ifrågasätta samt att få nya insikter och hitta balans.



VAD KAN
ÅTERHÄMTNINGS-
AKTIVITETER
UNDER
ARBETSDAGEN
LEDA TILL?

Vad kan återhämtningsaktiviteter under arbetsdagen leda till?

Om du som individ eller ni som verksamhet integrerar olika former av återhämtningsaktiviteter under arbetsdagen finns möjlighet till många olika positiva effekter.

ÖKAD ÅTERHÄMTNING

Att arbeta med återhämtningsaktiviteter kan vara ögonöppnande, där medvetenheten om vad återhämtning kan vara och vad som ger varje medarbetare återhämtning under arbetsdagen ökar. Detta kan även skapa positiva beteendeförändringar med upplevelse av återhämtning som resultat.

ÖKAT VÄLMÅENDE

Välmåendet kan påverkas av återhämtningsaktiviteter som är integrerade under arbetsdagen. Då kan individuella känslor som glädje, energi och lugn infinna sig.

ÖPPNARE KLIMAT

Att arbeta med återhämtning under arbetsdagen kan också påverka gemenskapen i arbetsgruppen, med effekter som ett öppnare klimat med mer familjär stämning och en upplevelse av ökad delaktighet.

TESTA

Fråga om någon mer vill ha något att dricka när du ändå ska hämta.

Skapa en kultur där det är naturligt att vara hjälpsam!

Stanna upp och ta tre djupa andetag. Detta kan inspirera andra så att ni är flera som gör det tillsammans.

Skapa en kultur där det är naturligt att ta sig tiden till återhämtning!

FÖRUTSÄTTNINGAR OCH FRAMGÅNGS- FAKTORER

Förutsättningar och framgångsfaktorer

Din individuella upplevelse av återhämtning kan påverkas i positiv riktning oavsett arbetsplatsens förutsättningar. Med förutsättningar menas till exempel arbetsbelastning, ledarskap, bemanning, fysisk och psykosocial arbetsmiljö samt arbetets innehåll.

Här beskrivs några faktorer som vi vet främjar möjligheten att lyckas med en integrering av återhämtningsaktiviteter under arbetsdagen, på både individ- och gruppnivå.

ANPASSNING

Alla individer, alla arbetsgrupper och alla arbetsplatser är unika. Med detta i åtanke är det viktigt att hälsofrämjande arbete skräddarsys för att passa olika behov och förutsättningar. Dels ska du som individ ha möjligheten att återhämta dig utifrån dina behov under arbetsdagen, dels ska det finnas aktiviteter för hela personalgruppen och arbetsplatsen som helhet.

Många av de aktiviteter som främjar återhämtning kräver inte några tillskott av särskilda resurser. Det som behövs är lite extra tid och engagemang. Med små medel kan man vinna mycket.

LEGITIMITET

Vad gäller på just din arbetsplats? Det behöver finnas ett tydligt ramverk för vad som är accepterat kring återhämtning. Det innebär att alla ska ha möjlighet att genomföra anpassade återhämtningsaktiviteter vid behov. Här har chefen ett ansvar, men det är också viktigt att som medarbetare vara en förebild för sina arbetskamrater. Tillsammans kan vi skapa en tillåtande kultur på arbetsplatsen.

Om möjligheten finns är det bra att ge någon eller några medarbetare lite extra tid och ansvar för planering och genomförande av återhämtningsaktiviteter på arbetsplatsen. De får då rollen som inspiratörer för de andra i gruppen.

STÖD

För att lyckas med att främja återhämtning under arbetsdagen är stöd från arbetskamrater och chef till stor hjälp. Vi kan uppmuntra varandra till återhämtningsbeteenden, avlasta varandra när det behövs och ge varandra positiv återkoppling för att främja fortsatta återhämtningsaktiviteter.

AKTIVITETER

Aktiviteter

Utifrån forskningsresultat ges här exempel på vad man som verksamhet, grupp och individ kan göra för att främja återhämtning under arbetsdagen. Det mest självklara och enkla kan ibland vara svårt att få till, men även små saker kan ge stor effekt för välbefinnandet och upplevelsen av återhämtning. Försök välja en eller två saker som känns möjliga och angelägna, och testa dem på jobbet imorgon!

VAD VERKSAMHETEN KAN ERBJUDA

- Tillgång till vilrum
- Tillgång till personalrum där alla kan sitta ned
- Tillgång till konferensrum där aktiviteter kan genomföras
- Tillgång till träningslokal
- Gemensam frukost
- Musik i personalrummet
- Utvecklingsdagar
- Fysisk miljö som främjar återhämtning
- Personalrummet som en "arbetsfri zon"
- Förslagslåda för återhämtningsidéer

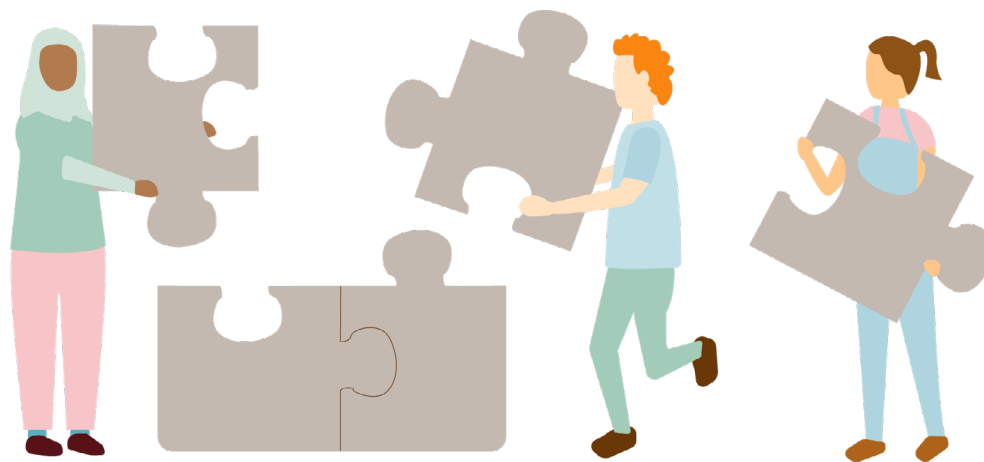
I den fysiska miljön kan faktorer som ljusinsläpp, belysning, värme, ljud, färger, växter, tavlor, tyger och möbler påverka våra möjligheter att återhämta oss under arbetsdagen.

TIPS

► Ställ en liten låda i personalrummet för idéer till återhämtningsaktiviteter på arbetsplatsen, vilket är ett bra sätt att få alla att känna sig delaktiga.

AKTIVITETER SOM CHEFEN KAN INITIERA

- Gruppstärkande övningar
- Veckobrev till alla medarbetare
- Kortare möte/avstämning när alla är samlade
- Reflektionsstund för alla i arbetsgruppen
- Gå-möten utomhus

**TIPS**

► Gör en gruppstärkande övning när hela arbetsgruppen är samlad.

Positiva egenskaper

Sätt er i smågrupper om 3–5 medarbetare och dela ut tomma lappar till alla. Låt sedan alla skriva ned en positiv egenskap som de olika arbetskamraterna i den lilla gruppen besitter. När alla är färdiga finns det alltså 2–4 egenskaper nedskrivna om varje person.

Gå varvet runt och låt en person i taget få dem upplästa för sig.

En riktig boost för självförtroendet!

Avsluta med att hela gruppen samlas för att sätta upp lapparna på väggen eller på en tavla. Se alla positiva egenskaper och hur de kompletterar varandra.

Ta tillvara alla resurser som finns i gruppen!



► Ett veckobrev kan innehålla en påminnelse till alla om återhämtning, en positiv händelse som hänt under veckan kan lyftas precis som en medarbetares födelsedag den kommande veckan. Även viktig information som berör alla kan vara bra att inkludera.

Utifrån chefens eget intresse kan ett gott recept, tips på en bra låt eller härlig träningsövning skickas med inför helgen!

► Ett gemensamt morgonmöte i arbetsgruppen är ett positivt sätt att starta dagen på!

Hälsa god morgon, låt alla bli sedda och gör något återhämtande tillsammans.

Exempel: andningsövning, diktläsning, tävling i 90 grader eller dansa till musik.

Alla arbetsplatser utgår från sina förutsättningar, i kombination med medarbetarnas behov och önskemål!

GEMENSAMMA AKTIVITETER

- Lunchpromenad
- Reflektionssession med arbetskamrater
- "Laget runt" på fikapausen
- Träning på lunchen
- Stegräkningstävling
- Planerade afterwork aktiviteter
- Pass i yoga eller mindfulness
- Inspirationstavla i personalrummet

TIPS

► Försök nyttja stunder då arbetsgruppen är samlad, till exempel arbetsplatsträffar, till gemensam reflektion kring återhämtning. Frågor som kan ställas är: Vad betyder återhämtning för mig? Vad betyder återhämtning för oss? Hur vill vi arbeta med återhämtning på vår arbetsplats? Även andra begrepp viktiga för gruppen kan med fördel lyftas här: delaktighet, gemenskap, positiv återkoppling, osv.

► Boka in gå-möte, så kallad "walk-and-talk" när möjlighet finns. Ett bra alternativ om ni inte är så många deltagare vid mötet och om ni inte behöver tillgång till dator eller olika dokument. Promenaderna ger både frisk luft och rörelse, men kan även skapa utvecklande samtal och diskussioner mellan deltagarna.

► Vissa dagar behövs reflektion mer än andra. Gå "laget runt" när ni sitter ned för en stunds fikapaus och låt alla som vill få prata av sig och få chans till stöd från sina arbetskamrater.

► Ta tillvara de kompetenser som finns i arbetsgruppen! Kanske är du duktig på yoga och kan lära ut grunderna till dina arbetskamrater? Eller är du en hejare på djupandningsövningar? Nyttja stunder då ni är samlade, som arbetsplatsträffar eller andra gemensamma möten.

► Häng upp en anslagstavla på bästa plats i personalrummet och låt den vara en inspiration och återhämtningszon för alla! Fyll den med tips på mikroåterhämtning, tankvärda citat, boktips, bilder från er senaste afterwork eller roliga historier och seriestrippar.

Om det kommer en ny medarbetare till din arbetsplats, sätt (efter godkännande) upp en bild på tavlan med tillhörande "5 snabba frågor". Detta är ett bra sätt att lära känna personen och välkomna hen i gemenskapen i arbetsgruppen.

INDIVIDUELLA AKTIVITETER FÖR ALLA

Mikroåterhämtning som är frikopplad från arbetet:

- Andningsövning
- Enkel rörelseträning
- Positiva meddelanden på toalettdörren
- Lägg dig ned och blunda
- Öppna fönstret och andas frisk luft
- Ta ett varv runt huset
- Smörj in händerna med en handkräm
- Titta ut genom fönstret
- Lyssna på en låt som ger dig energi/gör dig lugn
- Hämta något att dricka i personalrummet
- Titta in till en arbetskamrat för att småprata

Mikroåterhämtning som är arbetsrelaterad:

- Skriv en att-göra-lista och stryk efterhand
- Tänk på en positiv händelse på arbetet
- Variera din arbetsuppgift eller platsen du arbetar på
- Reflektionsstund själv eller med en arbetskamrat innan du går hem för dagen

TIPS

► Sätt upp en lapp på insidan av toalettdörren som uppmuntrar till några minuters längre återhämtning vid varje besök. Det kan vara ett tankvärt citat, en rolig seriestripp eller ett tips på andningsövning.

► Sätt dig ned på en lugn plats i några minuter innan du går hem efter ett arbetspass. Reflektera över dagen, vad som hänt och hur det kändes. Så kan du få återhämtning och lugn innan du tar dig an livet utanför arbetet.





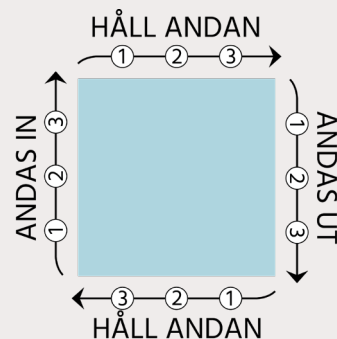


TIPS

► Gör en andningsövning mellan två arbetsuppgifter eller när du känner att stressen börjar smyga sig på.

Andas i fyrkant

1. Förställ dig en fyrkant framför dig.
2. Börja i den vänstra sidans nederkant.
3. Låt blicken följa den vänstra sidan av fyrkanten nedifrån och upp samtidigt som du andas in långsamt genom näsan och räknar till tre.
4. När du kommit upp till det övre vänstra hörnet låter du blicken följa linjen till det övre högra hörnet medan du håller andan och långsamt räknar till tre.
5. När du kommit till det övre högra hörnet följer du blicken ner till det nedre högra hörnet medan du långsamt andas ut och räknar till tre.
6. Till sist går du från det nedre högra hörnet till det nedre vänstra hörnet medan du håller andan och räknar till tre.
7. Upprepa så många gånger du behöver eller har tid till.



UNDERHÅLL AV AKTIVITETER

För att lyckas bibehålla återhämtningsaktiviteterna är det viktigt att göra dem till en del av den dagliga rutinen. I början kanske du behöver planera in återhämtning i kalendern för att det verkligen ska bli av. Efter hand kommer du lära känna signalerna som flaggar för att det är dags för återhämtning, och plötsligt har det blivit en del av din arbetsdag att ta tre djupa andetag eller resa dig och sträcka händerna upp mot taket före varje ny arbetsuppgift.

Vissa av de integrerade aktiviteterna behöver underhållas för att hållas vid liv. Inspirationstavlan behöver fyllas på med nytt material, musiken i personalrummet behöver startas inför varje gemensam fredagsdans och reflektion kanske behöver vara en stående punkt på era möten för att det ska bli av? Här kan de utsedda inspiratörerna i arbetsgruppen bidra för att hålla igång aktiviteter och återhämtningsbeteenden på arbetsplatsen.

Påminn dig själv och andra om återhämtning på daglig basis!

Sätt upp små färgglada klistermärken runt om din arbetsplats för att ge dig själv en extra påminnelse om mikroåterhämtning, till exempel på datorskärmen, spegeln, dörren eller kaffemaskinen. Påminn även din arbetskamrat om att resa er upp och rulla tillbaka axlarna tillsammans när ni suttit ned lite för länge. En bra tumregel är att ta tre minuters paus varje halvtimme vid stillasittande arbete.

” Var varandras dagliga
förebilder och inspiratörer
för återhämtning!”

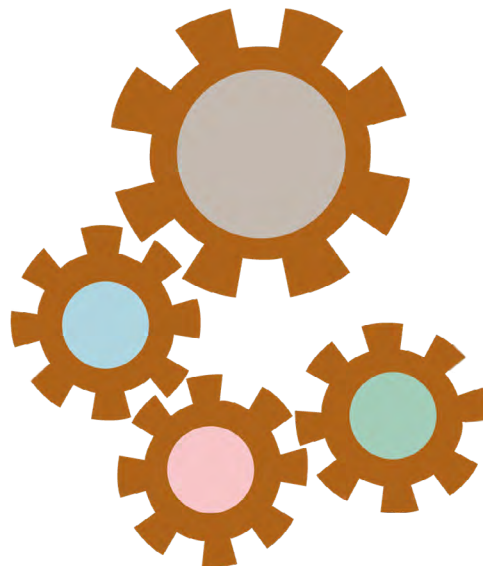
UTVÄRDERING

Utvärdering

Det finns flera sätt att utvärdera effekterna av integrerade återhämtningsaktiviteter under arbetsdagen. På ett mer långsiktigt plan kan verksamheten se över om frånvaro- och sjukskrivningsdata förändras i en positiv riktning. Det kan dock vara svårvärderat med hänsyn till påverkan från många andra faktorer. Man kan även följa upp hur olika faktorer som medarbetarnas välmående, deras upplevda återhämtning, möjligheten till reflektion eller gemenskap på arbetsplatsen påverkas av återhämtningsaktiviteterna. Detta görs genom att sända ut

medarbetarenkäter före start och sedan exempelvis två gånger per år.

Den typ av data som nämns ovan gör det möjligt att se effekterna av integrerad återhämtning. För att processen ska kunna följas och anpassas efter aktuella behov och förutsättningar hos medarbetare och verksamhet rekommenderas också muntlig utvärdering. Detta kan ske genom samtal och reflektion i medarbetargruppen, till exempel på gemensamma avstämningar, arbetsplatsträffar eller utvecklingsdagar.



ÅTERHÄMTNING VID DISTANS- ARBETE

Återhämtning vid distansarbete

Sedan forskningsprojektet (vars resultat den här inspirationsboken är baserad på) startade har distansarbete blivit allt vanligare och kommer troligtvis att fortsätta i större utsträckning än tidigare. Man kan förutsätta att återhämtning under arbetet är viktigt och går att tillämpa även vid distansarbete.

Ur ett återhämtningsperspektiv finns det både för- och nackdelar med att arbeta på distans. Kanske slipper du lång pendlingstid vilket frigör tid för annat som är viktigt, eller så saknar du pendlingen på grund av att den ger dig tid att landa och reflektera på väg till och från jobbet. Kanske upplever du att det ger dig ett lugn att du kan tömma diskmaskinen eller stoppa i en maskin tvätt under din paus i arbetet, eller också gör det dig stressad att du ser allt som behöver göras i hemmet medan du jobbar. Kanske kan du arbeta mer effektivt hemifrån på grund av att du inte blir störd när du har flyt i arbetet, eller så saknar du småpratet vid kaffemaskinen eller att en arbetskamrat tittar in för att säga hej. Gränsdragningen mellan arbete och fritid kan vara svår när du plötsligt gör allt på hemmaplan. Eftersom vi alla är olika med olika behov behöver vi även här se till oss själva när en arbetsdag på distans planeras.

Här kommer några tips på vad som kan vara bra att tänka på för att få in återhämtning under arbetsdagen vid distansarbete:

- Inled och avsluta dagen med en kort promenad "till och från jobbet"
- Ta regelbundna pauser för mikroåterhämtning. Ställ klockan om du upplever att du har svårt att slita dig från arbetet
- Boka informella möten med arbetskamrater, till exempel en digital fika där ni kan småprata och dela med er av glädjeämnen
- Ta med en arbetskamrat ut på lunchpromenad genom telefon- eller videosamtal
- Se till att avsätta tid för rörelse, reflektion och återhämtning mellan digitala möten. Försök att inte boka mötena alltför tätt!
- Använd trådlöst headset. Detta gör dig mer rörlig så att du kan växla mellan sittande, stående och gående position vid digitala möten
- Skapa rutiner som gör att du skiftar position regelbundet och reser dig upp emellanåt. Använd strykbrädan som alternativ till skrivbord när du behöver stå
- Ha på din favoritmusik i bakgrunden när du jobbar
- Hitta en bestämd och avskild arbetsplats i hemmet. Om detta inte är möjligt, se till att stänga av datorn och packa ihop jobbsakerna när arbetsdagen är slut
- Håll arbetstiden genom att sätta upp tydliga riktlinjer för när och hur du ska arbeta
- Avsluta arbetsdagen med en tydlig rutin för att lättare skilja på arbetsliv och privatliv

Slutord

För att du ska må bra och kunna fungera både på arbetet och utanför behöver du hitta din balans mellan daglig belastning och återhämtning. De tips du fått genom denna inspirationsbok kan du först och främst använda under arbetsdagen, men prova gärna att applicera dem även under din fritid.

Tveka inte att söka hjälp om du har ihållande tecken på utmattning trots försök till återhämtning. Du kan prata med dina arbetskamrater och/eller din chef, men även ta kontakt med din vårdcentral.

För verksamheten är det nödvändigt med ett långsiktigt perspektiv, där lite extra tid och engagemang skapar hälsofrämjande arbetsplatser med goda förutsättningar för återhämtning. Detta leder i sin tur till välmående medarbetare som går till arbetet med glädje och som väljer att stanna kvar på sin arbetsplats trots de belastningar arbetet kan föra med sig.

Lycka till med det fortsatta arbetet med återhämtning under arbetsdagen!

Lina Ejlersson

Folkhälsovetare som disputerade 2021 med sin avhandling om återhämtning under arbetsdagen. Är verksam vid Lunds universitet där hon såväl forskar som föreläser om hur vi kan skapa hälsofrämjande arbetsplatser.

E-post:

Ingemar Andersson

Specialist i allmänmedicin och docent i folkhälsovetenskap. Tidigare verksam vid Högskolan Kristianstad och Lunds universitet.

Annika Brorsson

Specialist och docent i allmänmedicin. Verksam i Primärvården Skåne och vid Lunds universitet.

Bodil Heijbel

Specialist i allmän- och rehabiliteringsmedicin samt medicine doktor. Verksam inom företagshälsovård och vid Lunds universitet.

Margareta Troein

Specialist i allmänmedicin och socialmedicin, senior professor i allmänmedicin.