



**Återhämtning i
byggbranschen**
Handledning

Att använda materialet i grupp

Den här handledningen är till för dig som vill använda materialet om arbetsbelastning och återhämtning tillsammans med chefer och tjänstemän i din organisation. Du får stöd i hur du kan lägga upp ett samtal, en träff eller en enklare workshop utifrån filmer, reflektionsfrågor och fiktiva case.

Du behöver inte använda allt material på en gång. Välj de delar som passar din grupp, er vardag och den tid ni har.

Till dig som leder samtalet

Du kan vara chef, arbetsledare, HR, skyddsombud eller ha en annan roll där du ska hålla i samtal om arbetsmiljöfrågor.

Din uppgift är inte att ha alla svar. Din viktigaste roll är att skapa utrymme för reflektion, dialog och igenkänning. Materialet är tänkt att hjälpa er att prata om sådant som påverkar arbetsbelastning och återhämtning i vardagen – både sådant som handlar om hur arbetet organiseras och sådant som handlar om vad var och en kan göra.

Börja så här

- Gå igenom materialet själv innan ni använder det i grupp.
- Fundera på vilket upplägg som passar bäst för er.
- Välj om ni vill börja i organisationsspåret eller i individdelen. Du får flera olika förslag på hur du konkret kan arbeta med materialet på olika sätt nedan.

Så är materialet uppbyggt

Materialet består av tre delar. Den introducerande startsidan samt de två delarna som är fokuserade på organisationen respektive individen utifrån frågan om arbetsbelastning och återhämtning.

1. En introduktion till helheten

Startsidan med introduktionsfilmen ger en gemensam ingång till ämnet och kan hjälpa gruppen att förstå varför frågor om arbetsbelastning och återhämtning är viktiga.

2. Ett block om organisationen

Det här blocket handlar om sådant som rör arbetets villkor, organisering, kultur och ledarskap.

Här finns:

- filmer med forskaren Magnus Nygren
- reflektionsfrågor till varje film
- exempel från byggföretag
- case med tillhörande frågor
- verktyg att jobba med.

Det här blocket passar bra när ni vill prata om vad som i organisationen påverkar arbetsbelastning och återhämtning, och vad ni kan utveckla tillsammans.

3. Ett block om individen

Det här blocket handlar om återhämtning på individnivå, till exempel signaler att vara uppmärksam på och vad man kan göra själv.

Här finns:

- filmer med forskaren Lina Ejlertsson
- reflektionsfrågor till varje film
- verktyg att jobba med.

Materialet riktar sig i första hand till individen, men filmerna kan också användas i grupp. Det kan till exempel vara ett bra sätt att skapa ett gemensamt språk för återhämtning och tidiga signaler. Eller för att dela erfarenheter mellan varandra om hur man på olika sätt påverkas och vad som kan hjälpa när arbetsvardagen blir ansträngande.

Förslag på upplägg

Du kan använda materialet på olika sätt beroende på hur mycket tid ni har.

Kort gruppsamtal

Passar till exempel på ett möte eller en arbetsplatsträff.

Gör så här:

1. Titta på introduktionsfilmen eller en vald film.
2. Låt deltagarna fundera enskilt eller diskutera reflektionsfrågorna i par en kort stund.
3. Diskutera sedan reflektionsfrågorna i helgrupp.
4. Avsluta med frågan: Vad tar vi med oss härifrån?

Träff med fokus på organisationen

Passar när ni vill prata om sådant som går att påverka gemensamt i arbetets upplägg, samarbete eller ledarskap.

Gör så här:

1. Börja med introduktionsfilmen.
2. Välj sedan en film med Magnus Nygren.
3. Låt deltagarna fundera enskilt eller diskutera reflektionsfrågorna i par en kort stund.
4. Diskutera sedan reflektionsfrågorna i helgrupp.
5. Se nästa film med Magnus och gör om diskussionen med de reflektionsfrågor som hör till den filmen.
6. Använd vid behov ett case eller ett exempel från ett byggföretag för att göra samtalet mer konkret.
7. Avsluta med att prata om vad som redan fungerar bra hos er och vad ni vill utveckla.

Träff med fokus på individen

Passar när ni vill prata om återhämtning, tidiga signaler och vad som hjälper i vardagen.

Gör så här:

1. Börja med introduktionsfilmen.
2. Välj sedan en film med Lina Ejlertsson.

3. Låt deltagarna fundera enskilt eller diskutera reflektionsfrågorna i par en kort stund.
4. Diskutera sedan reflektionsfrågorna i helgrupp.
5. Se nästa film med Lina och gör om diskussionen med de reflektionsfrågor som hör till den filmen.
6. Avsluta med att låta var och en fundera på och komma med idéer om vad som är realistiskt att prova i den egna vardagen.

Hur väljer man väg genom materialet?

Om ni vill börja i det som rör arbetsplatsen som helhet, börja i organisationsblocket.

Om ni vill börja i sådant som deltagarna lätt kan känna igen hos sig själva, börja i individdelen.

Ett bra upplägg skulle kunna vara att börja i organisationen och sedan använda delar från individdelen som ett komplement. Det minskar risken att frågan bara handlar om vad individen själv ska lösa.

Att tänka på när du leder samtalet

- Håll det nära vardagen. Be gruppen utgå från sådant de känner igen.
- Håll fokus på reflektion och lärande, inte på att hitta rätt svar.
- Försök att vara konkret. Fråga hellre "Hur märks det hos oss?" än att stanna på en allmän nivå.
- Var lösningsorienterad. Samtalet bör hjälpa gruppen vidare.
- Påminn om att det ska vara frivilligt att dela personliga erfarenheter.

Frågor som kan hjälpa samtalet framåt

Du kan till exempel ställa följdfrågor som:

- Vad i filmen eller caset känner ni igen?
- Vad blir särskilt viktigt hos oss?
- Vad fungerar redan bra?
- Vad skulle kunna bli tydligare eller mer hanterbart?
- Vad kan vi göra som grupp, och vad behöver organisationen ta ansvar för?

Avsluta med nästa steg

Hur ni avslutar samtalet kan behöva se olika ut i olika verksamheter. På vissa arbetsplatser går det att prata konkret om nästa steg eller förändringar. I andra sammanhang är det mer relevant att stanna vid reflektion, synliggöra frågor eller fånga upp sådant som kan behöva lyftas vidare.

Anpassa därför avslutningen efter gruppens uppdrag, mandat och förutsättningar.

Avsluta gärna träffen med att sammanfatta:

- Vad blev tydligt i samtalet?
- Vad är viktigt att ta med sig vidare?
- Finns det något ni vill prata vidare om?
- Är det något ni ser behov av att uppmärksamma, undersöka eller lyfta vidare?

Det viktigaste är inte att ni hinner med mycket material, utan att samtalet blir relevant och användbart i er vardag.