

Tips för chefen och ledningen på små arbetsplatser – identifiera behoven

- Frågor som gäller psykiskt välbefinnande kan och bör diskuteras regelbundet på arbetsplatsen
- Diskutera nuläget på arbetsplatsen tillsammans, t.ex. under möten
- Diskussionsanvisning för arbetsgemenskapen:
 - Fundera först ensam:
 - Vad orsakar belastning och stress i arbetet?
 - Vilka saker inspirerar och stödjer psykiskt välbefinnande på arbetsplatsen?
 - Diskutera era egna tankar tillsammans i små grupper (4–6 personer)
 - Dela resultaten av diskussionen med hela arbetsgemenskapen och anteckna dem
- Fråga arbetarskyddets och förtroendemännens åsikter om det psykiska välbefinnandet
- Skapa en gemensam helhetsbild av det psykiska välbefinnandet på arbetsplatsen

Tips för chefen och ledningen på små arbetsplatser – sätt upp mål

- Målet är att både minska problem och belastning samt främja sådant som stödjer välbefinnandet
- Fastställ mål utifrån arbetsplatsens behov och situationer, vad är möjligt och realistiskt
- Rikta blicken mot framtiden och vad som händer i arbetet
- Förbered dig inför mötet med företagshälsovården
- Nyttiggör er aktivt av företagshälsovårdens erfarenhet
- Be företagshälsovården om idéer, hjälp och lösningar som passar er

Tips för chefen och ledningen på små arbetsplatser – planera verksamheten

- Fråga och involvera personalen i planeringen, använd arbetsgemenskapens idéer och tankar
- Be modigt företagshälsovården om idéer, hjälp och även nya åtgärder, lösningar
- Be om andra framgångsrika exempel
- Anteckna planen på vardagsspråk
- Gör åtgärderna genomförbara, tidsplanerna realistiska
- Kommunicera om planen på arbetsplatsen
- Dela ansvaret för genomförandet av åtgärderna

Tips för chefen och ledningen på små arbetsplatser – genomför åtgärder

- Engagera personalen i åtgärderna
- Fördela ansvar, förtydliga var och ens roll
- Anpassa åtgärderna så att de är tillräckligt små och genomförbara
- Konstruktiv, lösningsorienterad interaktion stödjer genomförandet av åtgärder
- Håll tidtabellen trots brådska
- Acceptera att allt inte blir som planerat
- Ha ett positivt mål i åtanke
- Följ regelbundet upp utvecklingen som en del av arbetsplatsens övriga verksamhet
- Misslyckanden och brister hör till livet, man lär sig av dem
- Se framgångar och positiva förändringar, sök dem medvetet och gläd dig åt dem

Tips för chefen och ledningen på små arbetsplatser – bedöm och utveckla

- Avsätt tid för bedömning av arbetsplatsens och företagshälsovårdens gemensamma verksamhet
- I bedömningen diskuteras hur bra man har lyckats genomföra verksamheten som stödjer den psykiska hälsan och vad som bör vidareutvecklas
- Diskutera tillsammans:
 - Vad lyckades vi med och varför?
 - Vilka hinder stötte vi på?
 - Vad kunde ha vi ha gjort annorlunda?
- Framåtblick:
 - Hur kan företagshälsovården bättre stödja arbetsplatsens verksamhet som främjar psykisk hälsa?
 - Be företagshälsovården om utvecklingsidéer om vad arbetsplatsen kan göra bättre

Tips för samarbete mellan arbetsplatsen och företagshälsovården på små arbetsplatser: förutsättningar för företagshälsovårdssamarbete

- Be modigt om hjälp och stöd för att främja psykisk hälsa redan innan problem har uppstått
- Berätta själv om situationen på arbetsplatsen, så att företagshälsovården lär känna arbetsplatsen bättre
- Skapa och upprätthåll goda relationer med företagshälsovården
- Nyttiggör dig av företagshälsovårdens kompetens enligt de individuella behoven på din arbetsplats
- Handbok för företagshälsovårdssamarbete för små arbetsplatser | Arbetshälsoinstitutet (ttl.fi)
 - <https://www.ttl.fi/sv/laromedel/verkningsfullhet-genom-att-utveckla-foretagshalsovardssamarbetet/hand-bok-for-foretagshalsovardssamarbete-for-sma-arbetsplatser>