

“suntarbetsliv

# Återhämtning

Robert Zelena

Verksamhetsutvecklare

2026-04-24



# Innehåll

- Varför återhämtning är en arbetsmiljöfråga
- Vad vi menar med återhämtning
- Hur återhämtning kan bli en del av arbetsdagen
- Exempel, stöd och nästa steg
- Frågestund





**Kommunal.**



**AkademikerAlliansen**

Sveriges  Lärare

  
**VISION**

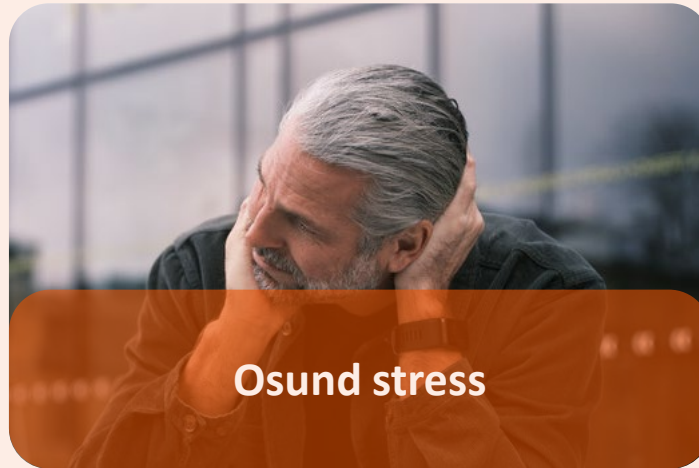


**sobona**  
Kommunala företagens  
arbetsgivarorganisation



**ledarna**  
SVERIGES CHEFSORGANISATION

# Olika slags stress





- ✓ Attraktiv arbetsplats
- ✓ Verksamhetsresultat

”

**Vi ska vara glada för att vi kan reagera med stress men vi måste respektera behovet av återhämtning.**



**Marie Åsberg**

Professor emerita,  
stressforskarare

<https://stressdialogen.suntarbetsliv.se/aktivitet/sa-fungerar-stress/>

A hand is shown placing a smooth, grey stone onto a stack of other smooth stones of various colors (brown, tan, grey) on a beach. The background is a soft-focus view of the ocean and sky.

## Krav

- Ansvara för uppgifter och människor
- Samarbeta och kommunicera
- Besluta och prioritera
- Tidsramar och tempo
- Administration

## Resurser

- Tid för pauser och återhämtning
- Stöd från chefer och kollegor
- Möjlighet att påverka hur jobbet görs
- Tydligt uppdrag

# Välj rätt återhämtning efter typ av trötthet

**Hjärnan?**



**Hjärtat?**



**Kroppen?**





# Återhämtningsbeteenden på jobbet

## I stunden mikroåterhämtning

Blunda och ta tre lugna andetag

Vänta in – hiss, dator, skrivare

Titta ut genom fönstret

Gör något du mår bra av

## Under arbetspasset tillsammans med andra

Pauser, fika, promenadmöten

Prata om hur man mår

Beröm en kollega

Gemensam fysisk aktivitet

Reflektion på arbetstid

## I strukturen återkommande arbetsätt

In- och utcheckning

Variera arbetsuppgifter

Hantera arbetsätt

Följ upp i avstämningar med chef

Skapa en kultur som främjar



## Öka antalet återhämtningsbeteenden

- Vad kan du göra?
- Gör av mer det som fungerar

# Dialog i smågrupper

**Vilken typ av återhämtning har du störst behov av?**

**Vad gör du redan idag för att återhämta dig under arbetstid?**





## Återhämtning som arbetsuppgift

- Organisation
- Grupp
- Individ

# Organisation

- Skapa en tillåtande kultur
- Tillämpa arbetsmiljöpolicy
- Fokus på cheferna



- ✓ Attraktiv arbetsgivare
- ✓ Organisationen når målen

# Grupp

- Utgå från medarbetares behov
- Avstämningsmöten
- Lunchpromenad eller gå-möten
- Reflektion vid start och slut



- ✓ Attraktiv arbetsplats
- ✓ Gruppen når verksamhetsmålen

# Individ

- Mikropauser
- Rutiner för start och slut
- Stötta och uppmuntra varandra



- ✓ Du mår bättre
- ✓ Kollegorna mår bättre



## Återhämtningstavla

- Utse ansvarig grupp
- Alla delar med sig av tips
- Avstämningsmöten vid tavlan



## Forskarnas bästa tips!



Återhämtning  
- en del av  
arbetsdagen



Variera  
arbetet



Uppmärksamma olika  
behov



Chefer har en  
viktig roll



### Återhämtning

## Återhämtning - strategier

Prata om hur ni kan hitta strategier och rutiner som ger återhämtning under arbetsdagen. Det är viktigt för att göra ett bra jobb och hålla i längden.

Filmer • Gruppaktiviteter

## Film



## Forskarnas råd



### Råd från forskningen

- Variera arbetet
- Uppmärksamma olika behov
- Chefer har en viktig roll

## Frågor för dialog



Vad behöver jag för att få återhämtning och energi på jobbet?



Vad skulle vi kunna göra för att få återhämtning, och vad kan vi börja med?



Vad gör vi redan idag för att få in återhämtning på jobbet?



Hur kan vi hjälpas åt för att få till återhämtning?



Återhämtning

## Återhämtning i praktiken

Forskare har kommit fram till att återhämtning under arbetsdagen gör att vi mår bra och ger arbetsglädje. Få inspiration om hur ni kan göra i praktiken.

Filmer • Gruppaktiviteter

## Film



## Frågor för dialog



Vilka är dina bästa knep för att få återhämtning under arbetsdagen?



Behöver vi variera arbetet mer för att få återhämtning? Hur i så fall?



Hur kan vi få in små stunder av återhämtning hos oss?



Vilket stöd behöver vi för att få återhämtning på jobbet?

## Inspirationsbok att ladda ner

### Återhämtning under arbetsdagen – en inspirationsbok för individ och verksamhet



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



# Södersjukhuset: Återhämtning som investering

- Skapat återhämtningskultur
- Regelbundna workshops
- Enheter anpassar efter förutsättningar

## Exempel på strategier

- Incheckning innan pass och vid ambulanslarm
- Utcheckning
- Möjlighet be om "time out"
- Reflektion på arbetstid
- Gemensam fysisk aktivitet



[Så jobbar de med återhämtning på jobbet - Suntarbetsliv](#)

# Socialtjänsten i Piteå: återhämtning som arbetsuppgift

- Ta återhämtning på allvar!
- Utbildning om kroppsbaserad återhämtning
- Påminner om återhämtning
- Enkla övningar på apt
- Balansdagbok
- Chefen som förebild



[Så gör de återhämtning till en arbetsuppgift - Suntarbetsliv](#)

# Medskick

- 1 Ta återhämtning på allvar
- 2 Gör den till en arbetsuppgift
- 3 Börja med en sak





Frågor

# Länkar till webinarier och artiklar

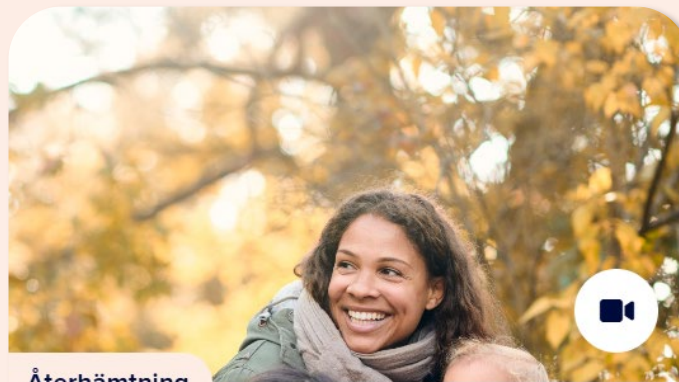


Återhämtning

## Organisera för återhämtning på jobbet

Hur man kan upptäcka tidiga signaler på osund stress? Vad är återhämtning på jobbet? Hur man kan förebygga sjukskrivning med arbetsanpassning?

🕒 45 min

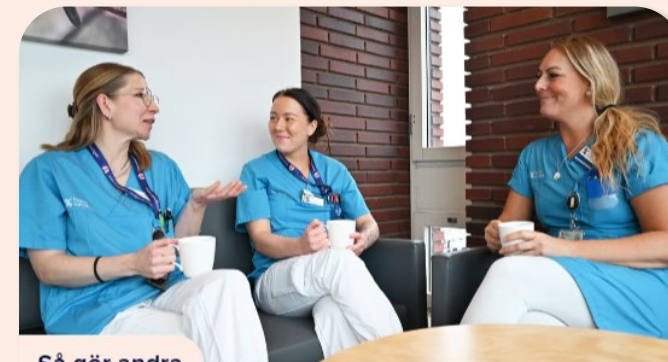


Återhämtning

## Fortsätt återhämta dig

Hur kan man hålla liv i återhämtningen som man fått under en längre ledighet. I webinariet tipsar vi om stöd för återhämtning som finns hos...

🕒 45 minuter



Så gör andra

## Återhämtning och utveckling på arbetstid ger balans

Fyra dagars kliniskt arbete, en dag för återhämtning, utbildning och utveckling. Så ser tillvaron ut för sjuksköterskorna på lungkliniken i Gävle....

OSA • 2023-11-20

# Länkar till dialogstartare om återhämtning



Återhämtning

## Återhämtning - strategier

Prata om hur ni kan hitta strategier och rutiner som ger återhämtning under arbetsdagen. Det är viktigt för att göra ett bra jobb och hålla i längden.

Filmer · Gruppaktiviteter



Återhämtning

## Återhämtning i praktiken

Forskare har kommit fram till att återhämtning under arbetsdagen gör att vi mår bra och ger arbetsglädje. Få inspiration om hur ni kan göra i praktiken.

Filmer · Gruppaktiviteter



## Tillsammans för friska arbetsplatser

Suntarbetsliv drivs gemensamt av fackliga organisationer och arbetsgivarorganisationer, och vänder sig till dig som jobbar i kommun, region eller kommunalt företag. Här får du stöd för att skapa en bättre arbetsmiljö – till exempel med hjälp av friskfaktorer!

Kom igång med friskfaktorer



## Använd vårt material för en bättre arbetsmiljö!

Hos Suntarbetsliv hittar du kostnadsfria verktyg, utbildningar och dialogstartare som ni på arbetsplatsen använder själva – och artiklar med inspiration och kunskap. Här

Tack!

[fraga@suntarbetsliv.se](mailto:fraga@suntarbetsliv.se)