

# Starkare Tillsammans

En handbok för  
Psykisk Hälsa



## *Förord*

Vad är det som skapar en stark företagskultur och ett lönsamt företag?  
Svaret är: Människorna. Om människorna i företaget mår bra, blir också resultatet bra.

Denna handbok från Akademikerföreningen är en viktig del i detta. Mental ohälsa är ett växande problem i samhället, det vet vi. Vi tillbringar en stor del av våra dagar på jobbet. Arbetsförhållanden, arbetsmiljö och hur vi bemöter varandra i vardagen gör skillnad!

Scania har en stark företagskultur som är unik. Den innebär bland annat att vi hjälps åt, att vi ser och stöttar varandra. Den ska vi värna och stärka. Här har vi alla ett ansvar, oavsett befattning eller var i organisationen vi befinner oss.

Låt oss hjälpas åt att förbättra den mentala hälsan och välmåendet. För tillsammans är vi starka.



**Christian Levin**  
President and CEO



**Helle Bay**  
Executive Vice President  
People & Culture



# Starkare Tillsammans

## - en handbok för Psykisk Hälsa

Hej!

Har du varit utmattad? Mått dåligt psykiskt? Eller har du någon i din närhet som varit under isen, eller är det just nu? Du kanske är anhörig eller kollega till någon som du är orolig för? Eller chef med personalansvar och vill veta hur du kan upptäcka tidiga signaler på psykisk ohälsa? Du kanske bara är nyfiken på ämnet? I så fall är det här en handbok för dig.

Orsakerna till psykisk ohälsa är många och den ökning vi sett de senaste åren beror på flera faktorer. Det kan vara förändringar i samhället, i arbetslivet, i hälsovården och i våra egna förväntningar.

Med handboken Starkare tillsammans vill vi öka kunskapen och medvetenheten kring ämnet och öppna upp för diskussion. För vi vet att det är genom att prata om hur vi mår som vi kan hjälpa varandra att må bättre. Därför har vi här samlat fakta kring psykisk ohälsa, självkänsla, stress, återhämtning och energi. Och även lagt in en del tips och övningar inom de olika områdena.

Använd boken som inspiration, diskussionsunderlag, ögonöppnare, verktyg. Hur du vill!

Vi behöver ta hand om oss själva men ensam är inte stark. Vi behöver varandra.

**Var rädd om dig - du är viktig!**  
Akademikerföreningen på Scania



**Lisa Lorentzon**  
Chairperson  
Akademikerföreningen



# Innehåll

## Oj, hur ska jag hinna läsa en handbok mitt uppe i allt?

Du kan vara lugn! Vi har underlättat för dig så att du enkelt ska kunna hoppa till de kapitel som intresserar just dig!

### Det moderna livet

- Hur påverkas vi? 2

### Stress

- Stressig vardag...? 5
- Att vara en bra kollega på distans 7
- Tre frågor till Beatrice Svedberg 9
- Att kunna säga "nej" 11
- Tre frågor till Tony Karlsson 13
- Självtest – signaler på stress 15

### Återhämtning & Energi

- Vad ger & tar energi? 17
- Får du den återhämtning du behöver? 18
- Tre frågor till Magnus Pelz 21
- Mikroåterhämtning – så här gör du 24
- Tips på korta övningar 25

### Psykisk Ohälsa

- Vad är skillnaden? 29
- Tre frågor till Sofia Wahling 31
- Visste du att...? 33
- Nio myter om utmattningssyndrom 34
- Självkänsla 36
- Stärk din självkänsla 37
- Kognitiv Defusion 38
- Självtest – lider jag av depression? 40
- Suicid - Om den största tragedin blir ett faktum 41
- Vad kan du göra? 42

### Hjälp & stöd

- Tre frågor till Ellen Salén Wettergren 45
- Hit kan du vända dig 47
- Organisationer & Initiativ 49
- Övrigt 50



# Det moderna livet

*“Vår hjärna är dagligen tvungen att hantera en omvärld som den inte är anpassad för. Inte konstigt att det ibland kan bli övermäktigt”*



# Hur påverkas vi?

Evolution tar tid. Våra hjärnor har inte utvecklats speciellt mycket sedan våra förfäder levde på savannen som jägare och samlare. Känslor och mentala förutsättningar är i princip desamma nu som då. Den miljö vi lever i idag är dock väldigt olik den människor levde i för flera tusen år sedan. Under de senaste 150 åren har samhällsutvecklingen dessutom eskalerat. Hänger vår hjärna med? Nej, inte enligt modern forskning.

Vår hjärna är dagligen tvungen att hantera en omvärld som den inte är anpassad för. Inte konstigt att det ibland kan bli övermäktigt, att vi känner oss stressade och mår dåligt. Det nya normala innebär mer stillasittande, multi-taskande, många timmar framför skärm och ständig socialisering med människor vi tidigare inte träffat. Distansmöten är dessutom mer kognitivt krävande, och på distans tenderar vi att arbeta mer och missar ofta att ta de pauser vi behöver.

Jämför vi vår samtid med den värld som människan behövde förhålla sig till tidigare, blir det lite lättare att förstå hur våra hjärnor kan reagera och att vi kanske behöver vara lite snällare mot oss själva.

## Då...

...levde människor i grupper om 50 till 150 personer. Idag lever de flesta människor i städer med ett betydligt större antal invånare.

...såg en människa under en livstid ett par hundra, maximalt något tusental, individer. Det är vad de flesta nutidsmänniskor kan möta under några få dagar.

...riskerade den som inte rörde på sig och såg till att hitta något ätbart att svälta ihjäl. Idag behöver vi inte ta många steg för att få mat - vi kan till och med beställa hem maten direkt till dörren.

...var det livshotande att hamna utanför sin flock. Att bli utesluten ur gruppen eller att bli ensam skapar fortfarande en enorm stress hos oss

människor. I Sverige 2019 fanns det 1,9 miljoner ensamhushåll. Det är främst yngre och äldre som är ensamboende och det är också i dessa grupper där upplevelse av ensamhet är mest utbredd. (scb.se)

...hjälppte stresspåslag människan att överleva i en farlig värld bland vilda djur. Idag behöver de flesta av oss inte vara oroliga för livshotande situationer, ändå är det samma system i hjärnan som aktiveras när vi blir stressade av psykosociala orsaker (ekonomi, relationer, jobb mm). Kanske inte lika intensivt som vid hot av ett rovdjur, men nutidsmänniskans stress pågår ofta lågintensivt under längre perioder. Förhöjda doser stresshormoner under en längre tid kan leda till att hjärnan inte längre fungerar som den ska.

Dessvärre är det ju svårt att designa om vår hjärna för att vara mer välanpassad till nutiden, men däremot går det att ”programmera” om den med hjälp av rätt verktyg. Vi kan inte bli kvitt orostankar helt (och det vill vi nog inte heller), men däremot kan vi lära oss att tämja och förhålla oss till dem så att dessa tankar inte begränsar våra liv eller leder till psykisk ohälsa.

Om ni vill fördjupa er mer inom detta och inte hunnit läsa Anders Hansens böcker än så rekommenderas det starkt! Den första heter ”Hjärnstark”, den andra ”Skärmhjärnan” och den tredje ”Depphjärnan”

# Stress

*“Barn ska hämtas, bilen ska besiktigas,  
deadlines på jobbet... ja ibland verkar  
det aldrig ta slut”*





# Stressig vardag....?

Du är inte ensam. Barn ska hämtas, bilen ska besiktigas, deadlines på jobbet... ja ibland verkar det aldrig ta slut. Medan vissa verkar få en kick av att ha mycket att göra, blir andra helt slut – svaret på den gåtan är nog det vi kallar positiv respektive negativ stress.

**Positiv stress** är ju som det låter – positivt! Vi blir mer alerta och skärpta och det kan upplevas nästan som ett glädjerus. Vi kanske anstränger oss lite extra för att hinna med den där deadline. Eller lyckas få till en bra logistklösning för hur du hinner skjutsa dottern till fotbollsträningen precis i tid för att sen hämta upp farmor på tågstationen – allt detta medan potatisen kokar. Voila! Här stressar du under en kortare period, men väl hemma får du återhämta dig under en god middag med farmor.

**Negativ stress** är däremot inget vi mår bra av och sådan stress kan uppstå av en rad olika anledningar. Du kanske upplever höga krav från din omgivning utan tillräcklig stöttning, eller har en pågående konflikt på arbetsplatsen som skapar en inre stress. Eller så har du väldigt mycket att göra (kan även vara roliga saker!) utan att du får tillräckligt med återhämtning. Så ”negativ stress” innebär inte per automatik att det är tråkiga åtaganden utan kan vara brist på återhämtning, så här gäller det att vara uppmärksam.

Om tillstånd av negativ stress får pågå för länge finns det risk att utlösa s.k **utmattningssyndrom** (även kallat utmattningsdepression). Mer om detta kan du läsa om i kapitlet ”Psykisk Ohälsa”.

**Upplever du att din arbetssituation** är en anledning till negativ stress är det viktigt att du är öppen med detta till någon i din närhet. Det kan vara till en kollega, till en vän eller till din chef. Många som mår dåligt eller är stressade kan känna en skam över detta och därför välja att inte berätta för sin omgivning. Men genom att stänga det inom sig finns en stor risk att kroppen till slut säger ifrån helt, vilket kan leda till en lång sjukperiod.

Vill du inte prata med en kollega eller chef så går det även bra att vända dig till ett skyddsombud, till oss förtroendevalda i Akademikerföreningen eller till Scaniahälsan. Ju tidigare du är öppen om ditt mående desto lättare är det för oss i din omgivning att hjälpa och stötta dig.

Det finns många olika anledningar till att vi upplever negativ stress och något som en viss person kan bli stressad av, kanske en annan inte alls känner stress inför. För vissa kan stress grundas i att det är väldigt mycket att göra – medan andra upplever stress när de känner att de inte får någonting gjort. Andra stressfaktorer kan vara förändrade arbetsuppgifter, ett för ensidigt arbete, ett för stort ansvar, en konflikt med en kollega eller att känna sig ensam i arbetsuppgifterna. Därför finns det riktlinjer för att säkerställa att arbetet bedrivs på ett hållbart och hälsosamt sätt, och checklistor för att indentifiera risker vid förändringar.

Att vara i en minoritetsgrupp kan också vara väldigt energikrävande, vilket i sin tur kan leda till stor negativ stress. Därför är det väldigt viktigt att vi arbetar aktivt med frågor rörande mångfald och inkludering även ur ett stressperspektiv.

Genom att få insikt i hur stress kan triggas olika hos olika personer, kan det inte bara ge en bättre förståelse för sig själv och sina stress-triggers. Det kan även ge en förståelse i att ens kollegor kanske upplever stress på ett helt annorlunda sätt än du själv. Försök därför att vara uppmärksam och lyhörd på vad dina kollegor upplever som stressande.

Mer *information* om riktlinjer för vår arbetsmiljö och vart du kan vända dig för stöttning finns i kapitlet ”Hjälp & Stöd”.

# Att vara en bra kollega på distans

Genom att jobba förebyggande och arbeta upp ett tryggt och bra arbetsklimat så har vi mycket att vinna när det gäller reducering av negativ stress. Och det fina är att vi (som medmänniskor och kollegor) har en väldigt stor kraft i att hjälpa till att bygga upp ett sådant arbetsklimat. Här kommer några tips som kan vara bra att tänka på som kollega, speciellt nu när vi jobbar mycket på distans:

## Uppmuntra & uppmärksamma varandra

Det är lätt att glömma att ge sina kollegor positiv feedback när man inte ses fysiskt. Försök att komma ihåg detta även på distans – antingen muntligt via skärmen eller i mail/chatten.

## Ha gemensamma incheckningar dagligen

Många känner sig ensamma vid hemarbete och det är viktigt att känna gemenskap i arbetsgruppen trots hemarbetet, som en daglig incheckning eller digitala fikaraster kan hjälpa till med. Gärna med videokameran på också för extra gemenskapskänsla.

## Erbjud din hjälp

Försök se dina medarbetare och deras behov. Har du tid och kunskap – erbjud samma hjälp som du hade gjort på kontoret/arbetsplatsen. Kan-ske har någon dessutom tekniska utmaningar till följd av hemarbetet.

## Uppmuntra till pauser och sunda arbetstider

Forskning visar att många arbetar mer när de gör det hemifrån. Dagen börjar tidigare och lunchpausen blir kortare. Uppmuntra dina kollegor att ta en promenad på lunchen och var noga med att föregå med gott exempel. Börja i vanlig arbetstid och arbeta inte senare än du brukar på den fysiska arbetsplatsen.

[www.likaolikametoden.se](http://www.likaolikametoden.se)

*“Jag tömde  
mitt konto mer  
än jag fyllde  
på,  
och hade  
inte  
riktigt förstått  
det här  
behovet av  
återhämtning”*

Beatrice Svedberg



Tre frågor till

# Beatrice Svedberg

(Future Competence Strategist, YRR)

Hej Bea!

## **Vad fint att du vill dela med dig av dina erfarenheter kring din utmattning – vill du berätta vad som hände?**

Självklart – kan det hjälpa någon annan så blir jag bara glad! Det började nog långt innan jag förstod det själv. Jag hade ”köttat” på väldigt hårt under 4-5 år, både på jobbet men även privat med ett barn som inte mådde så bra och min mamma som fick en stroke. Så jag hade nog inte riktigt tid för att känna efter hur jag själv mådde och hade inte förstått behovet av återhämtning. Men sen när allt började lugna ned sig, så smäll det till för mig. Kanske var det först då min kropp hade tid att slappna av och det blev så tydligt att jag hade tömt hela mitt energikonto, för det gick väldigt snabbt utför.

## **Om du försöker tänka tillbaka – kan du komma på om du la märke till några signaler hos dig själv innan din ”crash”?**

Jo, men såhär i efterhand fanns

det ju väldigt tydliga signaler, men som jag då inte trodde hade med stress att göra. Exempelvis så har jag alltid varit en idé-spruta som person som tycker om att ha många projekt igång, men helt plötsligt så fick jag svårt att slutföra det jag startat. Och jag kände mig inte så strukturerad som jag var van vid, så jag fick en jobbig känsla av otillräcklighet. Det kändes lite som att jag lurade företaget eftersom jag fick lön, men upplevde att jag inte levererade. Så självkänslan dalade.

Utöver detta blev jag ofta väldigt sur och trött hemma, med väldigt lite tålamod. När jag kom hem från jobbet ville jag mest dra mig undan och min man tyckte nog att jag var väldigt tråkig denna period. Rent fysiskt så var jag ofta sjuk - förkylningarna avlöste varandra. Jag tror det var min kropps sätt att få mig att stanna upp för då blev jag ju tvungen att lägga mig ned och vila. Jag blev också väldigt ljudkänslig och fick minnesluckor.

Samtidigt hade jag en så stark vilja av att inte känna mig svag. Så

fort jag blev frisk från förkylning så tränade jag igen, men då blev jag förkyld igen. Och så höll det på. Jag frågade till och med min läkare om jag kunde operera bort mina halsmandlar, för jag tyckte att mina halsflussor hindrade mig att träna till ett lopp jag hade anmält mig till. Då vet jag att hon föreslog yoga istället, men jag tyckte det lät så himla tråkigt och töntigt. Jag ville ju träna! Men kort efter det så fick jag väldigt många märkliga sjukdomar och åkommor under kort tid och när min hand svullnade upp från ingenstans så minns jag att jag blev rädd för första gången. Som att jag förstod att det kanske inte bara var "otur" att jag var sjuk så mycket, utan att det faktiskt kunde ha med min livsstil att göra.

## **Hur såg din väg tillbaka ut sen då? Och vad har du lärt dig?**

Det är svårt att säga exakt vad vändningen blev, jag tror det är den totala summan av allt. Dels blev jag sjukskriven som jag tror var en viktig del för min återhämtning, men samtidigt så skapade det mycket ångest och dåligt samvete hos mig. Jag tyckte nog inte jag förtjänade att vara sjukskriven. Resan efter det var nog den viktigaste biten – jag gick ett rehabiliteringsprogram via **PBM**

där jag fick många viktiga verktyg och lärde mig att börja prata mer öppet om min situation. Jag kom även i kontakt med andra som var i samma sits och att dela erfarenheter med liknande personer gav väldigt mycket – inte minst acceptans för mitt eget mående och som hjälpte till att minska min känsla av misslyckande. Utan detta hade jag troligtvis inte vågat medverka i podden som jag idag driver med två vänner (*Ut ur väggen - och vidare i livet*) som inte bara ger stöd åt andra, utan även ger mig styrka och utveckling.

Skulle jag välja ut tre saker som jag har lärt mig så är det att kunna säga nej, kunna särskilja på sådant som är mitt ansvar och andras ansvar och att det är okej att inte alla tycker om mig, det viktigaste är att jag duger som jag är.



# Att kunna säga ”nej”

För många kan ”nej” vara ett av de svåraste orden att säga. Vilket i sin tur kan leda till ett för stort åtagande på jobbet och/eller privat. Därför har vi samlat lite förslag på hur ett ”nej” kan kommuniceras för dig som vill öva.

- **”Jag är mitt uppe i andra projekt nu, så det passar inte så bra”** (Ingen mer förklaring än så krävs och det visar att du har annat viktigt jobb på gång)
- **”Jag ogillar att splittra min uppmärksamhet mellan flera projekt, så jag föredrar att fokusera på de jag har först och främst”** (Du visar ansvar)
- **”Det där är jag säker på att ni kommer att klara av galant själva!”** (Det kanske är just denna uppmuntran en lite osäker kollega behöver för att själv våga ta itu med jobbet på egen hand)
- **”Jag behöver lägga mer tid på familjen denna period, så jag kan inte ta på mig mer än det jag har”** (Väldigt få skulle nog tycka att denna prioriteringen är annat än vettig...)
- **”Själv har jag väldigt mycket just nu, men jag vet en annan som skulle kunna hjälpa till”** (Du erbjuder en annan lösning som troligtvis är bättre, eftersom denne verkar ha mer tid för uppgiften än du)
- **”Skulle jag kunna ge dig ett svar imorgon istället?”** (Ibland kan det vara skönt att skaffa sig lite betänketid, som också möjliggör att hinna komma på en bra formulering på sitt ”nej” om det känns svårt att komma på något på stört)

Dessa tips är tagna från boken ”Stå på dig, annars gör någon annan det” (av Stefan Ekberg). Rekommenderas att läsa hela boken!



*“Som kollega  
är jag numer  
våldigt lyhörd,  
och jag har en  
förmåga att  
tydligt se  
signaler hos  
mina kollegor,  
som jag inte  
lä märke till  
förut”*

Tony Karlsson





Tre frågor till

# Tony Karlsson

(Utvecklingsingenjör, NETT)

Hej Tony!

**Vi har förstått att dina 16 år på Scania har varit både bra och mindre bra – vill du berätta lite om dina erfarenheter?**

Ja, jag började som konstruktör och bytte sedan till att jobba inom akustik, något som jag trivdes bra med till en början. Men sedan började omorganisationer att avlösa varandra och helt plötsligt blev det väldigt mycket att göra och otroligt stressigt under ca tre års tid.

Jag minns att jag under denna period hade stora sömnsvårigheter och jag var alltid uppe i varv. Under helger och semestrar blev min största prioritet att försöka ta igen mig och sova – vilket också innebär att jag slutade med aktiviteter som jag tidigare tyckte om att göra på min fritid. Det blev helt enkelt en ond spiral där ångest och oro tog upp den största delen av mitt liv.

Till slut vände det sig i magen av bara tanken att gå till jobbet.

Det var då jag till slut fick kontakt

med en väldigt bra läkare via Scaniahälsan som kunde hjälpa mig att bryta min onda spiral. Dels blev jag sjukskriven i ca 1 år och under denna tid fick jag bland annat ”träning på recept”, men även en KBT-behandling. Jag hade aldrig tidigare hört talas om KBT, men det var väldigt givande för mig och jag fick många bra verktyg och jag fick även komma i kontakt med andra som gick igenom en liknande situation.

**Vad bra att du fick rätt hjälp av Scaniahälsan som kunde hjälpa dig tillbaka. Hur har allt detta format dig som person?**

Som kollega är jag nu mer väldigt lyhörd och jag har en förmåga att tydligt se signaler hos mina kollegor, som jag inte la märke till förut. Så det jag brukar göra idag är att våga fråga kollegorna titt som tätt hur de mår. Och även påpeka ifall jag tycker att någon har jobbat lite väl mycket eller om jag hör att någon lite mellan raderna säger att de sover dåligt.

Det är inte alltid att personen erkänner att han eller hon faktiskt mår dåligt eller är stressad, men jag tror att det kan så ett litet frö som kan vara startskottet på en viktig reflektionsprocess.

Privat så mår jag idag bra och ser återigen glädjen i sådant som jag inte hade möjlighet eller ork till när jag mådde dåligt. Jag har också lärt mig att sänka mina prestationskrav och är betydligt duktigare på att inte överjobba utan säger tydligt ifrån när det börjar bli för mycket. Och här får jag väldigt mycket stöttning och bra hjälp från mina nuvarande chefer som är väldigt duktiga på att själva sätta gränser när vi medarbetare får för mycket jobb.

**Vad stort av dig att uppmärksamma och även agera när du ser orossignaler hos dina kollegor.**

**Har du fler bra tips som man kan göra som kollega om man misstänker att någon mår dåligt?**

Det viktigaste är nog som sagt att våga fråga hur kollegan mår. Och att påminna och berätta om att det finns väldigt bra hjälp att få, om man känner sig stressad eller mår dåligt. Sen är det ju också viktigt att våga öppna upp sig till sin chef

om hur man känner, annars är det svårt för chefen att kunna stötta och hjälpa till, så det är något man kan uppmuntra till som kollega. Självklart är det ju inte alla chefer som har förmågan att stötta på rätt sätt, men då har man i alla fall gett rätt förutsättningar.

Ett annat tips (som jag skulle ha velat hoppa på tidigare) är möjligheten till PEP\* på Scania, som kan vara en jättebra väg till att pröva något annat arbetsområde. Själv har jag nu varit på en ny tjänst i snart 2 år efter 6 månaders PEP, och trivs väldigt bra där jag är, vilket också hjälpt mig att tillfriskna.

Det är en positiv del med Scania att det är relativt lätt att byta inriktning inom företaget och tack vare PEP så behöver man inte ens byta tjänst till en början om man tycker att det är ett för stort steg. Genom PEP så kan man pröva sig fram tills att man hittar ett arbetsområde och en arbetsgrupp som man trivs med, för att därefter söka sig dit om man vill.

\* PEP (Personnel Enhancement Program)  
- Genom PEP kan du ges möjlighet att få erfarenhet av arbete i en ny arbetsmiljö. Programmet varar vanligtvis i 3–6 månader. Du behåller dina anställningsvillkor och när programmet är avslutat har du rätt att återgå till din gamla tjänst. (Se mer info på Reflex/Min anställning)

# Självtest

## – signaler på stress

Som vi fick ta del av från både Beatrice och Tonys erfarenheter, så kan kroppen visa tydliga signaler på för mycket stress utan att du själv förstår eller lägger märke till dem. Ta därför gärna en stund för detta självtest, för att känna efter om din kropp försöker berätta något för dig.

- Upplever du sömnproblem?
- Har du återkommande huvudvärk?
- Upplever du minnes- och koncentrationsproblem?
- Undviker du social kontakt, som du tidigare inte har gjort?
- Upplever du dig mer emotionell?  
(Ex. lätt till tårar eller irritation)
- Har du en gnagande känsla av oro eller nervositet?
- Upplever du orkeslöshet?
- Blir du förkyld eller sjuk ofta?
- Känner du ett tryck över bröstet?
- Har du en orolig tarm eller magproblem?
- Känner du av yrsel lite då och då?

Kryssar du i en eller flera av dessa rutor kan det vara tecken på för mycket stress.

I kapitlet Återhämtning & Energi kan du få information och tips kring återhämtning, och i kapitlet Hjälpt & Stöd kan du läsa mer om vart du kan vända dig för att få hjälp.

# Återhämtning och energi

*“Återhämtning är ett av de viktigaste  
motmedlen mot stress. Vad du behöver  
beror på vad du återhämtar dig från, och  
hur du är som person”*



# Vad ger & tar energi?

Återhämtning är ett av de viktigaste motmedlen mot stress. Vi behöver ladda batterierna varje dag. Det handlar inte bara om sömn eller passiv vila, utan även om aktiv återhämtning och pauser under arbetsdagen. Detta kan ske på olika sätt för olika personer.

Vad du behöver beror både på vad du återhämtar dig från, och hur du är som person. Det kan vara allt från mikropauser som ett djupt andetag, stretching eller att lyssna på musik till träning. Eller så kanske du precis denna stund behöver lägga ifrån dig denna handbok, blunda och bara vara? Försök att lyssna efter vad din kropp behöver just nu.

## Reflektion – vad är återhämtning för mig?

- När jag arbetat koncentrerat under längre tid...
- När jag interagerat intensivt med andra människor...
- När jag suttit still länge framför datorn...

## Fyll på med energi utifrån vad just du behöver

“Ta en power-walk i skogen”

“Göra ett avbrott för att vattna blommorna”

“Lyssna på min favoritmusik”



Gör ett test via [www.livsstillanalys.se](http://www.livsstillanalys.se)

# Får du den återhämtning du behöver?

## Vad behöver du mer eller mindre av?

Testa hur mycket återhämtning du behöver tillföra i ditt liv. Sätt ett kryss i någon av vågskålarna för varje påstående som stämmer.

Den vänstra vågskålen symboliserar ditt liv just nu, och den högra står för din återhämtning.

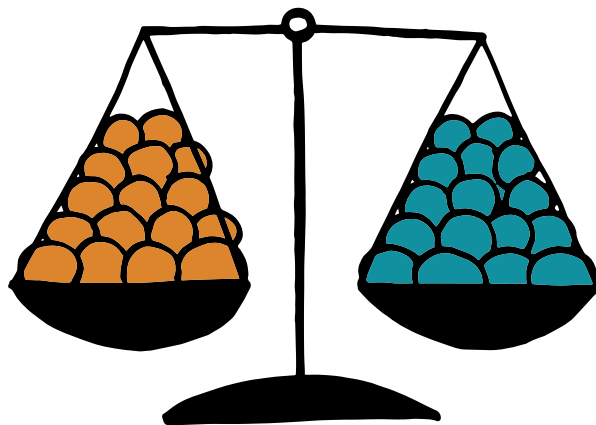


## Mitt liv just nu

- Är stressad i min vardag
- Har upplevt större livsförändring det senaste halvåret (t ex dödsfall, skilsmässa, svår sjukdom)
- Oroar mig för barn, partner, nära vänner
- Oroar mig för min ekonomi
- Är tillgänglig för arbete utanför min ordinarie arbetstid
- Har svårt att sova
- Upplever att jobbet tar tid på bekostnad av familj & vänner
- Upplever att mitt ansvar, mandat och befogenheter är otydligt på jobbet
- Är sällan helt nöjd med det jag presterar
- Upplever en för hög arbetsbelastning både på jobbet & fritiden
- Prioriterar andra framför mig själv
- Upplever att ledarskapet är otydligt på jobbet
- Ställer höga krav på mig själv
- Har svårt att komma igång och utföra sysslor jag behöver göra
- Får sällan fysisk beröring
- Känner mig ensam och/eller att andra inte förstår mig

## Min återhämtning just nu

- Jag får tillräcklig tid för återhämtning
- Tränar ordentligt minst tre gånger per vecka
- Rör på mig i vardagen, cyklar eller tar en daglig promenad
- Tar regelbundna pauser
- Försöker lära mig nya saker i vardagen
- Äter bra och allsidigt
- Får ofta positiv feedback
- Kan stanna upp och känna mig nöjd över allt jag klarar av
- Lyssnar avslappnat på andra människor tills de pratat klart utan att avbryta dem
- Har kontroll över de uppgifter jag förväntas utföra på jobbet
- Kan undvika negativa känslor genom att distansera ovälkomna tankar
- Mediterar mer än 10 minuter per dag
- För in tid för att vara med mig själv i kalendern
- Sover mellan 6 1/2 till 7 1/2 timme per natt
- Kan med gott samvete säga nej till jobbet till förmån för min partner eller familj
- Kan släppa ett projekt även om jag hade kunna jobba mer på det



**Resultat** - Är innehållet i din vänstra vågskål med krav större än din högra vågskål med återhämtning, så har du troligen behov av att fylla på med energi!

*“Trots många år  
i olika chefs-  
positioner där  
flera diskussioner  
handlat om  
just före-  
byggande av  
stress och  
psykisk  
ohälsa hos  
medarbetare,  
så hade jag  
svårt att se  
signalerna hos  
mig själv”*

Magnus Pelz





Tre frågor till

# Magnus Pelz

(Head of Powertrain Research, Technology & Concept Developm. , NP)

Hej Magnus!

**För oss som inte känner dig – vem är du?**

Lite kort om mig så bor jag i Tullinge tillsammans med min fru (som också jobbar på Scania) och våra två sönder, 18 och 21 år, som studerar på KTH.

Karriärmässigt så har jag spenderat nästan hela mitt yrkesliv på Scania och är nu inne på mitt 27:e år. Så jag har hunnit vara runt på många olika spännande positioner, främst inom motorutveckling på R&D.

Jag har även jobbat på inköp, som chef på projektkontoret och under tre år som chef på Cummins/Scania XPI projektkontor i USA. Därefter tillbaka i olika chefsroller inom motorutveckling.

Sen hade jag en liten paus från chefsroller under ett par år och hade andra mycket spännande uppgifter inom drivlineutveckling.

Idag är jag sedan en tid chef på NP som ansvarar för forskning och förutveckling inom drivlina.

**Vad spännande det låter! Men som vi förstått så har det inte alltid varit en dans på rosor - du drabbades av en utmattningsdepression för några år sedan, vill du berätta lite om det?**

Precis, det kom lite från ingenstans (upplevde jag det som då i alla fall). Och det ironiska var att jag bara några veckor tidigare hade uttryckt både på jobbet och privat hur bra allt kändes i livet och hur bra det gick för mig inom mina åtaganden.

Men plötsligt kände jag mig sjuk och orkeslös, så jag kontaktade en läkare som då kunde konstatera att jag fått bältros. I efterhand har jag förstått att för mycket stress kan utlösa just bältros, så det är något man bör vara vaksam på.

Men det var först på efterkontrollen som jag förstod allvaret i mitt mående – eller rättare sagt som min läkare förstod allvaret och höll kvar mig på sjukhuset och sjukskrev mig därefter för utmattningsdepression.

Jag hade alla tydliga symptom på utbrändhet, men som jag själv inte hade sett. Så trots många år i olika chefspositioner där flera diskussioner handlat om just förebyggande av stress och psykisk ohälsa hos medarbetare, så hade jag svårt att se signalerna hos mig själv.

Under min tillfriskningsperiod (som jag skulle säga varade under ca tre års tid), där jag periodvis var deltidssjukskriven, så kände jag mig nästan som en fånge från Azkaban (för er som har läst Harry Potter så vet ni hur deras själar liksom sugts ur kroppen).

Mitt största fokus initialt var främst att bli frisk. Jobb och karriär var inte ens att tänka på i det skedet. Succesivt, i och med att jag började må bättre, så insåg jag att för att jag ska må bra som helhet så behöver jag ha ett stimulerande arbete – men med rätt förutsättningar. En av dessa förutsättningar var min insikt att det inte var lämpligt för mig att jobba som chef under min upptrappingsperiod på 25%. Så jag bad om att få byta tjänst, vilket jag fick stor stöttning i.

Andra viktiga förutsättningar var mina chefers agerande när det

kom till att hjälpa mig att sätta gränser och balansera mitt arbete för att förhindra att det blev för mycket för mig. Utan deras stöd hade det varit betydligt svårare för mig att komma tillbaka.

Men här får man inte glömma bort sin egen viktiga roll i det hela; att dels själv acceptera sin situation men även bestämma sig för att vilja förändra den. Varken Scaniahälsan eller bra chefer kan hjälpa en om man varken är öppen om sin situation eller vill förändra den.

**Vilken resa du har gjort, vad fint att du delar med dig. Om någon är i liknande sits som du var – finns det något du skulle vilja säga till denne då?**

Om du känner dig stressad eller känner av ångest eller nedstämdhet – håll inte igen, prata om det. Berätta för din chef så att du kan få stöttning, för det kan vara svårt att som chef se att medarbetare mår dåligt.

En annan viktig del är att se över sin återhämtning. Det tror jag är jätteviktigt och något som jag har gjort stora förändringar inom. Idag skulle jag inte klara av min

vardag utan mina tre träningspass per vecka, mina eftermiddagspauser för meditation eller mina nya rutiner att koppla bort jobbet helt på kvällar och fritid.

Med rätt återhämtning kan man orka väldigt mycket, men får man inte rätt återhämtning så finns risk att man förr eller senare crashar.

Se till att du identifierar hur du skapar återhämtning t ex avkoppling, god sömnkvalitet och tar dig tid för den återhämtningen och kanske träning. Prioritera bort något annat. Det är jätteviktigt och får inte tummas på!



# Mikroåterhämtning hjälper oss att klara vardagsstressen - så här gör du:

**Gör tvärtom** och återhämta dig med en kontrast till det som gjort dig stressad och trött för att få energi. **Om du är:**

- **Mentalt trött** efter koncentrerat arbete under en längre tid - Låt hjärnan vila! Efter repetitiva uppgifter - Gör något som utmanar och stimulerar hjärnan!
- **Emotionellt trött** efter kontakt med olika personer hela dagen - Ta lite tid för dig själv! Efter enskilt arbete - Se till att få in pratstunder och mänsklig kontakt!
- **Fysiskt trött** efter att ha suttit stilla framför datorn - Variera din arbetsställning, gör pausrörelser och rör på kroppen!

**Gör ofta** Vänta inte med återhämtning till semestern, kvällen eller helgen utan gör det kontinuerligt.

**Byt miljö** t ex genom att gå ut på en promenad i naturen.

**Träna och utforska** Ha återhämtning som en daglig punkt på din agenda. Utforska vad som passar dig och utvärdera.

**Planera för variation** i din arbetsvardag. T ex genom att du växlar mellan mentalt krävande uppgifter och mer rutinmässiga, att växla tempo, variera möten med skrivjobb eller att byta arbetsmiljö under dagen.

**Reflektera** Ge dig själv tid för reflektion. Ett bra tips är att summera arbetsdagen innan du går hem. Städa bort datorn och markera slutet på dagen om du jobbar hemma. Då blir det lättare att känna att du är ledig.

# Tips på korta övningar

## **Snabbavspänning:** 30 sekunder

En övning i att stanna upp i stunden och sänka spänningen. Den kan du använda ofta, både under arbetsdagen och på fritiden. Gör så här: 1. Ta ett lite djupare andetag 2. Håll andan en kort stund. Känn spänningen i kroppen 3. Släpp sakta ut luften och var närvarande i utandningen 4. Samtidigt som du andas ut; slappna av i pannan, axlarna och magen 5. Landa med ditt fokus i nuet, där du står eller sitter.



## **Kortmeditera:** 1-5 minuter

Sitt ner, andas och börja fokusera på en enda sak. Det kan var din andning, ett föremål eller kanske ett ord. Behåll ditt fokus utan att bry dig om något annat. Vid något tillfälle kommer du släppa fokus på saken. Det viktiga är inte hur lång tid du mediterar utan att du försöker befinna dig helt och fullt i nuet. Se på denna meditation som en cirkel. Gör så här: 1. Fokusera 2. Släpp fokus 3. Sväva i tomrummet 4. Observera och acceptera tankarna som dyker upp igen 5. Fokusera på nytt 6. Upprepa



## Grunda dig med gung: 2-3 minuter

Ett effektivt sätt att bli lugn, fokuserad och komma loss från jobbiga tankar är att ”grunda” sig. Flytta tyngdpunkten fram och tillbaka så att du gungar från ena foten till den andra. Slut ögonen om du kan. När du gungar fram och tillbaka, lägg märke till dina tår, din trampdyna, hålfot, häl, sidorna på dina fötter, ovansidan av fötterna, dina vader, smalben och slutligen dina lår. Hjärnans uppmärksamhet styrs därmed bort från negativa och stressade tankar, och utrymme frigörs för att hitta ett mer konstruktivt synsätt.



## Vad är det som låter? 2-3 minuter

Lyssna på din omgivning, till exempel när du är ute och går, det är ett annat tips på kort återhämtning. Olika typer av fordonsbrus, röster som pratar, element som brusar, fåglar som kvittrar, vind som susar. Fokusera bara på att höra dem och ge din överaktiva hjärna en välbehövlig paus.



## Fokusera bort det jobbiga: 1 minut

Placera ditt fokus på något utanför dig själv genom att tyst namnge tre föremål du ser i rummet. Beskriv deras färg, form och textur tyst för dig själv. På så sätt kommer du bort från dina stressade tankar.



## Säg HALT: 30 sekunder

HALT är en förkortning för Hungrig, Arg, Ledsen, Trött. Fundera på om dina negativa tankebanor, som att du tappar tron på din egen förmåga eller går upp i högvarv för att någon betar sig idiotiskt, har påverkats eller utlösts av någon av dessa faktorer.



## Syresätt kroppen: 2 x 5 sekunder

När din ork tryter kan det bero på att du inte har tillräckligt med syre i blodet och kroppen. Få kroppen att automatiskt fylla lungorna med så mycket luft det bara går genom att fokusera på utandningen istället för inandningen. Börja med att aktivt pressa ut luften ur dina lungor, ju mer du orkar pressa ut desto bättre. Därefter slappnar du av, och då kommer luften rusa in i dina lungor, utan att du behöver göra något. Upprepa en gång till.



## Upp och hoppa: 3 minuter

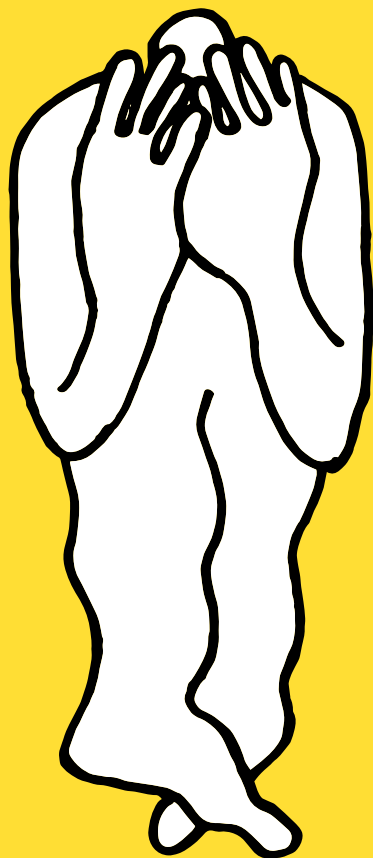
Att upprepa korta men mycket intensiva träningspass under tre minuter kan ge mycket bra resultat för musklerna och hjärtat. Så res på dig och spring på stället som du sprang för livet, gör djupa grodhopp och lägg till några burpees. Upprepa under tre minuter.



Övningarna kommer bl a från boken "Reload - Så blir du återhämtningssmart" (av Henrik Fexeus & Catharina Enblad). Rekommenderas att läsa boken!

# Psykisk ohälsa

*“Var fjärde svensk drabbas någon gång av  
en depression så allvarlig att den kräver  
behandling”*





# Vad är skillnaden?

**Ångest:** Du kan säkert relatera till känslan av att ha ”en klump i magen”? Exempelvis under en presentation eller liknande. Detta är inget konstigt - det gör många av oss! Däremot ska du inte behöva ha den känslan under längre perioder eller att den är så stark att den begränsar dig. Ångest kan även ge hjärtklappningar, svettningar, eller yrsel utan direkt anledning. Blir dessa känslor väldigt starka och plötsliga så kan det vara en ångestattack. Dessa attacker är inte farliga, men kan upplevas obehagliga och vissa beskriver det som en ”känsla att man ska dö”. Om du drabbas, ta djupa, långsamma andetag så går det så småningom över.

**Depression:** Alla är vi nedstämda och ledsna ibland – vilket är helt naturligt! Ingen är på topp jämt. Men däremot ska du inte behöva känna en likgiltighet eller nedstämdhet under en längre tid till sådant som du i vanliga fall tycker är roligt (enligt Vårdguiden mer än två veckor). Detta kan vara tecken på en depression.

## **Utmattningssyndrom / utmattningsdepression / utbrändhet:**

Flera namn på samma sak – idag används utmattningssyndrom vanligtvis, men tidigare har det även kallats utbrändhet eller utmattningsdepression. Men det syftar till samma diagnos som är ett resultat av långvarig (negativ) stress. Kroppen brukar signalera detta genom exempelvis trötthet, problem med magen, svårt att orientera sig, yrsel, hjärtklappning, sömnsvårigheter osv. Även minne och koncentrationsförmågan kan påverkas starkt, vilket även kan bekräftas på en hjärnscanning. Vissa kan även bli deprimerade, men det är inte alla som blir det. För att bli diagnostiserad för utmattningssyndrom ska du ha upplevt svår stress i ca ett halvår samt haft symptom under minst två veckor.

Utmattningssyndrom [www.1177.se](http://www.1177.se)

*“Good is  
enough är  
ett mantra  
som jag  
försöker  
jobba efter”*

Sofia Wahling



Tre frågor till

# Sofia Wahling

(Metodingenjör, YSNA)

Hej Sofia!

## **Din resa mot utmattningsdepression kantades av ångest och låg självkänsla. Vill du berätta om din upplevelse?**

Ja, det stämmer bra, och det blev tydligt för mig på mitt första jobb efter ingenjörsexamen. Jag tyckte inte att jag kunde någonting när jag väl skulle ge mig ut på arbetsmarknaden, men ändå lyckades jag få (som jag kände då) mitt drömjobb. Även om jag blev superglad, så satte det också igång en väldigt stor inre press hos mig. Hur skulle jag kunna motsvara förväntningarna?! Jag kan ju ingenting!

Efter två veckor fick jag mitt livs första ångestattack och efter det hade jag ångest i stort sett hela tiden. Jag kommer ihåg hur jag kunde sitta på pendeln till jobbet med en stor klump i magen. Och då hade inte ens arbetsdagen börjat. Men jag förstod inte riktigt varför. Jag upplevde att företaget var nöjda med mig men jag gick ändå runt med en ständig rädsla

av ”att göra fel” eller ”inte tillräckligt bra”. Men trots den gnagande ångesten så kämpade jag på, jag stängde väl in ångesten helt enkelt och låtsades inte om den. Jag tror jag förminskade den obehagliga känslan genom att intala mig själv att ”det är väl såhär det känns när man jobbar och är vuxen, det är väl inte så kul helt enkelt”.

Men efter 1,5 år in i arbetslivet så tog ångesten över helt och jag ville inte ta mig upp från sängen. Jag ville nog mest bara försvinna, med huvudet under täcket.

## **Vad tråkigt att höra om din upplevelse. Hur var din väg tillbaka?**

Jag berättade för min chef hur jag kände och fick gå en KBT-behandling via jobbet, men det gav mig bara mer ångest, tyvärr. Mina problem låg djupare. Jag var uppäten av skam snarare än stress och kände mig osäker i allt.

Som tur var hade jag en fin kollega som jag anförtror mig åt som sa ”Det ska inte vara såhär. Du ska

inte behöva må såhär”. Detta, tillsammans med min mamma och syster som släpade mig till läkare, blev min vändning. Jag fick professionell hjälp, antidepressiv medicin, terapi och sjukskrivning.

Till en början kände jag mig bara så körd – hur skulle jag nu kunna få ett normalt liv igen? Jag kommer väl aldrig kunna gå tillbaka till jobbet igen? Och än mindre söka mig någon annanstans – vem vill anställa ett värdelöst vrak? Måste jag flytta ut till en öde ö och fiska resten av livet?

Men succesivt började jag tillfriskna och därmed kunna tänka lite mer rationellt på framtid och jobb igen och insåg då att jag ville byta arbetsplats. Då blev det viktigt för mig att söka mig till en arbetsplats där jag kunde känna mig trygg, inte förväntades överarbeta och som hade tydliga processer och förväntningar.

Jag hörde runt bland mina vänner och la märke till att de som verkade trivas på jobbet och hade en bra balans mellan jobb och fritid, jobbade alla på Scania. Tidigare hade jag valt bort Scania för att jag tyckte att det lät tråkigt och fyrkantigt, men nu hade jag andra prioriteringar med mitt välmående i fokus, så jag sökte

mig dit. Och fick jobbet!

**Vad bra att du lyckades ta dig tillbaka, starkt gjort! Vill du berätta vad du har lärt dig och om hur du mår idag?**

Massor! Först och främst hur viktigt det är att våga prata öppet om sitt mående och försöka gå till botten med varför man känner som man gör. Att lära känna sig själv på djupet helt enkelt.

Sen att ha en trygg arbetsplats med en förstående chef, tydliga arbetsuppgifter och förväntningar och trygga kollegor.

Under min tillfriskning så har jag jobbat mycket med mig själv, delvis med hjälp av terapi men jag har även gått kurser och läst böcker om personlig utveckling och psykisk ohälsa. Detta har gemensamt stärkt min självkänsla som har visat sig vara boven till mycket.

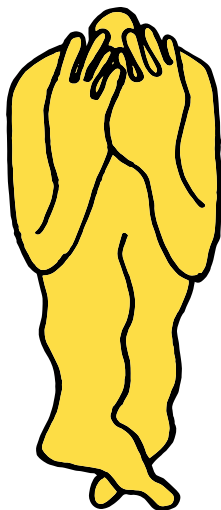
Idag känner jag mig bra nog. Jag har också lärt mig att sätta tydligare gränser och förstå mina behov för att orka och må bra. Och dragit ned mitt tempo.

Jag försöker även ta rygg på personer som har en sund arbetsstil och inte jobbar för hårt.

Good is enough är ett mantra som jag försöker jobba efter.

Allt detta har bidragit till att jag idag mår bra och känner mig harmonisk och nöjd med min tillvaro – både på jobbet men även privat. Jag har inga supervisioner karriärmässigt, utan det viktigaste för mig är att känna att jag trivs och är nöjd med det jag gör – så får karriären rätta sig efter det, snarare än tvärtom.

*Sofia driver även ett Instagram-konto: Hejdå\_Psykisk\_Ohälsa*



## Visste du att...

- **Var fjärde svensk** drabbas någon gång av en depression så allvarlig att den kräver behandling.
- Depression är en **mycket vanlig folksjukdom** som kan kännetecknas av nedstämdhet, ångest, sömnsvårigheter och förändrad aptit.
- **Drygt hälften** av de som för första gången får en depression **kan bli sjuka igen**. Det är därför viktigt att vara uppmärksam på nya symptom även efter en avslutad behandling.
- **Depression går att behandla** med mediciner och olika typer av terapier.

[www.hjarnfonden.se](http://www.hjarnfonden.se)

# Nio myter

## om utmattningssyndrom

1. **”Det drabbar bara känsliga personer”**  
Nej, vem som helst kan drabbas. Ofta är det ambitiösa och duktiga personer med stort driv.
2. **”Hjärnförändringarna är bestående”**  
Njae, det behöver inte vara så eftersom stresssystemet kan läka med rätt behandling. Men hjärnan behöver få vara i fred och vila.
3. **”Den som en gång drabbats blir aldrig helt frisk igen”**  
Jodå, det går att bli frisk, men livet kommer kanske inte kunna se likadant ut som innan. Och för att inte återinsjukna behövs rätt stöttning från arbetsplats och vården – men även en vilja och beslutsamhet hos sig själv att tillfriskna.
4. **”Depression är samma sak som utmattningssyndrom”**  
Nej, depression och utmattningssyndrom är två olika diagnoser men med liknande symptom. Eftersom olika behandlingar krävs för dessa sjukdomstillstånd, så är det viktigt att en läkare hjälper till att ställa rätt diagnos.
5. **”Kognitiv beteendeterapi (KBT) är bästa behandlingen”**  
Njae, inte nödvändigtvis. För specifikt utmattningssyndrom så kan det viktigaste vara att låta hjärnan vila, men för depression kan KBT vara en bra behandlingsmetod. Detta blir upp till läkare att avgöra.
6. **”Antidepressiva läkemedel fungerar som behandling”**  
Njae, vid utmattningssyndrom händer det andra saker i kropp och psyke än vid en depression och då är det inte säkert att antidepressiv medicin är rätt behandling. Men det kan vara till hjälp. En läkare behöver avgöra detta.

## 7. ”Avspänning fungerar som behandling”

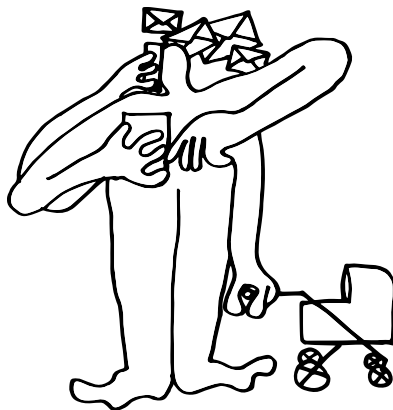
Avslappning är jätteviktigt vid en utmattning, men enbart avslappningsmetoder läker faktiskt inte hjärnan. Att utföra pulshöjande aktiviteter (i lagom mängd) är också viktigt. Hur detta bör se ut kan du få hjälp av via en läkare.

## 8. ”Stress är farligt och leder till utmattning”

Njae, stress i sig är inte farligt utan snarare en viktig överlevnadsmekanism. Däremot krävs det tillräckligt och rätt typ av återhämtning, annars kan det leda till stressrelaterad ohälsa.

## 9. ”Vid total vila går det snabbt att återgå i arbete”

Njae, det beror på hur långt gången utmattningen är. Ifall den har pågått länge så kan det ta lång tid (flera år) för hjärnan att läka. Men är det i ett tidigt skede så läker det betydligt snabbare. Därför är det oerhört viktigt att ta tidiga signaler på allvar.



# Självkänsla

Många som utvecklar depression eller ångest har en låg självkänsla i grunden. Detta var även fallet för Sofia, som vi fick läsa om i hennes intervju. För henne var en viktig nyckel i hennes tillfrisknande att komma till insikt i att hon hade en låg självkänsla, för att sedan börja stärka upp den.

## Har du en stark självkänsla kanske du känner såhär:

- Jag duger som jag är – med mina styrkor & svagheter!
- Jag förtjänar kärlek och respekt – precis som alla andra!
- Jag kan sätta sunda gränser för andra människor så att de inte utnyttjar eller skadar mig.
- Jag känner till mina behov och tar dem på allvar.

## Har du en svag självkänsla kanske du känner såhär:

- Jag är rädd för vad andra tycker om mig eller för att misslyckas.
- Jag jämför mig ofta med andra och tycker att jag är sämre än dem.
- Jag känner inte att jag duger som jag är och tänker ofta negativa tankar om mig själv.
- Jag behöver få mycket bekräftelse från andra och kan bli väldigt känslig för kritik.
- Jag känner inte till mina behov och har svårt att sätta rimliga gränser som jag mår bra av.



# Stärk din självkänsla

Om du upplever att din självkänsla inte är så stark som du skulle vilja, så finns här lite hjälp på traven.

## **Ta hand om dig själv & din kropp**

Försök att äta hälsosamt, röra på dig & sova ordentligt.

## **Försök att förstå dig själv**

Genom att bli medveten om tankar och värderingar om sig själv blir det lättare att förstå varför du tänker och känner som du gör.

## **Var snäll mot dig själv**

Vad skulle du ha sagt och gjort om en nära vän var i din situation? Skriv gärna ner det och säg det till dig själv när du upptäcker att du dömer dig själv.

## **Öva på att sätta gränser**

Att uttrycka sin åsikt är stärkande för självkänslan. Träna på att säga ifrån om någon gör något som du inte tycker är okej. Och öva på att säga nej till sådant du inte vill.

## **Inspireras av andra som får dig att må bra**

Läs böcker, följ konton och lyssna på poddar som utvecklar dig och får dig att må bra. Avfölj konton som ger dig det motsatta.

## **Öva på att inte vara perfekt och sänk dina krav**

Öva på att göra vardagliga saker lite mindre perfekt  
– du kommer märka att inget katastrofalt kommer att inträffa.

## **”Du blir som du umgås”**

Umgås du med personer som får dig att känna dig trygg och som själva har en stark självkänsla? Hur ser ditt umgänge ut? Bör du umgås mer eller mindre med vissa?

## Försök att hantera vissa tankar med distraktion

Alla tankar du tänker är inte alltid en sanning och du behöver inte tro på allt du tänker. Kognitiv Defusion kan ge dig lite hjälp på traven med detta. (Mer information om detta kommer här).

# Kognitiv Defusion

Kognitiv Defusion är ett verktyg som kan hjälpa dig att distansera dig mot negativa tankar om dig själv. På så vis kan du ta makten över din självkänsla och stärka den. Här är några övningar du kan göra själv;

### 1. Observera utan att värdera

Försök att observera dina negativa tankar utan att värdera dem. Exempel: ”Just nu fick jag tanken att jag inte duger som jag är” ... eller ”jag noterar att jag kritiserar mig själv just nu”.

### 2. Jobbiga tonårsföräldrar

Behandla dina tankar som jobbiga tonårsföräldrar som bara tjarar och tjarar som du struntar i att lyssna på. Orka liksom...



### 3. ”Vem vinner på det?”

När du får en negativ tanke kan du fråga dig själv: ”vem tjänar på att jag tror på att den här tanken som sann?” Om det inte hjälper dig varför ska du då tro på den...?

### 4. Störande passagerare

Behandla skrämmande inre känslor som om de vore störande passagerare på en buss där du är förare. Se vad som händer om du bara fortsätter att köra utan att lyssna till vad de säger eller (om du känner dig riktigt irriterad) be dem gå av vid nästa hållplats.

### 5. T-shirt tryck

Föreställ dig att du bär en t-shirt med ett tryck på bröstet med dina nedlåtande tankar om dig själv. Bär tröjan som om det var vilken som helst och gör precis det du vill göra oavsett trycket på tröjan.

### 6. Mobilen från helvetet

Föreställ dig att dina negativa tankar är en mobiltelefon som inte går att stänga av. Den får helt enkelt ligga och surra i väskan medan du fortsätter med ditt...

Mer om tekniker för kognitiv defusion:  
[www.myralf.se](http://www.myralf.se)

# Självtest

## - Lider jag av depression?

Hur ofta har du besvärats av detta de **senaste två veckorna**?

**(Aldrig/ flera dagar/ hälften av dagarna/ nästan varje dag)**

1. Lite intresse eller mindre glädje att göra saker?
2. Känt dig nedstämd, deprimerad eller känt att framtiden ser hopplös ut?
3. Problem att somna, vaknat i förtid eller sovit mer än vanligt?
4. Känt dig trött eller energilös?
5. Haft dålig aptit eller ätit mer än vanligt?
6. Dålig självkänsla eller känt att du misslyckats eller svikit personer i din närhet?
7. Svårigheter att koncentrera dig – när du exempelvis tittat på TV eller läst en bok?
8. Att du rört dig eller pratat långsammare än vanligt? Eller mot satsen – att du känt dig mer rastlös i kroppen?
9. Tankar på att det skulle vara bättre om du var död, eller tankar på att skada dig på något sätt?
10. Hur ofta har ditt mående påverkat dig negativt i ditt arbete, med hemmasysslor eller i kontakt med andra människor?

Har du svaret *hälften av dagarna* eller *nästan varje dag* på flera alternativ kan du lida av depression och bör då söka hjälp – det går att bli frisk och återfå livsgnistan igen!

Antingen kan du vända dig till Scaniahälsan eller din vårdcentral. Se mer info om detta i kapitel Hjälp & stöd

# Suicid

## - Om den största tragedin blir ett faktum

Om du eller någon i din närhet har självmordstankar är det jätteviktigt att inte hålla detta för dig själv – sök hjälp, det finns bra stöttning att få.

Själv mord (även kallat suicid) är vanligare än många av oss kanske tror. Och precis som depression och utmattning, så kan det drabba i princip vem som helst. **Årligen släcks ungefär 1 500 människoliv** i Sverige till följd av suicid. Det innebär **ett liv var sjätte timme** och därmed fyra personer per dygn. Årligen. För att kunna greppa dessa fruktansvärda siffror lite bättre, så omkommer ungefär 200 personer i trafiken per år i Sverige.

Själv morden drabbar inte bara individen själv utan lämnar även efter sig många sörjande och förtvylade anhöriga. Uppskattningsvis finns det ungefär 10 personer kring varje självmord som är svårt sörjande och som i sin tur själva kan vara i riskgrupp för suicid.

Tyvärr är vi inte skonade från suicid på Scania heller utan det förekommer att medarbetare eller en nära anhörig till en medarbetare tar sitt liv. Vi vill därför ge lite vägledning i vilken hjälp det finns att få. Dels om du själv går i dessa tankar, men även hur vi som medarbetare kan stötta varandra.

[www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se)



# Vad kan du göra....

## ... Om du själv mår dåligt eller har självmordstankar

Först och främst ska du veta att du är långt ifrån ensam med dessa tankar. Dessa tankar ska du inte behöva hålla för dig själv, så försök att öppna upp dig till någon. Det kan vara till någon i din närhet eller någon av alla volontärer som finns ett telefonsamtal bort, som bara väntar på att få prata med dig och stötta dig. Många av dessa volontärer har själva haft liknande tankar som du har och vet mycket väl vad det är du går igenom nu.

I Kapitlet Hjälp och stöttning under rubriken Organisationer & Initiativ så har vi listat några hjälpororganisationer dit du kan vända dig.

## ... Om du misstänker att någon i din närhet mår dåligt


Ta din oro på allvar och försök att uttrycka detta för personen. Undvik att påstå hur personen har det, utan ge din bild av situationen. Då får personen chans att själv besvara din oro med egna ord.

Var beredd att lyssna på svaret utan att avbryta. Försök att inte ge råd eller förslag som personen inte bitt om. Men det du kan göra är att först be om lov, exempelvis; ”Får jag berätta hur jag ser på det du berättar? eller ”Är det okej om jag kommer med ett förslag?”. På så sätt lämnar du dörren på glänt så att personen kan få öppna upp sig i sin takt. Säger personen att han/hon inte vill prata om det just nu, var då tydlig med att du finns här om personen vill prata vid senare tillfälle.

Om du misstänker att personen planerar att ta sitt liv så försök att leda in samtalet på konkreta frågor kring detta; fråga om han eller hon har funderat på tillvägagångsätt för att skada sig eller om personen någon gång har försökt att skada sig. Vissa tror att det är negativt att fråga direkta frågor kring självmordstankar, men det är snarare tvärtom.

Så även om det kan vara jobbigt att ställa dessa frågor, kan det vara livsavgörande för personen i fråga. Om personen skulle svara med ett jakande på frågan om han/hon planerat att ta sitt liv, så lämna inte personen ensam om möjlighet finns, utan hjälp personen att söka akut vård alternativt ring 112.



A black and white close-up portrait of a woman with long, light-colored hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark jacket over a light-colored collared shirt. The background is a soft, out-of-focus grey.

*“Ju tidigare  
man tar  
kontakt med  
oss desto  
bättre”*

Ellen Salén  
Wettergren

A decorative border at the bottom of the page consisting of a row of colorful triangles in shades of orange, yellow, blue, and purple.



Tre frågor till

# Ellen Salén Wettergren

(Rehabiliteringsspecialist på Scantias Företagshälsovård)

Hej Ellen!

## **Du har haft många samtal med medarbetare som kontaktar Företagshälsovården för att de mår dåligt och behöver stöd - vill du berätta om hur det går till?**

Ja gärna. Det vanligaste sättet att kontakta oss är via Företagshälsovårdens Callcenter (tfn 553 700 16). Här svarar sjuksköterskor på samtal varje dag mellan klockan 8.00-9.00. De ställer ett antal frågor om grunden till varför man mår dåligt, som exempelvis arbetsbelastning, konflikter, mobbning eller att man inte sover på nätterna.

Sjuksköterskan hjälper till att avgöra om ohälsan främst är orsakad av arbetet eller mer kopplat till privatlivet. Ifall det huvudsakligen är kopplat till privatlivet (exempelvis skilsmässa) så hänvisas man istället till Scania Personalstöd/Falck Healthcare (tfn 0200-216300).

Efter den första kontakten ring-er jag eller en annan rehabiliter-

ingsspecialist upp inom någon vecka, lite beroende på, för att prata mer i detalj.

Därefter bokar vi in ett orienterande samtal, där vi skrapar lite mer på ytan. Vi pratar då om arbetssituationen och försöker ringa in de aktuella problemen. (Det kan vara att du sover dåligt eller lägger nycklar i kylskåpet.) Samtalet är under sekretess, och du behöver inte prata med din chef om det. Men för att därefter gå vidare brukar vi alltid rekommendera att man pratar med sin chef (eller chefs chef alternativt HR), om man inte redan har gjort det.

Sen tar jag ärendet vidare till ett team som består av en ergonom, företagsläkare, psykolog och rehabiliteringsspecialist. Teamet diskuterar gemensamt hur de kan stötta på bästa sätt.

När denna inledande process är klar, och teamet har en bra bild av problemsituationen och vilket stöd som är lämpligt, så påbörjas mer konkreta aktiviteter och stöttning anpassat för just dig.

Detta brukar påbörjas efter cirka 2- 3 veckor.

Det vanligaste stödet är att man blir kallad till psykolog för enskilda stödsamtal och bedömning att ingå i någon stödgrupp. Det finns flera grupper som startar regelbundet, exempelvis Utmattningsyndrom- och ACT\*-grupper. Det finns även Ångest- och Depressions-grupper. Sen brukar man även bli kallad till läkarbesök för bedömning och diagnos, för att sätta in rätt behandling, eventuell medicin och sjukskrivning.

## **Kan du beskriva hur läget vanligen ser ut för de som kontaktar Företags-hälsovården och vilket stöd som erbjuds?**

Oftast är det överbelastning i arbetet, och det gäller för både män och kvinnor. För det mesta är det medarbetaren som tar första kontakten med oss, och hen har då vanligtvis redan pratat med sin chef.

Ofta handlar det om att man sover dåligt, har svårt att prioritera arbetsuppgifter, är delaktig i för många olika projekt som gör det otydligt vad man ska satsa på eller prioritera. Det är ofta beroendeförhållanden mellan projekten man deltar i, och det är otyd-

ligt vad som ska prioriteras. Det är inte ovanligt att det har pågått i ett halvår.

Medarbetaren har ofta prioriterat bort det man tycker är roligt och viktigt (som familj och vänner). Dessutom brukar dessa personer jobbat bort pauserna i ett försök att hinna mer och stoppa processen.

Det är även vanligt att sömnen påverkats negativt, och med kognitiva besvär som att man inte tycker att något är kul, tappar motivation, rankar ned och är orättvis mot sig själv och inte tycker att man räcker till.

## **Är det något ytterligare, som du med din erfarenhet, ser och tycker är viktigt och vill lyfta upp?**

Ju tidigare man tar kontakt med oss desto bättre! För det är lättare att komma tillrätta med problemen om det inte har gått för lång tid.

Det är viktigt att öka kunskapen och förståelsen för risken man tar, om man inte avlastar och tar bort arbetsuppgifter i tid, hos de medarbetare som mår dåligt.

Och avslutningsvis det är viktigt att chefer och kollegor är lyhörda mot varandra.

\*ACT - en terapiform för prevention av stress och psykisk ohälsa.

# Hit kan du vända dig

## **AF - Akademikerföreningen på Scania**

Du kan alltid vända dig till oss förtroendevalda i Akademikerföreningen för råd och stöd i arbetsrelaterade frågor. Vi kan hjälpa till med tips och råd om hur du ska agera, och även vara med som stöd vid olika samtal som rör din arbetsmiljö eller rehabilitering. Det blir oftast bättre ju tidigare i processen som AF är delaktig.

[brevlada.af@scania.com](mailto:brevlada.af@scania.com)

Telefon: 08-553 826 15

[www.saco.se/scania](http://www.saco.se/scania)

## **Företagshälsovården**

Kontakta företagshälsovården via telefon:

- Södertälje: 08-553 700 16
- Luleå: 0920-76449
- Oskarshamn: 0491-765 400

Vad företagshälsovården kan bidra med kan du läsa på [Reflex](#)

## **Scania personalstöd**

Detta är en tjänst där du kan ringa in och få professionell hjälp i frågor kring sociala problem, relationer, ekonomi samt juridisk hjälp. Det behöver alltså inte vara arbetsrelaterade frågor utan kan vara privata. Du får tre kostnadsfria samtal och hit kan du vända dig utan att få godkännande av din chef eller HR. Du får alltid personlig service och ditt ärende behandlas helt anonymt och konfidentiellt i förhållande till både arbetsgivaren och samhället i övrigt. Du hittar detta på [Reflex](#) eller via Benify (använd "personalstöd" som sökord). Telefon: 0200-21 63 00

## **Psykiatriska akutmottagningen – St Görans sjukhus**

Behöver du eller en närstående hjälp för akuta och allvarliga psykiatriska tillstånd kan du vända dig hit. OBS! För livshotande tillstånd – ring 112! En läkare kommer att bedöma tillståndet på den vårdsökande och därefter avgöra om personen bör bli inskriven på en psykiatrisk avdelning eller hänvisad till en annan vårdinrättning alternativt få remiss till en vårdcentral eller psykiatrisk mottagning.

- Adress: Vårdvägen 5, S:t Görans sjukhusområde  
(Ring på dörrklockan vid besök mellan kl. 20.45 – 08.00)
- Telefon: 08-123 492 00.

## **1177 (vårdguiden)**

På deras hemsida finns mycket bra information om hälsa och sjukdomar samt vart du kan hitta vård. Det går även att ringa telefonnummer 1177 för sjukrådgivning dygnet runt.

[Här](#) finns samlad information om vart du kan vända dig.

## **Vårdcentralen**

Här kan du beställa tid för att få hjälp med sådant som inte är akut eller livshotande. Vissa mottagningar erbjuder även videomöten eller chatt. På [1177.se](http://1177.se) listas dessa mottagningar för Stockholmsområdet.

# Organisationer & Initiativ

## **Hjärnfonden**

Hjärnfonden är med och driver svensk hjärnforskning framåt, engagerar sig i de drabbades diagnoser och sprider kunskap om hjärnan.

[www.hjarnfonden.se](http://www.hjarnfonden.se)

## **Mind – För psykisk hälsa**

Genom medmänskliga samtal, kunskaps spridning och påverkansarbete vill Mind minska stigma och skam kring psykisk ohälsa och öka förutsättningarna för psykiskt välbefinnande för alla.

[www.mind.se](http://www.mind.se)

## **Aldrig ensam**

Detta är en ideell organisation som startades av Charlie Eriksson 2013 för att bidra till en mer öppen dialog kring psykisk ohälsa. Finns bra information och stöd att få.

[www.aldrigensam.com](http://www.aldrigensam.com)

## **Suicide Zero – För ett samhälle utan självmord**

En ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att radikalt minska självmorden i Sverige. Här finns dels mycket information och fakta gällande självmord, men även bra hjälp och stöttning.

[www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se)

## **SPES - Riksförbundet för SuicidPrevention & Efterlevandes Stöd**

För dig som mist en närstående i självmord. Stöd erbjuds från efterlevande till efterlevande genom telefonjour, samtalsträffar och sociala medier.

[www.spes.se](http://www.spes.se)

# Övrigt

## Försäkringar

Det är bra att ha koll på dina försäkringar om du skulle råka ut för en lite längre sjukskrivning.

### Hur fungera försäkringar och ersättningar?

När du arbetar på Scania, som har kollektivavtal, har du en försäkring som ger dig extra pengar. Utöver sjukpenning från Försäkringskassan får du sjuklön och ITP sjukpension tack vare kollektivavtalet. Efter ett års sjukskrivning börjar andra regler gälla. Läs mer på [Avtalat](#) och [Collectum](#).

### Behov av privat sjukförsäkring?

Du kan även välja att teckna en privat sjukförsäkring. I Avtalats [Rådgivningstjänst](#) får du stöd hur du ska tänka kring sjukförsäkringar och hjälp med att se om du behöver komplettera ditt sjukförsäkringsskydd.

### Komplettera ditt sjukförsäkringsskydd?

Om du kommer fram till att du vill komplettera ditt sjukförsäkringsskydd kan du t ex göra det via Scanias gruppförsäkring. Gå in på Benify och sök på Pension och Försäkring/Frivillig gruppförsäkring. Ditt centrala fackförbund (Sveriges Ingenjörer, Akavia mfl) erbjuder också kompletterande sjukförsäkringar.

## Organisatorisk och social arbetsmiljö

1. Scanias riktlinje för Organisatorisk och Social Arbetsmiljö (SAH-11-01)
2. Riktlinje för Riskhantering (SAH-06-20)
3. Metod för att identifiera risker vid förändringar (SAH-BC-06-22)

# Starkare Tillsammans

**Visst är du väl med i Akademikerföreningen?** Om inte – bli det så att vi kan fortsätta att driva viktiga frågor. Som medlem kan du dessutom kontakta oss för att få råd och stöd i din personliga situation.

Tillsammans har vi ett ansvar att finnas där för varandra. Våga fråga, våga berätta! Det är inte lätt, men det är nödvändigt.

Vi hoppas att du som läst denna skrift har fått ökad kunskap, inspiration och mod till förändring. Vi hoppas också att den kan bidra till medvetenhet, öppenhet och diskussion om psykisk ohälsa på arbetsplatsen.

**Sprid den gärna!**



**Bli medlem**  
[www.saco.se/scania](http://www.saco.se/scania)



# Starkare Tillsammans

En handbok för  
Psykisk Hälsa

[www.saco.se/scania](http://www.saco.se/scania)

[brevlada.af@scania.com](mailto:brevlada.af@scania.com)

08-553 826 15

LinkedIn: Akademikerföreningen at Scania



Akademikerföreningen på Scania  
sedan 1956