



FÖRHINDRA LÅNGVARIG SJUKSKRIVNING ORSAKAD AV STRESS, UTMATTNING OCH DEPRESSION – ETT SAMTAL KAN RÄCKA

När en medarbetare, oavsett anledning, upplever stress kan det ta sig många uttryck. Det kan variera ifrån mild utmattning och tillfällig depression som leder till sena ankomster, missade möten och upprepade sjukskrivningar, till allvarigare konsekvenser såsom spel-, läkemedels- eller alkoholmissbruk. Sätten att hantera stress är många och högst individuella. Går det tillräckligt långt utan att personen får hjälp, är det inte helt ovanligt att man provar olika former av självmedicinering. Detta är sällan ett lyckat alternativ eller leder till framgång. I majoriteten av fallen leder det till en nedåtgående spiral av ökad ångest, stress, smärta och djup depression. Genom Det goda samtalet kan detta förebyggas och helt undvikas till en mycket låg investering som dessutom är avdragsgill.

BRA BESLUT GER GODA EKONOMISKA RESULTAT

Som arbetsgivare bär man ett stort ansvar. Inte bara för medarbetarnas välmående, utan även för ägarnas intresse. När effektiviteten och produktiviteten minskar har det en direkt inverkan på företagets ekonomiska vinst och välmående. Därför är det viktigt att snabbt fånga upp och stödja personal som är i riskzonen för dåligt mående. Inte minst för att skapa goda förutsättningar för ett gynnsamt arbetsklimat, förebygga konflikter och intern frustration som går ut över gruppen.



Forskning visar att det finns en tydlig korrelation mellan välmåendet hos organisationens ledare och resten av personalstyrkan. Lugna och välmående chefer med ett harmoniskt känsloliv skapar produktiva organisationer vars framgång är baserade på bra beslut. Således är *Det goda samtalet* inte något som enbart riktar sig till den enskilda individen vid en akut kris. Samtalen har en genomgripande och förebyggande roll och är en marginell investering som har en direkt inverkan på såväl personalens psykiskt och fysiskt hälsa som företagets ekonomiska resultat.

ORSAKER TILL DÅLIGT MÅENDE Erfarenhet visar att det sällan är arbetsrelaterad stress som är källan till det faktiska problemet. Däremot är det på arbetsplatsen det tar sig uttryck. Det blir då naturligt att anta att arbetet är orsaken till stressen. Genom *Det goda samtalet* identifieras snabbt de bakomliggande orsakerna. Därefter utvecklas individuella strategier som överbygger problematiken. Genom samtalet görs klienten medveten om sin egna del i en problematisk situation. Detta ger perspektiv, förståelse och ett ökat lugn att bemöta situationen konstruktivt. Först då kan stressen, oron, ångesten eller depressionen hanteras så att individen utvecklas på ett meningsfullt sätt.

HÖG TILLGÄNGLIGHET OCH SNABB INSATS

Ibland erbjuder företagshälsan psykologiskt samtalsstöd vid psykisk ohälsa. Dock är ledtiderna ofta långa och pappers-exercisen omfattande med flera besök innan samtalsstöd erbjuds. Fundamentet i *Det goda samtalet* är hög tillgänglighet och att så snabbt som möjligt sätta in stödjande samtal. Det ska inte behöva ta mer än 1, max 2, dagar för att få ett samtal. Vår erfarenhet visar tydligt, att ju tidigare insatsen sätts in, desto snabbare kan kan problemet identifieras, strategier utvecklas och medarbetarens välmående förbättras. Görs insatsen snabbt, kan ett eller två samtal vara tillräckligt.

ÖKAD PSYKOLOGISK VINST – BÄTTRE EKONOMISKT UTFALL

Kostnaderna för psykisk ohälsa för är massiva - såväl för arbetsgivaren som samhället i stort. Även de psykosociala effekterna är förödande. Detta är kostnader som oftast skulle kunna undvikas till fördel för ett bättre mående hos individen som i sin tur leder till bättre samarbetsförmåga och ett glädjefyllt arbetsklimat i gruppen.



PREVENTIV INSATS FÖR BÄTTRE ORGANISATIONSKLIMAT

Även i fall där det inte föreligger några synbara problem kan *Det goda samtalet* vara till stor hjälp vid preventivt arbete. Samtalet skapar goda emotioner och bidrar till ett positivt organisationsklimat, bättre stämning på arbetsplatsen och godare relation mellan medarbetarna. Sammantaget leder detta till ökad produktivitet i kombination med förhöjd arbetsglädje. Därför erbjuder vissa av våra uppdragsgivare samtliga sina medarbetare ett samtal per år för att ta temperaturen på organisationsklimatet. På så sätt kan de redan på ett tidigt stadium förhindra konflikter och problem som annars skulle resulterat i långvariga sjukskrivningar.

DET GODA SAMTALET I PRAKTIKEN

Det goda samtalet bygger på positiv psykologi, motiverande intervju (MI) och kognitiv neurovetenskap. Detta innebär att vi i samtalet utgår från klientens psykologiska styrkor och talanger. Samtalets fokus vilar på de egna mentala tillgångarna och resurserna. Genom dessa stärks motivationen och ökas självförtroendet för att bygga upp ett "psykologiskt immunförsvar" (resilience). Med detta avses att få insikt och kunskap om sig själv för att förstå att man besitter egna resurser att hantera stress, rädslor, hinder, oro och ångest även i framtiden. *Det goda samtalet* lämnar klienten stärkt och positiv med en känsla av att ha varit delaktiga i förbättringen av sitt välmående.

DET GODA SAMTALET I KORTHET

- **Hög tillgänglighet** samtalstid inom 1-2 dagar.
- **Avdragsgillt** som förebyggande friskvård, mental träning och avstressande samtalsmetod.
- **Förhindra sjukskrivning** och frånvaro genom att åtgärda problem i ett tidigt skede.
- **Konkreta stresshanteringsmetoder** som är enkla att applicera privat och på arbetsplatsen.
- **Samtalet fungerar** som en hjälpank mellan den anställda och arbetsplatsen/chef/medarbetare.
- **Klienten blir medveten** om sin egna del i problematiken och kan därmed vara delaktig i förändringsarbetet vilket skapar varaktighet.
- **Samtalet identifiera den egentliga orsaken**, ger perspektiv och förståelse som skapar ökat lugn att bemöta problematiken konstruktivt.
- **Samtalet skapar goda emotioner** och bidrar till en mer positiv stämning på arbetsplatsen vilket förbättrar prestation, effektiviserar återhämtning och ökar produktivitet.
- **Liten investering** som ger stor kostnadsbesparing.
- **Engagemang från arbetsgivaren** som stärker varumärket internt och externt.
- **Unik och viktig medarbetarförmån** i pandemitid

AVDRAGSGILL KOSTNAD FÖR FÖRETAG Den tillämpade samtalsmetodiken är evidensbaserad och våra samtalsterapeuter har alla gedigen utbildning och mångårig erfarenhet av psykologisk akademisk coaching. Att metoden erbjuds som förebyggande friskvård och mental träning samt är avstressande, innebär att den är avdragsgill för företaget.

CITAT FRÅN TIDIGARE KLIENTER

"Efter flera år av riktigt jobbigt tänkande känner jag att det äntligen har lossnat. Nu fortsätter den snåriga stigen men i munter dur och inte i tunga moll-tonen som hängt över mig som en blöt rock"

Jenny, egenföretagare, 50 år

"Från att knappt komma upp på morgonen har jag nu konkreta och fungerande strategier för att hantera jobbiga tankar"

Anders, installationstekniker, 34 år

"Inlyssnande, konkret, bekräftande och spot on!"

Anna, terapeut, 52 år

"Samtal som är inlyssnande, analytiska och stärkande. Känner mig lättad och det som tyngde mig känns klarar och enklare att hantera"

Agnes, studerande, 27 år

"Min stress och oro är som bortblåst men bäst av allt - jag har börjat sova ordentligt"

Johan, ekonomiansvarig, 48 år

