



# Naturvetarnas guide till personlig hållbarhet

# | Personlig hållbarhet på jobbet

- Naturvetarna – det hållbara förbundet
- Personlig hållbarhet för ett hållbart arbetsliv
- Stötta våra förtroendevalda i arbetet med hållbarhet

# Bakgrund

- Agenda 2030
- Mål för en hållbar arbetsplats



# | Viktigt att tänka på

- Arbetsmiljön är **arbetsgivarens** ansvar
- **Du** kan ta ansvar för din hälsa



*Visste du att...*

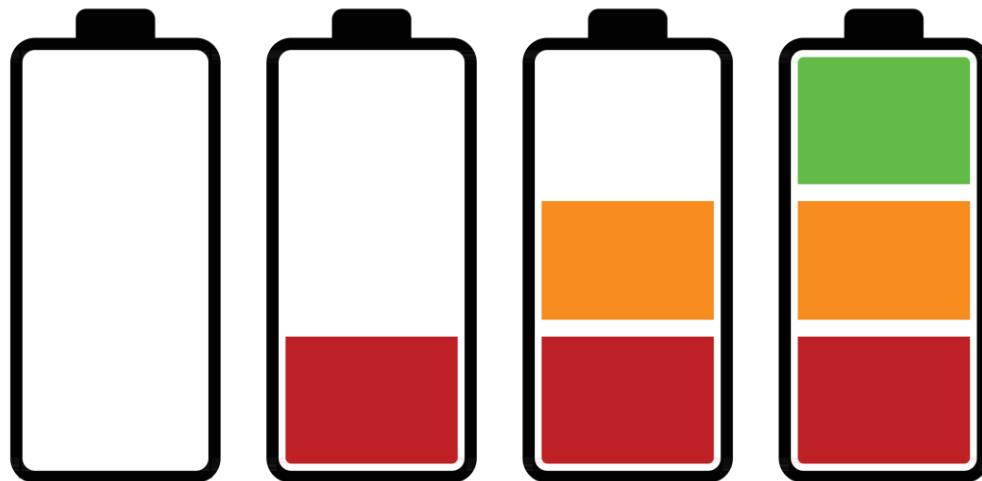
**50%**

Hälften av naturvetarna har haft fysiska eller psykosociala besvär kopplat till arbetet under Coronapandemin, enligt Naturvetarnas Arbetsmiljörapport.



# | Ladda ditt batteri

- Lyssna på kroppens signaler
- Vänta inte för länge
- Kolla arbetsmiljö och utrustning



## | De går före

### Region Stockholms Kunskapscentrum för kris- och katastrofpsykologi

- Stöttar vårdens personal
- Extra viktigt efter tuff period

*Visste du att...*

**27%**

Arbetsmiljörapporten visar att nästan en tredjedel av de som svarat på enkäten inte tar några regelbundna pauser under arbetsdagen.



# Prioritera återhämtning

- Ställ timern i mobilen
- Ta en paus, gå ut och ta några varv runt kvarteret
- Gör något annat en stund



# | De går före



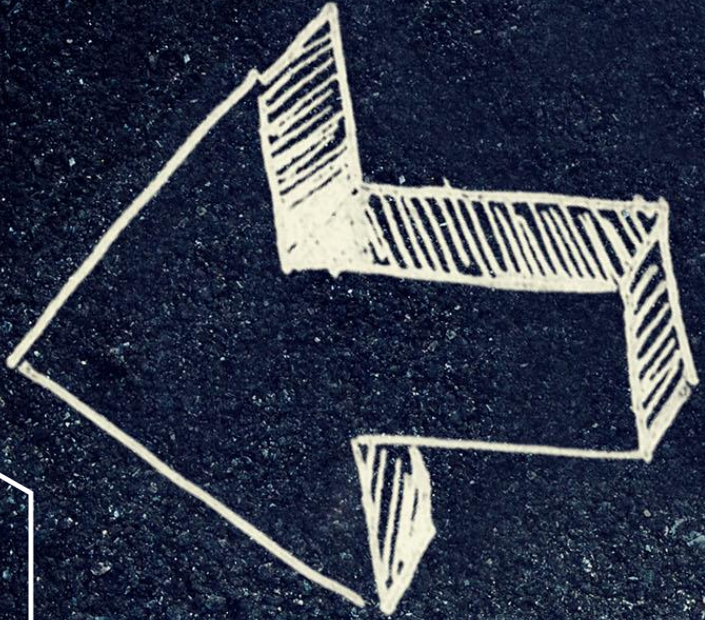
## Helsingborgs stad

- Metod för kollegial handledning
- Utbildningen med hjälp av handledare
- Främja det som är friskt och fungerar

*Visste du att...*

**77%**

En stor andel av de som svarat på enkäten säger att de ibland inte kan koppla av tankarna från arbetet när de är lediga.



# Ta små steg till förändring

- Börja med det som känns lättast
- Avsätt egen tid
- Varje steg gör skillnad!

# | De går före

## Sveriges Kommuner och Regioner

- Metod att fånga upp risk för sjukfrånvaro
- Aktiviteter på tre nivåer

*Visste du att...*

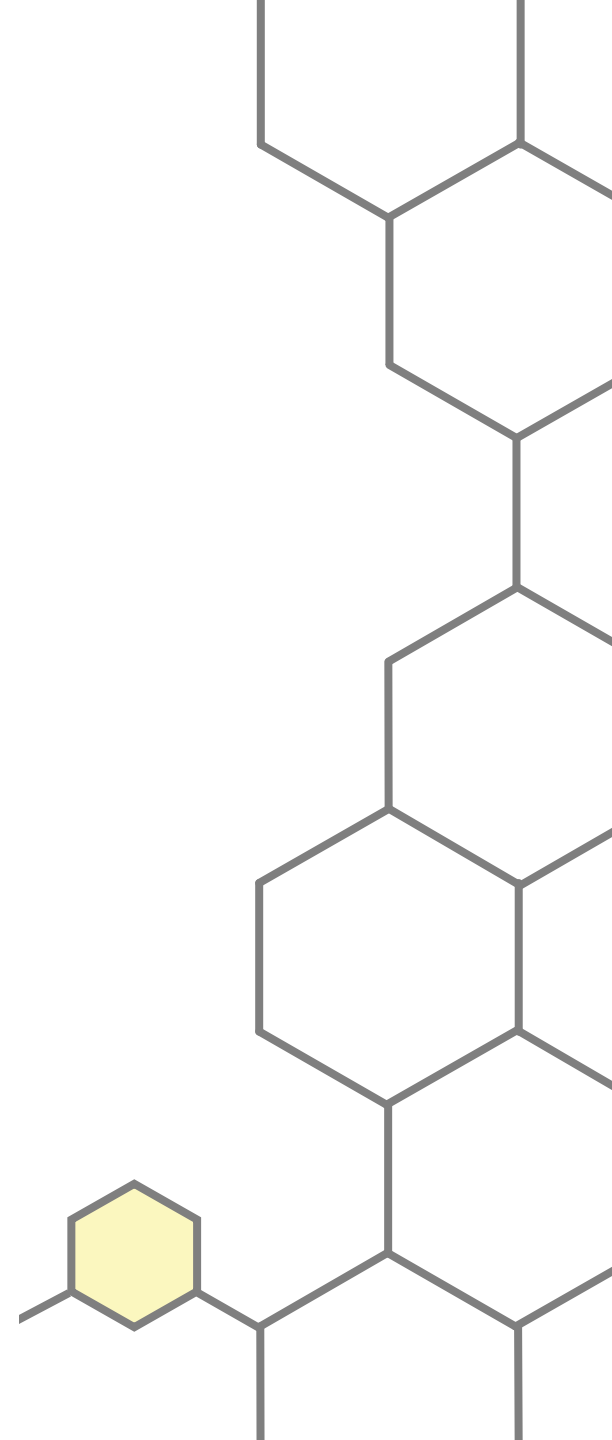
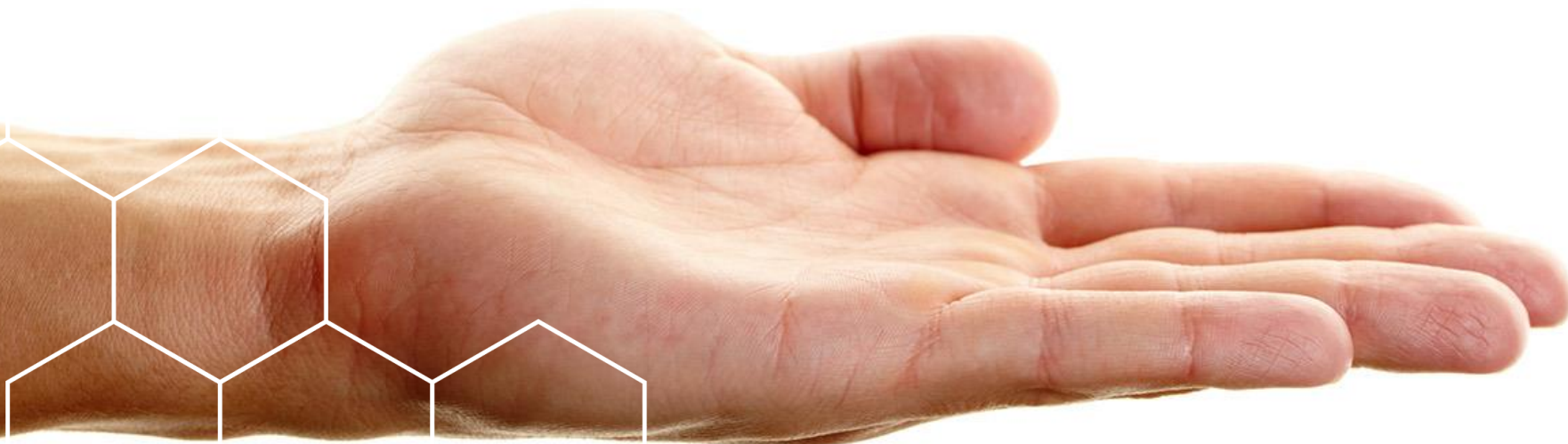
**52%**

Drygt hälften av de som svarat på enkäten uppger att de har alldeles för mycket att göra.



# | Be om hjälp

- Ensam är inte stark!
- Tänk efter vad du behöver för stöd
- Be om hjälp att omprioritera



# | De går före

## Research Institutes of Sweden

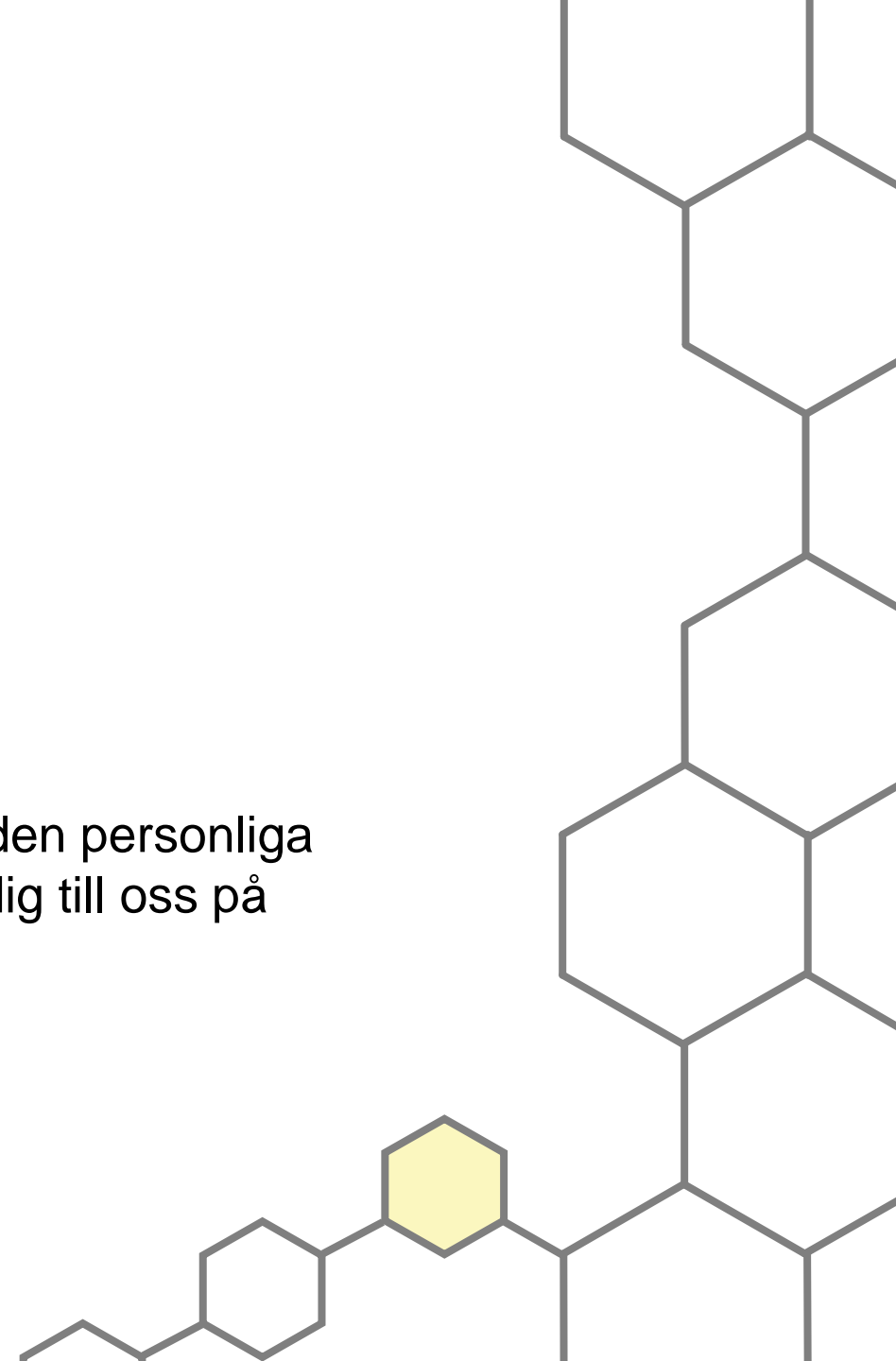
- Bidrag för distansarbete
- Säkerställer en bra arbetsmiljö



# | Flera tips

- Prioritera din tid
- Utveckla din gränskompetens
- Stärk din självmedkänsla
- Gör medvetna val

Det finns många tips för den som vill jobba med den personliga hållbarheten, här kommer några – hör gärna av dig till oss på Naturvetarna om du vill bidra med fler!



# | Så kan Naturvetarna hjälpa dig

- Börja med att uppmärksamma arbetsgivaren om det finns problem
- Kontakta vår medlemsrådgivning
- Ta del av våra utbildningar
- Använd Naturvetarnas hållbarhetsguide





**Tack för att  
du lyssnat!**

