



# Arbetsmiljö & Hälsa?!?

**D**et står på flera ställen att arbetsgivaren har skyldigheter och att den anställda har rättigheter! Vi måste strida för våra rättigheter i vårt arbetsliv, men i mitt huvud tänker jag. Vem har egentligen ansvaret för mitt liv? Är inte det jag själv? Livet är mitt och så även ansvaret eller har jag missat något på min väg?

Absolut har jag rättigheter, men jag har väl också skyldigheter inte enbart för mig själv, men också inför andra. Jag tycker det står jag för att det är många som enbart fokuserar på sina rättigheter, men skiter i sina skyldigheter och tar inte ansvar för sina egna liv. Jag har inga val har jag hört vid flera tillfällen, men det finns inga måsten utan jag väljer själv.

***Ibland mellan pest eller kolera, men jag gör ett val så enkelt är det.***

Jag läste att kvinnors arbetsmiljö måste förbättras och absolut, absolut! MEN jag är ju kanske inte den typiska kvinnan då jag inga föräldrar har att ta hand om eller man och barn eller något annat som många kvinnor har idag. Men ändå varför kör vi över oss själv fram och åter och åter och fram igen och så säger vi att jag inte har några val?

Jo, då jag har även sett män som gärna kör över sig själva fram och åter och som har svårt att säga nej.

Men om jag inte tar hand om min egna hälsa om jag inte tar ett eget ansvar. Hur ska då någon annan kunna hjälpa dig då? Visst det underlättar med fler regler och hjälpmedel, men jag har även varit med om där det finns föreskrifter och hjälpmedel, men det är för bökitigt så vi skiter i dom. Sen om du då ramlar ner från en ställning och bryter ryggen, vems är då felet? Om du skadar dig på din fritid, vem blir då ansvarig för din rehabilitering då du inte kan arbeta? Har jag något eget ansvar? Jag bara undrar?

***Vilka skulle vara dina regler och hjälpmedel för att du skulle bli nöjd och följa dem?***

Jag träffar många som inte har några val, men jag tänker att dom är inte mottagliga för att inse att dom har ett val. För dessa val är inte lätta att välja utan kräver både mod och en bra självkänsla för att våga sig på. När jag ibland frågar en kvinna med familj

och jobb, varför hon inte låter dom där hemma hjälpa till med hushållssysslor. Vad är då oftast svaret? Hon vill ha det på sitt sätt eller att alla andra förväntar sig att det är hon som ska göra det. Så vems är ansvaret till att göra en förändring?

***Hur lever vi våra liv egentligen?***

Det är svårt att ändra på våra mönster jo jag vet, men när jag inser och förstår kan jag göra ett val. Jag kan välja att ändra mitt liv eller så fortsätter jag köra över mig själv ett tag till. Kanske går jag sönder och vad händer då? Vem kommer tacka dig då?

***Att ta hand om sig själv har många sagt är egoistiskt och det får vi ju absolut inte vara!***

Men jag undrar om inte jag tar hand om mitt liv, vem ska då göra det? För det är när jag tar hand om mitt liv som jag kommer att få en bättre hälsa och ett bättre arbetsliv. Det som också händer är att det kommer att gynna andra och locka andra att också ta hand om sina liv. Som människa vill jag hitta en inspirerande och hållbar livsstil. Så hur hittar jag den? Det är enkelt och kostar inget egentligen!

***5 tankar***

1. Inse att livet är ditt, möjligheterna är dina, men även ansvaret
2. Vad skulle hända om du och de dina gjorde nya val i era liv?
3. Arbetsplatsen och resten av livet finns det någon balans?
4. Vad är dina rättigheter, skyldigheter och ansvar i ditt arbete, men även för dig själv och de dina?
5. Måste ingen måste eller?

Tänkt om vi kunde hitta en annan inställning för våra liv. Hur skulle världen se ut då? Jag vet i alla fall var vi skulle kunna börja.

***Vi kan börja med oss två!  
Vi två kan förändra oerhört mycket om vi vill och vågar!  
Ett, två, tre på det fjärde ska det ske eller?***

Hälsoinspiratören  
Tina Persson

halsinspiratoren@norrbotten.se