



Hur mycket ska en arbetsgivare lägga sig i hur det anställda sköter sin hälsa?

Vem har ansvaret för mitt liv? Det måste väl vara jag själv som har det eller?

Vet inte hur många gånger jag har hört att nu när dom nya reglerna har kommit då får allt arbetsgivaren skärpa till sig. Ok jag håller med! Vet inte hur många gånger jag har hört om alla måsten som måste göras och allt annat får vi göra sen. Ok, men när är sen? Vet inte hur många jag ser som stressar som idioter och som skyller på att ingen förstår och där vi inget kan göra än att köra över oss gång på gång. Ok, men nå stopp och belägg!

Jag vet att många anställda inom vissa yrken har hamnat riktigt i kläm

Jag vet att när vi arbetar med människor är det inte bara att gå när arbetstiden är slut om ingen annan tar vid. Vi ställer upp och vi ställer upp och vi måste för det är inga maskiner vi arbetar, men vem är det som måste säga stopp? Jo, absolut samtliga måste säga stopp, men det är ändå mitt liv och mitt liv är mitt ansvar så jag måste säga stopp innan livet självt sätter stopp för oss. Jag vet jag kan låta hård, men om vi går ända ner längst ner till det stora ANSAVRET för våra liv så har jag ett eget ansvar att säga stopp och inte köra sönder mig totalt.

Vem tackar mig för det?

Nä, det är ingen som tackar oss för det utan istället får vi skit för att vi har tillåtit oss att gå sönder och sabbar för dom andra som nu får ta över det jag inte klarade. Absolut en verksamhet ska ha en policy och chefer/ledare har ett ansvar, men hur ska dom förstå det som händer inom dig? Hur tycker du att dom ska förstå hur din hälsa påverkas av ditt liv? För är livet enbart ditt arbetsliv eller ingår även dom andra timmarna på dygnet i ditt liv?

Idag stressar vi inte enbart på våra arbeten utan vad händer när vi tagit oss ifrån vår arbetsplats? Jag ser många som stressar dygnet om och när sedan kraschen kommer, så blir det alltid arbetsgivaren som får ta hand om rehabiliteringsprocessen och ibland kan jag tänka hur rätt är det?

Det är inte enbart mitt arbete som sabbat mitt liv utan hur lever jag mitt liv utanför min arbetstid?

Hur tar jag hand om min återhämt-

ning och hur tar jag hand om att förebygga min hälsa för kropp, knopp och själ. Hur tar jag hand om mig själv för att njuta av livet redan nu och inte behöva invänta pensionen som en dag förhoppningsvis kommer och då är frågan hur är min status då? Kommer jag orka njuta av livet när jag blir pensionär eller har jag kört sönder mig så hårt att inga reservdelar finns att laga mig med längre?

Jag själv har lärt mig att säga stopp, men också inte bara säga stopp och gå utan stopp nu närmar det sig ett STOPP och så ser vi över möjligheterna innan det är för sent.

Hur ser mitt liv ut idag om jag tittar på alla mina 24 timmar om dygnet.

Jag kan inte enbart se hur min arbetsmiljö på arbetet ser ut, utan jag måste se helheten för att förstå vilka förändringar jag behöver göra och hur jag ska förebygga och vara proaktiv för min fortsatta hälsa. Om jag enbart ser den stress jag skaffar mig på jobbet och glömmer bort all stress som fortsätter när jag ska hämta och skjutsa barn och sen ska det göras allt annat. Om jag inte ser på helheten så kommer vi missa målet stort och rejält.

Så varför är kvinnors arbetsmiljö sämre än mäns?

Jag tycker en relevant fråga är har dom tittat på helheten eller? För vem är det som gärna tar på sig många måsten som måste göras även om dom inte måste göras idag? För det mesta är det kvinnan. Så är män bättre på att minska i sina måsten eller vems måsten är det som måste gälla? Kan det vara en relevant fråga i ämnet?

Så hur mycket ska en arbetsgivare lägga sig i hur det anställda sköter sin hälsa?

Detta var en fråga som ställdes till panelen i senaste Norrbottens Affärer och som satte fart på mina tankar och där det nyligen har kommit ut en utredning som visar att det är kvinnor som stressar mest.

*Önskar dig en riktigt härlig
vårvinterdag*