



Bjarne Fivelsdal huvudskyddsombud avd. 75 Munkedal. Foto: Anna-Lena Lundqvist.

Hej alla män – hur är läget?

➔ **Alltför många män i Sverige** känner sig ensamma – och för dem som arbetar i mansdominerade miljöer kan arbetsplatsen vara både en riskzon och en möjlighet. Med utbildningen "Hur är läget?" tar RFSU och fackförbundet Pappers ett kraftfullt grepp om frågan.

– Genom att ge skyddsombuden verktyg för att prata om känslor och lyssna på varandra kan vi öppna dörrar som kan göra skillnad – på riktigt", säger Pontus Georgsson, förbundsordförande på Pappers.

Många män har svårt att prata om känslor och om hur de mår. Det är snarare tystnaden som talar i många mansdominerade branscher - något som kan få allvarliga konsekvenser, i värsta fall ökad risk för suicid, berättar Jonas Lemon, projektledare på RFSU.

– Enligt RFSU:s undersökning har var sjätte man i Sverige ingen att prata med om sitt mående, men på vissa arbetsplatser börjar samtalen få plats, säger han.

Ett initiativ för psykisk hälsa

Pappers, ett av Sveriges mest mansdominerade fackförbund, har tillsammans med RFSU tagit fram utbildningen "Hur är läget?" – en insats som riktar sig till skyddsombud och syftar till att öka deras förmåga att identifiera, stötta och hjälpa arbetskamrater så att färre mår dåligt och hamnar i psykisk ohälsa.

– Vi vill visa att arbetsmiljö också handlar om hur vi mår, inte bara om hjälmar och skyddsskor, säger Pontus Georgsson, förbundsordförande på Pappers.

Kan räcka med en fråga

Bjarne Fivelsdal huvudskyddsombud på bruket i Munkedal, har varit med och utvecklat utbildningen och utbildar nu andra skyddsombud. Han berättar att det kan räcka med att någon frågar hur man mår.

– Då kan ett samtal börja och det kan vara det som gör att någon inte går hem med tankar som maler, berättar han.

Bjarne har själv sett vad utbildningen kan leda till. På bruket i Munkedal har man öppnat upp för samtal – och han konstaterar att det märks på stämningen.

– Folk vågar säga hur de har det och man ser att fler bryr sig. Det är små steg, men dem gör stor skillnad, säger han.

Ensamhet och psykisk ohälsa hänger ihop

Jonas Lemon betonar vikten av att nå just de miljöer där tystnaden annars dominerar.

– Vi vet att ensamhet och psykisk ohälsa hänger ihop. Ju fler som vågar ställa frågan



Pontus Georgsson, förbundsordförande Pappers.

"hur är läget?", desto större chans att någon slipper bära allt ensam. Det handlar inte om att vara en terapeut – det handlar om att visa att man bryr sig, säger han.

Utbildningen har fått positiv respons – och intresset växer. Pontus Georgsson berättar att nästa steg är att nå ännu fler arbetsplatser.

– Vi vill skapa ett klimat där det är lika naturligt att prata om mående som säkerhetsrutiner. Förhoppningen är att fler fackförbund och arbetsgivare följer efter, avslutar han.



Jonas Lemon, projektledare RFSU.

6 TIPS FÖR ATT BEMÖTA NÅGON SOM MÅR DÅLIGT

1. **Tänk efter före** – Fundera i förväg hur du kan stötta någon som mår dåligt.
2. **Se helheten** – Dåligt mående kan ligga bakom tuffa beteenden.
3. **Stöd för stöttare** – Du behöver inte bära allt själv – ta hjälp.
4. **Sätt ord på det svåra** – Våga fråga hur någon mår.
5. **Förändra på ditt sätt** – Bryt tystnaden eller jargongen, skapa gemenskap.
6. **Det är aldrig för sent** – Du kan alltid göra om och göra rätt.

Originalintervjun med Bjarne Fivestad är gjort för tidningen Sirius.