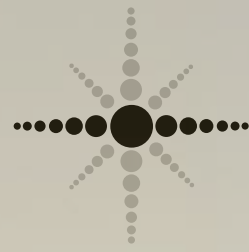


# Sirius



Tema:  
Arbetsmiljö  
säkerhet hälsa

SKOGSINDUSTRINS RÅD FÖR INDUSTRIELL UTVECKLING I SAMVERKAN

Nr 3 2016 | Nyheter från Sirius finns också på [www.industrisirius.se](http://www.industrisirius.se)

## REHABILITERING OCH FRISKVÅRD I FOKUS

Nya  
föreskrifter  
för den sociala  
arbetsmiljön

Hållbart arbetsliv  
med hjälp av  
Centralfonden

## KRÖNIKA:

### En arbetsmiljö där vi trivs, presterar och har ork

**Sågmyra, år 1974, januari**, temperatur – 22 C, måndag, knarrar under skorna, fabrikskomplexet tornar upp sig i mörkret, klockan är 05.45, stämplar in, anländer arbetsplatsen, trött efter helgen. Arbetskompisarna på plats. Ishinna på golvet efter vattnet som legat kvar sen vi spolade av det i fredags när vi gick hem. Ett par minusgrader i lokalen. Får köra igång beredarna och sätta på varmvattnet för att få upp värmen. Behåller vinterkläderna på ett tag. Min tur att dosera ammoniak och myrsyra, aldrig gillat det, ingen gillar det men min tur. Sätter på mig gummihandskarna, ingen idé med skyddsglasögonen, de bara immar igen när det är så kallt i lokalen. Drar några djupa andetag och går fram till dunken som turligt nog bara är halvfull, tung ändå, hoppas jag klarar att skruva av locket, hålla upp rätt mängd utan att spilla, skruva på locket och gå undan på ett andetag. Lyckades igen.

**"Arbetsplatser komma och gå** men arbetsmiljön i fokus måste ständigt bestå". Genom åren har arbetsmetoder, arbetsuppgifter, arbetstider, mm förändrats över tiden och med den har arbetsmiljön förändrats.

När det gäller den fysiska arbetsmiljön har utvecklingen gått framåt men vi är ännu inte i mål med visionen om noll olyckor. Tyvärr händer fortfarande tragiska olyckor som inte borde förekomma. Brister i rutiner eller oaksamhet kan vara orsaken men väl genomförda riskanalyser och utredningar bidrar till att det inte ska kunna upprepas.

**När det kommer till den sociala och organisatoriska arbetsmiljön står vi dessvärre inför stora utmaningar. Vi lever i ett samhälle där vi alla skall leva upp till olika ideal på såväl arbetsplatsen som utanför.**

**När någon mår dåligt eller har begränsad arbetsförmåga** blir det en försämring av effektiviteten. För företagen tillsammans med de fackliga och externa parterna blir det allt viktigare att hitta de samarbetsformer som utvecklar den sociala och organisatoriska arbetsmiljön. Arbetssituationen förändras ständigt och arbetsuppgifter kommer och försvinner. Det är viktigt att dessa förändringar sker under ordnade former med stor delaktighet - ett annat nyckelord vid förbättringsarbete.

**Vi har en stolthet och kompetens** vi ska värna om i våra industriföretag. Vår viktigaste uppgift är att värna om våra produkter, som är allas vårt levebröd, och här är Du som medarbetare av avgörande betydelse. Ett tydligt arbetsmiljömål ska vara att skapa bästa möjliga förutsättningar för dig att kunna prestera i en trygg och säker miljö. Men det är även viktigt att vi alla är medvetna om vårt eget ansvar att upprätthålla en arbetsförmåga eller anställningsbarhet genom att följa arbetsmiljöområdets rutiner och policyer, vilka parterna har tagit fram. Detta möjliggör en lång, säker och trygg utveckling på arbetsplatsen.

**Jag avslutar med det kanske** slitna uttrycket att vi är varandras arbetsmiljö. Men det ligger mycket i det att vi endast tillsammans, där vi värnar om varandra, med bra dialog och delaktighet kan uppnå en miljö där vi trivs, presterar och har ork till ett aktivt socialt liv. Kamratskapet var gott, men allt var inte bättre i Sågmyra 1974.

Kaj Hansson  
Group HR-Manager, Arctic Paper



## INNEHÅLL



Rehabgruppen på bruket . . .4-5



Föreskrifter och kamratstödande verksamhet . . . . . 6



Centralfonden stödjer friskvård och rehabilitering . . . .7-8



# Steve ville tillbaka till jobbet till varje pris

För Steve Johansson, 57 år och mekaniker på Arctic Paper Munkedal, är jobbet och arbetskamraterna viktiga:

– När jag var sjukskriven för ryggproblem i ett år ville jag tillbaka till varje pris, säger Steve.

Idag har han anpassade uppgifter och jobbar heltid igen.

I rehabiliteringsarbetet har företagets egen Rehabgrupp spelat en viktig roll.

Steve, med 33 år som anställd i Munkedal, berättar själv om hur lösa benbitar i ryggen gett smärtor, och som rensats bort och där man slutligen två gånger stelopererat hans rygg. Efter årslånga sjukskrivningar kunde han komma tillbaka igen, nu med anpassade uppgifter. Han har också fått rehabiliteringsträning på CFS Marbella.

– Jag har fått fantastisk hjälp från Rehabgruppen och känner ett aktivt stöd från vår VD som sällan säger nej till Rehabgruppens förslag, säger han.

– I Marbella fick jag också tid att tänka över min egen sociala situation, jag har kanske bara tjugo år kvar här i livet.

– Och jag tog viktiga beslut som innebär att jag mår bättre som människa idag, säger Steve Johansson.

Jag tog viktiga beslut som gör att jag mår bättre som människa idag



Steve Johansson på mek/service stelopererade en smärtande rygg för sex år sedan. Efter årslånga sjukskrivningar är han nu tillbaka på jobbet, med anpassade arbetsuppgifter och med aktivt stöd av Rehabgruppen på företaget. "Jag är glad över att vara tillbaka", säger han själv.

## Vi har ett gemensamt ansvar

**Göran Lindqvist, vd för Arctic Paper, Munkedal betonar vikten av både avdelningschefernas och Rehabgruppens ansvar både för fysiska och psykosociala problem på arbetsplatsen:**

– Vi reagerar ofta olika på samma arbetsbelastning och problem som dyker upp har sällan bara en orsak, säger han.

– Avdelningschefen känner ofta till problem och har ett ansvar att hantera dem, men Rehabgruppen arbetar väldigt konstruktivt och söker orsakerna till problemen, om de så är ryggont eller utbrändhet.

Han betonar att alla har ett gemensamt ansvar att både se problemen och att försöka hitta lösningar.

– Rent krasst är det en kostnadsfråga och det finns inga snabba lösningar. Men vi kommer aldrig undan ansvaret, säger han.



Göran Lindqvist, vd för Arctic Paper i Munkedal stöttar Rehabgruppens arbete men betonar också allas ansvar att hitta lösningar.



Delar av Rehabgruppen i Munkedal och några av kamratstödarna; Anngret Andreasson inköpare och ordförande för Unionen, Anna Johansson löne/adm och kamratstödjare, Steve Johansson mek/service och kamratstödjare, Jenny Jansson truckförare och ordförande för Pappers, Jerry Ekerum, rehabansvarig och Nils-Åke Eriksson, elektriker och med i Rehabgruppen. Ej närvarande Sven-Erik Larsson Ledarna, Liz Bjerstrand Unionen.

## Dagliga kontakter innebär snabba hjälpinsatser

När den nya föreskriften om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4) kom i slutet av mars i år var Arctic Paper i Munkedal väl förbe-

redda: "Vi har jobbat på det sättet redan tidigare, nu fick vi allt samlat och kunde arbeta in det i vår dokumentation om systematiskt arbetsmiljöarbe-

**"Syftet med rutinen är att främja en god arbetsmiljö och förebygga risk för ohälsa på grund av organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön"**

(ur Arctic Papers dokument "Ohälsosam arbetsbelastning och kränkande särbehandling")

te", säger Jerry Ekerum, som är rehabansvarig på det bohusländska pappersbruket.

Arctic Paper i Munkedal sysselsätter drygt 300 personer och tillverkar till största de-

### Läs mer....

... om AFS 2015:4 och föreskrifterna om organisatorisk och social arbetsmiljö med fokus på förebyggande arbetsmiljöarbete inom

det psykosociala området på Arbetsmiljöverkets hemsida. Föreskrifterna reglerar kunskapskrav, mål, arbetsbelastning, arbetstid och kränkande särbehandling.





**”Föreskriften förtydligar vad arbetsgivare och arbetstagare ska göra inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet”**

len obstrukter finpapper till böcker, både i ark och på rulle. Två pappersmaskiner och 230 kvalitetsbyten/månad producerar ca 160 000 ton/år till en bransch där plötsliga storsäljare som Harry Potter eller Millenniumtrilogin ger direkt avtryck i försäljningsvolymerna.

### Informella kontaktvägar

Jerry Ekerum kommer ofta tillbaka till de snabba informella kontaktvägarna inom bruket: ”Jag har en daglig kontakt med de fackliga representanterna, vi ser och fångar upp problem, även psykosociala frågor i ett tidigt skede”, säger han.

- ”Får du av din närmaste chef veta om Du gör ett bra arbete?”
- ”Har du varit utsatt för mobbning/kränkande särbehandling på Din arbetsplats?”
- ”Har du tillräckligt med tid för att hinna med Dina arbetsuppgifter?”
- ”Upplever Du balans mellan Ditt arbetsliv och privatliv?”

(ur Arctic Papers medarbetarenkät/hälsoprofil)

Rehabgruppen är en viktig ingrediens i arbetet. Samarbetet med företagshälsovården och en beteendevetare, likaså.

– Däremot har vi tyvärr inte samma kontinuerliga samarbete med Försäkringskassan som vi hade tidigare när det fanns en fast representant från dem som fanns med i vårt förebyggande arbete.

### Reglerar kränkande särbehandling

I de nya föreskrifterna (AFS 2015:4) står det att ingen ska behöva bli sjuk på grund av ohälsosam arbetsbelastning eller kränkande särbehandling på jobbet. De nya föreskrifterna om organisatorisk och social arbetsmiljö reglerar kunskapskrav, mål, arbetsbelastning, arbetstid och kränkande särbehandling.

– Generellt ökar de psykosociala problemen, säger Jerry Ekerum - ofta uppstår de hemma men byggs på här.

### Fångar upp frågor

Jenny Jansson, ordförande för Pappers ser hur Rehabgruppen alltmer blivit ett filter som fångar upp ett brett spektrum av frågor, inte bara fysiska skador:

– Samtidigt ser vi att det går fortare tills man inte orkar idag, säger hon.

– Många känner sig också mer stressade än förr, säger unionens ordförande i Munkedal, Anngret Andreasson. Hon upplever också att frågor som behandlades med hysch-hysch förut nu hanteras annorlunda:

– Vi vågar oftare lyfta på locket idag, även för personliga problem, säger hon.

På Arctic Paper i Munkedal är Mathias Schewenius skyddsingenjör och ansvarig för det systematiska arbetsmiljöarbetet. Han har här, med utgångspunkt från den

nya AFS:en, arbetat fram en intern rutin.

– Vi har kompletterat vår policy och arbetat fram nya rutiner med ett tydligare flöde, säger Mathias.

– Det kan finnas frågor som är svåra att berätta om i PIA-systemet, vi har öppnat upp för att ringa ett journalnummer eller att kunna gå till chefens chef om det kanske är den egna chefen som är problemet.

Före semestern i år uppstod en inre konflikt på en av avdelningarna, kopplat till organisation.

De nya rutinerna testades, Rehabgruppen involverades, liksom företagshälsan med en medarbetarenkät och så småningom också en beteendevetare med en utredning, liksom brukets vd, eftersom det inte finns någon personalchef på bruket.

### Återskapa arbetsron

– Vi kunde snabbt agera och komma med förslag till åtgärder för att återskapa arbetsro och ökad trivsel, säger Jerry Ekerum.

Han ser hur de han kallar ”mjukare delarna” ökar i omfattning. Hur de fysiska skadorna orsakade av förslitning eller maskiner tyvärr

finns kvar, men att problem orsakade av stress, alkohol eller sociala och/eller ekonomiska problem blir en allt större del av Rehabgruppens arbete.

– Därför är de nya föreskrifterna bra som en sammanfattning och övergripande dokument. Men vi ser mer på vad vi åstadkommer i praktiken - gemensamt. Och då kan vi konstatera att mycket av det som är samlat handlar om sunt förnuft som vi jobbet med här i många år.

Frågor som förut behandlades med hysch-hysch hanteras nu annorlunda



*Vi jobbar informellt och gränsöverskridande, säger Jerry Ekerum, rehabansvarig på Arctic Paper i Munkedal. Här i mjuka hörnan träffas vi ofta spontant och dryftar problem och lyssnar till frågor som dyker upp, kanske bekymmer i verksamheten innan de blir för stora. Här tillsammans med Anna Johansson på löne/administration, som också fungerar som en av företagets kamratstödjare.*

## Kamratstödet är den goda sidan av bruksandan

I den mjuka hörnan i Munkedal dryftas många problem. Här möts företag och fack varje dag.

– Vi väntar inte på problem, vi kör direkt, säger Jerry Ekerum, rehabansvarig på bruket. Där finns nyckeln till vårt framgångsrika koncept. Här går föreskrifter och kamratstöd hand i hand.

Den blå soffan inbjuder till samtal över en snabb kopp kaffe. Hit är det nära från både Jerrys och de fackligas organisationernas arbetsplatser.

– Vi kombinerar det spontana mötet med formella rutiner, säger han.

Vi möter Jerry när han diskuterar med Anna Johansson, som just nu är kamratstödjare för en kollega.

Anna har kontinuerlig kontakt med arbetskamraten, har följt med på läkarbesök på arbetstid och varit allmänt behjälplig.

– Kamratstödsgruppen kan involveras i många olika problem som kan drabba den enskilde, berättar Jerry som kan plocka fram exempel på hur gruppen stöttat såväl anställda

med alkoholproblem som anställda med ekonomisk kris:

– Vi har personligen haft kontakter med den lokala banken och lyckats lägga över dyra sms-lån till ett vanligt lån med månatliga amorteringar som nu skapat helt andra ekonomiska förutsättningar.

### Visar att vi bryr oss

Jerry och Anna tror på att de kamratstödjare som finns på olika avdelningar har ett viktigt signalvärde:

– De visar att vi bryr oss. Att det finns många som är beredda att dra sitt strå till stacken - det är den goda sidan av bruksandan, det blir lättare att tillämpa den nya AFS:en när den nya förordningen och kamratstödet går in i varandra.



# Alex sätter upp tuffa mål i höst

– Är man många som bestämt sig så går det lättare, konstaterar Alexander "Alex" Bengtsson, instrumenttekniker på Mörrum.

Alex satsade hårt på Södra Cell Mörrums hälsosatsning "Be Fine Winner" direkt från början, med löpning, inlinesåkning och styrketräning så gott som dagligen.

– Tidigare hade jag tränat ungefär två gånger i veckan. Med Be Fines tävlingsuppbygg, som passade mig bra, ökade motivationen och det blev träning nästa varje dag, säger Alex.



Dietkosten kändes motig i början, främst eftersom socker och andra kolhydrater skulle undvikas. Men Alex trodde på konceptet

och kombinationen av motion och nya vanor gav resultat. Under de tolv Be Fine-veckorna gick han ned från 90,7 till 74,4 kg. Med denna minskning på 18 procent placerade han sig tvåa på projektets viktminskningslista. Tvåa blev han också i tävlingen om flest genomförda motionsaktiviteter.

– Nu i höst siktar jag på 70 kg. Kanske är det ett alltför tufft mål, men jag ska verkligen försöka, säger Alex.



Alexander Bengtsson gick ner drygt 16 kilo på tolv veckor i Södra Cell Mörrums hälsosatsning (Foto: Beatrice Holmberg).

## Träning och kostråd bantade bort 250 kilo

Fler deltagare och mycket bättre resultat än förväntat. Så kan Södra Cell Mörrums hälsosatsning Be Fine Winner summeras. En satsning som fått ekono-

miskt stöd från Centralfonden. Fortsättning följer nu i höst.

"...och inte minst hade vi väldigt roligt"

Med Be Fine Winner vill företaget hjälpa medarbetarna med viktnedgång och allmänna hälsovinster, genom till exempel förbättrad kondition.

Deltagarna får kostråd, träningsråd och stöd från en anlitad coach. Konceptet, som påminner om Biggest Loser i TV4, bygger på att deltagarna sätter upp egna mål men

Med delfinansiering från Centralfonden har vi kunnat utveckla vårt Be Fine-koncept och göra mer på kortare tid, konstaterar Ann-Charlotte Ramström.



samtidigt tävlar med kollegerna. Det hela hålls ihop på en webbsida där aktiviteter och framsteg fortlöpande registreras.

– Vill man inte tävla kan man förstås ändå vara med och få precis samma möjligheter och uppbackning, säger Ann-Charlotte Ramström, HR-chef på Södra Cell Mörrum.

Den första tolvveckorsperioden, som avslutades strax före midsommar, blev en succé. Ett sextiotial medarbetare deltog och resultaten var imponerande.

### Gick ner ett kvarts ton

– Tillsammans gick vi ned 250 kilo. Ge-

nomsnittskonditionen, mätt som vilopuls, förbättrades och inte minst hade vi väldigt roligt, säger Ann-Charlotte.

Att kostråden var enkla att följa och att det gavs goda möjligheter att få tips från coachen bidrog till framstegen. Då det gäller träningen noterades ett stort intresse för de prova på-aktiviteter som erbjöds, till exempel body pump, yoga och kettlebells.

### Långsiktigt hälsoarbete

Be Fine Winner är nu en del av det långsiktiga hälsoarbete som Södra Cell Mörrum genomför och redan nu är det klart att det blir en fortsättning på den populära satsningen i någon form i höst.

– Vi har stora investeringsprojekt på gång och är väldigt beroende av att våra befintliga medarbetare trivs och har god hälsa.

– Deras kompetens kommer att behövas när dessa arbeten drar igång, säger Ann-Charlotte Ramström.

Sverige  
porto  
betalt

# B



Förtroendefull samverkan är temat för Sirius Forum i januari nästa år.

## Boka redan nu in Sirius Forum 31 januari 2017

Sirius Forum den 31 januari 2017 har temat: "Förtroendefull samverkan - en förutsättning för bra organisatorisk och social arbetsmiljö".

God samverkan på arbetsplatsen är en viktig grundsten för en bra arbetsmiljö i en effektiv organisation.

Sirius Forum kommer därför att sätta fokus på ett hållbart ledarskap i samklang med ett engagerat medarbetarskap. Viktiga

framgångsfaktorer för att skapa det goda arbetet.

### Följarens roll

Programpunkterna tar upp samverkan, viken och följderna av goda relationer, men också en diskussion som sätter ljuset på ledaren genom att definiera följarnas roll. En ledare är ingen om det inte finns följare. Och det är följarna som väljer sina ledare... Bättre förståelse för äkta följarskap ger bättre förutsättningar för framgång.

Sirius Forum vänder sig till dig som har

en ledande ställning i företaget eller i fackliga organisationer.

Deltagaravgiften är 800 kronor. Sirius Forum äger rum hos Industrierbetsgivarna, Kungsträdgårdsgatan 10, Stockholm.

Dörrarna liksom kaffebordet öppnar 08.30, den första programpunkten drar igång en timma senare. Moderator blir Kristina Enander, platschef, SCA Ortviken.

**Anmälan via: [www.industrisirius.se](http://www.industrisirius.se)**

För mer information kontakta Mårten Ericsson på tel 036-30 32 60 eller e-post: [marten.ericsson@industriarbetsgivarna.se](mailto:marten.ericsson@industriarbetsgivarna.se)



## Friskvård och Rehabilitering

Centralfonden verkar för ett hållbart arbetsliv för anställda inom skogsbruk och skogsindustri

Stiftelsen Centralfondens huvuduppgift är att verka för ett hållbart arbetsliv för anställda inom skogsbruk och skogsindustri.

Projektet Be Fine Winner, som presenteras på föregående sida, är ett exempel på satsningar som delfinansieras av Centralfonden.

Företag och fackliga organisationer kan gemensamt söka medel ur Centralfonden.

Utförlig information finns på [www.centralfonden.se](http://www.centralfonden.se) under rubriken "Söka medel".

Tidningen Sirius ges ut av Sirius, Skogsindustrins råd för Industriell Utveckling i samverkan.  
Ansvarig utgivare: Mårten Ericsson.  
Sirius på nätet: [www.industrisirius.se](http://www.industrisirius.se)

**Text:** Där ingen annan anges, Anders Thorén och Sven Magnusson.  
**Foto:** Om inget annat anges: Sven Magnusson och Mårten Ericsson



SKOGSINDUSTRINS RÅD FÖR INDUSTRIELL UTVECKLING I SAMVERKAN

**Vill du ha ett personligt utskick av Sirius via mejl?  
Gå in på vår hemsida och fyll i dina uppgifter: [www.industrisirius.se](http://www.industrisirius.se)**