



## Vi lever i ett prestationssamhälle.

Framgång mäts av prestationer. Vi ska vara på topp hela tiden. Ständigt uppkopplade, tillgängliga och alerta. "Multitasking" är ett utbrett begrepp. Många känner sig trötta, deprimerade, otillräckliga och går runt med prestationsångest – och en känsla av att inte duga. Är detta ett hållbart liv? Är detta en sund arbetsplats? Definitivt intel Vårt

## Långsiktigt värde handlar om människor och välmående

prestationssamhälle skapar psykisk ohälsa, osunda arbetsplatser med ohälsosam arbetsbelastning med lite tid för återhämtning. Medarbetare känner stress och har sömnproblem, vilket reducerar produktiviteten.

Det positiva är att allt fler arbetsplatser börjar inse att allt inte handlar om prestation eller resultat. Det långsiktiga värdet ligger i människorna i bolaget, inte i kortsiktiga resultat- och balansräkningar. Begreppet CHR – *Corporate Health Responsibility* innebär att hälsofrågan lyfts till en strategisk nivå och angelägenhet. Undersökningar visar att de företag som implementerar alla delar av CHR i sin organisation, skapar bättre relationer och får välmående företag och medarbetare. De företag som inte tar ett

större ansvar för sina medarbetare kommer ha svårare att attrahera och behålla rätt kompetens i framtiden.

Jag tror att vi människor vill varandra väl. Mår vi bra i kropp och själ och omges av kärlek och omtanke – presterar vi också allra bäst på alla plan. Jag tror också att vi för att må bra behöver hitta tid för återhämtning, ta hand om oss själva och bara koppla av; logga ur och bara vara i nuet. Sommaren är väl ett fantastiskt tillfälle att gör just detta! Ta dig tid att se naturens skönhet och lyssna till de naturliga ljuden, så renas och skärps dina sinnen.

*Jag önskar er alla en skön, avkopplande sommar och semester!*

**Eva Rooth, vd Svenska Re**

## Satsning på medarbetarnas hälsa ger snabbt mätbara resultat

**Allt företag tar ansvar för en positiv samhällsutveckling går under benämningen Corporate Social Responsibility (CSR). En utmaning med CSR är att det kan vara svårt att mäta effekterna – det syns mest som en utgift i företagets redovisning.**

Med hälsa är det tvärtom. Den chef som arbetar medvetet med hälsofrågor kommer inom kort märka mätbara resultat, säger Johan Holmsäter, grundare av Friskis & Sveltis och författare till boken "*CHR – Framtidens framgångsrika ledarskap*" som kommer ut i oktober. Han har i två decennier arbetat med att höja kunskapsnivån om hälsa på ett hundratal svenska företag av olika storlekar och verksamheter.

– När ledningen förstått sin betydelse genom att själva förändras och inspirera de anställda, medför det lyckade resultat. Jag har genom mitt arbete vetenskapligt kunnat bevisa att det finns en direkt

koppling mellan ledningens agerande och medarbetarnas blodtryck, nivåer av stresshormoner samt risker för diverse livsstils- och identitetssjukdomar.

Lyckligtvis är det därmed relativt enkelt att vända en negativ utveckling. Det handlar om att ledningen tar ansvar för sitt ledarskap och sitt inflytande över medarbetarna. Resultatet visar sig inte bara i fysiska måttvärden, utan även högre produktivitet och bättre siffror.

– Det är det som kallas CHR, Corporate Health Responsibility, avslutar en av vår tids främsta hälsoinspiratörer.



*Johan Holmsäter, grundaren av Friskis & Sveltis, fortsätter sin inspirationsresa. Nu är han aktuell med boken "CHR – Framtidens framgångsrika ledarskap".*

## Läkaren Charlotte fick en omstart och ny motivation



**Charlotte Nilsson var sjukskriven för utmattningsdepression. Efter att ha läst om Svenska Re beslutade hon sig för att delta på eget initiativ och på egen bekostnad. Idag har hon kraft och motivation för att kunna komma tillbaka till ett meningsfullt och rikt liv.**

Charlotte fick med sig värdefull kunskap och konkreta verktyg från det tre veckor långa omstartsprogrammet, som gör att hon kan hantera vardagen på hemmaplan. Hon lyfter upprepade gånger personalens gedigna kunskap och intresse för individen. – För min hälsa var det viktigt att kunna fokusera på mig själv, borta från vardagen och min hemmamiljö. Det var värdefullt att träffa andra i liknande situationer, och

anläggningen i sig är en behaglig plats att vistas i med sommarväder och nära havet. En vacker och läkande miljö.

Läkaren Charlotte Nilsson mådde mycket bättre när hon kom hem. När hon fick besked om möjligheten till ytterligare en veckas behandling i maj, såg hon det som en uppföljning av vad hon lärt sig kring rutiner för sömn och hennes dagliga aktiviteter. – Jag har lärt mig hantera tankar och känslor kring utmattning, stress och depression. Det har gjort att jag kunnat sluta helt, respektive minska rejält på medicineringen. Inte minst har det varit viktigt att lära mig stå upp för mina egna värderingar och fokusera på meningsfulla handlingar, avslutar Charlotte.

*När livskrisen slog till för Maria:*

## ”Svenska Re blev min räddningsplanka”

**Maria Brokås var sjukskriven på grund av utmattning och depression. Hon sökte upp Svenska Re, och blev mycket bättre. Några år senare drabbades familjen av en traumatisk händelse. Även denna gång blev Svenska Re räddningen.**

När Maria kom till Svenska Re under hösten 2014 hade hon kraschat, var sjukskriven på grund utmattning och depression. Hon hoppades att Svenska Re skulle ge henne andrum.

– Genom givande samtal i en underbar miljö och med stödet av en fantastisk personal, började jag lyssna på kroppens varningssignaler, något jag inte gjort på 20 år, säger Maria. Psykologsamtalen och att få lära sig tekniken i mindfulness var en av flera nya kunskaper hon tog med sig hem. Maria kände stor trygghet i gruppen och med handledarnas stöd.



– Jag fick rutiner, tydliga instruktioner, lärde mig att stanna upp, stänga ute saker och att meditera. Jag mådde mycket bättre när jag åkte hem.

När familjen drabbades av en traumatisk händelse hösten 2017, var Maria på väg utför igen under sorgprocessen. Svenska Re blev åter räddningsplanka. Våren 2018 åkte hon tillbaka till Gran Canaria på egen bekostnad. – Den här veckan betydde otroligt mycket. Jag vet att det finns utvägar när det krisar. Jag tog upp yoga och mindfulness igen. Jag promenerar och cyklar dagligen och är mycket gladare nu. Det märker min familj och mina vänner. Jag är så glad för den här veckan, och hoppas få återkomma till Svenska Re redan till hösten igen.

### DU VET VÄL ATT...

Alla rehabiliteringskostnader på Svenska Re, såväl vistelsen som resan, är avdragsgilla för dig som arbetsgivare? Och om din medarbetare omfattas av sjukförsäkringen AGS och AGS-KL, eller av efterskyddet i försäkringen, kan du få upp till halva kostnaden finansierad.

### VILL DU VETA MER?



Anmäl dig till vårt digitala nyhetsbrev på [svenska-re.se](https://svenska-re.se)



Läs mer och ta del av senaste nyheterna på [svenska-re.se](https://svenska-re.se)

Kontakta oss på [info@svenska-re.se](mailto:info@svenska-re.se) eller 08-20 55 10.