



Under hösten har rapporterna om psykisk ohälsa återigen duggat tätt.

Trenden med ökade sjukskrivningar ökar. Stressrelaterad psykisk ohälsa med utmattningssyndrom är idag vanligaste orsaken till arbetsoförmåga. Långa sjukdomstider betyder höga kostnader för både företag och samhälle – kostnader som ökat dramatiskt de senaste åren. Vårt processorienterade arbetssätt med tre veckors intensiv behandling i varmt klimat visar sig ha goda resultat.

Sömn, kost och motion Vägen till välbefinnande

Sömn och återhämtning minskar risken för stress

Vi känner alla till vikten av att äta rätt och att motionera. Men det finns en tredje viktig pusselbit för god hälsa och välbefinnande: sömnen. Redan i forntida Kina, för omkring 5000 år sedan, förstod man att vintern var en tid för att varva ner och fylla på reserverna. Genom forskning vet vi att sömn är nödvändig för vår överlevnad, vår hälsa och för att vi ska fungera. Att prioritera sömn och återhämtning är oerhört viktigt för vår kropp och vår hjärna. Med god sömn lagrar vi kroppens energi, kan bättre hantera stress och andra påfrestningar. Men inte nog med det, även kroppens immunsystem aktiveras, hormoner bildas och produktionen av stresshormoner minskar. Får vi tillräckligt med sömn kan det även minska risken för

sjukdomar, förhöjda blodfetter, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, stress och utmattningssyndrom. Bra sömn kan bidra till att vi tänker klarare och kanske hittar nya och bättre lösningar på problem vi står inför. Vi har väl alla någon gång använt uttrycket "Låt mig sova på saken".

Så ett enkelt råd, när vi nu ställt om till vintertid: var snäll mot dig själv och prioritera sömnen. Och lägg gärna in ett yogapass efter arbetsdagen för att koppla av och spara energi.

Önskar er en skön vinter i hälsans tecken med god sömn, rätt kost och regelbunden motion. Lev väl.

Eva Rooth, vd Svenska Re



Efter omstartprogrammet på Svenska Re är Carina Nilsson lugnare och mer fokuserad – och hon har sagt hej då till sitt gamla jag.

– Den gamla Carina kommer inte tillbaka, den nya är både klokare och mer medveten. Förut fanns inget lagom hos mig, utan har mest varit fullt race, förklarar hon.

Carina Nilsson, 54 år, bor utanför Östersund och jobbar som facklig ombudsman.

– Jag har alltid varit tidsstyrd, men planerar nu vardagen utifrån mig själv. Och så har jag

hittat tillbaka till busigheten som försvann för tio år sedan – det känns otroligt, utbrister Carina. I december förra året blev Carina sjukskriven i fyra månader på grund av utbrändhet. Carina fick tipset om Svenska Re på ett möte med rehabiliteringsteamet och diskuterade förslaget med sin läkare. Innan hon åkte dit, läste hon på om Svenska Re och erkänner att hon fick lite panik inför all träning som ingår i programmet.

– Visserligen lever jag ett rörligt vardagsliv, men det var länge sen jag tränade aktivt, säger hon. Carina kände sig

snabbt trygg efter konditionstest och inskrivningssamtal med psykologen. Genom gruppsamtalen fick hon ny kunskap och nya verktyg, och värdefullt utbyte av de andra deltagarnas erfarenheter. Carina hade tränat mycket när hon var yngre, och upptäckte det positiva med fysisk aktivitet igen.

– Det första jag gjorde när jag kom hem var att skriva in mig på gym och köpa gästavar, som nu ständigt finns till hands i bilens bagagelucka under alla mina arbetsresor.

Vi hade också föreläsningar om hälsa och kosthållning, så jag fick hjälp med att förbättra mina matvanor.

– Det hände så otroligt mycket under tre korta veckor, det här hade jag aldrig kunnat göra på hemmaplan, framhåller hon entusiastiskt.

Vid avslutningssamtalet insåg Carina att hon var beredd att åka hem, och använda de verktyg hon fått i sin vardag. Dagen efter Carina kom hem hade hon ett möte med ledningen, och hennes budskap var att sätta in rehabilitering i god tid, innan det gått för långt. ■

Joachim Kallysson:

” Jag tolkade inte kroppens varningssignaler

Joachim hade under en längre tid haft konstant migrän, sovit dåligt och varit sjukskriven under perioder – till slut var kollapsen ett faktum. Orsaken var stress och utmattning. Nu behövdes krafttag, vilket Joachim fick både från sin arbetsplats och med stor hjälp av Svenska Re.

Joachim Kallysson, 42 år, jobbade som gruppchef på Billerud Korsnäs i Gävle och hade ansvar för 30 medarbetare som jobbade skift, innan han blev sjukskriven i maj. – Jag ville alltid vara tillgänglig och nåbar för min personal även utanför arbetstiden. Det var förstås ohållbart i längden, men jag tolkade inte kroppens varningssignaler, berättar Joachim som arbetat i närmare 20 år på företaget och varit chef sedan 2010.

Träning, kost och sömn

På Joachims arbetsplats fanns från början både stor förståelse och en stark vilja att hjälpa Joachim i hans enda önskan att komma tillbaka till arbetet och att känna sig helt frisk. Hans dåvarande chef var, och är fortfarande ett viktigt och stort stöd. I ett möte med HR-samordnaren erbjöds Joachim åka ner till Svenska Re, vilket blev vändningen. Joachim är vanligtvis en fysiskt aktiv person som gillar att träna. Han uppskattade därför det stora träningsutbud som fanns på Svenska Re på Gran Canaria – där träning, kost och sömn var tydligt i fokus. – Eftersom jag gillar att laga mat, så jag gjorde min egen mat i bungalowen varje dag och följde en kalordiet. Då jag var helt slut efter dagens alla aktiviteter, så det var bara att gå till sängs, och jag sov verkligen otroligt bra.

Uppmuntrande personal

Joachim förde både mat- och träningsdagbok och kunde snart konstatera att blodtrycket gått ner och vid slutmätningen visade vågen på minus sex kilo och midje-



mättet hade minskat med elva centimeter.

– Jag hade inte lyckats om det inte vore för alla fantastiska personer som jobbar på Svenska Re, de är verkligen glädjespridare och uppmuntrar en hela tiden. Jag kan verkligen varmt rekommendera Svenska Re.

Stöttning hela vägen

Joachim är nu tillbaka till jobbet där han har en mer produktionsbaserad tjänst utan personalansvar – och är lycklig över att vara tillbaka på jobbet. Från företagets sida har man tagit tag i problemen och gjort stora förändringar.

– Jag har fått stöttning hela vägen och erbjudande om olika träningsaktiviteter. Nu handlar det om att satsa på min egen fortsatta utveckling. Jag mår så bra nu, något som jag inte kunnat uppnå utan mina tre veckor på Svenska Re. ■

Tips för god nattsömn

En konsekvens av långvarig stress är störd nattsömn. Vid brist på nattsömn kan dagtrötthet, irritation eller nedstämdhet uppstå. Svenska Res psykolog, Carl Mauritzson, ger här några tips på hur du kan sova bättre.

• Håll fasta tider för sömnen.

Välj en tid för sänggående när du normalt är sömning (när du gäspar och kippar med ögonen) och håll denna. Gå upp samma tid varje dag även vid ledighet.

• Utför fysisk träning regelbundet.

Lägg intensiv träning så tidigt som möjligt på dagen och motionera gärna i dagsljus.

Timmarna innan sänggående är t ex yoga eller promenad lämplig ansträngningsnivå för att inte aktivera kroppen för mycket inför sömnen.

• Använd bara sängen till att sova.

Undvik att arbeta eller titta på tv i sängen. Om du inte har somnat efter 20 minuter efter att du lagt dig så ligg inte kvar och grubbla. Lämnna sängen för någon lågaktiv syssla till dess att du känner dig påtagligt sömning igen.

• Inför en kvällsrutin.

Förbered kroppen för sömn genom att ha samma rutin varje kväll innan du går och lägger dig. Välj aktiviteter som du förknippar med avslappning och nedvarvning.

• Inget koffein på eftermiddag/kväll.

Koffein som finns i bl a kaffe, te och cola har en långvarig effekt i kroppen efter intag. Även om du inte tycker att du har problem med att somna efter att ha intagit koffein senare på dagen så kan ämnet få dig att sova mer ytligt och göra dig lättväckt.

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



Läs mer och ta del av senaste nyheterna på svenska-re.se

Kontakta oss på info@svenska-re.se eller 08-20 55 10.