

BRITA HAHNE

Hållbart Liv



ENKLA STRUKTURER FÖR BÄTTRE
HÄLSA, HEMMILJÖ OCH ARBETSMILJÖ



ORGANISERAD ENKELHET

Innehåll



Om författaren	1
Inledning	3
Så här ska du använda boken	7
Helheten	9
• Arbetsliv, privatliv och hälsa påverkar varandra	10
• Så får du koll på din helhet	15
Arbetsmiljö	23
• Vad är en bra arbetsmiljö?	25
• Ansvar för arbetsmiljön	29
• Roller i arbetsmiljöarbetet	31
• Systematiskt arbetsmiljöarbete	33
Hemmiljö	47
• Vad är en bra hemmiljö?	51
• Ansvar för hemmiljön	52
• Roller och uppgifter	53
• Systematisk omvårdnad av hemmiljön	57
Din hälsa	81
• Vad är hälsa?	82
• Ansvar för din hälsa	85
• Systematisk omvårdnad av din hälsa	89
• Balans i vardagen	94
• Motion	97
• Bra kost	105
• God sömn	107
Slutord	113
Tack	115
Litteratur	117

Om författaren

Brita Hahne är organisatör, senior arbetsmiljöspecialist och grundare till Smpl – Organiserad enkelhet. Via Smpl hjälper hon människor och företag till en enklare vardag genom att se till att de får struktur och ordning på processer, saker och dokument.

Brita kommer ursprungligen från värmländska Degerfors och är idag bosatt i Stockholmsförorten Bromma. Hon har sedan barnsben varit väldigt strukturerad och ordningsam och började sin karriär som kock och fortsatte därefter till butik, kundtjänst och IT. Efter en universitetsutbildning inom HR och Management i Australien gick hon vidare i karriären, då som projektledare, arbetsmiljöspecialist och utbildare på större företag såsom Axfood och Sandvik.

Brita har som mål att göra vardagen enklare för människor, så 2012 tog hon steget och sa upp sig från sin anställning för att starta eget företag inom en ny bransch i Sverige: Professional Organizing. Branschen har funnits i USA i över 30 år. Där har aktörerna till och med sin egen branschorganisation, NAPO (National Association of Professional Organizers), och över 5 000 företag verkar inom branschen.

Brita har hjälpt ett flertal företag med att se över och utveckla arbetsmiljö- och hälsostrategier, utbildningar och verktyg så att de fungerar optimalt i verksamheten – Telia Company och Electrolux är några av kunderna. Hittills har hon utbildat hundratals privatpersoner och chefer inom struktur, ordning och arbetsmiljö via kunder som exempelvis IKEA och Willys. Hon är även en populär ordningsexpert och anlitas flitigt för rådgivning i artiklar, tv-inslag och paneldiskussioner.

Brita tror på en enklare vardag för alla, oavsett plånbok, och delar med sig av sina tips på Smpl:s hemsidor och i sociala medier, som till exempel YouTube, Facebook, Instagram och Pinterest.



Hemsidor:

www.smpl.nu

(För företag, press och media)

www.keepit.smpl.nu

(Medlemsportal, butik och blogg för medarbetare och privatpersoner)

www.britahahne.se



[smpl.nu](https://www.facebook.com/smpl.nu)



[smpLnu](https://www.youtube.com/channel/UCsmpLnu)



[smplsweden](https://www.pinterest.com/smplsweden)



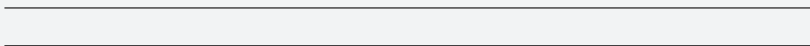
[smpl_nu](https://www.instagram.com/smpl_nu)

Inledning

Jag tror på en enkel vardag och ett hållbart liv för alla. En enkel vardag är en vardag som ger oss glädje, god hälsa, närande relationer och tid för det som är viktigt för oss. Ett enkelt och hållbart liv är fritt från långvariga och tärande frustrationer, irritationer, stress och kaos.

Jag har inte alla lösningar, men jag har kompetens och kunskap som jag kan använda till att hjälpa dig ur kaos till ett enklare och mer hållbart liv.

Vad som är viktigt och enkelt varierar från person till person. Beroende på var du befinner dig i livet, vad du har för mål, vad du tycker är viktigt och hur du fungerar behöver du utifrån detta organisera ditt liv så att det passar dig och gör din vardag smidigare.



Många frågar mig varför det hela tiden blir rörigt hemma eller på jobbet. Jag brukar svara att det med största sannolikhet har att göra med hur du väljer att fördela din tid. ”Förr i tiden” (före 2007 då smartphones kom) när inte sociala medier eller andra digitala distraktioner fanns, hade vi mer tid över – och fokus – till att ta hand om hemmet, utveckla oss själva och vårda våra relationer. Röran, och att vi tillåter att det blir stökigt omkring oss, kan också bero på att vi inte riktigt har ork eller intresse för att hålla ordning runt omkring oss. Men den största orsaken till att vi har det rörigt är tiden och vad vi använder tiden till.

Förr påverkades vi inte heller av reklam i samma omfattning. Idag ser vi reklam överallt, på influencerskonton i sociala medier, på bussen, i tidningen, på tv, i flödet på Facebook, Instagram och Google. Dagens reklam är också mer avancerad med färg, talande bilder, rörliga bilder och musik. Det handlar inte bara om att se en enkel produkt med ett pris intill, utan mycket mer än så. Ofta vill företag och organisationer att du ska ta ställning till en fråga och agera, eller förändra ditt liv eller din vardag med hjälp av deras tips eller metoder. Det gör att hjärnan får jobba och hela tiden ta ställning till om erbjudandet är något att ha, om det är något du ska köpa eller läsa vidare om. Hjärnan får aldrig vila, utan den matas hela tiden med nya intryck. Inte undra på att du inte orkar tänka på att organisera hemmet, din tid och dina arbetsuppgifter på jobbet. Det gör också att du handlar mer och samlar på dig fler prylar än nödvändigt. Mer om detta kan du läsa i min första bok *Ordning hemma: Smarta tips för en enklare vardag*.

Så här ska du använda boken

I den här boken tar jag bredare grepp på vardagen och hur de olika delarna i vardagen påverkar oss som individer – och vad vi kan göra åt det.

Jag guidar dig i hur du på ett systematiskt sätt kan jobba med att förbättra din vardag, hälsa och omgivning. Metoden som jag presenterar kan användas i hemmet, på arbetsplatsen eller i vardagen generellt.

Jag tror på att ta vara på det som fungerar och vidareutveckla det. I den här boken har jag använt mig av min livserfarenhet, mina kunskaper och erfarenheter som arbetsmiljökonsult och som organisatör för privatpersoner. Jag har tagit beprövade lagstadgade modeller som används i det systematiska arbetsmiljöarbetet i Sverige, justerat och ”positiviserat” dem, så att de passar in hemma, på jobbet och i vardagen rent allmänt.

Det finns ingen ”one size fits all” när det kommer till ett hållbart liv. Jag rekommenderar dig att använda boken och metoden som inspiration och språngbräda till att förändra din situation, din vardag och ditt liv till det bättre.

Boken är indelad i fyra kapitel:

Hälheten

**Arbets-
miljö**

**Hem-
miljö**

**Din
hälsa**

Förutsättningen för att få det att fungera är att du:

- har ett mål/en önskan om ett bättre och mer hållbart liv
- är motiverad och vill genomföra en förändring
- investerar tid till att genomföra förändringarna
- samarbetar med de personer som hjälper dig i arbetet/förändringen
- följer upp framstegen fortlöpande

Du får exempel på:


hur du får koll på din vardag som helhet

hur det systematiska arbetsmiljöarbetet på företag ska gå till

hur du kan använda det systematiska tänket i din vardag, hemma och på jobbet

mallar och checklistor som hjälper dig och din familj till en enklare och mer hållbar vardag

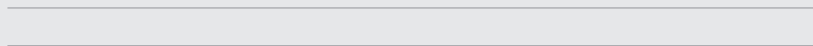
Eftersom det handlar om att du ska må bra i ditt liv börjar vi med helheten, hur den påverkar dig och hur du kan göra för att få koll på din hälsa. Mår du bra kan du även hjälpa andra att må bra eller ännu bättre.



Hälheten

När vi rusar fram i vardagen och tar oss an det som ska göras på jobbet, i hemmet och privat är det lätt att vi hamnar i ett slags ekorrhjul. När vi har hamnat där är det lätt att få tunnelseende och bara se det som ska göras här och nu.

För att du inte ska tappa greppet om livet i stort, vad du vill och hur du mår behöver du ta ett steg tillbaka och undersöka de olika delarna i ditt liv för att kunna ta sunda beslut om förbättringar. Beslut som tas i lugn och ro och med tanke bakom är oftast de beslut som håller i längden.



Arbetsliv, privatliv och hälsa påverkar varandra

Allt i livet och vardagen påverkar hur du mår, och vice versa. En förändring till det bättre i din hemmiljö kan innebära att du får det lättare att fokusera på jobbet eller orkar stötta en vän som behöver din hjälp. Det är sällan vi släpper jobbet helt när vi är hemma eller att vi släpper privatlivet helt när vi är på jobbet. Mår vi inte bra fungerar vi sämre var vi än befinner oss.

I och med digitaliseringen har vår tillgänglighet ökat och antalet kommunikationskanaler har ökat väsentligen. Digitaliseringen har också medfört att gränsen mellan arbetstid och fritid suddats ut. Idag har vi möjlighet att läsa jobbmejl i mobilen och koppla upp oss mot företagets server närsomhelst på dygnet, och vi har möjlighet att läsa privata e-postmeddelanden, sms:a, boka semesterresor och privat-surfa på arbetstid. Det gör att vi aldrig kan koppla av från vare sig det ena eller det andra. Vi är aldrig helt närvarande där vi är. Vi kan inte helt släppa pågående dialoger när vi egentligen borde vara upptagna med annat. Vi behöver kunna koppla bort och koppla av för att få vår nödvändiga återhämtning när vi är lediga, och vi behöver kunna vara fullt närvarande på arbetsplatsen för att kunna utföra ett bra och effektivt jobb och fatta rätt beslut.



Målsättning

En tydlig målbild säkerställer att fokus läggs på rätt aktiviteter. Utan målsättning är risken stor att det blir ”ödet” som avgör hur resultatet blir.

Mål inom arbetslivet är ofta kopplade till de olika delarna i verksamheten och till företagets lönsamhet. Men det finns också mål som är kopplade till medarbetarnas hälsa och välmående.

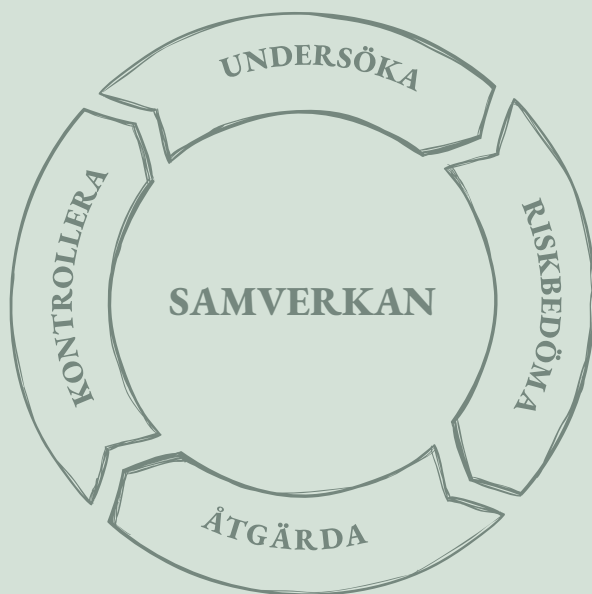
Det övergripande målet för arbetsmiljöarbetet och en bra arbetsmiljö är vanligtvis något i enlighet med följande:

Att ha engagerade och motiverade medarbetare som mår bra och som bidrar till företagets lönsamhet.

För att kunna mäta och säkerställa att medarbetarna är engagerade, motiverade och mår bra används ofta nyckeltal som följs upp löpande. Exempel på nyckeltal inom arbetsmiljö och hälsa är:

- kort och lång sjukfrånvaro (ibland även kallat frisknärvaro)
- antal riskobservationer
- antal tillbud och olyckor
- antal dödsfall
- medarbetarnöjdhet (även kallat medarbetarindex, ett index som anger hur nöjda medarbetare ett företag har, vilket oftast mäts via en större medarbetarundersökning)

Det praktiska arbetet



Avslutningsvis – arbetsmiljö och arbetet med arbetsmiljön ska inte vara något sidospår utan utgöra en del i det dagliga arbetet och verksamheten. Arbetsmiljö ska finnas med i tanken i allt arbete som utförs, vid varje planering som görs, vid varje beslut som tas och vid varje investering.

I nästa kapitel, som handlar om hemmet, kommer jag att presentera min modell för hur man på ett systematiskt sätt kan skapa en hemmiljö man trivs och mår bra av. Du kommer att känna igen vissa delar från kapitlet du precis läst.



Ett sätt att visualisera och motivera familjemedlemmarna att ta tag i och genomföra åtgärderna kan vara att dela in åtgärderna i tre områden/högar. Detta sätt kallas också Kanban:

1. Ska åtgärdas
2. Har åtgärdats
3. Åtgärden har följts upp



Om du behöver åtgärda ordningen på prytlarna hemma rekommenderar jag min första bok:

Ordning hemma
– Smarta tips för en enklare vardag

Åtgärderna flyttas sen mellan de olika områdena allteftersom de blir klara.

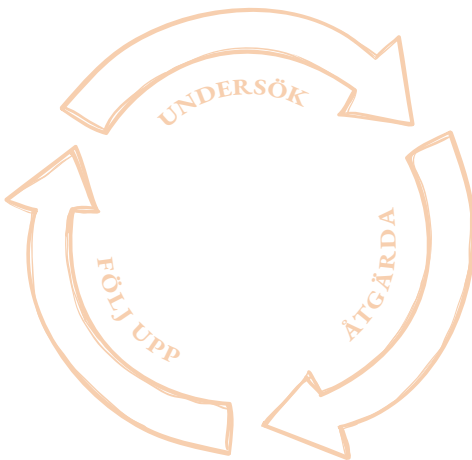
Det kan göras digitalt eller analogt, välj ett sätt som alla i familjen är bekväma med, som fungerar och används. Det kan med fördel göras synligt på en vägg eller en dörr så här:



Systematisk omvårdnad av din hälsa

Tanken är att du undersöker din hälsa på samma sätt som du gör med din hemmiljö.

Inkludera din hälsa i målsättningen och din visionstavla och jobba kontinuerligt med att förbättra den för att nå ditt mål. Använd restegsmetoden som vi gick igenom tidigare.



Vad du behöver ta tag i och förbättra vet bara du, och det kan vara något helt annat än det som jag har listat ovan. Med det sagt är det fritt fram att utforska/undersöka vilket område du vill, eller som du tror kan förbättra din hälsa.

Du väljer själv om du vill dela dina mål och aktiviteter inom detta område med din familj eller inte. Ibland kan det vara bra att berätta så att de vet vad du behöver för att må bra/bättre.

Exempel på vad som påverkar vår hälsa positivt:



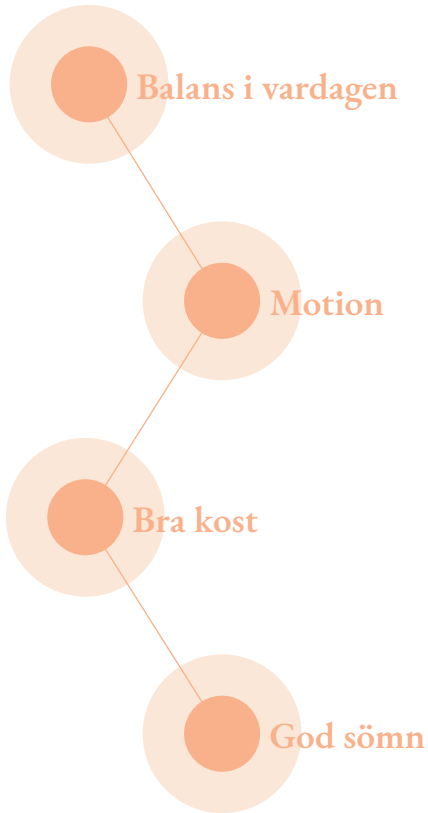
Kärlek

Ge barnen kärlek, mera kärlek
och ännu mera kärlek, så kommer
folkvettet av sig själv.

Astrid Lindgren



För att hjälpa dig att komma igång med att undersöka din hälsa har jag valt ut fyra områden:



Balans i vardagen

Balans i vardagen är för mig när jag känner att jag mår bra, är nöjd med min vardag och har tid att göra det jag vill både privat och på jobbet.

Ibland kan det kännas som att du inte gör annat än jobbar, äter och sover. Känslan av att inte ha tid kan få dig att stressa ännu mer för att hinna med mer, så att du slutligen har tid att vara ledig. Men det finns tid, det gäller bara att använda den till rätt saker. Visste du till exempel att vi tillbringar över 11 timmar per dag till att lyssna på, titta på, läsa eller generellt interagera med media? (Nielsen 2018). Undersökningen är baserad på USA:s befolkning kvartal 1 2018. I Sverige är vi i genomsnitt uppkopplade på nätet nästan sex timmar per dag (5 timmar och 56 minuter) (Datareportal 2019).

Ibland kan vi känna oss stressade. Stress är faktiskt en naturlig reaktion i kroppen som hjälper oss i pressade situationer. Stress är bra om du behöver göra något snabbt, direkt eller om du behöver få mer gjort under en begränsad tid.

Du kan känna dig stressad även om du inte har bråttom eller om något inte är akut. Det kan till exempel vara på grund av att du har höga förväntningar (på dig själv eller någon annan), på hur du ska vara, agera, prestera eller se ut. Det kan också bero på att du känner att du inte kan påverka ditt liv eller din vardag.

Att ha för lite att göra på jobbet eller privat kan också vara stressande. Då känner du att du inte kan eller får använda din energi eller kapacitet fullt ut.

Det handlar om dig och att du ska må bra. Mår du själv bra kan du även hjälpa andra och vår planet att må bra.

Brita Hahne är en flitigt anlita ordningsexpert och senior arbetsmiljöspecialist genom sitt företag Smpl – Organiserad enkelhet.

I den här boken, som är hennes andra bok, guidar hon dig hur du på ett strukturerat och systematiskt sätt i tre enkla steg kan uppnå ett mer hållbart liv. Lär dig hur din hälsa, hemmiljö och arbetsmiljö påverkar varandra och hur du kan göra för att skapa ett liv med mer glädje, bättre hälsa och mer tid till saker som du verkligen vill ägna dig åt. Boken kan med fördel användas som inspiration för chefer och medarbetare i att komma igång med det systematiska arbetsmiljö- och hälsoarbetet.

En enkel, positiv och praktisk handbok för alla som längtar efter ett mer hållbart liv både hemma och på jobbet, helt enkelt!



WWW.SMPL.NU

ISBN 978-91-519-2029-0



9 789151 920290 >