

Projekt HR BALANSEN®

– en interventionsmetod för att minska ohälsa hos Postens ledare och medarbetare.

Posten bedriver ett omfattande värdegrundsarbete med att skapa "den hälsosamma arbetsplatsen". Kompetensutveckling sker av ledare och medarbetare.

I ett delprojekt i arbetet med detta har HR Balansen® som interventionsmetod använts.

Syftet var att minska ohälsotalen nu och i framtiden vid en specifik arbetsplats, att få sjukskrivna medarbetare tillbaka till arbetet och att fånga in dem som var i riskzonen för stress och ohälsa.

HR Balansen® är ett individriktat och strukturerat verktyg i dialogform som bygger på ett kognitivt förhållningssätt. Metoden är uppbyggd på tre steg med en mix av samtal, reflektioner, övningar, arbetspsykologiska tester, hemuppgifter och en avslutande handlingsplan med förbättrings- och förändringsområden i privatliv och arbetsliv.

Projektet använde PASS-profilen, ett instrument som identifierar organisatoriska och individuella risk- och friskfaktorer för att mäta skillnader över tid. För att efter avslutat projekt kunna mäta resultatet i företagsekonomiska termer gjordes ett hälsobokslut enligt Hälsobokslutsmodellen Paula Liukkonen.

RESULTAT EFTER ETT ÅR

- Medarbetarna som varit i riskzonen för ohälsa och sjukskrivningar mådde betydligt bättre och befann sig inte längre i riskzonen.
- De som varit helt eller delvis sjukskrivna hade börjat arbeta helt eller i större utsträckning.
- Några valde att söka nytt arbete

Förbättringar i mätbara effekter i PASS-profilen av deltagarnas upplevelse av privatliv, arbetsliv, självkänsla, stressorer, hälsovanor och livsstil bl.a;

- Upplevelsen av förbättrad egen hälsa
- Större påverkansgrad i livet
- Färre påfrestningar i livet
- Mer feedback från cheferna
- Större måltydlighet i organisationen
- Ökad trivsel i arbetet
- Stärkt självkänsla
- Mindre oro och ångest
- Mindre fysisk smärta
- Mindre sömnsvårigheter
- Lägre grad av irritation
- Större förståelse för egna återhämtningsmekanismer
- Bättre hälsovanor och livsstil
- Större nöjdhet med livet

Hälsobokslutet visade att projektet undanmanövrerat cirka 19 mkr i kostnader för arbetsgivaren Posten.

SUMMERING

Projekt HR Balansen® har tillsammans med terminalledning, projektledning, personal- och rehabenhet, produktionschefer, lagledare och medarbetare arbetat fram ett coachande kognitivt förhållningssätt knutet till den gemensamma värdegrunden "den hälsosamma arbetsplatsen".

- Projektet har uppnått betydande vinster både för individ och organisation.
- Projektet visar att gruppen som helhet fått mycket större insikter kring det egna ansvaret för sin hälsa och vilka mekanismer som utlöser ohälsa i sambandet privatliv och arbetsliv.
- Projektet visar också hur viktigt det är att lyfta fram motivationsfaktorer och attityder runt mod och förändring.



**HUMAN
RESEARCH AB**

Vråkvägen 7
181 56 Lidingö
08-24 26 24
www.hrab.se
info@hrab.se

