

A person wearing a grey hoodie is seen from behind, looking out over a scenic landscape. The background features a calm body of water, likely a lake or fjord, with dark, forested mountains in the distance under a soft, hazy sky. The overall mood is contemplative and serene.

# **REFLEKTIONSÖVNING**

---

**Vad vi behöver förstå för  
att minska sjukfrånvaron**

För dig som vill öka din förmåga  
att bygga tillitsfulla relationer

# TILLIT FÖRTJÄNAS

---

Alla har behov av att bli sedda, lyssnade på och bekräftade. När vi upplever det skapas förtroende i en relation. En möjliggörare för att känna tillit.

Att bygga tillitsfulla relationer tar tid. När du känner tillit för någon kan det leda till öppen och ärlig kommunikation där tankar, känslor och erfarenheter delas. Information delas och skapas.

Ett hinder för att dela med sig, att inte berätta, att utelämna saker som kan vara viktigt, är att inte känna förtroende för den man pratar med.

Du som är arbetsgivare, vårdgivare, handläggare på en myndighet behöver information för att kunna utföra ditt uppdrag och ge rätt stöd och insatser till personer i risk för eller som är i en sjukskrivning.

Det är inte ditt uppdrag som gör att du får information, det är hur stark relation du skapar med personen som avgör hur mycket och vilken information du får.

Detta är en reflektionsövning som kan göras enskilt eller i grupp, på en arbetsplatsträff eller i en ledningsgrupp. Den innehåller olika block som kan göras ett åt gången eller läggas upp som en serie tillfällen.

Övningen baseras på berättelser från personer med erfarenhet av sjukskrivning och tanken är att ge möjlighet till en reflektion av ditt eget eller din organisations agerande och beteende, ur medarbetarens, patientens, klientens eller kundens perspektiv.

“

**Det är hur stark relation du  
skapar med personen som  
avgör hur mycket och  
vilken information du får**



# SÅ GÖR DU

---

Övningen är uppdelad i block som kan göras ett i taget, som en serie tillfällen eller som en helhet.

## BLOCK A

---

För vem har jag tillit? (15 min)

Inledning inför övriga block

## BLOCK B

---

Vad skapar tillit? (20 min)

Reflektion om agerande och beteende.

## BLOCK C

---

Att bygga tillit (30 min)

Hörnstenar för att bygga tillit enligt Frances Frei, Harvard Business School.

## BLOCK D

---

Hur skapar jag en tillitsfull relation? (45 min).

Aktiv gruppövning

## BLOCK E

---

Att öva (10 min).

Som det låter. Öva!

## DU BEHÖVER:

Samtalsledare för att stödja reflektion, tidshållning med mera. Post-IT lappar. Dator för visning av film (med ljud). Internetanslutning. Anteckningsmaterial

**HAR TILLIT FÖR:**

**HAR INTE TILLIT FÖR:**

- A -

## **FÖR VEM HAR JAG TILLIT?**

---

1. Reflektera enskilt över vem eller vilka du har eller inte har tillit för.
2. Skriv ner på lista eller Post-it lappar.
3. Diskutera i grupp vad ni skrivit (varför finns det tillit till vissa och inte andra?)
4. Reflektera i gruppen om var du eller din organisation/enhet befinner sig. Var vill du/ni vara?

-B-

## VAD SKAPAR TILLIT?

GRUPPÖVNING

---

1. Reflektera enskilt över hur du (eller din organisation) INTE skapar tillit. Skriv ner dessa i en lista.
2. Diskutera i grupp vad som står på era listor (är ni överens? finns olikheter? något som är viktigare än andra?)
3. Titta på filmerna [Mötet](#) och [Telefonsamtalet](#).
4. Skriv ner motsatsen till det som inte skapar tillit på din lista. Fyll gärna på listan med fler saker som kan skapa tillit.
5. Reflektera i gruppen om vad som är viktigast och välj ut 3-5 saker från era gemensamma listor.

HUR INTE SKAPA TILLIT:

HUR SKAPA TILLIT:



-C-

# ATT BYGGA TILLIT

---

1. Titta på film där Francic Frei berättar om vad som bygger tillit. *KLICK* →



---

## EMPATI

Förmågan att fokusera och lyssna. Förmåga att förstå den andre. Mental närvaro.

---

## AUTENTICITET

Mod att vara sig själv (inte så lätt i alla sammanhang).

---

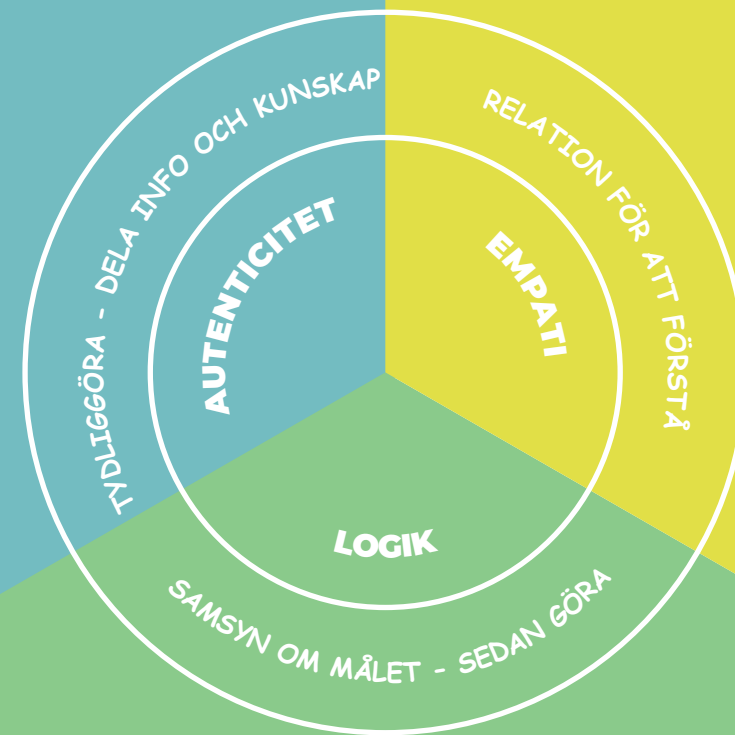
## LOGIK

Förmågan att kommunicera logiskt, och att det som kommuniceras har ett innehåll (quality).

## 2. Gruppera gemensamt.

Använd listan i block B över saker som du eller din organisation kan göra för att skapa tillit.

Placera ut i figuren till höger där de hör hemma (empati, autenticitet, logik)



– D –

## HUR SKAPAR JAG EN TILLITSFULL RELATION?

---

1. Titta på filmen "Mötet". *KLICK* →



2. Under filmen kan vem som helst ropa STOPP (pausa filmen) för att skapa en förändrad scen där annat agerande skapar mer tillit.

3. Personen som stoppat filmen berättar hur den skulle vilja att agerandet var istället.

4. Reflektera i rummet om liknande agerande och beteenden skulle kunna finnas i er organisation.



**-D-**

---

5. Titta på filmen "Telefonsamtalet". *KLICK* →

6. Under filmen kan vem som helst ropa STOPP (pausa filmern) för att skapa en förändrad scen där annat agerande skapar mer tillit.

7. Personen som stoppat filmen berättar hur den skulle vilja att agerandet var istället.

8. Reflektera i rummet om liknande agerande och beteenden skulle kunna finnas i er organisation.





9. Skriv på Post-ITs eller gör en lista om hur du vill att personer som du eller din organisation möter ska känna eller uppleva efter ett möte med dig/er.

10. Dela med er till varandra i rummet.

11. Reflektera över och skriv ner tre hinder för dig för att kunna skapa tillitsfulla relationer.

12. Reflektera och skriv ner tre saker som du kan börja med redan i morgon.

13. Fyll på grupperingen med de hinder ni valt och de saker som ni kan börja med på en gång.

Finns det gap?

14. Reflektera i grupp och skriv ner hur ni märker att det finns en tillitsfull relation med någon.

15. Spara dina Post-ITs och listor.

Sätt en påminnelse i din kalender om 100 dagar. Då tittar du på dina anteckningar igen och reflekterar över om du gör något annorlunda än tidigare.



- E -  
**ÖVA**

---

1. Genomför samtal eller möten i din vardag. Reflektera i samband med dem kring vad som hände, hur du agerade, med fokus på vad som skapar tillitsfulla relationer. Använd de listor du skapat.
2. Efter några möten, dela med er av varandras upplevelser.
3. Testa att be om feedback av den du möter eller har samtal med.

**MIN REFLEKTION EFTER MÖTE MED:**

.....

**MIN REFLEKTION EFTER MÖTE MED:**

.....

**MIN REFLEKTION EFTER MÖTE MED:**

.....



# PROJEKT OMSTÄLLNING

---

## PROJEKTLEDARE

Carl Hast, Försäkringskassan

010-112 60 03

carl.hast@forsakringskassan

