



För förtroendevald och skyddsombud Vårdförbundets 8 måsten

Som förtroendevald och skyddsombud har du en avgörande roll för att bidra till att Vårdförbundets 8 måsten för ett hållbart arbetsliv blir verklighet. Vi hoppas kunna ge dig både inspiration och stöd till samtal med andra där du har ditt uppdrag kring de 8 måstena.

Kanske är några av de 8 måstena redan på plats? Eller ser ni att arbetsmiljön och arbetsmiljöarbetet brister i många delar? Oavsett kan ni behöva fundera på hur ni tar er an de 8 måstena och om det finns några som väger tyngre än andra för er. Det viktiga är att du och dina kollegor börjar prata om vad som är viktigt på just er arbetsplats. Att sätta ord på vad som skaver är ett första steg till förändring och påverkan i att förändra en kultur.

1. Samla andra förtroendevalda

Börja med att träffa fler förtroendevalda och prata ihop er om Vårdförbundets 8 måsten. Dygnsvila är ett av de 8 måstena – er avdelningsstyrelse kan skicka ett Powerpoint-underlag som ni kan gå igenom för att fördjupa er i de nya reglerna som gäller från 1 oktober (inom regioner, kommuner och kommunala företag).

- Fundera över hur det ser ut just era verksamheter.
- Vilka utmaningar finns det på arbetsplatserna – är det lika eller olika i verksamheterna?
- Vilka 8 måsten är mest aktuella för er?
- Vilka lösningar kunde behövas?

2. Förbered medlemmar

Skicka ut samtalsunderlaget till medlemmarna, be att de själva reflekterar kring frågorna i underlaget utifrån sin arbetsvardag

3. Bjud in till medlemsmöte

När medlemmarna fått möjlighet att reflektera, ta upp frågorna på en arbetsplats-träff eller bjud in till medlemsmöte och prata tillsammans om Vårdförbundets 8 måsten för ett hållbart yrkesliv. Diskutera tillsammans vad som behövs och hur ni kan gå vidare för att de 8 måsten ska bli verklighet.

- Vad kan medlem göra själv?
- Hur kan arbetsplatsen behöva ta sig an frågor och hur kan du som förtroendevald och skyddsombud påverka för att ni ska få ett hållbart yrkesliv?

Finns det huvudskyddsombud som kan samordna och guida vidare hur du kan öka inflytande över arbetsmiljöarbetet, ta hjälp av hen!

4. Påverka arbetsgivaren

Använd de olika forum för påverkan som du som förtroendevald/skyddsombud har tillgång till. Lyft frågor i samverkan, skyddskommitté och i överläggningar. Använd dig av det systematiska arbetsmiljöarbetet för att argumentera för en förändring!

5. Prata med avdelningen om strategier på kort och lång sikt

Vårdförbundets avdelningar har handlingsplaner för Vårdförbundets 8 måsten – om du inte redan blivit kontaktad, ta kontakt med din lokala avdelningsstyrelse för att se hur ni kan arbeta med gemensamma krafter, både på kort och lång sikt.

6. Hämta mer inspiration på Vårdförbundets webbplats för förtroendevalda!

Som förtroendevald finns det mycket stöd att hämta hos Vårdförbundet! Utöver kontakter och nätverk som din avdelning erbjuder hittar du mängder av webbaserat stöd på vardforbundet.se.

På vår webbplats finns material riktat till dig som är förtroendevald:

[För dig som är förtroendevald - Vårdförbundet \(vardforbundet.se\)](http://vardforbundet.se)

Vi! – en digital verktygslåda med stödmaterial:

[Verktygslådan Vi! \(vardforbundet.se\)](http://vardforbundet.se)



7. Några länktips med avstamp i Vårdförbundets 8 måsten för ett hållbart yrkesliv

- [Studio Friskfaktor](#)
- [Hitta rätt åtgärd - Suntarbetsliv](#)
- [Återhämtning i praktiken - Forskning på 5 - Suntarbetsliv](#)
- [Samvetsstress - Forskning på 5 - Suntarbetsliv](#)