

OM MÅBRA BEGREPPET OCH MÅ BRA CERTIFIERINGEN

MÅ BRA begreppet är idag aktuellare än någonsin. Behovet och önskan att må bra eller må bättre finns idag inte bara hos ett litet fåtal i kris utan uttrycks aktivt av en majoritet av svenska folket.

Vissa experter påstår att svenska folket är friskast i världen samtidigt som vi skulle ha den högsta sjukskrivningsfrekvensen. Många får inte detta att gå ihop. Förklaringen ligger kanske i den gamle medicinprofessorn Tibblins uppdelning av hälsa i två dimensioner: Friskt-Sjukt resp. Må Bra-Må dåligt. Man kan vara sjuk och må bra och vara frisk och må dåligt. Enligt det synsättet skulle många av dagens sjukskrivningar inte bero på att man är sjuk utan att man mår dåligt.

Vi vet idag att man i princip kan träna och arbeta hur hårt som helst bara man får tillräcklig avkoppling och återhämtning emellan. Samtidigt vet vi att även en liten mängd arbete kan leda till negativa stressbesvär och t.o.m. utbrändhet om förmågan till återhämtning slås ut. En av de första effekterna av den negativa stressen är att djupsömnen störs. Eftersom det är under de första timmarnas djupsömn som den fysiologiska återhämtningen sker, så kan man ligga i yttlig sömn 8-9 timmar i sängen och ändå vakna tröttare än när man gick och lade sig. I dessa fall hjälper det inte att sjukskriva sig för vila eller åka på semester. Den passiva och spända vilan förvärrar snarare situationen. Vi måste istället på nytt lära oss det vi förlorat nämligen en vila som ger oss en effektiv återhämtning till både kropp och själ

Må Bra certifiering

När arbetsplatser idag jämförs med varandra så är det i regel i prestationshänseende (skolors betygsnivå, företags lönsamhetsnivå) eller i negativa måttenheter (sjukskrivningsfrekvens, personalomsättning etc.). Det börjar bli dags att skapa jämförelser som bygger på positiva mätkriterier (trivsel, motivation, må bra). Arbete pågår därför att arbeta fram kriterierna för en ”må bra” certifiering.

De första förslagen kommer att presenteras på Må bra mässan 2005 i Örebro och arbetet beröknas vara klart för lansering på Må Bra mässan 2006. Under det året kommer kriterierna och kraven för en Må Bra certifiering att utarbetas. Certifieringen riktar sig framför allt till större företag och organisationer men förhoppningsvis kommer också kommuner och län att vilja vara med och vem vet – efter några år är kanske Sverige moget att utmana andra länder om plats i ”första divisionen”.

Lars-Eric Uneståhl