

RESILIENS I ARBETET OCH I VARDAGEN

Vad är resiliens?

Resiliens är vitalitet som gör det möjligt för dig att övervinna svåra faser. Det innebär förmågan att anpassa sig till förändringar och lära av dem, att hitta möjligheter för tillväxt inför utmaningar och att överleva trots det som har hänt. Enligt en vanlig definition anses en person ha resiliens när han eller hon klarar av en mycket stressig motgång eller ett trauma.

Resiliensen stärks när man upplever sina färdigheter, sin inlärning och sina färdigheter i praktiken. Det är bra att notera att man kan påverka saker och ting med sina egna handlingar. Ett bra exempel på detta är hobbyer. När man utövar en viss sport, ökar kompetensen efter de första svårigheterna och fler erfarenheter av framgång kommer. På så sätt har man modet att möta större utmaningar i sporten. De vunna framgångarna och kunskaps- erfarenheterna kommer att vara till nytta i framtida utmaningar.

Erfarenhet inom ett område i livet stöder ofta erfarenhet inom andra områden. När en person har upplevt att man kan lära sig



och påverka saker med sina färdigheter, vågar man möta nya utmaningar. Låt oss tala om känslan av kontroll och tron på förmåga.

Resiliens är variabel

Resiliens behövs i både privat- och yrkeslivet. Livet innehåller förändringar och utmanande situationer för alla. Det är ofta så att individen är mer resiliens inom ett område av livet än inom ett annat. Vi kanske kan stå emot stor press på jobbet, men i privatlivet är vår funktionsförmåga blockerad i utmanande situationer. Sedan kan man till exempel fundera över vilka kompetenser man använder för att klara sig på jobbet och om man kunde använda dem även i sitt privatliv. Och vice versa.

När livssituationen förändras lever resiliensen med. Det tar sig uttryck på olika sätt i olika miljöer och vid olika tidpunkter. Andra påfrestningar relaterade till situationen påverkar hur mycket man kan investera i utmaningen. Många är bekanta med en situation där trycket från både familj och arbetsliv ackumuleras och



hanteringen försvagas. Om ett område i livet är lugnare, orkar man mer att ta hand om utmaningarna i ett annat område.

Erfarenheter får en att växa

I vardagen är resiliens en process som lever och förändras med situationer, miljö och livsupplevelser. Enligt undersökningar ger

ålder mer motståndskraft. Ju äldre vi lever, desto svårare faser har vi mött. Genom dessa erfarenheter lär vi oss om våra egna styrkor för att övervinna svårigheter. Samtidigt vågar vi lita på att nästa utmaning kommer att övervinnas på något sätt, eftersom det har gjorts tidigare. Upplevelsen av den egna förmågan stärks.

Rop på hjälp är styrka

Vikten av att be om hjälp och få stöd är en speciell aspekt i den finländska kulturen. Resiliens, dvs. förmåga att övervinna svårigheter, innebär inte att man klarar sig själv, utan det är viktigt att man vet hur man hittar resurser även i miljön omkring sig. Många av oss kan känna sig svaga om

vi måste söka hjälp hos en kollega, förman eller företagshälsovården. I själva verket handlar det om styrka, ett tillvägagångssätt som i grunden är en del av resiliens: utnyttjandet av omgivningens resurser. Att ansöka om stöd är ett viktigt steg i att klara sig, en central del av resiliensprocessen.



Betydelsen av styrkor

När det gäller resiliens är individens styrkor det som får en att utforska de möjligheter som erbjuds av både den fysiska och den sociala omgivningen. Med glädje i lärande, nyfikenhet och kreativitet skapar vi till exempel kontakter med andra människor. Med hjälp av dem kan du hitta resurser för att hantera situationen.

Studier av att hantera stress på arbetsplatsen förefaller kombinera glädje, omdöme, nyfikenhet och kreativitet i lärandet. Dessa karaktärsstyrkor bidrar också till uppkomsten av nya idéer och problemlösning – färdigheter som behövs i krävande situationer.

Miljöns och samhällets inverkan på resiliensen

I västerländska länder, och särskilt i media, definieras resiliens oftast som en individs förmåga. Kulturen är intresserad av heroiska prestationer under utmanande omständigheter, arbetshjältar som tål stor press. Dessa berättelser handlar om mycket resiliensstarka individer, deras exceptionella handlingar, resurser och tro på sin sak. I dessa berättelser kommer omgivningens betydelse ofta inte till tals.

Men förmågan att hantera svårigheter och motgångar är en kombination av individens, det omgivande samhällets och



samhällets egenskaper. En individs motståndskraft är stark om hen har en gemenskap omkring sig som hjälper till praktiskt och mentalt när en kris kommer, och som lever i ett rättvist samhälle som erbjuder olika tjänster. "Att bibehålla en optimistisk synvinkel och klara av stora svårigheter med sina egna resurser kan naturligtvis lyckas för vissa exceptionella individer,

men att klara sig är möjligt för nästan alla om den omgivande miljön och samhället gör detta möjligt med sina strukturer och processer", säger professor Michael Ungar, en långvarig kanadensisk resiliensforskare. Det talas om en strukturell resiliens där gemenskapens strukturer stöder medlemmarnas överlevnad.

Arbetsliv och resiliens

Resiliens är en nyckelfaktor i arbetslivet. Förändringar och påfrestningar i arbetet kräver individens, gruppens och samhällets resiliens. För att en organisation ska kunna fungera även i oväntade situationer måste den kunna stödja individers och grupper resiliens.

Varje anställd har sin egen individuella förmåga att stå emot påtryckningar och förändringar. På grund av sin unika karaktär behöver människor olika ledarskap för att hantera situationer. I studier har motståndskraften stärkts i grupper där medarbetarna upplevt att de hanteras på ett motiverande sätt. Ett sådant ledarskap ger uppmuntran, lämpliga utmaningar och en personligt omsorgsfull relation.

I krissituationer blir betydelsen av förmanens verksamhet central för hanteringen. Det förtroende hen uttrycker och tron på gruppens och dess medlemmars kompetens stärker gruppens resiliens. Det skapar en gemensam vision av framtiden, stärker gemensamma värderingar och andan av att överleva tillsammans. I svåra situationer tillåter den motiverande förmanen att de negativa känslor som orsakas av situationen hanteras i gruppen, och stärker upplevelsen av positiva känslor.

Genom att stärka positiva känslor minskar den gruppens rädsla för framtiden och ökar deras tro på överlevnad.

Organisationens blodkärl

Forskare inom organisationers resiliens säger att relationer på arbetsplatsen är som organisationens blodkärl. När dessa blodkärl är starka och friska flödar kunskap, skicklighet och stöd genom dem. Genom starka blodkärl, dvs. relationer, kan enskilda medarbetare övervinna utmaningar och hela organisationen är resiliens.




När en organisation vill förbereda sig för att hantera svåra situationer måste den hela tiden kunna etablera goda arbetsrelationer som växer på arbetsplatsen. För gruppens resiliens är det viktigt hur gruppmedlemmarna stödjer varandra och delar med sig av sina kunskaper för gemensamt bruk. Om medarbetaren är bekant och samspelet är positivt är det lätt att tillsammans fundera över svåra situationer och komma på lösningar.

Arbetsgemenskapens resiliens verksamhetskultur inkluderar

- sätt att prata om framgångar tillsammans, bra stunder. Det är så vi skapar en historia av delad framgång och tro på vår förmåga, uthållighet, kunskap om att gruppen klarar av att övervinna svårigheter med sina egna resurser och omgivningens.
- sätt att prata om tidigare övervunna svårigheter. På så sätt skapas kunskap om att tidigare situationer har överkommit, nödvändig kompetens har hittats och att resan har fortsatt. Detta stärker egna erfarenheter och teamets förmåga att svara på nya utmaningar.
- sätt att orientera sig för framtiden genom berättelser med flera röster: dessa berättelser genererar energi och hopp för framtiden. Resiliens handlar alltid om att överleva mot framtiden.

Tilläggsinformation

Arbetskyddscentralen
Specialsakkunnig Seija Moilanen
fornamn.efternamn@ttk.fi
P. 050 3310 719

-  ttk.fi/psykososiaalinen-kuormitus
-  [@tyoturvallisuus](https://twitter.com/tyoturvallisuus)
- [#psykososiaalinenkuormitus](https://twitter.com/tyoturvallisuus)
-  Arbetskyddscentralen

Text: Krisse Lipponen (Socialpsykolog pol. mag., lösningsorienterad psykoterapeut, handledare och tränare av krävande specialnivå)

Redigerad av: Seija Moilanen,
specialsakkunnig, Arbetskyddscentralen

Illustration och layout: Milla
Toro, Innocorp Oy

Utgivare:
Arbetskyddscentralen

Översättning: Delingua Oy
Artikelnummer 202236