



Bedöm ert nuläge – så kan ni göra

Att förstå nuläget är en viktig utgångspunkt för att skapa ett hållbart arbetsliv. I projektets första fas genomförde vi i Husum en fördjupad nulägesanalys utifrån medarbetares upplevda balans i livet. Här beskriver vi vårt arbetssätt – ett upplägg som andra företag enkelt kan anpassa.

1. Skapa en gemensam bild

Inled med att förklara vad ni menar med "balans i livet". Vi använde tre fokusområden: arbetsbelastning, tillgänglighet och återhämtning. Dessa begrepp presenterades tydligt innan intervjuerna, för att säkerställa att alla hade samma utgångspunkt.

2. Skattning på 10-gradig skala

Deltagarna fick skatta sin nuvarande balans och sitt önskade läge på en skala 1–10. Denna skala knyts till vår modell för målsättning – där ett hållbart spann för balans identifierats som 6,5–8,5.

3. Kvalitativa samtal


Intervjuerna utgick från en intervjumall med öppna frågor, där vi samtalade om nuläge, utmaningar, vad som fungerar, önskade lägen och ansvarsfördelning. Särskilt fokus låg på:

- Positiva och negativa erfarenheter
- Strategier som fungerar
- Behov av stöd från arbetsgivare
- Synen på ansvar och samspel

4. Analys och återkoppling

Vi analyserade svaren och identifierade återkommande behovsmönster, som sammanställdes i personor. Analysen kompletterades med observationer i verksamheten samt en genomgång av styrande dokument.

Vill ni göra något liknande? Ladda gärna ned vårt färdiga intervjumaterial:

 Se även Intervjumall – frågor och temaområden