



# Sätt mål för balans i livet – så gjorde vi, och så kan ni göra

## Hur vi gjorde i Husum

I projektet Hållbart arbetsliv – Balans i livet tog vi fram mål för balans i livet i två steg:

### 1. En verbal målbild

Först formulerade vi en gemensam framtidsbeskrivning inom det högsta samverkansorganet på fabriken. Den beskrev vilket tillstånd vi vill uppnå – hur det ser ut när balansen i livet fungerar i praktiken. Genom att utgå från samverkan fick målbilden direkt legitimitet och bred förankring. Den synkades också med andra målbilder i verksamheten för att skapa en samlad riktning.

Exempel övergripande målbild

”Vi tar ett **gemensamt ansvar**, både arbetsgivare och medarbetare, för att skapa förutsättningar för en hälsosam balans i livet. Vi **hanterar aktivt balansen mellan arbetsbelastning och återhämtning**, samt **tillgänglighet** på och utanför arbetet.

### *Exempel nedbruten – beteendenära målbild*

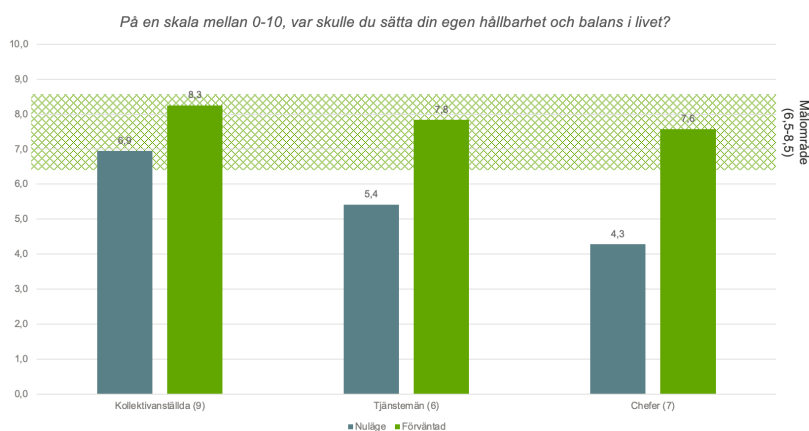
Vi har medarbetare som:

- Upplever att det finns en **öppen och tydlig dialog om förändringar** och har en god förståelse för hur aktuella och kommande förändringar påverkar deras arbete.
- Har **klarhet i både sina egna och andras förväntningar på tillgänglighet** och visar förmåga att hålla sig till överenskomna gränser.
- **Hinner återhämta sig mellan arbetspass** och **tar ett aktivt ansvar för att prioritera återhämtning**, både under arbetstid och på fritiden.
- Har **kunskap om** vad som främjar hållbarhet i livet och upplever att arbetsplatsen ger **stöd och inspiration till att göra hållbara val**, till exempel kring kost, motion, återhämtning och sömn.

## 2. En konkret målnivå på skala 1–10

För att komplettera den verbala målbilden använde vi samma 10-gradiga skala som i vår nulägesanalys. Vi landade i att det mest realistiska och hållbara är att sträva efter att ligga i spannet 6,5–8,5. Det speglar att balans varierar över tid – och att 10/10 sällan är ett rimligt eller önskvärt mål.

### Nuläge och målbild – självskattad balans i livet



## Så kan ni göra – 4 steg för att formulera en tydlig och användbar målbild

### 1. Förankra syftet

Förklara varför ni vill formulera en målbild för balans i livet. Lyft fram kopplingen till hållbart arbetsliv, arbetsmiljö och långsiktig motivation.

### 2. Skapa en gemensam verbal målbild

Samla representanter från både ledning och medarbetarsidan för att beskriva: Hur ser det ut när vi har balans i livet på riktigt? Vad kännetecknar en bra vardag här hos oss?

Formulera en framtidsbeskrivning som alla kan känna igen sig i – och använda som ledstjärna.

### 3. Konkretisera med en skala



Använd en enkel skala (t.ex. 1–10) där medarbetare kan skatta sin balans i livet. Bestäm vilket spann ni anser är önskvärt att ligga inom. Vi rekommenderar 6,5–8,5 – ett realistiskt och hållbart intervall för gruppnivå.

#### **4. Synka med övriga mål**

Se till att målbilden för balans i livet inte blir isolerad. Den bör hänga ihop med andra mål i verksamheten, exempelvis inom arbetsmiljö, produktion eller kultur – så att ni alla drar åt samma håll.