



2017-11-10 10:30 CET

## Hållbara medarbetare – en vinst för alla

**Vi upplever idag större utmaningar både på och utanför jobbet. Ökat informationsflöde och ständiga förändringar sätter ökad press på oss. Hur vi förhåller oss till detta är avgörande för hur vi mår och att vi håller i längden.**

När vi mår bra och trivs, presterar och utvecklas vi, något både vi själva och företaget vinner på. Självkligt varierar det över tiden hur vi mår, men vi kan försöka se till att vi är rustade för att möta utmaningarna när de kommer. Listan med hur vi som företag och individer rustar oss för att vara hållbara kan göras lång. Självkligt är tydliga mål, våra värderingar och engagerade och kommunikativa chefer mycket viktigt, men det är även ett strukturerat arbete med sjukfrånvaro och hälsoprogram.

Enligt Regeringen och Försäkringskassan har sjukfrånvaron i Sverige ökat med 75 procent sedan 2010. Enligt prognoserna kommer Sverige år 2020 ha närmare en kvarts miljon människor sjukskrivna och kostnaden för sjukpenningen uppnår uppemot 50 miljarder SEK. Det är en allvarlig utveckling som måste brytas. Även om ökningen av antalet sjukskrivna har avtagit under 2017 är det av yttersta vikt att alla arbetsgivare och varje individ tar sitt ansvar och aktivt arbetar för ett friskare liv. För oss som företag har de anställdas hälsa en avgörande betydelse för vår effektivitet och lönsamhet.

På Green Cargo gör vi framsteg och vi kan bland annat se att våra sjukfrånvarotal går ner och idag ligger på en genomsnittligt lägre nivå än de varit på två år och trenden ser fortsatt bra ut.

Hur har vi nått hit? Det är egentligen ganska enkelt. Arbetssättet grundar sig i en tydlig, metodisk process där vi fokuserar på tidiga insatser, regelbunden uppföljning och analyser av såväl minskad som ökad sjukfrånvaro. Detta ger oss goda förutsättningar för att främja, förebygga och tidigt uppmärksamma ohälsa.

Sedan början på 2016 har vi lagt extra stort fokus på att alla som är involverade i vår sjukfrånvaroprocess följer den systematiskt. Varje månad, där behov finns, har chef och HR ett uppföljningsmöte och vi går igenom varje fall av sjukfrånvaro.

Varje sjukfrånvarofall räknas och varje medarbetare är viktig. Därför etableras en tidig kontakt med varje sjuk medarbetare genom att chefen ringer inom tre dagar. Det handlar om ett kort samtal för att snabbt fånga upp eventuella signaler om behov av åtgärder, men självklart för att vi bryr oss om medarbetaren. Hen är viktig för Green Cargo.

En mycket viktig aktivitet för att undvika längre sjukskrivning eller för att snabbare skapa förutsättningar för en återgång till ordinarie arbetsuppgifter är våra så kallade hälsosamtal. Dessa samtal initieras då medarbetaren exempelvis varit sjuk vid fem eller fler tillfällen de senaste 12 månaderna, om medarbetaren varit sjuk fyra veckor i följd eller om medarbetaren själv önskar att ha ett sådant samtal. Hälsosamtalet är ett samtal mellan chef och medarbetare som syftar till att ringa in orsaken till ohälsan och hitta vägar framåt.

Att arbeta strukturerat med att hålla sjukfrånvaron på en låg nivå är ett sätt för att nå hållbara medarbetare. Ett annat är hälsoprogram. Fysisk inaktivitet klättrar på WHO:s lista över orsaker till ohälsa. Forskningen visar tydligt att motion är en viktig komponent för att vara hållbar i längden. Vi blir stresståligare och mer motståndskraftiga, minnet förbättras, koncentrationen och kreativiteten ökar. Det som är så bra är att all rörelse räknas – promenera exempelvis 20-30 minuter fem dagar i veckan eller ännu hellre få upp pulsen genom att till exempel springa eller cykla 20 minuter tre gånger i veckan. Men framförallt gör det du tycker är kul!

För att stärka vikten av motion och träning startade vi på Green Cargo upp Hälsa 2017, ett program med företagsövergripande aktiviteter såsom rabatterade medlemskap, tips på användning av friskvårdsbidrag, månatliga tips från hälsocoach och medverkan i Eco Trail. Vi har också fyra engagerade lokala hälsoinspiratörer som tar fram aktiviteter anpassade till den region de verkar i. Arbetet faller väl ut och vi ser fram emot att lansera Hälsa 2018 under december med ännu större kraft. Målet är så klart än mer hållbara medarbetare.

Efter jobbet idag sätter jag på mig löparskorna och pannlampan för att springa ut i skogen - det tycker jag är kul och det gör mig mer hållbar.



Caroline Frumerie

HR-direktör på Green Cargo

---

Green Cargo är en hållbar logistikpartner och en viktig del av skandinaviskt näringsliv. Nästan 98 procent av vårt transportarbete sker med eltåg med mycket låg klimatpåverkan. Varje vardag kör vi 400 godståg och ersätter dagligen runt 9 000 lastbilstransporter på vägnätet. I vårt nätverk trafikerar vi närmare 300 platser i Sverige, Norge och Danmark och med partners når vi hela Europa. Green Cargo ägs av svenska staten. Vi har 1 800 anställda, transporterar cirka 20 miljoner ton gods och har en årsomsättning på 4,2 miljarder SEK (2023).

## Kontaktpersoner



### **Pressjour**

Presskontakt  
010-455 40 02



### **Stephan Ray**

Presskontakt  
Chef Kommunikation & Public Affairs  
[stephan.ray@greencargo.com](mailto:stephan.ray@greencargo.com)