

Att leda under påfrestande perioder

Ellinor Eriksson, 7 september 2026





Ellinor Eriksson, leg psykolog,
organisations- och
ledarskapskonsult inom kris,
säkerhet, personbedömning.
Bakgrund på stressklinik.

BrolinWestrell – krishantering i
arbetslivet.

Ex: organisationsförändringar,
olyckor, dödsfall, hot/våld.

Vad är stress och belastning?



Hur ska vi se på stress?

- Naturligt!
- Överlevnad
- Inte farligt!
- Men! Omodern respons
- Kroppsliga reaktionerna på lång sikt blir problematiska



Långvarig obalans är faran!

Både för individer och organisationer





Varningsflagg individer

- "Inte fungera som vanligt"
- "Stressallergi"
- Kroppsliga symtom
- Psykologiska symtom
- Kognitiva symtom



Varningsflagg arbetsplatser

- Omfattande övertid, mertid etc.
- Hög arbetsintensitet i långa perioder
- Medarbetare tar sällan/aldrig ut raster
- Stressresultat i medarbetarenkäter
- Tillbud eller felhandlingar
- Hög personalomsättning

Hur kommer vi åt detta?

Organisatoriskt och individuellt

Ta bort på belastningssidan

Vad är belastande?

Sänka krav är centralt (oavsett stöd)

Om det inte går – planera för den



Addera på återhämtningssidan

Skillnad mellan aktiv och passiv

Innan och efter påfrestning!

Vad skapar meningsfullhet?



Förutse och planera för era påfrestningar och arbetstoppar tillsammans!

Hur klarar vi oktober-
veckorna?
Hur blir det sen?
Hur ska vi ha det ihop?

= också en slags krisplan



Viktigaste skyddsfaktorerna i utmanande arbetssituationer

Medvetenhet

Om vad som kan hända

Om lämpligt agerande då

Gott ledarskap

Närvarande

Inkännande

Ansvarsfullt

Gott kollegialt stöd

Lätt tillgängligt

Ej negativt socialt stöd

Rimlig stressnivå

Vardagens stress

Påfrestningens stress

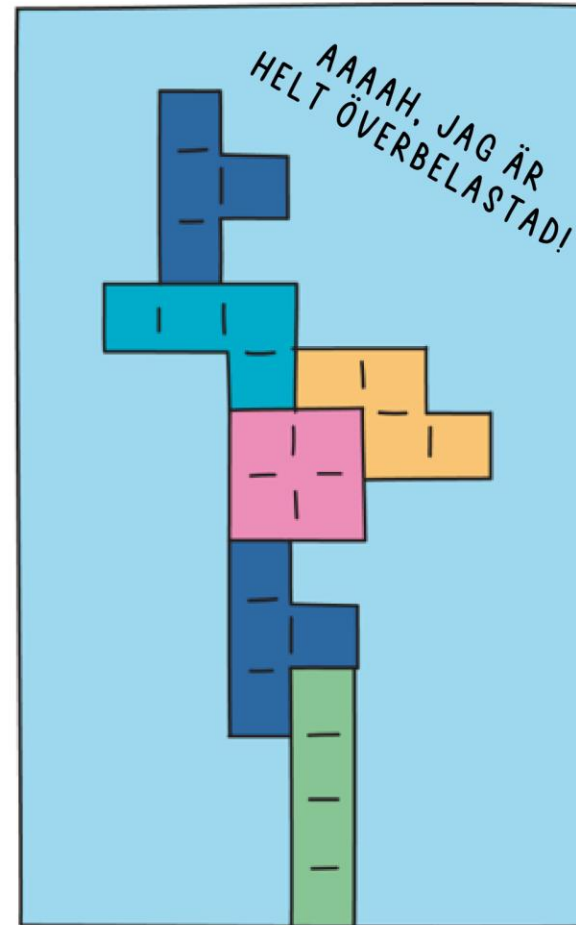
HOPPFULLT??



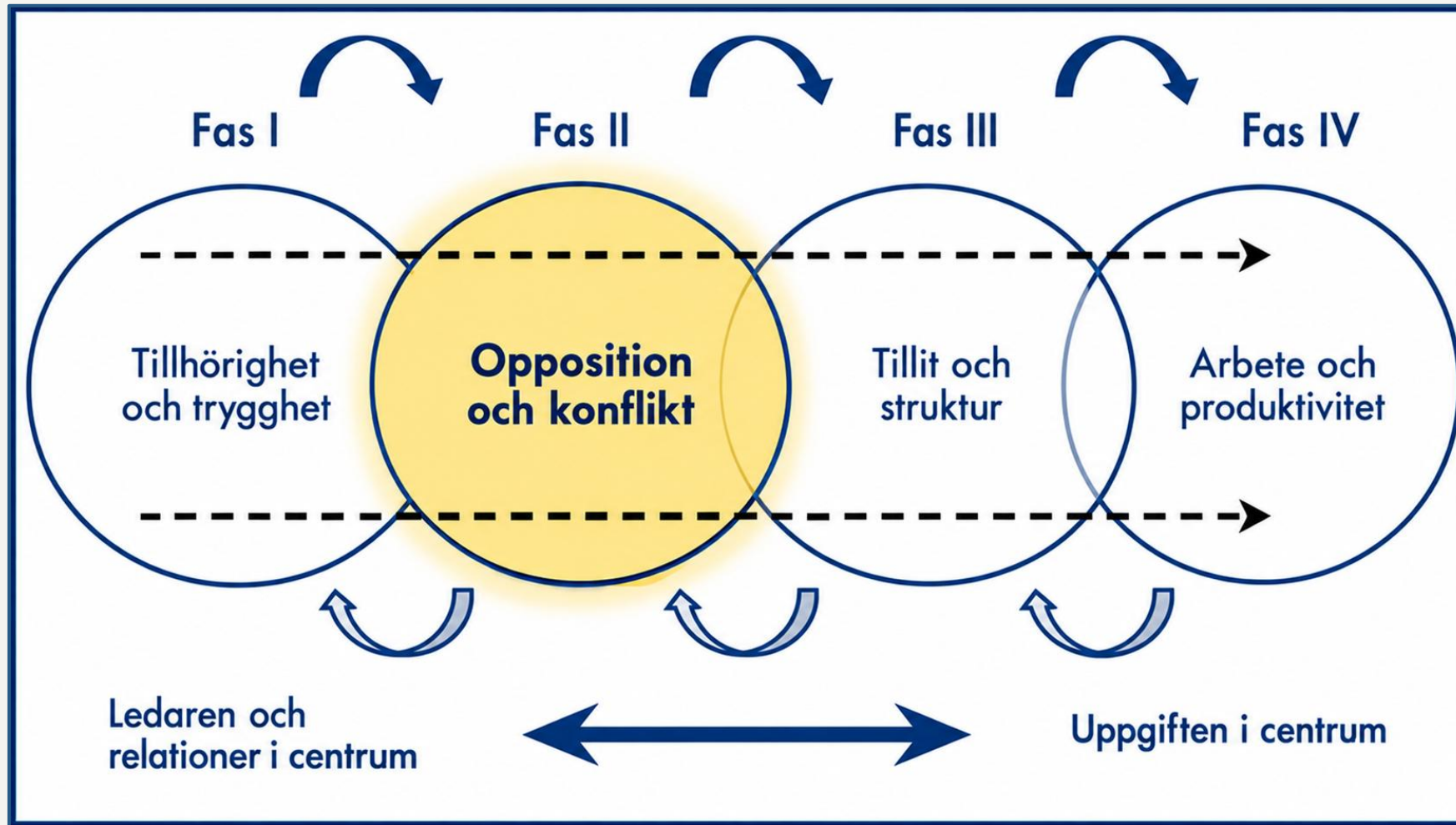
ARBETE



ARBETE NÄR DU HAR ÅNGEST



Gruppdynamik vid påfrestningar – vanligt med konflikt!





Vanliga fel

Mindre delaktighet – ”bara” info
Transparens är strategiskt!

Argumenterar istället för validera
Rulla med motstånd!

Fokus på fel
Förstärk det eftersträvaransvärda

Ser personer som bråkstakar
Se större faktorer



Arbetsgivarens ansvar

*"Arbetsgivaren ska se till att chefer och arbetsledare har kunskaper om hur man förebygger och hanterar ohälsosam arbetsbelastning."
(AFS 2023:2)*

Arbetsmiljöverket: ADI 688 –
Förebygg arbetsrelaterad stress

Rehabiliteringsansvar

Utreda, åtgärda, följa upp,
förebygga

Sammanfattningsvis



- Stress är inte farligt
- OM vi får återhämtning och minskade krav
- Planera klokt för det – och förutse belastningstoppar
- Kollegialt stöd och rimlig vardagsbelastning skyddar
- Konflikter uppkommer vid förändring och påfrestning – ledarskapet behöver stiga fram, rollen är att lösa!
- Arbetsgivaren har ett stort ansvar för arbetsmiljön och belastningen
- Ni har ett ansvar att kunna detta – fortbilda er!

Hantera belastning och stress på arbetsplatsen

20 oktober 2026

Som kursdeltagare får du kunskap om:

- Modern forskning kring stress och belastning
- Ledarskapsfärdigheter och metoder vid påfrestning
- Bedömning och bemötande av berörda medarbetare
- Gruppdynamik och förhållningssätt inför, under och efter belastning
- Arbetsgivarens ansvar och hantering

Vad tyckte du om dagens webinarium?

Ta gärna 30 sekunder och svara på utvärderingen!
Efter det besvaras frågor i mån av tid

Frågor?



Tack!

För frågor om BG Institute och våra kurser,
mejla oss på kursinformation@bginstitute.se

