



” Så vart hamnade dina tankar om hälsokultur nu?

KRÖNIKA
Tina Persson

Tankar om... KULTUR!

Nä, kultur är inget jag är intresserad av! Eller vadå kultur? Vilken kultur då?

Vad menar hon idag tro?

Som du vet älskar jag att snurra fart på fastbrända och vidbrända tankar, stora som små. Så idag tänkte jag snurra fart på tankar om kultur. För om du verkligen funderar så innebär ordet kultur, så mycket mer än det vi brukar tänka på.

Innan jul pratade jag med en HR-chef som berättade att hen ville att fler i verksamheten, skulle förstå syftet med friskvårdsbidraget. Kulturen är oftast att dom som redan håller igång, använder bidraget. Men där dom som verkligen behöver ta vara på möjligheten, inte får tummen ur eller så förstår den anställde inte riktigt syftet. Ett syfte som inte är deras kultur, från deras hemland.

Så hur går dina tankar om du har en anställning, där friskvårdsbidrag erbjuds? Är beloppet för litet, eller finns det inget som passar, eller har du inte tid? Eller är du en av dom som gjorde ett köp direkt efter nyår för här ska köras igång, men vad hände sen?

Är det kanske din kultur att prata hur du ska komma igång, men så händer det ändå inte. För du vet ju att liksom osv? Jag vet inte hur många minst sagt komiskt förklaringar jag har hört, men absolut det passar inte alla.

Det som dock är tråkigt det är när, människor missar möjligheten till att förebygga både psykisk och fysisk hälsa. För det är oftast när vi kör ner oss rejält i diket, som vi inser och förstår hur dumt var inte det här. Eller så skyller vi på alla andra, för att felet var ditt finns inte på din karta.

I förra krönikan skrev jag om självsnäll och du fick även med en övning. En övning med en hård självsnäll karamell som du skulle bita sönder, för att känna den sockerdricka som den gav dig då. Var detta en övning, som du vågade testa? Eller var det en övning som gick dig förbi? För jag vet, det är det vi fokuserar på som vi ser och är vi inte mottagliga så går det lätt förbi.

Jag tar det snabbt igen, för det är så otroligt viktigt och en kultur som vi gärna ger smaken Jante. Det är så otroligt många som säger att vi ska vara snälla mot varandra, och det är så många

som är alldeles för snälla. Ok, då vet vi det, men hur snäll är du mot dig själv?

För jag tror om vi börjar med oss själva, så kommer vi vara snällare mot varandra på ett mer omtänksamt och kärleksfullt sätt. Så tänk om vi kunde skapa en kultur, som verkligen brusade som sockerdricka i både kropp, knopp och själ för oss själva och till varandra.

Jag tror stenhårt på att om vi kunde få in den kulturen i våra liv, så skulle vi må så mycket bättre både psykiskt och fysiskt. En mer hälsosam kultur som kommer att ta tid, men om vi fortsätter att mota olle vid grind, så kommer vi fortsätta gnälla och beklaga oss.

Så vart kan du börja? Har du ett friskvårdsbidrag på din arbetsplats? Om du inte vet, ställ då frågan till ansvariga och varför inte ta hjälp med att hitta vad som kan pass dig. Det finns många bokningssystem som är väldigt bra, men alla får inte vara med där.

Så våga sök utanför, våga fråga för att hitta din grej för att stärka ditt hälsokonto. Precis som en av mina YAPS damer sa, äntligen hittade jag min grej. Ditt pass dök bara upp i mitt flöde, och jag tänkte det här vill jag prova.

Så öppna din medvetenhet för att upptäcka många små möjligheter, som kan ge dig det du verkligen behöver. Kanske behöver du kombinationer, men där ett litet pass kan vara det som gör att du hittar din helhet för att stärka ditt hälsokonto.

Kulturen är också att det första vi tänker på gällande friskvårdsbidraget är ett gym och absolut det är en viktig möjlighet, men det finns så mycket mer. Skatteverket hade tidigare en lista, men den har dom tagit bort för att utbudet och möjligheterna växer hela tiden. Nu ligger ansvaret på arbetsgivaren, men riktlinjerna finns så klart kvar.

Så vart hamnade dina tankar om hälsokultur nu? Hur skulle du kunna stärka din hälsokultur, för dig själv? Det här är också något du skulle kunna ta upp på ett personalmöte? Precis som HR-chefen frågade, hur ska vi få fler att ta vara på möjligheten?

Din mentala hälsainspiratör
Tina Persson