Stresskollen – på arbetsplatsen

Ingen ska behöva bli sjuk av sitt jobb. Du har rätt till en god arbetsmiljö och arbetsgivaren är ansvarig för det. Det är viktigt att prata om hur ni har det tillsammans på arbetsplatsen och hitta lösningar för ett mänskligare arbetsliv. Stresskollen är ett sätt. Den handlar om förutsättningarna för ditt arbete, till exempel din arbetsbelastning, din möjlighet att påverka arbetstider och det sociala stödet från kollegor och chefer. Genom att prata med dina arbetskamrater får du möjlighet att fundera över hur du har det på jobbet – vilka delar trivs du med och vad skulle kunna göra din arbetsmiljö ännu bättre? Tillsammans sätter vi tonen för framtidens arbetsliv.

Gör så här:
Samla kollegorna och prata utifrån frågorna. Anteckna ner era tankar och idéer. Planera gärna in fler tillfällen.

Roll och mandat
Är verksamhetens mål tydliga för alla? Är det tydligt vem som ansvarar för vad? Om inte, hur kan vi jobba vidare med det?

Arbetsbelastning
Hinner vi med våra arbetsuppgifter? Hur hanterar vi uppgifter som inte hinns med? Finns det tid för återhämtning?

Socialt stöd
Är vi generösa med att erbjuda varandra stöd? Är det enkelt att be om hjälp om någon skulle behöva? Hur kan vi jobba för att fortsätta vara stöd för varandra?

Arbetsro
Har vi möjlighet att koncentrera oss och fokusera när vi behöver? Om inte, kan vi försöka enas om ett förhållningssätt som underlättar? Finns det sätt för oss att signalera till varandra att nu måste jag arbeta fokuserat utan några avbrott en stund? Andra lösningar?

Arbetstider
Hur upplever vi våra arbetstider? Har vi möjlighet att påverka exempelvis schemaläggning? Förväntas vi att kolla mejlen och vara tillgänglig på telefon efter arbetsdagens slut, när man vabbar, är sjuk eller under semestern? Vilka förväntningar har vi på varandra?

Verktyg för fortsatt förändring
Suntarbetsliv, ett samarbete mellan SKL, Pacta och fackförbunden, har tagit fram OSA-kompassen- ett verktyg för att lättare ta itu med dessa frågor, som en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet. Suntarbetsliv.se

vision