



**Stress
är vår grej.**



VISION

Stress är vår grej.

Ditt jobb är vårt jobb.

Vilka stressfunderingar finns på din arbetsplats? Bjud in medlemmar och icke-medlemmar i Vision på en fika och ge dem råd och stöd i frågor som kommer upp.

Du som ombud är ett stöd och en rådgivningshjälte på just ditt jobb. Varje dag! Kom ihåg att du inte behöver kunna svara på allt. Du som förtroendevald kan också vända dig till Vision Direkt för att få hjälp med svar på frågor.

Under mars månad kommer också icke-medlemmar i Vision att kunna kontakta Vision Direkt för att få råd och stöd.

Beställ!

Beställ en Rådgivningsfikaburk. Innehåller 500g supergoda kakor!
brandstore.wackes.com/vision/produkt/kakburk-500gr i profilshopen.

Bjud in!

Bjud in dina kollegor. Glöm inte att även bjuda dem som ännu inte är medlemmar i Vision. Gör gärna din inbjudan via designmallarna på vision.se/designmallar. Du hittar fina bilder i bildbanken från vår rådgivningskampanj som du kan använda. Bifoga inbjudan i ett mail och/eller i postfacken (om ni har sådana) till dina kollegor. Kom ihåg att fråga icke-medlemmar om de vill gå med i Vision. 3 månader utan kostnad för nya medlemmar, 100 kr för hela första året om hen är under 30 år eller har varit studentmedlem.

Ladda ner ”Ditt jobb är vårt jobb”-affischer och sätt upp på din arbetsplats. Det finns flera olika varianter och storlekar att ladda ner/beställa i trycksaksbeställningen här: vision.se/Om-Vision/Designmanual/Trycksaker/

Fika!

Genom att prata med dina arbetskamrater får du möjlighet att fundera över hur du har det på jobbet – vilka delar trivs ni med och vad skulle kunna göra er arbetsmiljö ännu bättre? Att kombinera en fika med att göra Stresskollen tillsammans är ett bra sätt att prata hur man har det på jobbet.
vision.se/Din-trygghet/Arbetsmiljo/Stress/stresskollen/

Berätta om Vision Direkt och att de kan svara på alla tänkbara frågor som rör arbetslivet. Kanske kan ni passa på att kontakta dem tillsammans, om ni har någon fråga som du inte kan svara på?

Vision Direkt har öppet alla vardagar, kl.08.00–20.00,
visiondirekt@vision.se, chatt vardagar, kl.09.00–15.00

Tips som du kan använda vid fikat eller om du själv vill förbereda dig lite extra innan.

Tips och råd från Vision Direkt:

Kring vanliga frågor som kommer in till Vision Direkt.

Jag har för mycket att göra på jobbet, vad ska jag göra?

Stress och arbetsmiljö

Din arbetsgivare är ansvarig för att du ska ha en god arbetsmiljö, i det ansvaret ligger också att se till att dina arbetsuppgifter inte leder till en ohälsosam arbetsbelastning. Om du känner dig stressad och inte hinner med ditt arbete ska du börja med att prata med din närmsta chef och påtala problemen. Vad som behöver göras eller ändras i just din situation går inte att ge ett allmänt svar på, men ett förslag på åtgärd är att i samråd med chefen minska arbetsmängden, ett annat är att be chefen att hjälpa dig att prioritera arbetsuppgifterna när tiden inte räcker till. Ibland kan det krävas att man hittar andra arbetssätt eller att variera arbetsuppgifterna i arbetsgruppen. Arbetsgivaren ska också se till att de anställda ges möjlighet till återhämtning och raster. Om du inte får gehör från din chef kan du vända dig till ditt skyddsombud för att få stöd i att prata med arbetsgivaren om problemen.

Frågor om arbetsmiljö och stress handlar ofta om att resonera och diskutera medlemmens situation. Många av Vision Direkts samtal om detta ämne leder till att vi uppmanar medlemmen att prata med sin närmsta chef om sin situation, men ofta kan det vara bra för medlemmen att få resonera med någon annan innan hen pratar med chefen. På vision.se hittar du stresskollen där medlemmen själv kan ta tempen på sin situation. Stresskollen tar upp dessa fem punkter och du som förtroendevald kan utgå från dem i samtal med medlemmarna:

vision.se/stresskollen

Finns det möjlighet att gå undan och sitta enskilt i ett rum?

Arbetsro

Identifiera i vilka situationer du inte kan koncentrera dig och fundera på vad det beror på. Är det på eftermiddagen som du har svårt att koncentrera dig? Då kan det handla om att under dagen haft många olika ljud eller andra störningsmoment runt omkring dig. Att bli avbruten för ofta i arbetet gör att det ibland är svårt att koncentrera sig. Om det är dålig luft eller om lokalerna inte är anpassade till dina arbetsuppgifter påverkas koncentrationsförmågan negativt. Det kan alltså vara en kombination av olika saker som påverkar. Prata med din chef eller ett skyddsombud om du tror att det beror på brister i arbetsmiljön.



Arbetstid

Arbetstider går att påverka till viss del. Det är arbetsgivaren som bestämmer hur arbetstiderna ska se ut men genom att vara fackligt ansluten har du större möjlighet att ge förslag på schemaändringar som fungerar bättre för dig, för gruppen, och för verksamheten. I många verksamheter är flextid en möjlighet.



Socialt stöd

Din chef ska ge dig det stöd du uttrycker att du behöver. Det är viktigt att ni har en löpande dialog om detta och att du är tydlig med vad du behöver. Om du trots detta inte får det stöd som du behöver kanske det beror på att din chef inte hinner med det hen ska. Prata med dina kollegor och med ett skyddsombud på arbetsplatsen om ni märker att chefen har det tufft. Kanske behöver hen extra stöd från sin chef. Kollegorna och du har också mycket att vinna på att stötta varandra. Alla kan inte vara på topp hela tiden. Av olika skäl kan vi ibland behöva lite extra hjälp. Det är viktigt att se varandra och att finnas där för din kollega när du anar att någon har mycket att göra. Om dina kollegor inte tar sitt ansvar är det viktigt att säga som det är. Om du ändå inte får det stöd som du behöver bör du i första hand prata med din chef.



Arbetsbelastning

Om du inte har tillräckligt med tid behöver du säga till. Att under längre perioder ha för mycket att göra ökar risken för ohälsa och för att din stresshanteringsförmåga bli sämre. Arbetsgivaren är skyldig att arbeta förebyggande för att minimera riskerna för ohälsa. Det är viktigt att de mål som finns för verksamheten är rimliga och går att nå upp till och att extra resurser sätts in när det behövs. Kan någon arbetsuppgift prioriteras bort, skjutas på framtiden eller lyftas från dig till någon annan kollega? Återhämtning är också viktigt. Träning, sömn, kost och att ta hand om sin psykiska hälsa är viktigt. Men återhämtning kan också vara att ha en trevlig fika med kollegorna i köket, att ta en promenad på lunchen eller att göra något kreativt. Hitta dina egna sätt att slappna av.



Roll och uppdrag

Din roll och dina ansvarsområden kan förändras över tid. Nya uppdrag och fler arbetsuppgifter kan uppfattas som roliga och utvecklande. Men vad händer om du helt plötsligt har för mycket att göra? Prata med din chef och säg att du vill ha hjälp med att prioritera dina arbetsuppgifter. Gör en arbetsbeskrivning tillsammans med din chef. Det är också viktigt med avgränsningar. Kom överens om vad du inte ska göra inom ramarna för ditt uppdrag.



Fler tips

Tips att förändra en stressig arbetsmiljö
vision.se/Din-trygghet/Arbetsmiljo/Stress/tips-for-att-forandra-en-stressig-arbetsmiljo/

Checklista för att undvika skadlig stress på jobbet
vision.se/Din-trygghet/Arbetsmiljo/Stress/Checklista/