



Vejledning til materialer og værktøjer

Der er udarbejdet en række materialer og værktøjer til arbejdet med at forebygge og håndtere stress.

Materialerne er udarbejdet til **hele arbejdspladsen**, således at I i fællesskab kan tage aktiv del i arbejdet med stress. Det er materialer der omhandler, hvordan I sammen kan forebygge, således at stress ikke opstår. Hvis stress opstår på jeres arbejdsplads, kan I sammen se begyndende signaler på stress og håndtere stressen ved hjælp af materialerne.

Vi er hinandens arbejdsmiljø!

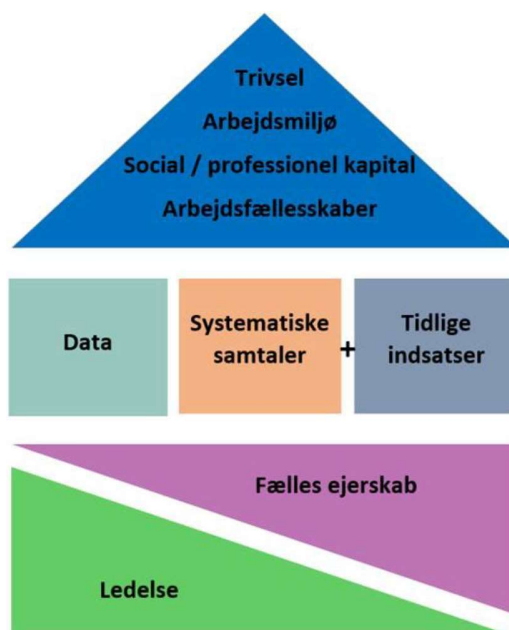
HUSET's 6 byggesten

Modellen HUSET og dets 6 byggesten er oprindeligt udviklet af Københavns Kommune, og CABI har efterfølgende arbejdet videre med modellen, og har føjet værktøjer og skabeloner til modellen.

Hver byggesten er vigtige fokusområder i arbejdet med sygefravær og stress, og I kan med modellen og det tilhørende screeningsværktøj hos CABI blive klogere på, hvor jeres styrker og udfordringer ligger i jeres forebyggelse og håndtering af stress.

Find screeningsværktøjet her: <https://www.cabiweb.dk/temaer/sygefravaer/vaerktoej-huset-dit-dialog-og-screeningsvaerktoej/>

Værktøjet kan bruges af jer, som har en aktiv rolle i arbejdet med stress, sygefravær og arbejdsmiljø på jeres arbejdsplads, såsom lederen, ledelsesgruppen og TRØ'en.



På Nyborg Kommunes Intranet ligger en gennemgang af hver byggesten i HUSET med tilhørende værktøjer og gode råd til arbejdet med det enkelte element.

Hvordan griber vi det an?

Tag udgangspunkt i HUSET's 6 byggesten. Hvis I ikke helt præcist ved, hvor I har behov for at udvikle og styrke jeres sygefraværsindsats, så har CABI udarbejdet et screeningsværktøj, som giver jer et billede af, hvor der er størst behov:

- 1. Screeningsværktøjet**

Brug screeningsværktøjet fra CABI, som giver jer et billede af jeres styrker og udfordringer i jeres arbejde med sygefravær.

- 2. Udvalg emner**

Udvælg hvilke områder der betyder mest for jer at få drøftet i fællesskab i TRIO'en / ledergruppen.

- 3. Gå i dialog om de enkelte emner**

Sæt gang i en fælles dialog om de emner, I har prioriteret. Formålet med dialogen er at finde frem til de områder, hvor I gerne vil gøre det endnu bedre i jeres sygefraværshåndtering– og hvordan I vil gøre det.

- 4. Lav en handleplan**

Planlæg hvordan I kommer helt i hus med sygefraværsopgaven.

Værktøjer

Til de enkelte byggesten i HUSET er der samlet en række værktøjer, som enten ligger på Nyborg Kommunes Intranet med vejledning og skabeloner, eller som link til hjemmesiderne.

Når I benytter jer af disse værktøjer, så husk endelig at justere i værktøjerne, så de passer til jeres arbejdsplads' ressourcer.

Værktøjer til HUSET's 6 byggesten
Ledelse
Kend dine egne præferencer _ Balancemodel https://www.cabiweb.dk/temaer/sygefravaer/ledelse/
Indsatser mod stress: Det kan du som ledere gøre mod stress https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/indsatser/leder
Lederens opgaver med stress https://www.etsundtarbejdsliv.dk/stress/5-lederens-opgaver-med-stress
Samarbejde om arbejdsmiljøarbejdet

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdsmiljoearbejdet/paa-forkant>

Fælles ejerskab

IGLO-metoden. Hvem har ansvar for hvad?

Nyborg Kommunes Intranet

Fraværs- / nærværsspil

<https://www.cabiweb.dk/temaer/sygefravaer/vaerktoej-fravaersnaervaersspil/>

Skab en sund arbejdskultur

<https://www.cabiweb.dk/temaer/sygefravaer/vaerktoej-arbejd-med-kulturen/>

Skab fælles ejerskab om opgaven med fastholdelse

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/krop-og-sundhed/muskel-og-skeletbesvaer-msb/smerter-og-fastholdelse/faelles-ejerskab>

Data

Fra statistik til handling

Klarlægning af sygefraværs mønstre

Identificering af mulige årsager til sygefravær

Handling og opfølgning

https://sygefravaer.dk/haandter_sygefravaer/statistik/

TRE-I-ÉN-målingen

<https://intranet.nyborg.dk/da/Personale/UdviklingOgTrivsel/TREIEN2020>

KOM-samtaler

<https://intranet.nyborg.dk/da/Personale/UdviklingOgTrivsel/SNAKS>

Systematiske samtaler + Tidlige indsatser

Retningslinjer for håndtering af sygefravær

<https://intranet.nyborg.dk/~media/NyborgIntranet/Filer/Personale/LonogPersonale/Sygef ravaer/Retningslinjer-for-haandtering-af-sygefravaar-dec2019.pdf?la=da>

Sammen om den gode trivsel for at nedbringe sygefraværet

<https://intranet.nyborg.dk/da/Personale/Personalelon/Sygefravaer/Handleplan-og-retningslinjer-for-sygefravaer>

Når samtalen er nødvendig

https://www.arbejdsmiljoweb.dk/ledelse-og-organisering/naar_samtalen_er_nodvendig

Skabeloner til brug ifm. sygefraværssamtale

Indkaldelser til og referater fra sygefraværssamtaler findes i SD Personaleweb

<https://intranet.nyborg.dk/da/Personale/Personalelon/Sygefravaer/Handleplan-og-retningslinjer-for-sygefravaer>

Lokale retningslinjer / guidelines

<https://www.cabiweb.dk/temaer/sygefravaer/sygefravaerspolitik/>

Skab rutiner for svære samtaler og opfølgning

<https://www.cabiweb.dk/temaer/sygefravaer/rutiner/>

Prioriteringsskema

<https://www.cabiweb.dk/temaer/sygefravaer/rutiner/>

Undgå en stress-sygemelding

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/indsatser/noeglen-til-at-forhindre-stress-sygemelding>

Kataloget ” Sundhedsfremmende og forebyggende sundhedstilbud”

Sundhed og Forebyggelse

<https://intranet.nyborg.dk/~media/NyborgIntranet/Filer/DitOmraade/SundhedsOmsorgsafdelingen/Sundhed-og-forebyggelse/KatalogMedarbejderrettet.pdf?la=da>

Trivsel, Arbejdsmiljø, Social og professionel kapital og Arbejdsmiljøfællesskaber

Få øje på begyndende signaler på stress

Hav øje for stress – hos din kollega

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/indsatser/kollega>

Folder ”Os som kolleger” på Nyborg Kommunes Intranet

Hav øje for stress – hos dig selv

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/indsatser/selv>

Folder ”Mig som medarbejder” på Nyborg Kommunes Intranet

Belastnings- og ressourcevægt

Identificér ubalance mellem belastninger og ressourcer

Nyborg Kommunes Intranet

Stress-trappe

Identificér hvor I befinder jer på stress-trappen

Nyborg Kommunes Intranet

Fiskeben-workshop

Om begejstring og belastning

Nyborg Kommunes Intranet

Checklisten

Detaljeret overblik over problemer og prioritering af indsats

<http://applikationer.foa.dk/publikationer/pjecer/arbejdsmiljoe-m/7-9-13-arbejdsmiljoe.pdf>

Trafiklyset

Kortlægnings- og prioriteringsmetode (Indledende prioritering)

<http://applikationer.foa.dk/publikationer/pjecer/arbejdsmiljoe-m/7-9-13-arbejdsmiljoe.pdf>

Delfi-metoden

Identificere, kortlægge og prioritere

<http://applikationer.foa.dk/publikationer/pjecer/arbejdsmiljoe-m/7-9-13-arbejdsmiljoe.pdf>

HÅNDTERING af stress**Fra statistik til handling**

Klarlægning af sygefraværs mønstre

Identificering af mulige årsager til sygefravær

Handling og opfølgning

https://sygefravaer.dk/haandter_sygefravaer/statistik/

Stress-forebyggelse og stress-håndtering

<http://applikationer.foa.dk/publikationer/pjecer/arbejdsmiljoe-m/7-9-13-arbejdsmiljoe.pdf>

FOREBYGGELSE af stress

IGLO-metoden - Hvem har ansvar for hvad?

Nyborg Kommunes Intranet

Handleplan om den gode trivsel for at nedbringe sygefraværet

<https://intranet.nyborg.dk/da/Personale/Personalelon/Sygefravaer/Handleplan-og-retningslinjer-for-sygefravaer>

Mening i arbejdet

Skab dialog om kerneopgaven

SNAKS på <https://intranet.nyborg.dk/da/Personale/UdviklingOgTrivsel/SNAKS>

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/stress-uf/vaerktoej-1-mening-i-arbejdet>

Prioritering af opgaverne

KAN- og SKAL-opgaver

SNAKS på <https://intranet.nyborg.dk/da/Personale/UdviklingOgTrivsel/SNAKS>

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/indsatser/kanskal>

Lokal sygepolitik / guidelines

<https://www.cabiweb.dk/temaer/sygefravaer/ledelse/>

Styrk det kollegiale fællesskab

https://www.arbejdsmiljoweb.dk/media/2g5he1x5/det-kollegiale-faellesskab_web.pdf

Giv jeres pausekultur et eftersyn

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/pauser>

Kollektive og individuelle strategier mod stress

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/stress-uf/vaerktoej-3-kollektive-og-individuelle-strategier>

Den værdsættende samtale

Lad jer inspirere af det, der virker ved at tænke i muligheder og udvikling.

<http://applikationer.foa.dk/publikationer/pjecer/arbejdsmiljoe-m/7-9-13-arbejdsmiljoe.pdf>

Energibarometeret

Tydeliggør hinandens behov og giv hinanden både praktisk og følelsesmæssig støtte i arbejdet.

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/stress-uf/vaerktoej-6-energibarometeret>

Øvrige materialer på Nyborg Kommunes Intranet

Materialerne på Nyborg Kommunes Intranet består af:

- Retningslinje om forebyggelse og håndtering af stress
- Plakaten "Sådan arbejder vi med stress i Nyborg Kommune" - til at hænge op
- Foldere med meget mere information til: Mig som medarbejder, Os som kolleger, Os som TRIO og Mig som leder.
- HUSET's 6 elementer til forebyggelse og håndtering af stress
- Værktøjer – skridt for skridt