



# HUSET og værktøjer til at arbejde med Trivsel, Arbejdsmiljø, Social / professionel kapital og Arbejdsmiljøfællesskaber



Det kan have store menneskelige omkostninger og desuden være både krævende og dyrt for arbejdspladsen, hvis en medarbejder bliver langvarigt sygemeldt med stress.

Dette materiale beskriver, hvad I som TRIO kan gøre for at forebygge det på egen hånd og i samarbejde med den enkelte medarbejder, teamet, lederkollegerne og de relevante samarbejdsfora. For stress er sjældent bare den enkeltes problem, og gode løsninger skal som regel findes i fællesskab.

Vigtige elementer i at styrke trivsel, arbejdsmiljø, social / professionel kapital og arbejdsmiljøfællesskaber:

- Sæt fokus på det systematiske arbejdsmiljøarbejde
- Skab stærke arbejdsmiljøfællesskaber med kerneopgaven i centrum
- Håndtér forandringsprocesser proaktivt



## Værktøjer:

### Hav øje for stress hos din kollega

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

### Hav øje for stress hos dig selv

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

### Belastnings- og ressourcevægt

Få øje på 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/piecer/arbejdsmiljoe-m/7-9-13-arbejdsmiljoe.pdf>

### Trafiklyset

#### Kortlægnings- og prioriteringsmetode

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

### Delfi-metoden

Identificere, kortlægge og prioritere

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

### Fra statistik til handling

[https://sygefravaer.dk/haandter\\_sygefravaer/statistik/](https://sygefravaer.dk/haandter_sygefravaer/statistik/)

### Stress-forebyggelse og stress-håndtering

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

### IGLO-metoden - Hvem har ansvar for hvad?

Nyborg Kommunes Intranet

### Handleplan om den gode trivsel for at nedbringe sygefraværet

<https://intranet.nyborg.dk/da/til-dig-som-leder/sygefravaer/handleplan-og-retningslinier/>

## Nøglebegreber til forebyggelse af stress

De tre nøglebegreber er **tillid, retfærdighed og samarbejdsevne** i forebyggelse af stress:

**Tilliden** opbygges ved at være troværdig og vise tillid:

- Handle konsistent, gennemsigtigt og forklarligt.
- Gøre, hvad man siger, og sige, hvad man gør
- Uddelegere ansvar og beslutningskompetence til andre
- Lytte til andres synspunkter og tage dem seriøst.

**Retfærdighed** handler både om retfærdighed i arbejdsopgaver, løn, forfremmelser og anerkendelse, men det er lige så vigtigt med retfærdige processer, dvs. at tingene går ordentligt for sig. Det kræver blandt andet:

- at alle berørte parter bliver involveret og hørt i processen
- at beslutningsgrundlaget er i orden
- at alle bliver behandlet med respekt og værdighed
- at ingen bliver favoriseret

**Evnen til at samarbejde** om kerneopgaven har to hovedkomponenter: koordinering og kommunikation.

Kendetegnende for god koordinering er fælles mål ift. kerneopgaven, fælles sprog og viden samt gensidig respekt. Koordineringen skal understøttes af hyppig, rettidig, præcis og problemløsende kommunikation.

Læs mere på

[https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/social\\_kapital](https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/social_kapital)

## De 5 faser i trivselsprocessen

Tænk i tilpasning til arbejdspladsen, TRIO / inddragelse, og kommunikation i hver fase.

1. Forarbejde
2. Kortlægning
3. Planlægning af aktiviteter
4. Gennemførelse
5. Evaluering

Læs om de 5 faser her:

<https://at.dk/vaerktoej/d/de-5-faser-i-trivselsprocessen/>

## Arbejdsmiljøfællesskaber

4 brikker til et stærkt arbejdsmiljøfællesskab:

**Det organisatoriske**  
**Det opgaverettede**  
**Det faglige**  
**Det kollegiale**

Et godt arbejdsmiljøfællesskab er en gevinst for såvel opgaveløsningen som det psykiske arbejdsmiljø. De kan dels øge arbejdspladsens samlede kapacitet til at løse opgaverne effektivt, dels styrke den enkeltes trivsel og følelse af at høre til.

Læs om arbejdsmiljøfællesskaber på

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/media/emrfg-wiz/staerkere-sammen-web.pdf>

## De 6 guldgruber

De 6 guldgruber er faktorer på arbejdspladsen, som har en særlig positiv effekt på trivsel, opgaveløsning og et lavt fravær, når de er til stede i passende grad.

### 1. Indflydelse

Vi kan påvirke beslutninger og forhold i vores arbejde.

### 2. Social støtte

Vi har gode relationer til kollegaer og leder, hvor vi interesserer os for hinanden og bakker hinanden op.

### 3. Mening

Vi oplever, at vores arbejde er meningsfuldt, og at vi gør en vigtig forskel.

### 4. Belønning

Vi får anerkendelse og feedback på vores arbejde, og andre finder vores indsats værdifuld.

### 5. Forudsigelighed

Der er en vis forudsigelighed i vores arbejde, og vi har mulighed for en vis kontrol.

### 6. Krav

Kravene til os balancerer fornuftigt imellem det nemme og det udfordrende.

"Forstå og forebyg stress":

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/stress/stress-paa-kontoret/forstaa-og-forebyg-stress>