



Undersøg arbejdsforhold

Undersøg, om den psykiske mistrivsel kan relateres til:

- **Arbejdsindhold og organisering**, fx de fysiske rammer for arbejdsopgaverne, indflydelse i arbejdet, rolleklarhed, udviklingsmuligheder i arbejdet og unødvendige arbejdsopgaver.
- **Krav i arbejdet**, fx for høje krav til arbejdsmængde og –tempo, 'grænseløst' arbejde i forhold til arbejdstid og følelsesmæssige krav til den enkelte medarbejder.
- **Relationer mellem medarbejdere og andre**, samarbejde og ledelse, fx ledelseskvalitet, samarbejds- og tillidsrelationer mellem medarbejdere og ledelse, anerkendelse og oplevelse af retfærdig behandling af medarbejdere og ledere samt håndtering af forandringer på arbejdspladsen.
- **Negative handlinger**, fx frygt for trusler og fysisk vold samt mobning og seksuel chikane fra medarbejdere, ledelse eller borgere/klienter/kunder.
- **Reaktioner på arbejdssituationen**, fx jobusikkerhed, konflikt mellem arbejde og privatliv, manglende mening i arbejdet.

Forslag til eventuelle tiltag:

- **Tag dialogen med medarbejderen** om medarbejderens eventuelle behov for støtte og for midlertidigt at tilpasse arbejdet.
- **Tilpas midlertidigt arbejdet til medarbejderen.**
Eksempler på tilpasninger af arbejdet:
 - Mere fleksibilitet i arbejdsdagen (fx flere pauser, mulighed for at arbejde hjemmefra)
 - Ændringer i arbejdsopgaver
 - Mere støtte i udførelsen af arbejdsopgaverne
 - Flytning af arbejdsplads til et mere stille område (hvis medarbejderen fx generes af støj).
- **Tilbyd støtte til medarbejderen.** Eksempel på støtte:
 - Jævnlig samtaler mellem leder og medarbejder hvor fokus ligger på, hvordan medarbejderen trives i sit arbejde og med sine arbejdsopgaver.



Undersøg, om der er et generelt problem på arbejdspladsen:

Undersøg om årsagen til psykisk mistrivsel hos medarbejderen er et generelt problem på arbejdspladsen fx ved at overveje følgende spørgsmål:

- Oplever andre på arbejdspladsen samme type problemer?
- Er der tegn på, at noget ikke er, som det skal være i organisationen?



Undersøg, om den fysiske mistrivsel kan relateres til:

- **(For) hårdt fysisk belastende arbejde**, fx tunge løft og personforflytninger.
- **Ikke tilstrækkelig brug af hjælpemidler**, fx hvis medarbejderen af forskellige årsager eksempelvis ikke anvender bæreredskab ved tunge løft.
- **Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser**, fx arbejde med armene over skulderhøjde eller ryggen foroverbøjet, vredet eller drejet.
- **Dårligt tilpasset arbejdsstation**, fx hvis arbejdsstationen ikke er indstillelig i højden, så den passer til medarbejderen.
- **Manglende variation i ensidigt belastende arbejde**, fx hvis medarbejderen udfører samme type bevægelser med samme muskelgruppe uden variation.
- **Manglende restitution**, fx hvis medarbejderen ikke opnår tilstrækkelig restitution i løbet af og mellem arbejdsdagene, så medarbejderen endnu ikke er fuldt fysisk restitueret til at udføre sit arbejde.
- **Utilstrækkelig instruktion og oplæring**, fx hvis medarbejderen ikke har modtaget tilstrækkelig oplæring i arbejdsgange eller instruktion i brug af et teknisk hjælpemiddel.

Forslag til eventuelle tiltag:

- **Tag dialogen med medarbejderen** om træthed, smerter og nedsat funktions-
evne og find fælles løsninger som fx tilrettelæggelse af arbejdet, hjælpemidler
og fysisk træning.
- **Sikre overensstemmelse mellem medarbejderen og arbejdsmængden/
organiseringen af arbejdet**, så medarbejderen har mulighed for at anvende
hjælpemidler, holde de nødvendige pauser og tage vare på sig selv.
- **Tilrettelæg arbejdet til medarbejderen**, så medarbejderen kan komme på
arbejde til trods for smerter, funktionsnedsættelse, fysisk anstrengelse eller
træthed. Eksempler på tilrettelæggelse af arbejdet:
 - Jobrotation for at skabe mere variation i arbejdet.
 - Minimering af arbejdsopgaver, der er krævende for fx skulderen for
medarbejdere med skuldersmerter gennem samarbejde i hold.



Undersøg, om der er et generelt problem på arbejdspladsen:

Undersøg om årsagen til fysisk mistrivsel hos medarbejderen er et generelt problem på arbejdspladsen fx ved at overveje følgende spørgsmål:

- Oplever andre på arbejdspladsen samme type problemer?
- Er der tegn på, at noget ikke er, som det skal være i organisationen?