

Guide til forebyggelse

Her er godt at arbejde - eller er her?

Et af de overordnede formål med rammeaftalen om det sociale kapitel er at fremme den forebyggende indsats gennem løbende forbedringer af **det fysiske og psykiske arbejdsmiljø**. Forebyggelsesarbejdet er grundlaget for arbejdet med de øvrige dele af det sociale kapitel. Der er mange temaer at tage op og mange veje at gå til en god forebyggelsesindsats. Her kan I få et overblik over, hvordan I kommer videre med forebyggelsesindsatsen.

Hvem er målgruppen?

Forebyggelsesarbejdet omfatter os alle, så kort kan det siges. Men der kan være særlige temaer inden for forebyggelsesindsatsen, der er mest relevante for bestemte grupper af medarbejdere eller bestemte brancher.

Hvorfor skal vi arbejde med forebyggelse?

Det er vigtigt at arbejde med forebyggelse, fordi:

- et godt forebyggelsesarbejde nedbringer risikoen for, at medarbejderne sygemeldes eller ligefrem får nedsat arbejdsevnen med baggrund i lidelser, der er arbejdsrelaterede,
- et godt forebyggelsesarbejde danner grundlaget for en tryk ramme om arbejdsdagen,
- et godt arbejdsmiljø er en forudsætning for at arbejdet med fastholdelse og integration kan blive en succes.

Hvordan arbejder vi med forebyggelse

Arbejdsmiljøområdet er meget omfattende. Hvor fokus skal lægges på den enkelte arbejdsplads afhænger af branchen og af lokale forhold i øvrigt, bl.a. arbejdspladsens størrelse. Du kan gå videre til et af de fire temaer nedenfor.

I 'Guide til forebyggelse' kan du finde:

- [Overordnede rammer for arbejdet med arbejdsmiljø](#)

Her kan du skematisk se Arbejdsmiljøsystemet, læse arbejdsmiljøreformen, læse om arbejdstilsynets rolle, information om arbejdsmiljøproblemer i forskellige brancher mv.

- [Organisering af forebyggelses- og arbejdsmiljøarbejdet på arbejdspladsen](#)

Her kan du læse om lovgivningen, arbejdsmiljøuddannelser, arbejdspladsvurderinger, tilrettelæggelse af arbejdsmiljøarbejdet i MED-udvalget mv.

- [Fysisk arbejdsmiljø](#)

Her kan du finde information, vejledninger, værktøjer om forebyggelse af arbejdsskader.

- [Psykisk arbejdsmiljø](#)

Her findes information, værktøjer, materialer om, stress og udbrændthed, mobning, sygefravær og sundhed, ledelse og samarbejde mv.

Konkrete historier om arbejdet med forebyggelse:

- [Samtale fremmer forebyggelsen - personaleudvikling med fokus på forebyggelse i Silkeborg Kommune](#)
- [Ledelsen skaber gode vilkår for rummelighed - socialt ansvar i Lyngby Kommune](#)
- [Kan det betale sig?](#)

Overordnede rammer for arbejdet med arbejdsmiljø

Arbejdsmiljøsystemet

Arbejdet med forbedring af det fysiske og psykiske arbejdsmiljø er underlagt en række love og regler. Lovgivningsområdet hører under Beskæftigelsesministeriet.

Skematisk er arbejdsmiljøsystemet bygget således op:

Kilde: <http://www.at.dk>

Arbejdsmiljøindsatsen frem til 2020

Et bredt flertal i Folketinget indgik i 2011 en aftale om arbejdsmiljøindsatsen frem til 2020. Nogle af elementer i aftalen er:

- Risikobaseret tilsyn i to spor
- Dialog med virksomhederne
- Fokus på det psykiske arbejdsmiljø
- Enklere rådgivningsordning
- Fokus på unge og nyansatte

Læs mere: <http://arbejdstilsynet.dk/da/om%20arbejdstilsynet/arbejdsmiljoindsatsen-frem-til-2020.aspx>

Arbejdstilsynet - myndigheden på Arbejdsmiljøområdet

Arbejdstilsynet fører tilsyn med;

- virksomhederne
- udarbejde regler om arbejdsmiljøforhold
- udgiver information om arbejdsmiljø

Alle ansatte, også personer tilknyttet i praktikforløb, er omfattet af Arbejdsmiljøloven.

Arbejdsmiljøloven samt bekendtgørelser og vejledninger til loven kan læses på: <http://www.at.dk>.

Arbejdsmiljørådet

I Arbejdsmiljørådet sidder arbejdsmarkedets parter. Rådet følger kontinuerligt udviklingen indenfor arbejdsmiljø og rådgiver løbende Beskæftigelsesministeren. På den måde deltager Rådet aktivt i at tilrettelægge og gennemføre den samlede arbejdsmiljøindsats. Læs mere på www.amr.dk.

Videncenter for arbejdsmiljø:

Videncentret indsamler og formidler viden om arbejdsmiljø. Læs mere på www.arbejdsmiljoviden.dk.

Arbejdsmiljøbutikken

Her finder du informationsmaterialer om arbejdsmiljø. Det kan være bøger, pjecer og videoer, branchevejledninger, forskningsrapporter eller spil. Du kan se en lang række udgivelser om arbejdsmiljø – bøger, pjecer, vejledning, dvd'er – på www.arbejdsmiljoebutikken.dk.

Branchearbejdsmiljøråd - BAR

Arbejdsmarkedet er på arbejdsmiljøområdet inddelt i 11 områder, og der findes et BAR for hvert

område. Her kortlægges branchens særlige arbejdsmiljøproblemer, og her hjælper man virksomhederne med at løse problemerne ved information og vejledning om arbejdsmiljø. De elleve BAR er:

- BAR Bygge & Anlæg
- BAR Finans / Offentlig Kontor & Administration (FOKA)
- BAR Handel
- Industriens BAR
- BAR Jord til Bord
- BAR Privat Kontor & Administration
- BAR Service- & Tjenesteydelser
- BAR Social & Sundhed
- BAR Transport & Engros
- BAR Undervisning & Forskning
- Grafisk BAR

Du kan gå videre til dit eget BAR på www.bar-web.dk.

De tre BAR, som specielt dækker det offentlige område er BAR Social & Sundhed, BAR Undervisning & Forskning og BAR FOKA. Vejledninger, inspirationsmaterialer og meget andet fra disse tre BAR finder du på hjemmesiden www.arbejdsmiljoweb.dk.

Flere links

- På www.kl.dk/Fagomrader/ledelse/Arbejdsmiljo finder du temaet personalepolitik og arbejdsmiljø. Her kan du få information om KL's engagement i området.
- På www.personaleweb.dk kan du følge emnet arbejdsmiljø og finde projekter, materialer mv., der er udarbejdet af parterne.

Arbejdsmiljø i kommuner og regioner

Håndbogen om Arbejdsmiljø i kommuner og regioner foreligger nu i en opdateret udgave. Håndbogen henvender sig til arbejdsmiljøgrupperne, MED-udvalgene, samarbejdsudvalgene og ledere og medarbejdere i almindelighed. Håndbogen indgår som en del af deltagermateriale i PUF's arbejdsmiljøuddannelse af sikkerhedsrepræsentanter og arbejdsledere.

Du kan også læse om arbejdsmiljø-uddannelsen under PUF - Parternes uddannelsesfællesskab på www.puf.dk.

Organisering af forebyggelses- og arbejdsmiljøarbejdet på arbejdspladsen

Lovgivningen

På alle arbejdspladser med mere end 10 ansatte skal 'virksomhedens arbejde for sikkerhed og sundhed organiseres', hedder det i lovgivningen. Det betyder, at der skal vælges en *Arbejdsmiljørepræsentant* for hver afdeling eller arbejdsområde og sammen med arbejdsgiveren skal disse danne en *arbejdsmiljøgruppe*. Er der mere end 20 ansatte, skal der oprettes et *arbejdsmiljøudvalg*. Du kan læse mere om reglerne i arbejdsmiljøloven, som du kan finde på <http://www.at.dk>.

Kommuner og regioner er så store virksomheder, at de ifølge arbejdsmiljøloven skal etablere en organisering af arbejdsmiljøarbejdet. Langt de fleste har gjort det i deres lokale MED-aftaler. For alle andre gælder arbejdsmiljølovens almindelige regler om samarbejde om arbejdsmiljøindsatsen i virksomhederne. Se www.at.dk.

Arbejdsmiljøuddannelse

Alle nye arbejdsmiljørepræsentanter og arbejdsledere i arbejdsmiljøgruppen skal gennemgå den lovpligtige arbejdsmiljøuddannelse. Uddannelsen udbydes af forskellige organisationer og firmaer. Der findes også en netbaseret udgave af uddannelsen.

Du kan finde mere information på www.puf.dk.

MED-udvalget

Der sker hele tiden forandringer på arbejdspladsen - forandringer, der kan påvirke arbejdsmiljøet. Den forebyggende indsats er en løbende proces, der hele tiden skal justeres, og som har sammenhæng til, hvad der ellers foregår på arbejdspladsen. Der bør være sammenhæng mellem arbejdsmiljøindsatsen og den øvrige personalepolitiske indsats på arbejdspladsen. Derfor er det hensigtsmæssigt, at arbejdet tilrettelægges i *MED-udvalget*.

I *PAU - projekt arbejdsmiljøudvikling*, er der gjort gode erfaringer med forankring af arbejdsmiljøindsatsen i MED-udvalgene. Læs mere om projektets resultater under emnet arbejdsmiljø på <http://www.personaleweb.dk/3Z4419479>.

Personalepolitikken

Drøftelsen af forebyggelsesindsatsen på arbejdspladsen tager naturligt afsæt i de retningslinjer eller politikker, der ligger for kommunen som helhed. Er forebyggelsesindsatsen tænkt ind i kommunens overordnede *personalepolitik*, fx i form af en *sygdomspolitik*? Er der brug for konkrete retningslinjer på arbejdspladsen? Vil du læse mere om udviklingen af en politik på området, kan du gå til [Udarbejdelsen af politik og retningslinjer](#).

Du kan se konkrete eksempler på politikker under emnet sygdomspolitik <http://www.personaleweb.dk/sygdomspolitik>.

Arbejdspladsvurdering - APV

Alle arbejdspladser skal udarbejde en APV. APV'en skal mindst revideres hvert tredje år eller hvis der sker ændringer i arbejdet, der kan have betydning for arbejdsmiljøet. APV'en skal udarbejdes i samarbejde mellem ledelsen og de ansatte. Der er ikke krav om, hvilken metode arbejdspladsen bruger, men krav om, at APV'en er skriftlig.

APV'en er et grundlag for forebyggelsesarbejdet, fordi I herigennem kan få spot på de arbejdsmiljøproblemer, I måtte have. I APV'en skal I også prioritere opgaver og lave en handlingsplan.

I PAU-projektet arbejdede MED-udvalgene med udvikling af metoder til gennemførelse af APV. Se mere på <http://www.personaleweb.dk/med&apv>.

Du kan læse mere om APV på <http://www.arbejdsmiljoweb.dk/sikkerhedsarbejdet/apv/>.

Se også <http://www.arbejdsmiljoviden.dk> under emnet din arbejdsplads, samt <http://www.at.dk> under emnet kort og godt.

Fysisk arbejdsmiljø

Det fysiske arbejdsmiljø omfatter de mange faktorer på og omkring arbejdsstedet, der tilsammen sætter de fysiske rammer, vi udfører vores arbejde indenfor. Gennem et sundt og sikkert fysisk arbejdsmiljø kan vi medvirke til at forebygge nedslidningsskader relateret til arbejdet, og andre sygdomme og lidelser, der udspringer af et dårligt fysisk arbejdsmiljø.

Det handler om arbejdsstedets indretning, om indeklima, om de stoffer og materialer, du evt. kommer i kontakt med, om støj, om lys, arbejdsstillinger, om tunge løft, om ensidigt gentaget arbejde med videre. Hvad der er relevant for netop dig afhænger af, hvor du arbejder.

Nyttige links

- Arbejdstilsynet har udarbejdet **vejledninger** til Arbejdsmiljøloven på alle områder. De kan hentes på <http://www.at.dk/sw5476.asp>.
- Du kan også gå til dit BAR og der finde information om de temaer, der er relevante for dig og din arbejdsplads på www.arbejdsmiljoweb.dk.
- *Arbejdsmiljørådet* har udarbejdet et inspirationskatalog om sundhedsfremme og arbejdsmiljø med eksempler fra 28 arbejdspladser: <http://www.amr.dk/Default.aspx?ID=1243>.

Psykisk arbejdsmiljø

En væsentlig del af forebyggelsesarbejdet handler om at have fokus på det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladsen. Er der problemer med det psykiske arbejdsmiljø, har det betydning for trivslen på arbejdspladsen, og det kan betyde at sygefraværet stiger, at personaleomsætningen stiger, og at kvaliteten af det arbejde, der udføres, falder.

Det psykiske arbejdsmiljø påvirkes af en lang række faktorer, blandt andet arbejdets organisering, forholdet mellem kollegerne, og forholdet mellem ledelsen og medarbejderne.

Skal I arbejde med det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladsen, er her en række forslag til, hvor I kan finde mere viden, gode værktøjer og redskaber.

Kortlægning

En *kortlægning af det psykiske arbejdsmiljø* er en god indgang til at finde ud af, hvor problemerne evt. er. Arbejdstilsynet har udarbejdet en vejledning, der beskriver metoder til kortlægning af psykisk arbejdsmiljø. <http://arbejdstilsynet.dk/da/regler/at-vejledninger-mv/arbejdets-udforelse/at-vejledninger-om-arbejdets-udforelse/d4-psykisk-arbejdsmiljo/rlio-a-d41-kortlaegning-psykisk-arbejdsmi.aspx>

Det nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) har udarbejdet spørgeskemaer til kortlægning af det psykiske arbejdsmiljø. Skemaerne kan downloades fra

<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/da/publikationer/spoergeskemaer/psykisk-arbejdsmiljoe>.

Håndbog om psykisk arbejdsmiljø

Arbejdstilsynet udgav i december 2004, 3. udgave af håndbog om psykisk arbejdsmiljø. Håndbogen er tænkt som et opslagsværk til dig, der arbejder konkret med psykisk arbejdsmiljø, og giver en grundig indføring i feltet.

Hovedemnerne er:

- arbejdsbetinget stress
- udbrændthed
- EGA (ensidigt gentaget arbejde) og monotont overvågningsarbejde
- skiftearbejde
- chokerende begivenheder i arbejdet
- mobning og seksuel chikane
- det udviklende arbejde

Du kan læse eller downloade håndbogen fra www.at.dk/sw5729.asp.

Portal om psykisk arbejdsmiljø

Arbejdsmiljørådet har udviklet en *portal om psykisk arbejdsmiljø*. På portalen findes information, værktøjer, materialer og henvisninger videre på nettet. Portalen er bygget op over seks hovedtemaer:

- Mobning, chikane og vold
- Stress og udbrændthed
- Ledelse og samarbejde
- EGA og fysiske forhold
- Det udviklende arbejde
- Sygefravær og sundhed

Se mere på www.godarbejdslyst.dk.

Flere links

De tre branchearbejdsmiljøråd, BAR Social & Sundhed, BAR Undervisning & Forskning og BAR FOKA, har udgivet en række vejledninger, inspirationsmaterialer m.m. om psykisk arbejdsmiljø. Dem finder du på: www.arbejdsmiljoweb.dk.