



Trivsel – Psykisk arbejdsmiljø

Hvad kendetegner et godt psykisk arbejdsmiljø?

Et godt psykisk arbejdsmiljø kendes ved engagerede medarbejdere og en stemning, der er præget af imødekommenhed og åbenhed. Man skal kunne tale åbent om vanskeligheder ved arbejdet, om konflikter og holdningsforskelle. En åben dialog, hvor løsninger findes i fællesskab, skaber engagerede medarbejdere og en attraktiv arbejdsplads.

Et godt udgangspunkt for et godt arbejdsmiljø er, at ledelsen lægger vægt på, at de ansatte trives, når de er på arbejdet.

Medarbejderne er en ressource for virksomheden; og det er derfor vigtigt løbende at forholde sig til de ansattes trivsel.

ArbejdsPladsVurderingen – APV er et velegnet værktøj til at sætte det psykiske arbejdsmiljø på dagsordenen. Her gennemgås hele arbejdsmiljøet systematisk, også det psykiske.

Forhold der er vigtige for trivslen

Det er væsentligt at:

- ledelsen udviser interesse for den enkelte medarbejder. Medarbejdersamtaler er en god metode, hvor leder og ansatte i fællesskab drøfter ønsker og mål for fremtiden.
 - arbejdet organiseres meningsfuldt, og at den ansatte har mulighed for at få indflydelse på sit eget arbejde.
 - medarbejderen udfører forskellige opgaver, bruger sine evner alsidigt og udfører både svære og lette opgaver.
 - De ansatte bliver godt informeret om det, der sker i virksomheden, og at der bliver set positivt på forslag vedrørende forbedringer.
 - der eksisterer et socialt godt netværk, der kan tage hånd om både arbejdsmæssige og personlige problemer, når en ansat/kollega står i en svær situation.
-

Hvad er symptomerne på et dårligt arbejdsmiljø?

Hvis et eller flere af nedenstående forhold viser sig, er det tegn på, at der skal gøres noget ved det psykiske arbejdsmiljø:

- stor udskiftning af medarbejdere
- højt sygefravær
- manglende engagement
- samarbejdsproblemer og konflikter
- jammer, brok, chikane eller mobning
- stress

Viser nogle af disse problemer sig på din arbejdsplads?

Hvilke symptomer mærker den enkelte?

- manglende lyst til at gå på arbejdet om morgenen
- svært ved at komme i gang med arbejdet
- mindre lyst til at være med i det sociale fællesskab
- følelsen af at være uden for fællesskabet
- manglende lyst til at engagere sig

Hvad kan den enkelte gøre for at ændre situationen?

- være mere positiv og imødekommende for at bidrage til en god stemning
- være interesseret i kollegaers ve og vel
- komme med konstruktive forslag til forandringer

Ledelsen har ansvaret for det psykiske arbejdsmiljø; men for at det skal lykkes at skabe et godt psykisk arbejdsmiljø, er det vigtigt, at de ansatte er medspillere og tager del i ansvaret.

Hvorfor taler vi om psykisk arbejdsmiljø?

Arbejdet er med til at give os identitet. Det er derfor vigtigt for den enkelte at fungere godt på arbejdspladsen både personligt, fagligt og socialt.

Det psykiske arbejdsmiljø er af stor betydning for vores helbred og trivsel og spiller en stor rolle både for arbejdsevne og for livskvalitet.

Arbejdet med at forbedre det psykiske arbejdsmiljø er en fælles opgave for ledelsen, arbejdsmiljøorganisationen og de ansatte.

Et godt psykisk arbejdsmiljø må skabes i en dialog ledelsen og medarbejderne imellem.

Arbejdet med at forbedre det psykiske arbejdsmiljø er en proces, der må ske løbende. Det er en proces, som skal revideres og ændres i takt med forandringer og udvikling i virksomheden og i samfundet.

Sådan kommer du i gang

Det kan være svært at få taget hul på en opgave som psykisk arbejdsmiljø, men hvis det ikke fungerer som det skal, er det vigtigt at få gjort noget ved det så hurtigt som muligt. Kontakt din arbejdsgiver, arbejdsmiljørepræsentanten eller tal med din kollega om det. Sæt det på dagsordenen!

Vi holder gerne oplæg om psykisk arbejdsmiljø og kan komme med ideer til, hvordan I kan arbejde videre med det.

For at det skal lykkes, er det vigtigt, at alle er indstillet på det.