

**5 GODE RÅD TIL AT GØRE
ARBEJDS DAGEN AKTIV**

NYT FRA BORGEN

**CAVERION FORBYGGER ARBEJDSULYKKER
MED TELEFONEN**

FOREBYG STRESS MED KOMMUNIKATION

Ifølge ledelsepsykolog er et af de mest effektive redskaber mod stress på arbejdspladsen simpelt: Det handler om kommunikation

ARBEJDSMILJØ- PROFESSIONELLE TAGER ANSVAR

I takt med den høje beskæftigelse og øgede tempo på arbejdspladserne er det tydeligt, at det fysiske og psykiske arbejdsmiljø er under pres og påvirker trivlsen. I dette nummer stiller vi derfor skarpt på både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø med virksomhedscases, ekspertinterviews samt artikler med nyheder og tiltag, der forhåbentlig kan inspirere og anvendes i din hverdag og på din arbejdsplads.

Uanset årsagen til den øgede mængde stressramte, så er det et vigtigt fokusområde på mange arbejdspladser, hvor konsekvenserne af en stressramt skal håndteres. Dermed er det en opgave for os arbejdsmiljøprofessionelle at søge viden, erfaring og inspiration i foreningen til effektive indsatser på vores respektive arbejdspladser. For vi skal tage ansvar!

Ambitionen for Arbejds miljøNET er således at sætte arbejdsmiljø på dagsordenen. Vi skal gå forrest med at give inspiration og formidle om arbejdsmiljø, der kan højne ledelse og medarbejderes bevidsthed om godt arbejdsmiljø på danske arbejdspladser.

Vores ambition og strategi er ambitiøs. Og det skal den være. For som Danmarks største forening af arbejdsmiljøprofessionelle har vi gode muligheder for at være en toneangivende aktør i debatten, der kan påvirke folketingspolitikere, arbejdspladser og medarbejdere.

Med afsæt i vores ambition indledte vi i sommer et treårigt samarbejde med et kommunikationsbureau, der skal

hjælpe med at synliggøre netværket samt positionere os over for politiske beslutningstagere og influenter.

Næste årskonference afholdes den 8.-10. april 2019 i Kolding, og du er meget velkommen til at komme med input til emner, cases og idéer, vi kan tage op i programmet.

Med nyt kommunikationsbureau følger en ny strategi. Det betyder, at vi nu indleder rejsen mod et nyt Arbejds miljøNET – og at flere spændende kommunikationsaktiviteter om professionel arbejdsmiljøledelse venter forude.

Forandringerne sker i faser. Dem, der har læst vores nyhedsbreve, har nok bemærket et stilskifte. Nu er vi kommet til vores magasin. Og stille og roligt vil kommunikationen på hjemmesiden samt de sociale platforme ændre sig.

Vores fokus på at være et netværk af arbejdsmiljøprofessionelle, der tilbyder viden og inspiration af høj kvalitet til det daglige arbejde, er stadig det samme. For videndeling, inspiration og erfaringsudveksling mellem arbejdsmiljøprofessionelle er vigtigt – og nok en af de væsentlige årsager til, at vi er medlem af foreningen.

Charlotte Breinholt
formand

Udgivet oktober 2018 af
Arbejds miljøNET

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

Charlotte Breinholt

STRATEGI, KONCEPT, DESIGN OG TEKST

Lindskov Communication

I REDAKTIONEN

Charlotte Breinholt,
Stig Holm, Catrine
Eisenreich, Lars Lindskov,
Mie Liljeberg, Marlene
Staugaard, Sanne Aagaard

ANNONCESALG

Mads Tjærby, Vendemus
Tlf.: 27 50 70 80
Mail: mads@vendemus.dk

OPLAG
800

INDHOLD

SIDE 4

**FYSISK AKTIVITET
PÅ ARBEJDSPLADSEN
ER EN GOD
INVESTERING**

SIDE 6

**5 GODE RÅD TIL AT
GØRE ARBEJDS DAGEN
AKTIV**

SIDE 8

**CYKLER VED
SKRIVEBORDET
SKABER
ARBEJDSGLÆDE**

SIDE 10

NYT FRA BORGEN

SIDE 12

**VI SKAL INSPIRERE
HINANDEN**

SIDE 14

**FOREBYG STRESS
MED KOMMUNIKATION**

SIDE 16

**LH HOCKERUP
VIL UNDGÅ
ARBEJDSULYKKER MED
E-LEARNINGPORTAL**

SIDE 18

**STRESS PÅ
ARBEJDSPLADSEN:
DO'S AND DON'TS**

SIDE 20

**NORDEA TAGER
KAMPEN OP MOD
STRESS OG
MISTRIVSEL**

SIDE 23

**DANSKERNE OG
STRESS**

SIDE 24

MØD BESTYRELSEN

SIDE 26

**FORSKER: ET GODT
PSYKOSOCIALT
ARBEJDSMILJØ
FOREBYGGER STRESS
OG ER GODT FOR DEN
MENTALE SUNDHED**

SIDE 30

**BEKÆMP STRESS MED
MENTALE PAUSER**

SIDE 32

**CAVERION FOREBYG-
GER ARBEJDSULYKKER
MED TELEFONEN**

SIDE 34

**NYT FRA REGIONERNE:
REGION NORD OG SYD**



FYSISK AKTIVITET PÅ ARBEJDSPLADSEN ER EN GOD INVESTERING

Pensionsalderen er stigende, og de mange år på arbejdsmarkedet sætter sit præg på kroppen. Ved at indarbejde fysisk aktivitet på arbejdspladsen kan ledelsen hjælpe til at forebygge alvorlige sygdomme

"Sitting is the new cancer." Det har Tim Cook, CEO for Apple, udtalt. Måske er det en overdrivelse, men pointen er god nok: stillesiddende arbejde kan have alvorlige konsekvenser. Flere og flere virksomheder er i stigende grad begyndt at indføre fysisk aktivitet på arbejdspladsen, men det er kun få virksomheder, der har skrevet det ind i deres CSR-profil og gjort det til en aktiv del af virksomhedskulturen.

- Vi ved, at relativt lidt fysisk aktivitet kan forebygge sygdomme. Skal det blive en aktiv del af hverdagen på arbejdspladserne, kræver det i min optik, en erkendelse fra ledelsens side. Det kunne f.eks. blive en del af CSR-profilen, ligesom jeg ser en fordel i at have en motionsansvarlig i ledelsen, siger Niels Honoré, der er sundhedsdirektør og fysioterapeut i Fysio Danmark.

RESULTATET SES PÅ SUNDHEDSBUNDLINJEN

Det er almindelig kendt, at voksne bør gå mindst 10.000 skridt om dagen. Ny forskning fra University of Warwick i England tyder dog på, at vi skal gå 15.000 skridt om dagen, hvis vi vil opnå den maksimale sundhedseffekt for

hjertet. 15.000 skridt svarer til ca. 10 kilometer, og det er der ikke mange, som når. Faktisk viser de seneste tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017, at langt de færreste når det kendte mål om 10.000 skridt.

- Ideelt set bør vi træne ud fra en motionspyramide i stil med den kendte kostpyramide. I bunden har vi mindfulness og det åndelige, i midten er der fokus på høj puls, mens toppen består af styrketræning. Det er vigtigt, at pulsen er så høj, at tungen hænger ud halsen, og vi ikke kan mere. Men til gengæld skal der ikke mere end 15-20 minutters høj puls til, før man har fået de kemiske mirakler, der forebygger sygdomme, fortæller Niels Honoré og påpeger, at pyramiden vendes, når man runder 50 år. Herefter er det vigtigt at have langt mere fokus på hård styrketræning.

Resultatet af mere fysisk aktivitet kan ses på sundhedsbundlinjen. Med få ændringer i dagligdagen kan den øgede aktivitet være med til at forebygge en lang række sygdomme og parametre, som er årsag til sygedage og tidligt stop på arbejdsmarkedet. Spørger man sundhedsdirektøren, handler det dog ikke kun om den fysiske gevinst, men i lige så høj grad om etisk ansvarlighed.

- Vi har vores medarbejdere i mange år, og jeg oplever en ny diskurs, der peger på, at vi skal hjælpe hinanden, for vi bruger rigtig meget tid på arbejdspladsen. Der er ingen tvivl om, at motion ikke kun hjælper på vores fysik, men også den psykiske sundhed, siger Niels Honoré og fortsætter:

- Det er de færreste, der har tid til høj pulstræning i løbet af arbejdsdagen, men mindre kan også gøre det. Tag f.eks. trappen frem for elevatoren, skift de stillesiddende møder ud med Walk & Talk møder eller gå en kort tur efter frokosten. De små ændringer kan gøre en stor forskel, og det behøver ikke tage lang tid.

STRATEGI OG MÅL FOR INDSATSEN

Der er mange fordele for både medarbejdere og virksomheder, hvis fysisk aktivitet indarbejdes i den daglige rutine. Men det kan være svært at komme fra tanke til handling – særligt når det handler om gode vaner. Niels fremhæver derfor tre vigtige fokusområder:

TASKE-PRINCIPPET

Når det kommer til motion og træning - uanset hvor seriøst det er - er det en god idé at træne efter TASKE-princippet:

TID

Uanset om det er en gåtur i arbejdstiden eller en tur i fitness, er det en rigtig god idé at afsætte et fast tidspunkt. Ligger træningen uden for arbejdstiden, kan den med fordel lægges i forlængelse af arbejdet.

ANDERKENDELSE

Anerkend vigtigheden af træning. Anerkend at du har mange dårlige vaner både hjemme i sofaen og på kontorpladsen. Anerkend at alle siger træning virker.

SOCIALT

Forskning viser, at det er svært at holde vanen, hvis ikke motionen er sjov og social. Træn med en god ven eller find et hold, der passer til dig.

KONTROL

Hav kontrol over dine mål og delmål. Lav skemaer, træningsdagbog eller brug en app, så du kan holde styr på dine resultater.

EN ENKELT

En enkelt belønning skal der til efter træning. Tag en god kop kaffe eller en øl - evt. alkoholfri - sammen med din træningsmakker.

- For det første er det vigtigt med en langsigtet strategi, hvis ledelsen ønsker mere fysisk aktivitet. Det er vigtigt at definere, hvad vi gerne vil have ud af indsatsen; er det færre sygedage, mere trivsel eller noget helt andet, lyder det retorisk fra Niels Honoré.

Han påpeger, at man med stor fordel kan udarbejde en årsplan med fælles fysiske aktiviteter som DHL, en gåtur rundt om søen, cykeludflugt mv., så der løbende er tiltag og aktiviteter, der motiverer medarbejderne til at opretholde den fysiske aktivitet.

For det andet er det vigtigt med faste tidspunkter:

- Vores hjerne elsker vaner. Det bliver derfor langt nemmere at komme ud på den daglige gåtur, hvis den ligger samme tid hver dag. Det samme gælder en træningsaftale med kollegerne; sørg for, at den ligger en fast dag på et fast

tidspunkt. Så bliver det hurtigere en del af den faste rutine, fastslår Niels Honoré.

For det tredje må man aldrig undervurdere det sociale i de fysiske aktiviteter. Motion i sig selv er sjældent sjovt, og vi gør det ifølge Niels Honoré i høj grad på grund af det sociale.

- Der er rigtig mange både fysiske og mentale fordele ved at være fysisk aktiv, men det sociale element er for mange den største drivkraft. Og som nævnt behøver det ikke tage lang tid. Et kvarters gang kan gøre en forskel. Små øvelser ved skrivebordet kan gøre en forskel. Og så kan man sagtens være produktiv samtidig, siger han.

Ifølge Niels er det vigtigste af alt, at ledelsen anerkender, at sunde og raske medarbejdere er mere produktive, og at fysisk aktivitet derfor er en investering værd.

5 GODE RÅD TIL AT GØRE ARBEJDS DAGEN AKTIV

Motion på arbejdspladsen behøver hverken være tidskrævende eller hårdt. Her får du 5 gode råd til, hvordan du kan gøre arbejdsdagen mere aktiv.

1. WALK AND TALK:

Skift det sædvanlige mødelokale ud med en gåtur. Det giver luft til hjernen, og man tænker ofte mere kreativt, når vi er en smule aktive. Er det dårligt vejr, kan man holde møderne stående.

2. TAG TRAPPEN FREM FOR ELEVATOREN:

De kan være hårde, men giver godt. Er der mulighed for at tage trapperne i stedet for elevatoren, er det en nem måde at øge den daglige aktivitet.

3. GÅ EN TUR EFTER FROKOST:

En gåtur efter frokost giver både motion og frisk luft, hvilket er godt for koncentrationen.

4. ARBEJD STÅENDE:

Har du mulighed for at arbejde stående, er det en nem og effektiv aktivitetsform. Det går ikke ud over produktiviteten, og det er godt for både forbrænding og puls. Hvis man er i det særligt aktive hjørne, er det nemt at lave småøvelser stående.

5. SKIFT SIDDESTILLING HVER 20. MINUT:

Gør det til en vane at skifte siddestilling hvert 20. minut. Det giver god variation for kroppen.

Kilde: Niels Honoré

FIRMAMOTION ER DET NYE SORT!

- *Virksomheder med motionsfaciliteter er mere attraktive og har lettere ved at tiltrække og fastholde kvalificerede medarbejdere.*
- *Det styrker fællesskabet på tværs af afdelinger, øger trivselen og er sundt for medarbejderne.*



VIL I INVESTERE 34 KR. PR. MÅNED PR. MEDARBEJDER?

EKSEMPEL PÅ MOTIONSNUM PÅ 75 M²

Stort udvalg af maskiner til både kredsløbs- og styrke-træning samt udstyr til funktionel træning og frivægts-træning. Der findes utallige sammensætninger, som vi skræddersyer ud fra jeres behov.

Pris fra 5.100 kr. pr. måned*



*Pris er ex moms og baseret på en leasingperiode på 60 mdr. Restværdi 5%. Udbetaling 0 kr. Leasingaftaler forudsætter kreditgodkendelse fra leasingselskabet. Beløbet på de 34 kr. er beregnet ud fra, at der er 150 medarbejdere, og at motionsrummet koster 5.100 kr. pr. måned.

Læs mere på denne side: www.fitness-solutions.dk/firmamotion. Her kan du også bestille vores katalog.



KARINA ALGREN
Specialist, firmamotion

+45 50 58 11 48
ka@fitsol.dk

Kontakt mig meget gerne, hvis du har spørgsmål – jeg er klar til at hjælpe og rådgive!



www.fitness-solutions.dk
www.medicsport.dk

CYKLER VED SKRIVEBORDET SKABER ARBEJDSGLÆDE

Kontorstolen er skiftet ud med en cykel. Vippebræt supplerer hævesænkebordene. DFI-Geisler har investeret i motion på arbejdspladsen, og dét afspejles i trivlsen

Hos Skandinaviens største bordpladeproducent DFI-Geisler på Mors har man indført motion i arbejdstiden. Det betyder, at medarbejderne på salgskontoret nu kan sidde på motionscykler, når der arbejdes ved skrivebordene.

- Vi har gennem årene forsøgt forskellige ting i forhold til at tilbyde vores medarbejdere at dyrke motion. Indtil videre har det ikke været den store succes, da det altid har været noget, som skulle foregå uden for kontoret. Nu har vi investeret i bedre kontorindretning og et kontor-motionskoncept, og det har virkelig givet et løft, forklarer Lars Langkjær, adm. dir. hos DFI-Geisler.

For at motivere medarbejderne til en mere aktiv arbejdsdag har DFI-Geisler investeret i kontorcykler og vippebræt, der kan benyttes ved skrivebordet uden at fjerne fokus fra arbejdet.

KONTORARBEJDE ER 'DEN STILLE DRÆBER'

En af de medarbejdere, som hver dag motionerer ved skrivebordet, er salgssupporter Vibeke Baagøe. Selvom hun er aktiv og løber i sin fritid, er det

vigtigt for hende også at røre sig i løbet af dagen.

- Jeg sidder ned mange timer hver dag, og kontorarbejde kaldes jo 'Den stille dræber', så det ligger da i baghovedet på mig. Jeg er derfor rigtig glad for initiativet. Jeg står mange timer hver dag på balancebræt, og så kan jeg godt lide at cykle på 'skrivebordscyklen', fortæller Vibeke Baagøe.

Medarbejdere forventer ordentlige forhold. Det er ikke kun løn, men også alle de andre ting på en arbejdsplads, som er med til at skabe trivsel."

Lars Langkjær, adm. direktør
hos DFI-Geisler

Cyklerne tilkobles en tællemaskine, der gør det muligt at holde øje med, hvor langt man cykler. Fokus er dog ikke på at cykle hurtigt eller længst, og medarbejderne bruger i stedet instrumentet til at opmuntre og motivere hinanden.

DEN DAGLIGE MOTION

Ved at cykle stille og roligt ved skrivebordet kan vi hæve forbrændingen til næsten det dobbelte i forhold til stillesiddende arbejde. Det er ikke alle medarbejdere, der motionerer i deres fritid, og den let øgede puls ved skrivebordet på arbejdspladsen,

er dermed den eneste motion, de får. Og ifølge Lars Langkjær er dét en god investering.

- Medarbejdere forventer ordentlige forhold. Det er ikke kun løn, men også alle de andre ting på en arbejdsplads, som er med til at skabe trivsel. Det er mit indtryk, at alle er meget positive overfor motionskonceptet, og det er med til at give mere energi i løbet af dagen. Jeg tror på, at hvis vi kan skabe mere trivsel og glæde blandt medarbejderne, så vil vi både kunne levere endnu bedre service til vores kunder men også have sundere medarbejdere på den lange bane, påpeger Lars Langkjær.

TRIVSEL OG TILFREDSHED HÆNGER SAMMEN

Den ekstra fokus på medarbejdernes trivsel ser ud til at have givet gevinst i form af højere tilfredshed blandt DFI-Geislers medarbejdere. I foråret udarbejdede Great Place To Work - der undersøger medarbejdernes syn på virksomhedens troværdighed, respekt, retfærdighed, stolthed og fællesskab - en rapport, der viste, at DFI-Geisler lå i top i forhold til medarbejdertilfredshed.

Af denne rapport fremgår det, at 85 % af medarbejderne er stolte af at arbejde hos DFI-Geisler, mens 91 % af medarbejderne mener, at virksomheden er et godt sted at arbejde mod 85 % året før. Og her nævnes motionskonceptet som en af de ting, der gør DFI-Geisler til en god arbejdsplads.



NYT FRA BORGEN

Som man står her på Christiansborg Slotsplads, er det tydeligt, at et valgår er under opsejling. De politiske løfter og visioner pibler op mellem brostenene i alle farver og størrelser, og når vinteren kommer, vil vi kunne lune os ved glohede debatter, og varme kartofler der kastes frem og tilbage mellem blokkene.

Hvor meget arbejdsmiljø kommer til at fylde i valgkampen er et åbent spørgsmål, men at det er vigtigt, er der i alt fald enighed om fra den ene ende af salen til den anden. Det bliver spændende at følge, og i mellemtiden får I her en lille oversigt over aktuelle emner.

NYE ANBEFALINGER OM EN BEDRE ARBEJDSMILJØINDSATS OG REGELFORENKLING

Da tal i foråret viste, at det går den forkerte vej med både det fysiske og det psykiske arbejdsmiljø, valgte regeringen at nedsætte et ekspertudvalg, som nu er kommet med en stribe anbefalinger til en ny og forbedret arbejdsmiljøindsats. Blandt andet på baggrund af kampagnen i foråret, som opfordrede danskerne til at komme med forslag til bedre og enklere regler. Beskæftigelsesministeriet modtog ca. 1.650 henvendelser, som dækkede over omkring 400 forskellige forslag og nu indgår i materialet.

En rød tråd i udvalgets anbefalinger er, at arbejdsmiljøindsatsen i højere grad

bør tage udgangspunkt i de enkelte arbejdspladser og deres specifikke udfordringer. Det anbefales samtidig, at indsatsen målrettes mere mod de arbejdspladser, der har størst risiko for problemer, og at Arbejdstilsynet skal kunne vejlede mere og indgå forpligtende aftaler med virksomheder, så der ikke alene fokuseres på påbud, men arbejdes sammen om at opnå et bedre arbejdsmiljø. Ekspertudvalget har ligeledes anbefalet, at regeringen og arbejdsmarkedets parter fastsætter fælles mål for arbejdsmiljøet.

Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen (V) siger:
- Vi skal passe godt på de ca. 2,8

millioner mennesker, der hver dag går på arbejde i Danmark. Det er dem, der får vores samfund til at hænge sammen, og de har selv sagt krav på et godt og trygt arbejdsmiljø. Desværre kan vi se, at stadig flere ansatte overbelastes fysisk og psykisk, og det er en uacceptabel udvikling. Derfor har der været brug for at få vendt hver en sten og se, hvordan indsatsen kan skrues bedre sammen.

Ministeren vil nu diskutere anbefalingerne med Folketingets Beskæftigelsesudvalg, før de skal udmøntes som konkret ny lovgivning.

De samlede anbefalinger kan læses på www.bm.dk

STRESS TIL DEBAT

Kort før sommerferien etablerede regeringen også et nyt stresspanel. De 11 eksperter har for det første til opgave at engagere danskerne og øge bevidstheden om, hvad stress er, hvad det kommer af, og hvad man selv kan gøre ved det. For det andet skal panelet komme med løsningsforslag til, hvordan vi som samfund kan blive bedre til at modvirke stress.

Derfor sætter panelet stress til debat ved fire temamøder i løbet af efteråret og vinteren, hvoraf det første netop har fundet sted. Temaet var blandt andet om de helbredsmæssige konsekvenser og om nye veje til forebyggelse og håndtering af stress – også i sundhedsvæsnet.

Gennem møderne arbejder ministre, fagpersoner, eksperter og meningsdannere på en liste af nye tiltag.

I sidste ende bliver det op til regeringen at trykprøve og måske implementere dem. Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen ser et stort behov for at styrke indsatsen:

– Vi har brug for svar på, hvordan vi bedst håndterer stress og skaber en god balance mellem arbejde, uddannelse og privatliv. Derfor ser jeg frem til, at stresspanelet løbende sætter fokus på dette vigtige emne, og jeg glæder mig til, at de kommer med anbefalinger til mulige tiltag i begyndelsen af det nye år. Sideløbende har Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering netop præsenteret en ny pulje, som skal hjælpe sygemeldte med stress og angst. Formålet er at afprøve en kombineret sundheds- og beskæftigelsesindsats, og der er afsat 35 mio. kr., som kan søges af kommuner i samarbejde med regionale enheder i sundhedssystemet.

FÆRRE ALVORLIGE ARBEJDSULYKKER

Arbejdstilsynet har opgjort antallet af arbejdsulykker i 2017, og det viser en positiv udvikling. Antallet af alvorlige arbejdsulykker faldt med 10 procent fra 2016 til 2017 efter at have ligget næsten konstant i fem år. Det

samlede antal arbejdsulykker var dog stort set uændret, nemlig omkring 42.000 arbejdsulykker i 2017, men til gengæld var de 25 arbejdsrelaterede dødsulykker det laveste antal, som nogensinde er registreret.

HJÆLP TIL NEDSLIDTE MEDARBEJDERE

I nogle brancher er medarbejdere særligt udsatte for at blive nedslidte. Derfor har partierne bag trepartsaftalen valgt at genoplive den såkaldte Sporskifteordning. Ordningen giver medarbejdere, som enten er i risiko for at blive nedslidte eller allerede er nedslidte på grund af fysisk eller psykisk belastende arbejde, mulighed for at

gennemføre et sporskifteforløb og få en ny jobfunktion. Der er nu sat gang i en opsegende indsats, og både offentlige og private virksomheder kan søge puljen, forudsat at de tilhører en af de udvalgte nedslidningstruede brancher. Under den gamle ordning fra 2014-16 gennemførte i alt 221 medarbejdere et sporskifteforløb.



VI SKAL INSPIRERE HINANDEN

På både offentlige og private arbejdspladser sætter arbejdsmiljøledere fokus på trivsel og forebyggelse gennem mange gode, kreative og innovative tiltag. De gode initiativer og stærke resultater skal sammen med ny viden formidles, så de skaber inspiration for andre. Det bistår Arbejds miljøNETs nye bureau gerne med

*Af Catrine Eisenreich
Bureaudirektør, Lindskov
Communication*

Der iværksættes hver dag mange gode tiltag på offentlige og private arbejdspladser, så stress og dårligt arbejdsmiljø kan vendes til worklife balance og trivsel, ligesom uheld og dødsulykker kan reduceres til et absolut minimum.

Trods mange forebyggende indsatser sker der fortsat mange uheld og ulykker på de danske arbejdspladser – ligesom stress og psykiske lidelser i stigende omfang sniger sig ind og påvirker vores hverdag. Overordnet lovgivning og detaljerede regler kan imidlertid ikke løse alt. Der skal sund fornuft og lokale initiativer til – og så skal der kommunikeres igen og igen.

RESULTATER OG INSPIRATION SKAL SPREDES

Kommunikation er et afgørende element, der kan bidrage til at styrke trivsel og forebygge ulykker på danske arbejdspladser. Netop derfor er det vigtigt, at vi hjælper hinanden med at kommunikere de resultater, der opnås, så gode initiativer og inspiration spredes til så mange som muligt.

Se blot på velfærdsteknologier i sundhedssektoren, hvor der er dokumenterbart gode resultater for bedre arbejdsmiljø for plejepersonale. Eller beskyttelsesindretninger på maskiner, der er afgørende for striber af jobs i bygge- og anlægssektoren samt industrien. Herudover kan adgang til psykologbistand hjælpe medarbejdere videre i livet på tidspunkter, hvor de er kørt fast. Og endelig kan lederudvikling og uddannelse gøre nye og erfarne ledere endnu bedre, så trivsel kan højnes på arbejdspladsen.

ARBEJDSMILJØLEDELSE SKABER RESULTATERNE

Der er ekstremt stor viden på området. Hertil kommer et utal af værktøjer, metoder, produkter og projekter, der kan fremme udviklingen for et bedre arbejdsmiljø og sikre lovgivning og teori kan omsættes til praksis og resultater. Det kræver plads og rum for arbejdsmiljøledere, så de får endnu

bedre muligheder for at folde deres viden ud, så det fysiske og psykiske arbejdsmiljø forbedres på de danske arbejdspladser.

LØSNINGER SKAL FORMIDLES

Fra vores arbejde hos virksomheder og organisationer på tværs af sektorer og brancher ser vi mange spændende og innovative løsninger og tiltag inden for arbejdsmiljø og trivsel. Vi ved, at disse tiltag gør en positiv forskel på den enkelte arbejdsplads. Og vores medarbejdere kaster sig over at kommunikere om disse opgaver med ildhu, fordi der altid gemmer sig gode historier og inspiration i dem. Derfor er vi meget glade og stolte over, at ArbejdsmiljøNETs bestyrelse har valgt vores bureau til at varetage kommunikationsopgaven for foreningen.

Formelt gik vi i gang med opgaven i sommer, hvor der blev afholdt strategi- og kommunikationsworkshops, ligesom vi deltog i årskonferencen i Kolding. Ved disse anledninger har bestyrelsen og repræsentanter fra bureautet lært hinanden at kende og sporet os ind på opgaven.

Kernefortællingen om, hvad ArbejdsmiljøNET er for en forening, og hvad den gør for medlemmerne, er blevet pudset op, mens en række tiltag er sat i værk. En opdatering af magasinet grafiske stil og redaktionelle indhold er et af de første skridt på vejen.

GODE INPUT ER MEGET VELKOMNE

Formidling af viden, tips samt de gode eksempler på arbejdsmiljøledelse glæder vi os til at folde ud sammen med jer i de kommende tre år, hvor vi er betroet kommunikationsopgaven. Input og idéer er meget velkomne fra medlemmerne. Og kan vi bistå kommunikationsafdelingerne eller arbejdsmiljølederne ude i medlemsvirksomhederne med at sprede de gode historier gennem ArbejdsmiljøNETs platforme og andre aktørers kanaler, må I endelig sige til. Vi er her for det samme – og ser frem til et godt og konstruktivt samarbejde.



Catrine Eisenreich, Bureauledende Direktør

Hvem er ArbejdsmiljøNETs nye bureaupartner?

Lindskov Communication er et fullservice bureau, der beskæftiger sig med alle former for kommunikation.

Ydelserne er delt inden for forretningsområderne PR & Content, Public Affairs & Consulting samt Marketing & Digital. Synergier opnås på tværs af områder og skaber sammenhæng mellem strategisk kommunikation og praktisk opgaveløsning

Engagement og nærvær er et kendetegn for bureautet. Alle medarbejdere er fleksible og indgår gerne i teams med kundernes egne medarbejdere og andre rådgivere, der måtte være involveret i et projekt eller en opgave.

Inden for arbejdsmiljø har bureautet blandt andet bistået ved udviklingen og kommunikationen af e-learning portal til nedrivningsentreprenøren LH Hockerup A/S, markedsføring af APV-løsningen Workcyclus fra Azets og HSEQ-app for teknikentreprenøren Caverion A/S – samt en stribe andre HSEQ- og CSR-tiltag blandt kunder og samarbejdspartnere.

Bureautet er medlem af Public Relations Branchen under Dansk Erhverv og er associeret medlem af DI Rådgiverne. Herudover er bureautet bl.a. medlem af Dansk HR og Dansk Iværksætterforening.

Internationalt er bureautet en del af Comvort Group, der består af 80 ejerledede bureauer i flere end 50 lande.

LÆS MERE PÅ LINDSKOV.COM

FOREBYG STRESS MED KOMMUNIKATION

Stressniveauet blandt den danske befolkning er stigende. Flere arbejdspladser sætter fokus på forebyggende tiltag, men ifølge Per Østergaard er redskabet enkelt: Det handler om kommunikation

De seneste tal fra Sundhedsstyrelsens sundhedsprofil viser, at stressniveauet blandt danskerne er stigende. Flere og flere danskere har oplevelsen af at være stresset, og disse tal stemmer overens med WHO's undersøgelser, der peger på, at om bare halvandet til to år vil stress være en af de væsentligste årsager til alvorlige livsstilslidelser som eksempelvis hjertekar sygdomme.

Hvad der ligger til grund for stress, kan være meget forskelligt, men ifølge tal fra Stressforeningen skyldes mere end hver anden sygdomsmeddelelse arbejdsmiljøet.

- Der er ingen tvivl om, at arbejdsmiljøet er den største faktor, når det kommer til stress på arbejdspladsen. Der kan være mange årsager til, at man bliver ramt af stress - f.eks. spiller personlighed ind - men i langt de fleste tilfælde rammer det efter en særlig belastet periode, siger Per Østergaard, der er ledelsespsykolog og studielektor ved Aalborg Universitet.

KOMMUNIKATION ER ALTAFGØRENDE

At stress er et stigende problem, er der ingen tvivl om. Hvordan vi forbygger problemet er en anden sag. For vi er ikke opdraget til at holde pauser, og mange vælger at droppe frokostpausen for i stedet af kunne gå tidligt. Nogle virksomheder prøver derfor at indføre f.eks. fast motion, men ifølge Per Østergaard er det ikke nødvendigvis den rette løsning:

- Jeg forstår godt tanken med motion, for det er tydeligt, at det har en positiv effekt - også psykisk. Det er dog vigtigt at huske på, at motion ikke tiltaler alle. Det kan derfor give en følelse af ikke at være en del af fællesskabet. Pauser med motion er en rigtig god idé, men det må ikke blive tvang, fortæller Per Østergaard.

Han mener derimod, at lederens vigtigste redskab er kommunikation, interesse og tilstedeværelse.

- Det handler i bund og grund om at tale med og lytte til sine medarbejdere. Bare 30 sekunder. Tag en runde og vis interesse for medarbejderne. Hvis

man giver sig tid til disse øjeblikke, får man et helt andet arbejdsredskab til at se, hvordan det står til med psyken, fortæller Per Østergaard.

Det handler i bund og grund om at tale med og lytte til sine medarbejdere. Bare 30 sekunder. Tag en runde og vis interesse for medarbejderne"

Per Østergaard, ledelsespsykolog og studielektor ved Aalborg Universitet

Når medarbejderne oplever, at der udvises en interesse, vil de ifølge ledelsespsykologen forlænge disse korte stunder, hvilket giver lederen mulighed for at opfange og gå i dybden med problemerne. Det giver samtidig lederen mulighed for at registrere ændringer i medarbejdernes humør, sprog og arbejdsrutiner, som kan være tegn på stress.

- Det handler om, at vi som ledere skal disciplinere os til at stoppe op og vise opmærksomhed. Udfordringen



- Drop konsulenten og tal i stedet med dine medarbejdere. Skab et forum, hvor der kan tales åbent om udfordringerne. Lad medarbejderne tale ud og dele deres synspunkter. Det er her kommunikationsindsatsen ligger, og det er her lederen kan gøre en forskel, fastslår Per Østergaard.

PERSONLIGHEDEN HAR BETYDNING

Det er ikke kun arbejdsmiljøet, der har betydning for, om en medarbejder risikerer at gå ned med stress. En anden vigtig faktor er personligheden, og her fremhæver Per Østergaard særligt det at få dårlig samvittighed.

- Hvordan vi er indrettet som personer er meget forskelligt. Nogle ryger op i det røde felt over den mindste konflikt eller det mindste pres. For eksempel når de får beskeden: Du har ikke leveret det her. De føler straks skyld, tror at de har fejlet og dermed været skyld i

en masse uhensigtsmæssige ting. Her er det en god idé lige at tage en dyb indånding og undersøge, om man nu også har begået en fejl, siger han.

Ifølge Østergaard har denne type medarbejdere ligeledes tendens til at mistolke det, der bliver sagt og dreje tingene i en negativ retning.

- Hele kommunikationen ligger i at få samarbejdet til at fungere og får det rette budskab igennem. For mens nogen ofte føler skyld og mistolker for eksempel feedback, er andre bedre til at lægge tingene fra sig. De er bedre til at skabe overblik og distancere sig til de opgaver, der kommer ind, hvilket er med til at sikre en korrekt prioritering, fortæller Per Østergaard og slutter af:

- Det er derfor vigtigt, at lederen er opmærksom på sine medarbejdere og forsøger at tilpasse den daglige kommunikation den enkelte personlighed.

består i, at godt halvdelen af de danske ledere selv er stressede. Og når man er stresset, har man ikke overskud og evne til være opmærksom på andre. Det betyder også, at medarbejderne mangler en sparringspartner til at skrue ned for arbejdet, påpeger Per Østergaard. I tilfælde som disse kan det være svært for den almindelige medarbejder at gøre noget. Har lederen en betroet medarbejder, der er en særlig dyb respekt for, kan vedkommende forsøge at tale med lederen om det.

Det bør den almindelige medarbejder dog ikke gøre. De bør i stedet tage fat i for eksempel en tillidsrepræsentant, der kan tage udfordringen videre.

DROP KONSULENTEN OG SKAB ET ÅBENT FORUM

Kommunikation er ikke kun et brugbart værktøj på individniveau ved skrivebordene. Hvis man som leder oplever tegn eller tendens til stress i et team, en afdeling eller på hele arbejdspladsen, er det vigtigt at samle medarbejderne og italesætte problematikkerne.



Per Østergaard, Cand.psych



LH HOCKERUP VIL UNDGÅ ARBEJDSULYKKER MED E-LEARNINGPORTAL

For at undgå arbejdsulykker har LH Hockerup valgt at forbedre deres ansattes arbejdsmiljø med en portal, hvor medarbejderne hvert år testes i de vigtigste foranstaltninger i en nedrivningssag. Vi er dermed på forkant med arbejdsulykker, siger KMA Leder Michaela Gudberg

Når en bygning skal nedrives, kan der være mange sundhedsskadelige stoffer involveret i nedrivningsprocessen. Derfor skal medarbejderne i en nedrivningssag være opmærksom på, hvordan de skal omgå arbejdet på en sikker måde, så der ikke sker ulykker eller opstår uheld, når der arbejdes med nedrivning.

Arbejde i nedrivningsbranchen har det højeste antal anmeldte ulykker i perioden 2011-2016 sammenlignet med resten af byggebranchen. Det viser

tal fra Arbejdstilsynet incidens, der opgøres efter antallet af arbejdsulykker pr. 10.000 ansatte.

En kedelig statistik, som LH Hockerup gør sit for ikke at være en del af. Virksomheden arbejder derfor målrettet med at sikre, at deres medarbejdere er bevidste om, hvilke forholdsregler de skal tage i hverdagen.

- Med en risikofyldt arbejdsdag er det vigtigt at være på forkant med medarbejdernes fysiske og psykiske helbred. Vi tænker sikkerhed ind i alle faser af vores arbejdsprocesser. Ved at have en sikkerhedsportal, som skal gennemgås og bestås af vores medarbejdere ved ansættelsen og gentages hvert ansættelsesår, er vi sikre på, at de har forstået vores forholdsregler og sikkerhedsprocesser, og hvorfor de er vigtige i hverdagen, fortæller Michaela Gudberg, der er KMA leder hos LH Hockerup.

På sikkerhedsportalen skal medarbejderen gennemføre syv forskellige test om hhv. gængse procedure i forbindelse med ansættelsen, sikkerhedsforanstaltning i hverdagen, hvordan medarbejderne skal handle ved ulykker og nærved-ulykker, arbejdsmiljøorganisationen

(AMO) og det psykiske arbejdsmiljø samt rengøring og håndtering af værktøj efter endt brug. De enkelte emner er listet op i en video på både polsk og dansk, hvor medarbejderen efterfølgende skal besvare test om emnet. Først når testen er gennemgået og bestået, kan medarbejderen få udleveret sit ID-kort og starte arbejdet hos LH Hockerup.

BYGNINGER UNDERSØGES INDE NEDRIVNING

Næje gennemgang af arbejdsprocesser er væsentlige redskaber i nedrivningsarbejdet. Det er med til at imødegå de risici, der kan forekomme.

- Det er vigtigt, at vi som ledelse går forrest for at forebygge ulykker på arbejdspladsen. Derfor har vi prioriteret udviklingen af materiale, der kan bidrage til at styrke medarbejdernes kendskab til forholdsregler og sikkerhedsprocesser, når de arbejder med sundhedsskadelige. Samtidig bruger vi mange arbejdstimer på at undersøge bygningerne grundigt, inden vi går i gang med en opgave. På den måde er vi forberedt, når det kommer til affaldshåndtering og sikring af arbejdsmiljøet for den enkelte medarbejder. Der er nemlig rigtig mange giftige stoffer i bygningerne

i dag, og de ting skal kildesorteres, forklarer Michaela Gudberg og tilføjer: - Det har stor betydning for virksomheden og vores medarbejdere, at vi går op i arbejdsmiljø og sikkerhed, da det er med til at sikre en god arbejdsdag. Dette er også en fordel for vores kunder, da de har det overordnede ansvar for byggesagen, selvom de entrerer med os som underentreprenør.

MÅL OM 25 PROCENT FÆRRE ULYKKER I 2020

Der er behov for stort fokus på den øgede sikkerhed på arbejdspladsen. Den nationale arbejdsmiljøstrategi fra Beskæftigelsesministeriet har som mål, at der frem mod 2020 skal være 25 pct. færre arbejdsulykker, 20 pct. færre, der bliver psykisk overbelastede og 20 pct. færre, der bliver fysisk overbelastede.

- Forskellen på os og vores konkurrenter er, hvordan vi får dokumenteret vores ting, vores orden på byggepladsen, medarbejdernes engagement og det gode sammenhold. Vores ansatte skal føle sig trygge ved at gå på arbejde, slutter hun.



Det har stor betydning for virksomheden og vores medarbejdere, at vi går op i arbejdsmiljø og sikkerhed, da det er med til at sikre en god arbejdsdag. Dette er også en fordel for vores kunder, da de har det overordnede ansvar for byggesagen, selvom de entrerer med os som underentreprenør”

Michaela Gudberg, KMA leder hos LH Hockerup

STRESS PÅ ARBEJDSPLADSEN:

Do's and don'ts

Stress bliver mere og mere udbredt, men det er fortsat ikke noget, vi taler åbent om. Derfor kan det som leder være svært at forholde sig til, hvordan man griber situationen an, når en medarbejder går ned.

Ledelsespsykolog og studielektor ved Aalborg Universitet Per Østergaard giver her et par tips til, hvad man bør og ikke bør gøre, hvis en medarbejder går ned med stress.

PSYKOLOGEN

DON'T:

Rigtig mange virksomheder sender deres stressramte medarbejdere til psykolog eller stress coach. Men det er ikke nødvendigvis den bedste løsning.

DO:

I mange tilfælde vil det være mere gavnligt, hvis lederen taler med medarbejderen og evt. tilbyder at understøtte dette med en psykolog.

AT BLIVE SENDT HJEM

DON'T:

Når medarbejdere bliver ramt med stress, bliver de ofte sendt hjem, så de kan slappe af. I nogle tilfælde er det den rigtige løsning. Men i andre er det den værste løsning. Langt de fleste af os bliver motiveret af det sociale, når vi går på arbejde, og vi kan ikke få den indfrielse, hvis vi bliver sendt hjem. Det fører ofte til følelsen af ikke at være god nok, hvilket har en negativ effekt.

DO:

Tal derfor med medarbejderen og giv plads til, at vedkommende kan blive på arbejdspladsen - uden at arbejde - hvis der er behov for dette.

KONSULENTEN

DON'T:

Mange virksomheder hyrer en konsulent, hvis de oplever udfordringer med stress. En konsulent kan have mange gode værktøjer, men vedkommende er ikke en del af virksomheden til daglig og har derfor ikke den nødvendige forståelse for de daglige processer og den egentlige situation.

DO:

Skab i stedet et forum, hvor medarbejderne har mulighed for at tale åbent om de udfordringer, de oplever. Det er vigtigt, at give medarbejderne plads til at tale ud og vise, at ledelsen lytter til det, der bliver sagt. Tiltag, der vedtages med inddragelse af medarbejderne, vil have langt større effekt. En åben dialog med medarbejderne giver lederen mulighed for at identificere medarbejderens udfordringer f.eks. manglende overblik eller prioritering af opgaver, og dermed også mulighed for at tilbyde medarbejderen de rette redskaber.

NORDEA TAGER KAMPEN OP MOD STRESS OG MISTRIVSEL

Tal fra Finansforbundet viser, at hver fjerde ansat i den finansielle sektor potentielt risikerer at gå ned med stress. I Nordea har man sat sig for at nedbringe antallet af stressrelaterede sygemeldinger, blandt andet ved hjælp af arbejdspladsvurderinger (APV'er), der sammen med en række andre initiativer skal forebygge stress blandt medarbejderne og øge trivslen i organisationen

Et længere sygdomsfravær, som skyldes stress, udbrændthed og depression forårsaget af et højt arbejdspress og et dårligt arbejdsmiljø, er en stor belastning for den enkelte medarbejder. Samtidig er det også en udfordring for virksomhederne og samfundet.

Stress rammer rigtig mange danskere i hverdagen, og der er ikke meget, der tyder på, at det ændrer sig i fremtiden. Faktisk forudsiger verdenssundhedsorganisationen WHO, at stress og depression bliver en af de

største sygdomsfaktorer i 2020.

ALT FOR MANGE FØLER SIG STRESSEDE

En undersøgelse fra Nationalt Forebyggelsescenter for Arbejds miljø (NFA) viser, at mellem 250.000 – 300.000 danskere lider af alvorlig stress. Det svarer til hver syvende dansker på arbejdsmarkedet og hver femte, der bliver syg på grund af stress, risikerer at miste sit job. Det er et stort problem. Netop derfor står stresshåndtering og stressforebyggelse højt på dagsordenen hos mange danske virksomheder.

STRESS ER EN STOR UDFORDRING I FINANSSEKTOREN

I finanssektoren stilles der store krav til den enkelte medarbejder og de enkelte afdelingers præstation. At der skal skabes overskud til banken og aktionærene, kan man ikke ændre, men man kan arbejde med at skabe en bedre balance i forholdet mellem præstation og profit. Og det er netop det, man forsøger i Nordea.

NORDEA HAR FOKUS PÅ TRIVSEL OG STRESSFOREBYGGELSE

Med 30.000 medarbejdere er Nordea en af Nordens største bank, og man har i mange år haft en klar politik for håndtering af arbejdsrelateret stress. De senere år har man igangsat en række initiativer, som skal øge trivslen i organisationen og forebygge stress.

Når medarbejderne har det godt, fremmer det idéudviklingen, arbejdsglæden og får medarbejderne til at præstere bedre”

Signe Nelsson, HR-chef i Nordea Danmark

Det sker blandt andet ved at uddanne et stort antal interne arbejdsmiljørepræsentanter, der skal hjælpe lederne med at sætte trivsel på dagsordenen, skabe et godt psykisk arbejdsmiljø og gøre det naturligt at tale åbent om stress.

– Hos Nordea er vi meget opmærksomme på at skabe gode og



Derfor er vores beredskab udviklet til at tage hånd om både den ramte medarbejder, kollegerne og ledelsen. For alle bliver jo kede af det, når det sker. Lederne føler ofte, at der er noget, de har overset og måske kunne have gjort bedre for at forhindre det. Når det sker, at en medarbejder knækker, sørger vi derfor for at hjælpe alle godt videre ved at vise omsorg for alle i afdelingen, og tale åbent om det, siger Signe Nelsson.

Undersøgelser viser, at man kan narre hjernen til bedre trivsel. Det handler helt lavpraktisk om, at vi skal huske at trække vejret, huske at smile, da det frigiver beroligende stoffer i hjernen, at vi er bevidste om, hvor meget vi er tilgængelige”

Signe Nelsson, HR-chef i Nordea Danmark

FOREBYGGER STRESS MED MINDWORK

I samarbejde med virksomheden Mindwork, som er eksperter i trivsel og stressforebyggelse, har Nordeas arbejdsmiljøorganisation udviklet en række E-learning redskaber, som er tilgængelige for alle via Nordeas intranet.

Formålet er at give ledere og medarbejdere muligheder for at give hjernen – og dermed dem selv og hinanden – de bedste arbejdsbetingelser. Nordea opfordrer medarbejderne til at sætte sig ind i området, men Signe Nelsson understreger, at det er et frivilligt tilbud. – Vores samarbejde med Mindwork omkring projektet ”Hjernen på overarbejde” handler om, hvordan vi kan forbedre trivslen og forebygge stress. Undersøgelser viser, at man kan narre hjernen til bedre trivsel. Det handler helt lavpraktisk om, at vi skal huske at trække vejret og huske at smile, da det frigiver beroligende stoffer i hjernen, at vi er bevidste om, hvor meget vi er tilgængelige, forklarer Signe Nelsson.

trykke rammer for vores medarbejdere. Vi ved, at glade medarbejdere giver glade kunder, så stresshåndtering og stressforebyggelse står meget højt på vores agenda. Derfor tilbyder vi alle vores medarbejdere en række stressforebyggende og trivselsfremmende værktøjer, siger Signe Nelsson, der er HR-chef i Nordea Danmark.

Nordea ønsker at skabe et arbejdsmiljø, som fremmer tillid og respekt – både hos medarbejdere og ledere. – Når medarbejderne har det godt, fremmer det idéudviklingen, arbejdsglæden og får medarbejderne til at præstere bedre, fortæller Signe Nelsson.

NÅR STRESSEN RAMMER

At forebygge stress blandt medarbejderne er et fokusområde for Nordea, men man er også realistisk omkring, at man nok aldrig kommer stressen 100 procent til livs. Derfor har man et beredskab, som træder til, når en medarbejder bliver ramt af stress. – Når en medarbejder går ned med stress, påvirker det hele afdelingen.



Signe Nelsson, HR-chef i Nordea Danmark

WELLBEING-UNDERSØGELSER OG "LET'S TALK"

Udover Mindwork-projektet har Nordea også en stor årlig wellbeing-undersøgelse, som illustrerer, hvordan trivslen er i virksomheden. Man har indført et PowerPoint tool kaldet "Let's Talk", som gør det nemmere at tale åbent om mobning og chikane.

I Nordea har man 0-tolerance over for mobning og chikane, og i kølvandet på #metoo-kampagnen har man også skærpet fokus på seksuel chikane.

- Vores wellbeing-undersøgelser og "Let's Talk"-værktøj har givet os en meget bedre indsigt i, hvordan vores medarbejdere trives. Det bruger vi til at danne os et overblik over, hvor det præcist er, at skoen trykker i organisationen. Med de tilbagemeldinger

vi får, både via vores egne arbejdspladsmiljøvurderinger (APV), og via besøg af Arbejdstilsynet, ved vi, at der er stor forskel på APV'erne i de forskellige afdelinger. Det fortæller os meget om ledelsen og det kollegiale samarbejde i afdelingerne. Nogle steder fungerer bedre end andre. Det betyder, at vi kan rette vores fokus det rigtige sted hen, fortæller Signe Nelsson.

VIGTIGT AT TALE ÅBENT OM STRESS

I Nordea har man erfaret, at stress skyldes mange ting samt opfattes og påvirker mennesker forskelligt. Derfor er det vigtigt at tale åbent om trivslen på arbejdspladsen.

- Mennesker reagerer jo forskelligt på stress, men vores erfaring er, at hvis hver enkelt medarbejder kender sine

egne stressreaktioner, så kan vi i langt højere grad hjælpe med forebyggelsen. Kan vi gøre mere? Ja, det kan vi. Kan vi kommunikere bedre? Ja, det kan vi. Vi er ikke i mål endnu. Man kan nok aldrig komme stres helt til livs, men et skridt på vejen er at turde tale om det på arbejdspladsen – og det gør vi hos os, slutter Signe Nelsson.

FAKTA OM STRESS

- Stress er rent definatorisk ikke en sygdom. Det er derimod en lidelse, der kan føre til sygdom.
- Stress og depression følges ofte ad.
- **SÆRLIG UDSAT FOR STRESS ER:**
 - Ledere af virksomheder med under 50 medarbejdere – særligt ejerledede virksomheder.
 - Kvinder mellem 16 og 24 år uden videregående uddannelse og uden job
 - Faggrupper under sundhedssektoren – heriblandt plejepersonale, psykologer, læger og undervisere
- **SYMPTOMER PÅ STRESS:**
 - Glemsomhed
 - Problemer med opmærksomhed
 - Problemløsningsproblemer
 - Søvnproblemer
 - Hjertekarsygdomme
 - Mister orienteringen
 - Følelsesmæssige problemer – f.eks. føler sig ked af det, fortabt eller i dilemma
 - Mangler erkendelse af, hvad problemet egentlig er.
- Det typiske mønster for stressramte er, at de begynder at kompensere – ofte ved at arbejde endnu mere. De forsøger at løse deres problemer ved at arbejde, og de mangler ofte motion og god kost.

DANSKERNE OG STRESS

Tal og fakta

(kilde: Stressforeningen, NFA)



10-12 %

af danskerne oplever
symptomer på alvorlig stress
hver dag



18 %

af danske ledere oplever, at de
ofte eller hele tiden føler sig
stressede



64 %

af de 30-39-årige oplever,
at det er svært at få hverdagen
til at hænge sammen



30.000

hospitalsindlæggelser om året
pga. stress



35.000

danskere er sygemeldt pga.
psykisk dårligt arbejdsmiljø

HVAD KOSTER STRESS SAMFUNDET?

1,5 MILLIONER ekstra fraværssdage pga. stressrelaterede sygdomme om året

Sygefravær grundet arbejdsbetinget stress koster det danske samfund **27 MIA. KR. ÅRLIGT**

Der bruges **14 MIA. KR. ÅRLIGT** i samfundsudgifter i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet pga. stress

MØD BESTYRELSEN



CHARLOTTE BREINHOLT

Formand

Civilt arbejde: Miljø-, arbejdsmiljø og sikkerhedschef hos CP Kelco.

Jeg har været formand for Arbejds miljøNET af to omgange, og den seneste periode har været over fire år. Muligheden for at skabe et fagligt fællesskab er i min optik en af styrkerne ved Arbejds miljøNET. Jeg prioriterer derfor konferencer, møder og andre sociale arrangementer højt, da det giver en god mulighed for at møde de øvrige medlemmer og opbygge netværk og relationer.



THOMAS HERMANN

Næstformand og formand Region Øst

Civilt arbejde: Arbejds miljøchef, Coop Danmark A/S

Jeg blev en del af bestyrelsen i 2013. Her fik jeg også rollen som formand for Region Øst. Arbejds miljøNET er en organisation med en stor del af Danmarks arbejdsmiljøansvarlige, og det i sig selv er efter min mening værdifuldt. Vi kobler folk sammen i et fagligt forum, hvor vi både kan vende helt konkrete spørgsmål, men også have en dialog på et mere overordnet plan om, hvad det er for en ledelsesopgave, vi sidder med.



JANI AUNSKJÆR

Kasserer

Civilt arbejde: Head of Group HS & Travel Security, FLSmidth

Jeg har været aktivt medlem af SSID/ Arbejds miljøNET i mere end 20 år, og i 2008 blev jeg en del af bestyrelsen - først som supplant og siden hen som kasserer.

Jeg har i mange år taget del i planlægningen af Årskonferencen, for jeg synes, det er fantastisk at kunne bidrage til at skabe et par dages intens konference, der giver deltagerne ny viden og energi med hjem. For mig er Arbejds miljøNET et godt netværk af kompetente arbejdsmiljø-professionelle, der gennem tiden har givet inspiration og praktiske/pragmatiske "værkøjer", som har været med til at løfte arbejdsmiljø indsatsen.



JENS KJÆR JENSEN

Formand Region Nord

Civilt arbejde: Arbejdsmiljøkonsulent i CRECEA

Efter mange års medlemskab blev jeg en del af ArbejdsmiljøNETs bestyrelse i 2013. I min optik er hovedformålet med ArbejdsmiljøNET at skabe et netværk, der giver medlemmerne mulighed for den erfaringsudvikling, der kan mangle i hverdagen. Personligt ser jeg frem til medlemsmøderne og konferencerne – det er nemlig både lærerigt og spændende at høre om kollegers udfordringer.



TINE BUSK

Formand Region Syd

Civilt arbejde: Arbejdsmiljøkonsulent i Fredericia Kommune

Jeg har været en del af ArbejdsmiljøNETs regionsudvalg i Region Syd siden 2010, og siden 2012 har jeg været formand for Region Syd. For mig er det vigtigt at have en interesseorganisation, der fokuserer på at finde løsninger på arbejdsmiljøudfordringer vi pt står overfor. Nemlig, at vi skal holde længere på arbejdsmarkedet, men at arbejdet forsat slider på os i forskellig grad. Jeg ser også en klar fordel i at være en del af et fagligt netværk, hvor jeg kan sparre om nørdede arbejdsproblematikker.



HANNE ROHDE

Suppleant

Civilt arbejde: Senior EHS Manager, M.Sc. Biology hos ALK-ABELLÓ A/S

Efter at have været medlem i mange år, kom jeg med i bestyrelsen i 2016. Samlet har medlemmerne i ArbejdsmiljøNET en fantastisk viden om arbejdsmiljøet på danske og udenlandske arbejdspladser. Jeg oplever et højt fagligt niveau ved årskonferencerne, og der bliver skabt relationer til andre arbejdsmiljøprofessionelle fra mange forskellige virksomheder. Det skaber et fællesskab, der gør en forskel i en hverdag, hvor vi ofte er lidt alene i rollen som arbejdsmiljøprofessionelle.



STIG HOLM

Suppleant

Civilt arbejde: Afdelingsleder, Kolding Kommune

Jeg blev en del af bestyrelsen i ArbejdsmiljøNET i 2016 og er særlig glad for planlægningen af begivenheder og konferencer. Samtidig er der en interessant sammensætning af faglighed med meget erfarne medlemmer og de nye kræfter, som giver en nuance til de faglige diskussioner, der ikke bør undervurderes.



SUSSE KROGH

Suppleant

Civilt arbejde: Senior Health & Safety Professional, Haldor Topsee

Jeg blev valgt ind i bestyrelsen for ArbejdsmiljøNET i 2012 og sætter en stor ære i bidrage til at sætte barren højt for indholdet af årskonferencen, så alle får masser af ny inspiration og energi med hjem. Det er min opfattelse, at medlemmerne i foreningen har et højt fagligt niveau og masser af erfaring.



HENRIK HOFFMAN

Suppleant

Civilt arbejde: Manager Safety & Environment, Ørsted Services A/S

Det betyder meget for mig at være en del af stærkeste faglige netværk inden for arbejdsmiljø. Jeg har været med i ArbejdsmiljøNets bestyrelse siden 2017, da jeg gerne vil bidrage aktivt til at udvikle ArbejdsmiljøNets aktiviteter.

FORSKER:

*Et godt
psykosocialt
arbejdsmiljø
forebygger stress og
er gavnligt for den
mentale sundhed*

Mental sundhed handler om at have det godt med sig selv og sit liv, at kunne fungere godt i sin dagligdag samt på sit arbejde. Gode relationer og Work-life-balance er vigtigt, hvis man vil undgå stress. Samtidig viser forskningen, at det psykosociale arbejdsmiljø er afgørende for trivlsen og helbredet

Stressrelaterede og andre mentale sundhedsudfordringer er relativt udbredte i Danmark. Forskning viser, at op mod hver fjerde dansker oplever en svækkelse af deres mentale sundhed på et eller andet tidspunkt i løbet af deres liv. En del af tilfældene kan tilskrives stress.

DET PSYKOSOCIALE ARBEJDSMILJØ HAR STOR BETYDNING

Hos Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) forsker man i de årsager og forhold, der påvirker menneskers fysiske og mentale helbred. Deres undersøgelser dokumenterer, at det psykosociale arbejdsmiljø har afgørende betydning.

- Vi ved, at et godt psykosocialt arbejdsmiljø på arbejdspladsen spiller en afgørende rolle i forebyggelsen af mentale sundhedsudfordringer og arbejdsfastholdelsen. Det handler om at begrænse de negative konsekvenser - både for den enkelte medarbejder, men også for arbejdspladsen og samfundet generelt. Derfor er det områder, som NFA har fokus på og interesse i at belyse, siger Henriette Bjørn Nielsen, forskningschef hos NFA.

HVER SYVENDE ERHVERVSAKTIVE DANSKER FØLER SIG STRESSET

Ifølge den seneste rapport om Arbejdsmiljø og helbred i Danmark 2016, som NFA har udarbejdet, svarer hver syvende erhvervsaktive, at de har følt sig stressede 'hele tiden' eller 'ofte' indenfor de seneste to uger. Den hyppigste årsag til stress er ifølge undersøgelsen arbejdet. For de der angiver, at de har følt sig stresset ofte eller hele tiden, er arbejdet for 94,9 procent vedkommende en del af årsagen. Lidt over halvdelen angiver udelukkende arbejdet som kilde til deres stress, mens knap halvdelen angiver, at det er en kombination af arbejde og private forhold, der har gjort dem stressede. Kun 4,9 procent angiver

privatlivet som den vigtigste kilde til stress. Undersøgelsen giver derfor et klart billede af, at arbejdspladsen spiller en helt central rolle i forhold til stressforebyggelse og -håndtering.

DET PSYKOSOCIALE ARBEJDSMILJØ

Hos NFA forsker man både i de risikofaktorer, der kan føre til stress, og deres konsekvenser for helbredet og trivlsen på arbejdspladsen, samt de positive faktorer, der kan fremme et godt psykosocialt arbejdsmiljø.

- Når vi taler om det psykosociale arbejdsmiljø, så dækker det over faktorer, som påvirker arbejdsmiljøet. Det er blandt andet forholdet til chefen, kollegerne, kunderne, klienterne og andre samarbejdspartnere men dækker også kravene på arbejdet, retfærdighed i opgavefordeling, balance mellem indsats og belønning, om der er tillid mellem medarbejdere samt mellem medarbejdere og ledere, forklarer professor hos NFA, Reiner Rugulies, som er en af Danmarks førende forskere i psykosocialt arbejdsmiljø.

LANGVARIG STRESS KAN FØRE TIL ALVORLIGE HELBREDSPROBLEMER

NFAs undersøgelser viser, at relativt mange arbejdstagere i Danmark føler sig ret stressede. Da langvarig og alvorlig stress kan føre til psykiske og fysiske helbredsproblemer, er det vigtigt at få belyst arbejdsmiljøets betydning og risikoen for at udvikle stressrelaterede psykiske helbredsproblemer. Mange gange får man ikke forebygget stress i tide, og når symptomerne opstår, ignorerer man dem, så de får lov til at vokse sig større. Det kan få alvorlige konsekvenser. Derfor er det vigtigt, at vi både er bekendt med og kan genkende stresssymptomerne, så er vi i stand til at håndtere dem, når vi møder dem.

- Hvis man føler, at tingene er ved at vokse en over hovedet, at man ikke kan overskue situationen eller se en fornuftig løsning på udfordringerne, så er det et tegn på stress. Hvis denne tilstand fortsætter over længere tid, risikerer man at udvikle symptomer, som f.eks. søvnproblemer, irritabilitet og vrede, svigtende hukommelse osv. Man kan også opleve fysiske symptomer som f.eks. hjertebanken eller koldsved, siger Jesper Kristiansen, seniorforsker hos NFA.

UBALANCE I ARBEJDSLIVET FØRER TIL STRESS

Mange ting på arbejdspladsen har indflydelse på, om vi føler os stressede eller ej. Et godt psykosocialt arbejdsmiljø kendetegnes blandt andet ved, at ledere og medarbejdere finder løsninger på hverdagens opgaver og problemer sammen, så medarbejderen har en følelse af at have overskud til sit arbejde, ellers kan det udløse langvarige stressreaktioner.

STRESSUDLØSERNE SKAL KORTLÆGGES

For at forebygge stress er det nødvendigt at kortlægge og skabe forståelse for de forhold, der fungerer som stressudløser. Det er vigtigt at skele mellem kortvarige og langvarige stressreaktioner, fordi det er de langvarige stressreaktioner, som er mistænkt for at være sundhedsfarlige.

Der er en række faktorer, der udløser langvarige stressreaktioner, som efterfølgende kan give mentale sundhedsudfordringer blandt erhvervsaktive. De mange stressudløsende faktorer fortæller meget om problemets omfang, behovene på området og de muligheder, arbejdspladsen har for at kunne forebygge og håndtere medarbejdere, der rammes af stress og andre mentale sundhedsmæssige udfordringer.

STRESS OG STRESSSYMPTOMER OPFATTES FORSKELLIGT

Når det kommer til, hvornår og hvordan vi oplever stress og ikke mindst, hvordan stress påvirker os på arbejdet og i vores hverdag, er vi alle forskellige. Der er mange symptomer på stress, og der er mange grunde til, at nogle af os bliver stressede.



- Et af målene med NFAs forskning er at belyse det psykosociale arbejdsmiljøets betydning herunder udbygge vores viden om stress, og hvad der udløser stress. Det er vigtigt i forhold til at skabe sunde og sikre arbejdspladser, hvor medarbejderne undgår psykiske og psyko-fysiologisk betingede lidelser samt bibeholder deres arbejdsevne gennem et langt arbejdsliv, forklarer Henriette Bjørn Nielsen.

Hvis man føler, at tingene er ved at vokse en over hovedet, at man ikke kan overskue situationen eller se en fornuftig løsning på udfordringerne, så er det et tegn på stress.”

Jesper Kristiansen,
seniorforsker hos NFA

FOKUS PÅ DET PSYKISKE ARBEJDSMILJØ

Hos Arbejdstilsynet er man også meget opmærksom på betydningen af det psykiske arbejdsmiljø. Siden januar 2016 har virksomheder i bestemte brancher derfor været omfattet af et udvidet risikobaseret tilsyn, som indebærer en særlig grundig og målrettet gennemgang af virksomhedens ergonomiske og psykiske arbejdsmiljø. Denne type

tilsyn gennemføres inden for brancher med en særlig høj risiko for enten langtidssygefravær, overbelastning i forhold til ergonomi eller overbelastning i forhold til det psykiske arbejdsmiljø. - Vi ved, at det psykiske arbejdsmiljø har stor betydning for danskernes arbejdsmiljø, og at forekomsten af arbejdsrelateret stress er et alvorligt problem i det psykiske arbejdsmiljø, udtaler fungerende kontorchef Tina Møller Nielsen hos Arbejdstilsynet.

Ifølge Tina Møller Nielsen er det derfor vigtigt, at virksomhederne arbejder målrettet og systematisk med forebyggelse og håndtering af problemer i det psykiske arbejdsmiljø som arbejdsrelateret stress. - Centralt i det forebyggende arbejde er vedvarende dialog og samarbejde mellem medarbejdere og ledelse, så det bliver klart, hvilke konkrete forhold i arbejdet, der kan være årsag til eller udgør en risiko for stress. På den måde bliver det også muligt at beslutte, hvilke konkrete handlinger, der skal iværksættes for at forebygge stress, fortsætter Tina Møller Nielsen.



KOMMUNIKATION ER EN VIGTIG DEL AF ET GODT ARBEJDSMILJØ

Få en professionel kommunikationsstrategi over for medarbejderne og markedet. Lad os omsætte jeres hverdag, tiltag og gode historier til kreative idéer og budskaber, som skaber synlighed, motiverer og gør medarbejderne til ambassadører - på tværs af traditionelle og digitale kanaler og platforme.

” Det er sjældent, man møder så meget indsigt og strategisk rådgivning inden for segmenter og discipliner, som man gør hos Lindskov. Fremragende bureau!

Thomas Fog
Divisionsdirektør, Coor Service Management A/S

FÅ ET KOMMUNIKATIONSTJEK:

Kontakt os på **70 26 19 79** og hør, hvordan vi i fællesskab kan øge organisationens sammenhængskraft, højne trivlsen samt sikre, at alle medarbejdere arbejder for de samme strategiske mål.

STRATEGI & KONCEPT

PUBLIC AFFAIRS

PUBLIC RELATIONS

CONTENT

MARKETING

DIGITAL & SOCIAL MEDIA

VIDEO

FOREDRAG

MEDLEM AF:



ASSOCIERET TIL



Dansk Industri



DANSK PR

VIL DU VIDE MERE? FØLG OS HER:

lindskov.com | [Lindskov](#) | [Lindskov-communication](#)

Som en del af det internationale Comvort bureauetværk kan vi også bistå med at markedsføre din virksomhed internationalt. Herudover er vi stolte over at bidrage til profileringen af nogle af Danmarks dygtigste inden for deres felt. Blandt disse er Arbejds miljøNET, Azets Insight, ADVODAN Glostrup, Böttcher:Fog, Chisa, Continental Dæk Danmark, Coor Service Management, ComTeam, Boligselskabet Sjælland, Danske Bank Roskilde, Dansk Miljøforbedring, Dominus, FB Gruppen, LH Hockerup, Kejserindens Gryder, Moestrup Tømrer & Snedker, NKR Demolition Group Sweden, Solrød Biogas, SuperAsfalt, Tarpaper Recycling og Visma e-conomic.

Du har mulighed for at møde Pandit Dasa på Awaken Business Summit i **Tivolis Kongrescenter** den **20.-21. marts 2019**



BEKÆMP STRESS MED MENTALE PAUSER

Ingen ledere ønsker, at medarbejderne får stress. Alligevel er stress årsag til 17.000 sygemeldinger hver dag. Skal det ændre sig, er der brug for at arbejde med langt flere mentale pauser, siger både en førende international ekspert i mindful leadership og stresshåndtering samt et dansk software-firma, hvor mindfulness er blevet en del af virksomhedens DNA

Mange internationale undersøgelser har dokumenteret, at det styrker medarbejderes præstationer og psyke, hvis der indføres daglige pauser til at dyrke mindfulness eller på anden vis koble af i løbet af en arbejdsdag. Så selv om medarbejderne dermed arbejder mindre, forbedres produktiviteten. De føler sig mindre stressede, taler bedre sammen, og føler sig mere kreative og glade for at gå på arbejde, hvilket smitter positivt af på både sygefraværet og medarbejderomsætningen, der begge daler.

EKSPERT: MINDFULNESS GIVER MÅLBARE RESULTATER

Amerikanske Pandit Dasa er ekspert

i mindful leadership og har en helt særlig baggrund: Han er både tidligere forretningsmand og tidligere munk. Efter 15 år som munk har han viet sit liv til at lære virksomheder om vigtigheden af at skabe mentale pauser i en travl hverdag.

- Sportsfolk gør det. Forretningsfolk gør det. Stadigt flere virksomheder og organisationer beskæftiger sig med mindfulness og meditation med det formål at skabe et positivt, sundere og gladere arbejdsmiljø for medarbejderne. Og hvis medarbejderne får det bedre, skaber det naturligvis mere produktivitet og øger samtidig chancen for, at de har lyst til at blive i virksomheden. Mindfulness klarer tankerne og giver os en mulighed for at få fokuseret på det vigtigste nu og her, fortæller Pandit Dasa.

Blandt de virksomheder, hvor mindfulness har vundet indpas, er eksempelvis Google, Volvo og Carlsberg.

ÉT MINUTS RO - OGSÅ VED PARTNERMØDER

Anne Krog Iversen er medstifter af software-virksomheden TimeXtender, som ligger i Århus og har afdelinger i en række andre lande. Som chief DNA og culture-officer har hun været med til at indføre, at mindfulness nu bruges overalt i organisationen, også bestyrelsesmøder og partnermøder. Uanset type indledes alle møder nu med ét minuts ro.

- Kultur starter i bestyrelseslokalet og på ledelsesgangen, og vi mener det hér - det er ikke bare en ny dille eller tomme ord på væggen, fastslår Anne Krog Iversen.

Mindfulness er på fire år blevet en del af TimeXtenders DNA. I løbet af dagen kan medarbejderne samle tankerne i meditationsrummet, og der er jævnligt fælles meditation. I begyndelsen med en vis skepsis, men den er forsvundet over tid, fordi pauserne har påviselig effekt.

- Vi har øget medarbejderstaben 160 % de sidste to år og eksekverer på en kraftig vækststrategi. Her har værktøjerne og teknikkerne inden for mindfulness vist sig at være meget vigtige og lært os at passe på os selv og kapere en hverdag, hvor mailboksen bugner, ændringerne sker med lynets hast, mulighederne er mange, og beslutningerne skal tages hurtigt, siger Anne Krog Iversen.



*Sportsfolk gør det.
Forretningsfolk gør det.
Stadigt flere virksomheder og organisationer beskæftiger sig med mindfulness og meditation med det formål at skabe et positivt, sundere og gladere arbejdsmiljø for medarbejderne”*

Pandit Dasa, Tidligere munk og ekspert i mindful leadership

MENTALE PAUSER FOREBYGGER STRESS

Til marts kommer Pandit Dasa til Danmark, hvor han på Awaken Business Summit er indbudt til at lære danske virksomheder om effekten af mindful leadership og mindfulness. Et vigtigt element, når man taler moderne ledelse, siger konferencens grundlægger og CEO Jane Graham:

- Ifølge tal fra Stressforeningen føler ½ mio. danskere sig udrændte på jobbet, og 430.000 oplever daglige symptomer på stress. Det er jo dybt bekymrende! Så der er brug for at være openminded fremfor - som mange desværre gør - at afvise mindfulness som noget mærkeligt langhåret noget.

At mentale pauser kan være med til at forebygge stress, er der ingen tvivl om, fastslår Pandit Dasa:

- De farlige fysiske symptomer, som stress kan medføre, er udløst af psyken. En stresset hjerne kører på højtryk, stresser kroppen og udløser eksempelvis hjertebanken, søvnløshed eller svimmelhed. Det er helt afgørende med mentale pauser, så hjernen får sorteret indtrykkene og kan fokusere på det vigtige.

DET ER FOR DYRT IKKE AT FOREBYGGE

Sygefravær grundet arbejdsbetinget stress koster det danske samfund 27 mia kr. årligt. Hertil kommer de meget store personlige omkostninger. Så det er på alle måder for dyrt ikke at forebygge, fastslår Anne Krog Iversen:

- Mindfulness kan gøre en kæmpe forskel i forbindelse med arbejdsrelateret stress. Du lærer at mærke efter, hvordan du egentlig har det. Det gør dig i stand til at passe på dig selv og tage styringen i dit liv, og ikke lade livet styre dig - heller ikke, når du har mest travlt.

Læs mere og bestil billetter på Awakenbusinesssummit.com

CAVERION FOREBYGGER ARBEJDSULYKKER MED TELEFONEN

Sikkerhed på arbejdspladsen er prioriteret højt hos teknikentreprenøren Caverion. I den danske afdeling har man derfor fået udviklet sin egen HSEQ-app, der skal forebygge ulykker - og på bare ét år er antallet af ulykker halveret

Telefoner er ofte skyld i ulykker. Vi fokuserer for meget på det, der sker på skærmen, og glemmer alt omkring os. Men hos Caverion Danmark A/S er det lige omvendt. Her har man nemlig fået udviklet en speciel HSEQ-app til smartphones og tablets, der skal forebygge ulykker. Appen er en del af den internationale teknikentreprenørens mål om nul arbejdsulykker. At have telefonen ved hånden ser da også ud til at

virke, for på bare ét år er antallet af ulykker med fravær i Caverion Danmark halveret.

ANTALLET AF RISIKO-VURDERINGER ER STEGET

I dag er HSEQ-appen en naturlig og vigtig del af medarbejdernes værktøjskasser, og resultatet af det nye arbejdsredskab er til at se. Antallet af risikovurderinger er nemlig steget med hele 330% siden 2017. Udviklingen skyldes i høj grad, at vurderingerne ikke længere skal udfyldes på papir, men kan klares hurtigt via appen. - Det er nemt at bruge appen. For tiden skifter jeg lysrør på et højlager, hvor jeg arbejder fra kundens lift. Før jeg går i gang, foretager jeg en risikovurdering i appen og kan på den måde forudse, hvad der kan gå galt, og hvordan jeg kan undgå ulykker. Når jeg indsender min risikovurdering, ser HSEQ-afdelingen og min serviceleder rapporten, fortæller Jørn Larsen, elektriker hos Caverion i Kolding.

Udover at gøre risikovurderingerne mindre tidskrævende har appen en Toolbox-talk funktion, som er en 10-15 minutters sikkerhedssamtale, der guides gennem appen. Her har medarbejderne mulighed for i grupper at diskutere de enkelte arbejdsopgaver og kortlægge risici, før en opgave påbegyndes. Dialogen blandt medarbejderne og det stigende antal risikovurderinger glæder adm. direktør i Caverion Danmark, Michael Højgaard.

- Vi havde brug for et redskab, der sammen med et velfungerende ledelsessystem, procedurer og værktøj af god kvalitet kunne skabe et sikkert arbejdsmiljø. Og det har vi fået med den her app. Den skaber en god dialog omkring sikkerheden, både medarbejderne i mellem, men også mellem medarbejderne og deres ledere, siger Michael Højgaard.

LET TILGÆNGELIG DATABASE


Appen er ikke kun et redskab til dialog, men også et digitalt opslagsværk. Medarbejderne har blandt andet adgang til arbejdsinstrukser, procedurer og en stor kemi-database, ligesom de kan bruge digitale skemaer til rundering og sikkerhedsinspektioner. På mange punkter bliver sikkerhedsarbejdet dermed mere enkelt, hvilket skaber kvalitet hos både medarbejdere og kunder.

SIKKERHED SKAL VÆRE EN DEL AF KULTUREN

I Caverions danske selskab er de 950 medarbejdere fordelt på 20 lokationer. Netop derfor er det vigtigt, at kulturen i virksomheden opfordrer til forebyggelse af ulykker.

- Vores mission er, at vi arbejder sikkert, ellers arbejder vi ikke. Ved at skabe en kultur med fokus på sikkerhed, bliver det også okay at sige fra, hvis der er en arbejdsopgave, man ikke føler sig tryk ved, fastslår Michael Højgaard.



A photograph of three people (two men and one woman) sitting around a table, looking at a laptop and smiling. The image is overlaid with a white geometric pattern of overlapping triangles. The text 'Se mere og tilmeld dig på dakurser.dk' is positioned in the upper left area of the image.

Se mere
og tilmeld dig på
dakurser.dk

ARBEJDSMILJØKURSER

- » Lovpligtige kurser – dem for alle eller indenfor udvalgte brancher
- » Kurser på nettet
- » Kurser for koordinatore indenfor bygge og anlæg
- » Firmakurser – hvis I vil være sammen
- » Suppleringskurser – når I vil have mere viden
- » Flere typer kurser på engelsk



ARBEJDSMILJØ
UDDANNELSE

Vester Voldgade 113
1790 København V

Tlf. 33 38 90 00
mail@dakurser.dk

Nyt fra regionerne

REGION NORD OG SYD



MØDE I FREDERICIA

I Arbejds miljøNET arbejder vi for at skabe et stærkt fagligt netværk af arbejdsmiljøprofessionelle. Det gør vi blandt andet ved hvert år at arrangere faglige møder, der ikke kun sætter fokus på relevante emner inden for arbejdsmiljø, men som også giver mulighed for at styrke relationerne til de øvrige medlemmer.

Men at holde faglige oplæg, workshops og debatter giver kun mening, hvis der er folk til at lytte og deltage. Og netop mangel på deltagere betyder, at vi desværre må udskyde Fredericia-mødet i oktober.

Vi giver dog ikke op så let! Vi arbejder derfor på at rykke mødet til januar, hvor vi naturligvis håber, at salen bliver fyldt med debatter, erfaringer og godt humør fra Danmark arbejdsmiljøprofessionelle.

Programmet bliver det samme, så du kan allerede nu glæde dig til en spændende, faglig og hyggelig dag.





PROGRAM

- KL. 9:00** Velkomst
- KL. 9:20-12:45** Kemi og hjælp til instruktion af andre – det her skal du have styr på v. Jens Winbladh, CRECEA (med indlagt brunch pause)
- KL. 13:00-14:30** God kommunikation og godt kollegaskab v. Eva Toft, Team Arbejdsliv
- KL. 14:30-15:00** Afslutning af Fredericiamøde
- KL. 15:00-16:00** Årsmøde i region Syd og region Nord

PRAKTISKE INFORMATIONER

DATO: Januar 2019. Dato meldes ud hurtigst muligt, så hold øje med nyhedsbrevet.

TIDSPUNKT: Fredericiamødet kl. 9.30 – 15.00

Årsmøde i Region Syd og Nord 15.15 – 16.15

STED: Arsløff Rail, Norgesgade 7A, 7000 Fredericia

MIN. ANTAL DELTAGERE: 20 personer

MAKS. ANTAL DELTAGERE: 55 personer

DELTAGERGEBYR: 150 kr.

FORPLEJNING: Vi serverer en god brunch i løbet af formiddagen ca. kl. 10:30, ligesom der vil være noget sødt om eftermiddagen. Der er naturligvis også kaffe, te og diverse vand.

BLIV MEDLEM AF ARBEJDSMILJØNET

- og få inspiration til bedre arbejdsmiljøledelse

- Bliv en del af et **stærkt netværk sammen med andre arbejdsmiljøledere**
- Kom med til **inspirerende arrangementer, konferencer og møder**
- Få vores **medlemsblad i postkassen**
- Modtag vores nyhedsbrev – og få **masser af gode råd, artikler og inspiration**

Læs mere på arbejdsmiljonet.dk

KUN 1.395,- EKSKLUSIV MOMS PR ÅR!

arbejdsmiljø**NET**

JUPITERVEJ 1
6000 KOLDING

info@arbejdsmiljonet.dk
+45 51 319 511

