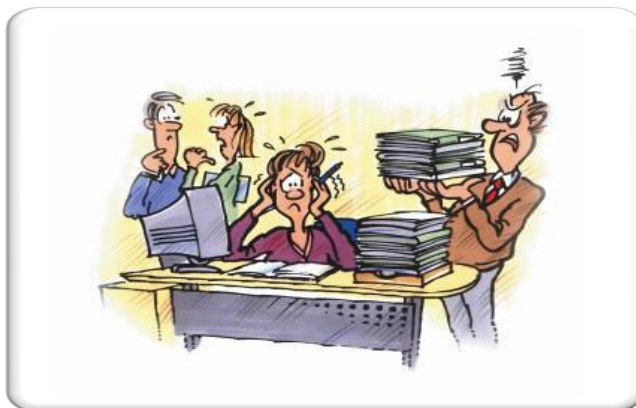


Krav

- Arbejdsgiveren har det overordnede ansvar for, at medarbejderne ikke oplever sundhedsskadelig stress som følge af arbejdet
- Stress bør indgå som en del af undersøgelsen af det generelle psykiske arbejdsmiljø i arbejdspladsvurderingen
- Der er ikke krav til, hvilke metoder I skal bruge til at vurdere forekomsten af stress.



Gode råd

- For effektivt at kunne forebygge og håndtere stress, skal der arbejdes med det på alle niveauer: På individplan, på gruppeplan og på virksomhedsplan
- Et vigtigt første skridt er, at arbejdsmiljøorganisationen/samarbejdsudvalget tager stilling til, hvordan der på jeres virksomhed skal arbejdes med stress. Væsentlige spørgsmål kan være: Hvordan vil I prioritere jeres ressourcer? Hvilke retningslinjer, tilbud og handlemuligheder skal der være?
- Sæt fokus på stress ved at synliggøre virksomhedens holdninger og tilbud
- For at kunne arbejde med noget er vi nødt til at vide, hvad det er – prioritér derfor at indhente og synliggøre viden om stress
- Mejeriindustriens Arbejdsmiljøudvalg har udarbejdet et værktøj, der kan bruges som inspiration til virksomhedens arbejde med stress og arbejdsglæde. Værktøjet "Stress & arbejdsglæde – Ta' udfordringen op" består af en introduktionsfolder og en DVD indeholdende afsnit, der enkeltvis viser nogle dagligdags situationer på arbejdspladsen, der vedrører det psykiske arbejdsmiljø. Det er muligt at se folderen samt de enkelte scener fra DVD'en på BAR Jord til bord's hjemmeside, jf. link nedenfor.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Arbejdstilsynets kompetence i forhold til stress er alene at føre tilsyn med relevante risikofaktorer relateret til den enkeltes arbejdsfunktion. Da årsagerne til stress er mange, er der tale om en lang række forhold, eksempelvis:

- Stor arbejdsmængde og tidspres
- Indflydelse på eget arbejde – planlægning, fordeling, rækkefølge og lignende
- Kollegial eller ledelsesmæssig støtte og feedback
- Konflikter, mobning og seksuel chikane
- Skifteholdsarbejde og arbejde uden for normal arbejdstid

Yderligere tiltag

- Benyt enhver lejlighed til at skabe åbenhed om stress
- Sæt dig ind i de kendte stressreaktioner og lær dine egne at kende
- Prioritér, at der hver dag er opgaver som giver dig energi
- Husk at bede om hjælp når du har brug for det

Relevante links

- [Arbejdstilsynet - Stress](#)
- [BAU Jord til bord – Stress og arbejdsglæde](#)
- [Stressforeningen – Viden om stress](#)
- [NFA – Et spørgeskema om psykisk arbejdsmiljø](#)