

# Fem gode råd fra BFA

Udover at gøre det tydeligt, hvilke krav Arbejdstilsynet stiller i "Vejledning om stor arbejdsmængde og tidspres" viser vejledningen også, hvordan I som arbejdsplads kan forebygge og følge op på jeres tiltag. BFA har udvalgt fem gode råd, som I kan bruge i MED/arbejdsmiljøgruppen som inspiration. Brug de fem råd til at tage dialogen om, hvordan I bedst kan arbejde med at forebygge og løbende følge op på stor arbejdsmængde og tidspres.

1

## Planlæg

At planlægge er vigtigt. Både for, at opgaverne bliver mere forudsigelige, og for at have plads til det uforudsete. Det er ikke alt, der kan planlægges på forhånd. Sørg for, at det sker i et samarbejde mellem leder og medarbejdere både for at undgå belastninger og for mange eller urealistiske deadlines.

- Har I indflydelse på at planlægge arbejdet, og ved I hvem, der har ansvar for hvad?
- Hvordan sørger I for, at alle kender opgaver og planer?
- Hvilke procedurer har I for, hvordan akutte situationer som fravær eller spidsbelastninger håndteres, og følger I op på dem?

2

## Prioritéér

Hav synlige prioriteringer af arbejdsopgaverne fx i form af klare kan- og skal-krav. Fælles forståelse af jeres opgaver og hvordan de prioriteres er vigtigt især ved ekstra tidspres.

- Er der en tydelig nok ansvarsfordeling mellem faggrupper?
- Hvordan ved I, hvilke opgaver og arbejdsgange, der kan udskydes ved travlhed?
- Kan I blive bedre til at prioritere? Fx opdele jeres opgaver i kan- og skal-krav?

3

## Restituér

Mulighed for at restituere mellem arbejdsdagene er vigtigt. Det samme gælder variation og pusterum i løbet af arbejdsdagen.

- Hvordan skaber I muligheder for at holde pauser?
- Hvornår er der et særligt behov for restitution fx ved krævende arbejde eller lange vagter?
- Hvordan skaber I variation og afveksling i arbejdet

4

## Indflydelse

Indflydelse hænger tæt sammen med mening i arbejdet og er vigtigt for at have et spillerum for fagligt at løse opgaverne bedst muligt.

- Hvordan har I mulighed for at påvirke arbejdsmetoder og rækkefølge?
- Inddrager I hinanden løbende, når der er ændringer i arbejdet?
- Hvad gør I for at afstemme, hvad der forventes i opgaveløsningen?

5

## Støtte

Muligheder for støtte fra din leder samt for faglig og social støtte under arbejdet er essentielt for et godt arbejdsmiljø. Det er også med til at sikre kvaliteten, når arbejdsmængden og tidspreset stiger. Både som ny kollega, vikar og som mere erfarne medarbejder.

- Hvordan er jeres muligheder for at have et fælles "åndehul"?
- Skaber I rum for faglig støtte og dialog?
- Hvordan kan I bedst sikre instruktion og oplæring af kolleger?
- Kan I arbejde mere løbende med trivsel? Vil jeres leder fx kunne gennemføre en minitrivselsmåling med den enkelte medarbejder en gang pr. måned? Fx med disse tre spørgsmål:
  - Hvordan trives du?
  - Hvad lykkes og bøvl er du med?
  - Hvad har du brug for hjælp til fra mig som leder?