

Aktuelt om Arbejdsmiljø nr. 2 - april 2023

Kære arbejdsmiljørepræsentant

Så er vi forbi påske, og vejret bliver forhåbentlig kun bedre frem mod sommer. Tiden er nu til at planlægge næste skoleår. Derfor har vi indsat lidt inspiration i form af værktøjer, der kan bidrage til en retfærdig fagfordeling. Ved hjælp af værktøjerne prioriteringstrekanten og kompleksitet i opgaveoversigten kan du som AMR bidrage med et arbejdsmiljøperspektiv på planlægningen, så dine kolleger f.eks. ikke får 8 klasser til musik eller lignende. Du kan også bruge dialogkort til at sætte trivsel på dagsorden eller flip-flap til at tale om, hvordan I holder pauser og restitution. Der er også gode råd til at fremtidssikre din stemme og slutteligt er der nyt fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø vedr. skadelige påvirkninger fra f.eks. arbejdspress og vold.

Indhold:

- Covid-19 skal ikke længere anmeldes som en arbejdsskade
- Brug værktøjerne 'prioriteringstrekanten' og 'kompleksitet' til at drøfte opgaveoversigt for 2023/24
- Video om skoleplaner
- Dialogkort til at sætte arbejdsglæde og trivsel på dagsorden
- Flip-flap værktøj til at tale pauser og restitution
- Gode råd til at fremtidssikre din stemme
- Ny forskning: Kombinationseffekter – når to arbejds påvirkninger bliver mere skadelige end hver for sig

Covid-19 skal ikke længere anmeldes som en arbejdsskade

Covid-19 skal efter 1. april 2023 som udgangspunkt ikke længere anmeldes som en arbejdsskade. Det skyldes, at Sundhedsstyrelsen pr. 1. april 2023 ændrer kategoriseringen af covid-19 fra at være en alment farlig sygdom til at være kategoriseret som en smitsom sygdom som f.eks. influenza. [Du kan læse mere om den ændrede kategorisering her.](#)

Brug 'prioriteringstrekanten' og 'kompleksitet' til at drøfte opgaveoversigt for 2023/24

Fagfordelingen går snart i gang, og I skal fordele klasser og opgaver for næste skoleår. Vi håber, at du som AMR indgår i en dialog med TR om opgaveoversigterne, så der bliver en rimelig og retfærdig opgavefordeling for alle.

Til jeres drøftelser har vi udarbejdet to værktøjer, der kan hjælpe jer med at stille skarpt på fordelingen. Det ene værktøj kalder vi prioriteringstrekanten, og det andet handler om kompleksiteten i opgaver. Find værktøjerne nederst på [siden om stress på dlf.org](#).

Video om skoleplaner

Danmarks Lærerforenings kommunikationsafdeling har udarbejdet en film om skoleplanen, som er et centralt element i A20.

Som AMR er det oplagt at byde ind i udarbejdelsen af skoleplanen og pege på tiltag som vil styrke arbejdsmiljøet på skolerne samt at være med til at sikre gennemsigtig, rimelig og retfærdig prioritering af opgaverne. [Du kan se filmen her \(YouTube\)](#).

Dialogkort til at sætte arbejdsglæde og trivsel på dagsorden

I en travl hverdag kan det være vanskeligt at finde tid og overskud til at arbejde med arbejdsglæde. BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration har udviklet 36 dialogkort, som kan hjælpe jer med at få gang i en dialog om, hvad der motiverer og frustrerer jer i jeres arbejde.

De udvalgte citater bygger på citater fra en stor undersøgelse om, hvad der skaber trivsel og motivation som medarbejder og leder i uddannelsesverdenen.

Spørgsmålene er kategoriseret i 6 grupper:

1. Hvordan har du det med dit arbejde?
2. Hvornår er dit arbejde motiverende og kilde til arbejdsglæde?
3. Hvornår er dit arbejde demotiverende og kilde til frustration?
4. Hvordan har dit forhold til dit arbejde evt. ændret sig over tid?
5. Oplever du, at dine omgivers forventninger til din arbejdsindsats har at gøre med din arbejdsindsats? I så fald hvordan?
6. Hvilke tanker gør du dig om resten af dit arbejdsliv?

[På Arbejdsmiljøweb ligger en udførlig video-guide til arbejde med dialogkort.](#)

Flip-flap værktøj til at tale pauser og restitution

Hvis du gerne vil starte en samtale om pauser på din skole, kan du bruge dialogværktøjet "Flip-flap". Du husker det måske som en leg fra din egen skolegang. I stedet for en sød eller sjov besked, får du i dette dialogværktøj spørgsmål om restitution og pauser. Du kan vælge at folde et par stykker og lægge dem på bordene i personalerummet. Det kan åbne for en mere sjov og løs snak om, hvordan I bruger jeres pauser. Få mere viden og [download flip-flap fra BFA's hjemmeside her \(pdf\)](#).

Gode råd til at passe på din stemme

Stemmen er lærernes primære værktøj, og man skal passe godt på den. Når der er støj og uro i klasselokalerne, så taler personalet højere. Det øger ikke kun støjniveauet. Det går også ud over stemmen, og det kan give stemmeproblemer, som på sigt bliver behandlingskrævende.

Mellem 50 og 80 procent af lærerne får problemer med stemmen i løbet af deres karriere. Det ses f.eks. ved anspændthed og hæshed i stemmen. Det kan også føles som en klump i halsen eller slim eller tørhed i halsen. Stemmeproblemerne opdages ofte først, når man opdager, at man ikke længere har den samme kraft i sin stemme, hvor især kvinder og nyuddannede rammes oftere.

Får den enkelte underviser problemer med stemmebåndet på grund af forhold i arbejdet, er der tale om en arbejdsrelateret lidelse, og den skal derfor anmeldes som en erhvervs sygdom af en læge. Det er særligt kvinder og nyuddannede, som får stemmeproblemer. Den viden kan I bruge, når I skal arbejde præventivt for at forebygge, at man ender med behandlingskrævende stemmeproblemer.

Herunder følger 8 gode råd til at fremtidssikre stemmen.

1. **Kend** stemmens muligheder og begrænsninger. Symptomer og signaler: anspændthed, hæshed, slim, tørhed mv. i halsen.
2. **Fokusér på stemmeskånende strategier.** Sørger man for at skåne sin stemme, når man kan, så har den en stor kapacitet – og kan holde til mere.

3. **Giv stemmen pleje - og drik i tide.** Slimhinder, er med til at sikre stemmekvaliteten, de sidder uden på stemmebåndenes muskler. Er de ikke fugtige, fungerer de ikke optimalt. Derfor skal man sørge for at få væske nok i løbet af dagen.
4. **Kig på tilrettelæggelsen af skemaet.** En hel dag i svømmehallen eller idrætssalen kan de færreste stemmer holde til.
5. **Indret rummet efter aktiviteten.** Alt efter hvilke typer af aktivitet, der skal foregå i rummet, kan man designe lyd miljøet og arbejde med akustik, efterklang, lyd niveau og taleklarhed i rummet.
6. **Overvej, hvem der skal bruge rummet.** - Er det børn, der skal arbejde i grupper? Er det voksne, der skal fordybe sig? Det er afgørende for, hvordan rummets akustik skal være.
7. **Forhold jer til rummets udseende og størrelse.** Alle overflader absorberer lyd, men ikke alle materialer gør det lige godt. Kig på, hvordan rummet er opbygget – hvordan kan man lave lyd dæmpende tiltag?
8. **Lyt til stemmen, og reager i tide.** Oplever man stemmeproblemer i mere end tre-fire uger, skal man søge hjælp, så det ikke udvikler sig.

Godtpsykiskarbejdsmiljø.dk | [Stemmen forsvinder i klasselokalets støj.](#)

Godtpsykiskarbejdsmiljø.dk | [Forebyg problemer med stemmen i arbejdspladsens arbejdsmiljøarbejde.](#)

Nyt fra forskning: Kombinationseffekter i det psykiske arbejdsmiljø

Medarbejdere, der oplever at være udsat for flere påvirkninger samtidigt i det psykiske arbejdsmiljø, har en større risiko for langvarigt sygefravær og depressive symptomer, end hvis de kun er udsat for én eller ingen af påvirkningerne. Det viser en ny rapport fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA). Det er ny forskning at sammenkoble flere forskellige påvirkninger på samme tid. De undersøgte kombinationer er:

- Høje følelsesmæssige krav og stor arbejdsmængde og tidspres
- Stor arbejdsmængde og tidspres og arbejdsrelateret vold
- Stor arbejdsmængde og tidspres og uklare og modstridende krav
- Høje følelsesmæssige krav og arbejdsrelateret vold.

Rapporten peger på, at medarbejdere i undervisningsbranchen i høj grad oplever en eller flere af ovenstående kombinationer.

I nogle tilfælde bliver risikoen for længerevarende sygefravær og udvikling af depressive symptomer endda større end summen af risikoen for de to påvirkninger.

Det skyldes, at der er tale om såkaldte kombinations- eller cocktaileffekter, som man kender det fra f.eks. undersøgelser af kemi i produkter, hvor to påvirkninger tilsammen bliver mere skadelige, end de er hver for sig.

Arbejdstilsynet har derfor besluttet af gennemføre et pilotprojekt i dele af undervisningsbranchen for at indsamle erfaringer med, om der er et forebyggelsespotentiale ved at have at større opmærksomhed på forekomsten af kombinationer af påvirkninger i det psykiske arbejdsmiljø.

[Rapporten kan læses i sin helhed på at.dk.](#)

I forbindelse med arbejdsrelateret vold er det relevant at kende til § 29 i '[Bekendtgørelse om Psykisk Arbejdsmiljø](#)', hvor der står: *"Hvis den ansatte arbejder alene ved en arbejdsproces, og dette kan medføre en særlig risiko for vold i arbejdet for den pågældende, skal arbejdet tilrettelægges således, at den særlige risiko for vold imødegås. Kan den særlige risiko for vold ikke imødegås, må den ansatte ikke arbejde alene"*.

I jeres arbejde for at forebygge vold på arbejdspladsen, giver DLF's pjece: '[Vold, trusler og magtanvendelse](#)' (pdf) s. 10 og 11 gode bud på, hvordan I kan arbejde forebyggende med vold.

- Lav og vedtag en voldspolitik på skolen.
- Identificer risici – sæt gang i dialog om vold og trusler på skolen.
- Registrering af hændelser og drøftelser.
- Fokuser på, I har de rette kompetencer: Instruktion og træning i konfliktnedtrappende-adfærd, og mulighed for supervision og refleksion for at få bearbejdet situationerne.

[Du kan læse rapporten i sin helhed på at.dk.](#)

Kort nyt – Kampagne fra BFA: Uhyggelige Ulykker

Danmarks Lærerforening har løbende omkring 1000 uafsluttede, anmeldte arbejdsskader. Det er mange – men vi ved også, at mange af de arbejdsskader, som sker på skolerne, slet ikke bliver dokumenteret og anmeldt.

Arbejdsskader forstås som en samlet betegnelse for både arbejdsulykker, som er en fysisk eller psykisk påvirkning, der sker pludseligt eller inden for fem dage, samt erhvervssygdomme, som er opstået efter længere tids påvirkning fra arbejdet.

BFA Velfærd og Offentlig administration kører over de næste par måneder kampagnen 'Uhyggelige ulykker'. Budskabet er, at arbejdsulykker kan og skal forebygges. Kampagnen har afsæt i fald- og snubleulykker og vold og trusler, som især er udbredt i skoleverdenen.

[Denne vejledning \(pdf\) på Arbejds miljøweb.dk](#) giver inspiration til arbejdet med at forebygge og undgå ulykker.

Du kan også altid orientere dig i forhold til at anmelde vold og trusler ved at læse i foreningens pjece som nævnt ovenover.