

# Arbetsbelastning och arbetstid

Organisatorisk och social arbetsmiljö



VÄSTERÅS STAD

# Inledning

- Syftet med detta arbete är att förbygga ohälsa och få en bra arbetsmiljö, med särskilt fokus på arbetsbelastning och arbetstid
- Arbetet med OSA är en del av det löpande systematiska arbetsmiljöarbetet på enheten
- Bakgrund – OSA förskriften aktualiseras genom nytt avtal HÖK 18 (lärarorganisationerna)

# Introduktion till OSA



# OSA – Organisatorisk och social arbetsmiljö

- **Arbetsbelastning- tre delar**

- Krav och resurser
- Arbetsinnehåll
- Återhämtning



- **Arbetsid**



- **Kränkande särbehandling**

# Krav och resurser

Se film: 2,5 min

<https://osakollen.suntarbetsliv.se/arbetsbelastning/krav-och-resurser/>

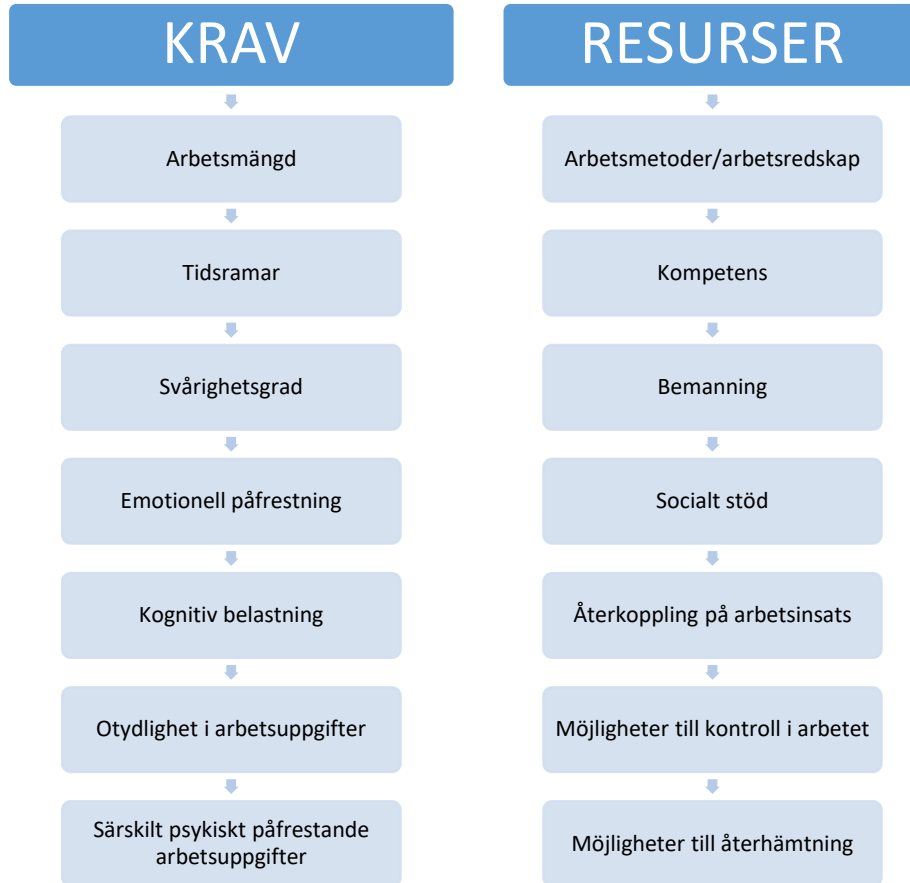


## Diskussionsfråga

Hur ser balansen mellan krav och resurser ut hos oss?

(se exempel på krav och resurser på nästa bild)

# Exempel på krav och resurser



# Arbetsinnehåll

<https://osakollen.suntarbetsliv.se/arbetsbelastning/arbetsinnehall/>

Läs avsnitten:

- Tydliga uppgifter ger tryggare medarbetare
- Klargör ansvar och befogenheter
- Prioritera bland arbetsuppgifterna

## Diskussionsfråga

Har vi tydliga roller och ansvarsområden?



# Återhämtning

<https://osakollen.suntarbetsliv.se/arbetsbelastning/aterhamtning>

Läs avsnitten:

- Alla behöver tid för att samla kraft
- Energi kommer från olika håll



## Diskussionsfråga

Hur ser möjligheten ut till återhämtning hos oss?



# Arbetstid



Arbetstidens förläggning på dygnet och över veckan påverkar vår hälsa och är därför en viktig arbetsmiljöfråga:

- Det kan handla om när vi arbetar, hur länge vi arbetar, våra möjligheter till återhämtning och vilket inflytande vi har över arbetstiden.
- Möjligheterna till återhämtning under och mellan arbetspassen
- När vi arbetar och hur länge, ex. nattarbete, oregelbunden arbetstid, delade pass
- Flexibla och gränslösa arbetstider, ex. förväntningar på att vara ständigt nära

Barn o utbildningsförvaltning / 2019-09-16



# Arbetstid



## Diskussionsfrågor

- Finns det förväntningar på att vara nåbar och tillgänglig utanför ordinarie arbetstid?
- Hur kan vi säkerställa att alla får den återhämtning som behövs?
- Hur fungerar gränsdragningen mellan arbete och fritid?

# Vad är nästa steg?

- Sammanfatta vad som framkommit i diskussionerna.
- Ta fram förslag på åtgärder. Se förslag på upplägg på nästa bild.
- Dokumentation och handlingsplan, se länk för mall:  
<https://insidan.vasteras.se/sajobbarvi/styrda-dokument/PublishingRepository/440ecf14-8cb4-4564-b09b-b9aaa519e123/Aktivitetsplan.pdf>

# Förslag på upplägg för att ta fram åtgärder

1. Sätt upp alla post it-lappar från diskussionsfrågorna på en vägg och sortera dem i kluster utifrån områden.
2. Dela in storgruppen i mindre grupper. Respektive grupp diskuterar och identifierar utvecklingsområden som behöver åtgärdas. Varje grupp berättar vad man kommit fram till i storgrupp.
3. Grupperna diskuterar och föreslår åtgärder. Skriv ner förslagen. Kom ihåg att åtgärderna måste vara genomförbara och realistiska.
4. Åtgärderna ska sedan föras in i handlingsplan.