

# Dialogunderlag om arbets- belastning för chef/rektor och medarbetare

Detta material består av ett antal frågor som är tänka att använda i samtal mellan chef/rektor och respektive medarbetare. Materialet inleds med en text om arbetsbelastning som är bra att läsa igenom innan samtalet. Efter avslutat samtal är det viktigt att tillsammans besluta om eventuella åtgärder, ansvar och tidplan för dessa.

## Arbetsbelastning

I det här materialet fokuserar vi på *arbetsbelastning*. Det är en av tre delar inom området OSA – organisatorisk och social arbetsmiljö. De andra två delarna handlar om arbetstidens förläggning och kränkande särbehandling. Alla tre är viktiga för en god arbetsmiljö. Att jobba systematiskt med OSA bidrar till att skapa arbetsplatser där medarbetarna kan trivas och må bra, samtidigt som verksamheten utvecklas.

Att under en längre tid ha högre krav än resurser i arbetet riskerar att en ohälsosam arbetsbelastning uppstår. Genom ett systematiskt arbetsmiljöarbete kan ohälsa på grund av arbetsbelastning förebyggas och förhindras, och skapa en

utvecklande arbetsplats där det finns balans mellan krav och resurser. Att undersöka förhållandena, att riskbedöma, åtgärda och följa upp är de centrala aktiviteterna i systematiskt arbetsmiljöarbete.

En rimlig arbetsbelastning innebär att det är balans mellan krav och resurser, att arbetsuppgifter, mål och förväntade resultat är tydliga samt att det finns tid för återhämtning.

### FILM OM KRAV OCH RESURSER (2,5 MIN)

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

Strategisk kompetensförsörjning skola



# Dialogunderlag om arbets- belastning för chef/rektor och medarbetare

## KRAV

För att undvika onödig stress behöver det vara tydligt vad som förväntas av dig i din yrkesroll, både när det gäller ansvar och befogenheter. Något som är specifikt för skolan är att uppdraget till läraren kommer såväl från staten som från kommunen. Blir förväntningarna otydliga eller målen för många kan det resultera i egna tolkningar av arbetsinnehållet och att man jobbar för mycket eller för lite, eller kanske prioriterar fel saker. Det här kan skapa både stress och konflikter. Lärare har många gånger höga ambitioner med sitt arbete och vill finnas till hands för samtliga barn och elever vilket lätt kan skapa en känsla av otillräcklighet.

Krav är en naturlig del av arbetet och är i sig inte skadligt. Krav kan vara både stimulerande och positiva och bidra till att skapa mening i arbetet. Men om kraven överstiger de resurser som finns under en längre tid, så ökar risken för ohälsa. Det handlar helt enkelt om att skapa rimliga förutsättningar för att utföra arbetet. Det här kan ske genom att kontinuerligt stämma av hur balansen mellan krav och resurser ser ut. Det är också viktigt att chefer uppmuntrar medarbetare att säga till om arbetsbelastningen blir för hög.

## RESURSER

En resurs är en tillgång av något slag. Det kan vara stöd från en kollega, tillräckligt med tid för att utföra en arbetsuppgift eller att få vara med och påverka. För att möta de krav som finns i jobbet behövs rätt resurser. Resurser likställs ofta med bemanning och ekonomi, men handlar också om hjälpmedel och olika former av stöd.

Resurser för att hantera fysiska krav kan till exempel vara olika hjälpmedel som "örat" för att varna vid för hög ljudnivå, tysta bord eller terminalglasögon. Det kan också handla om utbildning i exempelvis kemikaliehantering. Resurser för att hantera kognitiva krav kan vara stöd i beslut och möjligheten att lösa komplexa problem tillsammans. Resurser för att hantera emotionella krav kan vara stöd från kollegor och chef eller tillgång till handledning och reflektion. Om det finns tillräckliga resurser kan de fungera som ett slags buffert om arbetsbelastningen ökar under en period.

Strategisk kompetensförsörjning skola



# Dialogunderlag om arbets- belastning för chef/rektor och medarbetare

## Frågeställningar att diskutera på individnivå i samtal mellan lärare och rektor

### ARBETSSINNEHÅLL, KRAV OCH RESURSER

– Är det tydligt vilka arbetsuppgifter/krav som ligger i ditt uppdrag?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

– Rymmer dina arbetsuppgifter inom din totala arbetstid?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

– Vet du hur du ska prioriteras när tiden inte räcker till?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

– Finns det inslag i arbetet som är känslomässigt och/eller fysiskt krävande?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

– Upplever du att ni har tillräcklig bemanning för att utföra uppdraget?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Strategisk kompetensförsörjning skola

# Dialogunderlag om arbets- belastning för chef/rektor och medarbetare

## Frågeställningar att diskutera på individnivå i samtal mellan lärare och rektor

- Har du tillräcklig kompetens för att klara hela ditt uppdrag?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

- Upplever du att du har balans i arbetsfördelningen mellan din reglerade arbetstid och förtroendearbetstid?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

- Har du tillräckligt stöd och hjälp från kollegor/andra kompetenser/rektor?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

- Har du möjlighet att ta dom pauser du behöver under arbetsdagen?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

- Upplever du har möjlighet till återhämtning efter perioder med hög arbetsbelastning?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Strategisk kompetensförsörjning skola

# Dialogunderlag om arbets- belastning för chef/rektor och medarbetare

## Frågeställningar att diskutera på individnivå i samtal mellan lärare och rektor

- Upplever du att rutinerna för att hantera bemanning vid korttidsfrånvaro fungerar tillfredsställande?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

- Vet du vart du ska vända dig om du upplever att du har en ohälsosam arbetsbelastning eller utsätts för hot och våld? (exempelvis företagshälsovård)

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

- Finns det forum för dialog angående arbetsbelastningen och arbetsfördelning i arbetsgruppen/verksamheten?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

- Tycker du att vi har fungerande rutiner för att bedriva systematiskt arbetsmiljöarbete, inklusive förebyggande arbete åtgärder och uppföljning?

JA	DELVIS	NEJ	VET EJ	Åtgärd med kommentar
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Strategisk kompetensförsörjning skola

