

NATIONELLT VACCINATIONS PROGRAM MOT STRESS

För dig som är i riskgruppen för att bränna ut dig.

Eller har stressade kollegor och inte vill smittas.

För politiker, chefer och anställda.

Här är ett vaccin i punktform mot folksjukdomen stress.

För ett hållbart arbetsliv från Fackförbundet ST.

DÄRFÖR MÅSTE VI VACCINERA SVERIGE

Ungefär 22 procent av alla sjukskrivningar i Sverige beror på stress*. Det är alltså ca 41 000 människor varje år som inte kan arbeta för att de blivit sjuka av stress. Och bara bland STs medlemmar upplever hela 43 procent ofta stress och olustkänslor till följd av sitt jobb. Det ironiska är att stress ofta beror på just jobbet. Eller snarare en stressig arbetsplats.

Stressen handlar inte om individer. Den är främst ett organisatoriskt problem som vi måste arbeta tillsammans med. Men det kan börja med dig.

LÄS DEN HÄR KRAVLISTAN

Den innehåller åtgärder som stoppar spridningen av jobbstress. Kraven riktar sig indirekt till politiker och arbetsgivare. Men för att få dem att agera måste fler sätta press. När du läst färdigt, lämna över listan till din chef, en vän eller arbetsmarknadsminister Ylva Johansson**. För dig, din arbetsplats och hela landet – nu vaccinerar vi Sverige.

*Rapport från Försäkringskassan, 2017.

**Du hittar Ylva Johansson på Twitter: @ylvajohansson.

VACCINATIONS- PROGRAM MOT STRESS

FLER MÅSTE ANSTÄLLAS OM VI SKA KLARA KRAVEN

Vi arbetar i allt mer slimmade organisationer där färre ska klara mer. Lite högre tempo ibland kan de flesta tåla. Men när arbetsbelastningen konstant är så hög att du inte hinner med arbetet inom din normala arbetstid – då är det något som är fel. Om vi aldrig hinner återhämta oss kommer vi bränna ut oss.

Din arbetsgivare har ett ansvar att se till att de arbetsuppgifter och befogenheter som du tilldelas inte ger upphov till ohälsosam arbetsbelastning. Och att resurserna anpassas till kraven.

Du måste ha rätt förutsättningar att sköta ditt viktiga jobb. Det går inte bara att lösa allt genom att effektivisera och strukturera om. Det behöver anställas fler – speciellt inom statlig verksamhet och infrastruktur. Vi har blivit fler i landet och därför behöver vi bli fler som jobbar med stöd och service till invånarna.

DE MED MYCKET ANSVAR MÅSTE HA GODA FÖRUTSÄTTNINGAR

Som anställd i det offentliga jobbar du på medborgarnas uppdrag. Ett speciellt, viktigt och meningsfullt uppdrag. Men som också medför en väldigt speciell typ av stress. Man skulle kunna kalla den för Samhällsbärrstress.

Med Samhällsbärrstress menar vi den extra stress som drabbar dig som möter människor i utsatta situationer. Och som varje dag fattar beslut som får allvarliga konsekvenser för dem. Beslut som dessutom diskuteras i media såväl som av bekanta. Där ett misstag kan bli förstasidenyhet. Samhällsbärrstress innebär också när du hela tiden måste förhålla dig till ryckiga politiska beslut. Som många gånger tas utan tanke på hur resultatet påverkar de anställda som ska verkställa. Kanske känns det också som om du bär ansvar för en hel organisation, trots att du egentligen bara kan påverka en liten del. I värsta fall kommer Samhällsbärrstressen också från hot, våld och trakasserier.

När de som är anställda på medborgarnas uppdrag drabbas av stress slår det dessutom dubbelt. Stressen drabbar nämligen också rättssäkerheten då risken för felaktiga beslut ökar.

Vi kräver ökad bemanning samt nolltolerans mot hot och våld. Och bättre konsekvensanalys inför politiska beslut för att komma till rätta med detta.



TRYGGA ANSTÄLLNINGAR SKA VARA NORM

Allt fler har korta, otrygga anställningar. Och tvärtom vad många tror är staten den sektor som har högst andel visstidsanställningar.

Otrygga anställningar innebär inte bara en otrygghet för individen utan för hela arbetsplatsen. Det blir svårare att driva ett systematiskt arbetsmiljöarbete när personalomsättningen är hög. Ännu svårare när anställda inte vågar säga vad de tycker för att de är oroliga att inte få sitt kontrakt förlängt.

De många olika anställningsformerna måste minska. Idag har arbetsgivaren stora möjligheter att stapla olika typer av anställningar på varandra. På så vis kan samma person vara visstidsanställd i princip hur länge som helst trots att hen utför permanenta arbetsuppgifter. Vi måste slopa den speciella visstidsanställning som finns för statlig sektor i anställningsförordningen. Och vi måste reformera bestämmelserna för allmän visstid.

ALLA ANSTÄLLDA SKA HA INFLYTANDE OCH DELAKTIGHET

Att kunna påverka sin arbetssituation är viktigt för arbetsglädjen och självkänslan men också för hälsan. Arbetsmiljöforskningen har visat att inflytande är en av de viktigaste friskfaktorerna.

Det handlar om att ha möjlighet att påverka arbetets innehåll, arbetstempo eller arbetstidens förläggning. Men även om att du ska kunna se hur din arbetsinsats påverkar helheten och bidrar till något större.

Genom medarbetarsamtal och arbetsplatsträffar ska du som anställd kunna prata med arbetsgivaren, föreslå förändringar eller påtala brister. Dessa samtal måste vara både självklara och regelbundna.

CHEFER MÅSTE FÅ VARA CHEFER

Chefen är ytterst ansvarig för sina anställdas arbetsmiljö. Men för att klara av det på ett bra sätt krävs dels att chefer har kunskap och dels att de har tid att vara just chefer. Vi vet att många av våra chefsmedlemmar önskar sig mer administrativt stöd för att frigöra mer tid till att coacha medarbetare.

Chefers arbetsmiljö spelar en stor roll. Både för deras egen hälsa men också för deras ledarskap och trivseln på hela arbetsplatsen. Men tyvärr glöms ofta chefernas arbetsmiljö bort och de kanske också känner att de får för lite stöd i sitt jobb.

ST vill att chefer får mer stöd kring administration, ekonomi, kommunikation och personaladministration. Vi vill att det anställs fler medarbetare som kan ge detta stöd. Det är också viktigt att arbetsgrupperna inte är för stora.

DET MÅSTE FINNAS EN GRÄNS MELLAN ARBETE OCH FRITID

Den snabba teknikutvecklingen är fantastisk. Den innebär bland annat att vi kan arbeta var vi vill och när vi vill. Men detta är på gott och ont. För när gränserna suddas ut mellan jobb och fritid finns en risk att du aldrig riktigt kan koppla av. Varken på kvällar, helger eller semestern.

Det måste därför bli tydligare vad som förväntas av dig som anställd. Till exempel genom att det finns en policy som reglerar när du behöver vara tillgänglig på mail och mobil. Om du förväntas ha jour utöver din vanliga arbetstid kan du ha rätt till ersättning för det.



VI MÅSTE AGERA NU – PRIORITERA ARBETSMILJÖN

Att många känner sig stressade och till och med utbrända är ingen naturlag som vi måste acceptera. Det går att förebygga.

Vi kan inte sitta och se på när folk går in i väggen och först därefter erbjuda rehabilitering. Konsekvenserna för individen och kostnaden för samhället blir mindre om vi kan hejda stressen på arbetsplatsen innan den gör oss sjuka.

Arbetsgivaren har det yttersta ansvaret för arbetsmiljön. Men själva arbetsmiljöarbetet bör bedrivas i samverkan mellan arbetsgivare och arbetstagare.

Om arbetsplatsen har mer än fem anställda ska det finnas ett skyddsombud. En representant för de anställda i arbetsmiljöarbetet. Skyddsombudet håller koll på arbetsmiljön och kontrollerar att arbetsgivaren lever upp till de krav som finns.

ÄR DU REDAN SMITTAD AV STRESS? KRÄV DETTA AV DIN ARBETSGIVARE.

- Hjälp att prioritera när du slits mellan många arbetsuppgifter
- Tydlighet med vilket resultat som förväntas av dig
- Tydlighet med när du förväntas svara på mail och i telefon
- Möjlighet att utvecklas och variera dina arbetsuppgifter
- Möjlighet till återhämtning – du har rätt till ordentlig vila både mellan varje arbetspass och arbetsvecka
- Möjlighet att få stöd från exempelvis en handledare eller kollega om du utför arbetsuppgifter som är psykiskt påfrestande
- Att riskbedömningar för arbetsmiljön görs vid förändringar på arbetsplatsen
- Att arbetsmiljön kontinuerligt följs upp och eventuella brister åtgärdas

Fackförbundet ST

Box 5308, 102 47 Stockholm

Telefon: 0771-555 444, e-post: st@st.org, www.st.org

