

## 7 steg för en mindre stressig vardag

Känner du att jobbet är med dig – dygnet runt? Att du stressar för mycket? Att du har svårt att hinna med din återhämtning? Det finns många faktorer som kan göra att människor känner sig stressade. För hög arbetsbelastning, arbetstider som är påfrestande och otydligt ledarskap är några exempel. Men det går att göra något. Jobbstress är en arbetsmiljöfråga och du har därmed rättigheter. Din jobbstress är arbetsgivarens ansvar, tydligt reglerat i bland annat lag och föreskrifter. Men även du som individ kan bidra.

- Kom ihåg vem som bär huvudansvaret.** Påminn din arbetsgivare om att hen har ett stort ansvar för din arbetsmiljö. Till exempel finns sedan våren 2016 föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA) som bland annat preciserar vad arbetsgivaren ska göra för att förebygga ohälsosam arbetsbelastning. OSA-föreskrifterna har utfärdats av arbetsmiljöverket med stöd av arbetsmiljölagen och är lika bindande som en lag. Föreskrifterna bygger på forskning och handlar om att man ska bygga vidare på det positiva i arbetsmiljön och skapa balans mellan krav och resurser. Chefer har en nyckelroll i arbetet med att leva upp till de nya kraven. Om arbetsgivaren inte följer OSA kan de i slutändan få ett föreläggande eller förbud från arbetsmiljöverket. Prata med din chef, och uppmärksamma hen på OSA-checklistan för chefer, som finns här: <https://unionenopinion.se/nyheter/checklista-for-chefer-jobbstress/>
- Bidra till en mail- och mobilpolicy.** Du har rätt till en ostörd fritid. Modern teknik gör att många av oss kan jobba nästan precis när och var vi vill. Men det innebär inte att du ska vara jour dygnet runt, veckans alla dagar. För att arbete utanför arbetsplatsen ska fungera är det viktigt att det finns en tydlighet i vad som förväntas både från arbetsgivare och från kollegor. Föreslå att ni gemensamt på arbetsplatsen tar fram en mail- och mobilpolicy som tydliggör när man förväntas vara tillgänglig på mailen och jobbtelefonen.
- Har du en för lång att-göra-lista?** Arbetsgivaren ska se till att din arbetsbelastning är rimlig och inte kan leda till ohälsa. Konkret kan det innebära att din chef tydliggör prioriteringsordningen, att du får varierande arbetsuppgifter, att chefen ser över arbetssättet och säkerställer att det finns tid för återhämtning.
- Be om tydlighet.** Din chef ska se till att du känner till vilka arbetsuppgifter som ska utföras och vilka resultat som ska uppnås med arbetet.
- Schemalägg tid för återhämtning.** Om du märker att den där tiden då du skulle ta ett break och återhämta dig inte dyker upp av sig själv - blocka tid för återhämtning. Det kan handla om att verkligen pausa på lunchen – inte ha ett jobbmöte. Eller att avsätta tid efter arbetsdagens slut för en lugn promenad hem..
- Vad är det värsta som kan hända?** När du känner stressen gripa tag i dig och du prioriterar bort alla pauser kan du fråga dig själv vad som är det värsta som kan hända. Ofta hjälper det att ta ett steg tillbaka och få lite distans till jobbet. Men sedan är det kanske dags att prata med din chef.
- Våga prata med andra.** Friska arbetsplatser kännetecknas bland annat av delaktighet, tydlighet, stöd, variation och inflytande över arbete och arbetstid. Känslan av stress å andra sidan, hänger ihop med kraven, vilken kontroll över situationen man upplever och stödet från omgivningen. Det är viktigt att våga prata om stress. Stress är en organisatorisk fråga och ska inte bara tacklas som ett individproblem. Om du känner att ingen lyssnar så kan du prata med ditt arbetsmiljöombud.

Läs mer om hur du återhämtar dig här: <https://unionenopinion.se/kampanjer/reclaim-the-break/>

Här kan du läsa hela OSA: <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-afs-20154/?hl=osa>