

Psykosociala arbetsmiljön

Hur vi mår på arbetsplatsen påverkar både trivsel, säkerhet och lönsamhet.

Ledarskapet är viktigt

En i lantbruket mindre uppmärksammas del av arbetsmiljön, men lika viktig, är den psyko-sociala arbetsmiljön. Det handlar om hur vi trivs på arbetet och hur vi fungerar ensamma och tillsammans med andra. Den påverkas av hur ledarskapet, organisationen och stressnivån är på arbetsplatsen. Som arbetsgivare har man ett lagstadgat ansvar även för den psykosociala arbetsmiljön.



Bild: LRF

Strängare regler

Föreskriften Organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4) som kom år 2016 lägger ett större ansvar på arbetsgivaren än tidigare. Den omfattar även personalens kunskapskrav, arbetsbelastning, arbetstider, konflikter, mobbing och annan kränkande särbehandling.

Riskbedömning ska göras

För att följa upp den psykosociala arbetsmiljön ska även de ”mjuka” frågorna tas med i det systematiska arbetsmiljöarbetet, SAM. Konstateras brister ska man precis som för den fysiska arbetsmiljön göra en riskbedömning. Den organisatoriska och sociala arbetsmiljön är oftare svårare att bedöma så det kan vara klokt att ta stöd av en rådgivare för detta.

Stress ett bekymmer

En orsak till både vantrivsel och arbetsolyckor i lantbruket är stressen. Även ensamarbete, pressad ekonomi, separationer och konflikter i arbetet eller privat ökar stressnivån. Långvarig stress utan möjlighet till återhämtning är skadlig och kan leda till både till fysisk och psykisk ohälsa.

Tips för en attraktiv arbetsplats

- ✓ **Ordning och reda och framför-hållning** minskar både osämja och stress.
- ✓ **Håll koll på arbetstiderna.** Lägg in ordentliga pauser och regelbundna måltider.
- ✓ **Man orkar mer om man har roligt.** Boka in personalaktiviteter även om ni är få på jobbet. Fira framgångar och födelsedagar. Ge varandra regelbunden uppskattning.
- ✓ **Kommunikation är viktigt.** Skapa ett system för regelbunden information och avstämning. Ha rutiner för farliga och riskfyllda arbeten.
- ✓ **Låt inte ekonomin bli en stress-faktor.** Håll ordning på fakturor och betalningar. Ta hjälp av en redovisningsbyrå om det är jobbigt och tar för mycket tid.
- ✓ **Följ upp riskerna,** även de mjuka frågorna. Rätta till de brister som upptäcks. Skaffa en arbetsmiljöpolicy om hur ni vill ha det på arbetsplatsen.
- ✓ **Vårda dina relationer.** Se till att du har tid att umgås med familj och vänner. De behövs för trygghet, omtanke och som bollplank.
- ✓ **Följ upp din hälsa.** Lika naturligt som att besiktiga bilen bör det vara att regelbundet göra en hälsokontroll.