



Tema: Arbeta med arbetsmiljön

FÖR DIG SOM VILL LÄRA DIG MER OCH GENOMFÖRA ÖVNINGAR I GRUPP

En väl fungerande arbetsmiljö är avgörande för att alla på förskolan ska kunna trivas och må bra. Genom att arbeta systematiskt går det att identifiera risker, bedöma dem och åtgärda dem innan de leder till ohälsa. Här får du ta del av tips på och övningar om arbetsmiljöarbete och samverkan i förskolan.

Så här använder du dokumentet

Hitta rätt

Sidan 3–7: [Faktatexter](#) – för utbildningsledare och utbildningsdeltagare

Sidan 8–11: [Beskrivning av gruppövningar](#) – för utbildningsledare

Sidan 12–20: [Övningsmaterial](#) – för utbildningsledare och utbildningsdeltagare



Det här dokumentet är i första hand tänkt att användas som underlag för utbildning i grupp. Här hittar du både faktatexter och förslag på olika typer av gruppövningar.

Du som har ansvar för utbildning inom arbetsmiljö på förskolan kan använda dokumentet i samband med arbetsplatsträffar. Ett förslag på upplägg är att du i förväg låter deltagarna läsa igenom faktatexterna. På arbetsplatsträffen går ni sedan igenom de gruppövningar som passar er. Övningsmaterial i form av frågor och texter hittar du sist i det här dokumentet i ett format som du kan visa på stor skärm.

Låt Arbetsmiljöskolans webbutbildning för förskolan lägga grunden

Tema: Arbeta med arbetsmiljön fokuserar på förskolans systematiska arbetsmiljöarbete. För dig som vill utbilda om grunderna inom arbetsmiljö finns också Arbetsmiljöskolans webbutbildning för förskolan och en tillhörande handledning. Webbutbildningen är kostnadsfri och tar ungefär 45 minuter att gå igenom. Du hittar utbildningen och handledningen på prevent.se/forskolan.

The logo consists of the text 'Arbetsmiljö-FÖRskolan' enclosed in a double-line orange border. 'Arbetsmiljö-' is in a red-orange serif font, 'FÖR' is in a large, bold, black, hand-drawn sans-serif font, and 'skolan' is in a smaller red-orange serif font.

Arbetsmiljö-
FÖRskolan

Faktatexter

Arbeta med arbetsmiljön

Om att arbeta med arbetsmiljön

God arbetsmiljö för alla

En bra arbetsmiljö är viktig för att alla ska kunna trivas och göra ett bra jobb. Det gäller i förskolan på samma sätt som på alla andra arbetsplatser. Samtidigt är förskolan inte vilken arbetsplats som helst, och det finns många faktorer som påverkar förskolans arbetsmiljö. Relationen till barn och vårdnadshavare är en av dem.

Förskolans rektor och ledning har en viktig roll när det gäller att skapa förutsättningar för en god arbetsmiljö. Men det är också viktigt med samarbete och gemensamt engagemang. Alla kan bidra till en god arbetsmiljö genom att bland annat vara uppmärksamma på risker, föreslå åtgärder och samarbeta.

Det är vanligt att tänka att arbetsmiljö handlar om saker som ergonomi, buller och hur man ska undvika olyckor. Det är sådant som påverkar det som kallas för den **fysiska arbetsmiljön**. Men arbetsmiljö handlar minst lika mycket om hur vi planerar och organiserar arbetet, hur vi pratar

med varandra och hur mycket vi har att göra. Det kallas för den **organisatoriska och sociala arbetsmiljön**. De olika delarna av arbetsmiljön är lika viktiga för att skapa en trygg, säker och produktiv arbetsmiljö i förskolan.

Idag är digitala system och verktyg en stor del av vardagen i förskolan. De kan påverka vår arbetsmiljö på olika sätt. Till exempel kan de påverka ergonomin och synen för den som arbetar vid en skärm. Digitala system som inte fungerar eller är dåligt anpassade efter verksamheten kan också skapa bland annat stress och kommunikationsproblem. Därför är det viktigt att även komma ihåg den digitala arbetsmiljön och undersöka hur den påverkar arbetsmiljön i stort.

Arbeta systematiskt med den organisatoriska och sociala arbetsmiljön

Risker i den fysiska arbetsmiljön går ofta att se eller mäta. Man kan också genomföra skyddsronder för att upptäcka risker. För att sedan minska riskerna man upptäcker kan man exempelvis undersöka vilka hjälpmedel som behövs för att minimera antalet tunga lyft och göra åtgärder för att dämpa ljud i en bullrig miljö.

Att arbeta med de sociala och organisatoriska frågorna kan verka svårare. Men det går att arbeta systematiskt även med dem – man behöver bara tänka lite annorlunda. Under rubrikerna här nedanför får du läsa om hur man kan arbeta systematiskt för att förebygga ohälsosam arbetsbelastning på arbetsplatsen. Det går att göra på liknande sätt när det gäller andra frågor, till exempel kommunikationsproblem eller hot och våld.

Beskrivningen riktar sig i första hand till dig som är rektor eller chef, men alla kan ha nytta av att veta hur arbetet ska gå till.

Först: Fundera över problemet

Börja med att fundera över vad du vet om ohälsosam arbetsbelastning. Utgå från de här frågorna:

1. Vet alla – särskilt de som har arbetsledande funktioner – vad som kan räknas som ohälsosam arbetsbelastning?
2. Finns det rutiner för att förebygga ohälsosam arbetsbelastning på förskolan?

3. Vet du hur du ska agera om du får veta att någon mår dåligt på grund av arbetsbelastningen?
4. Vet du hur man kan förebygga ohälsosam arbetsbelastning?

Därefter går du igenom de fyra stegen i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

1. Undersöka

Undersök verksamheten för att ta reda på var det finns risk för ohälsosam arbetsbelastning. Ett sätt att göra det kan vara att fråga personalen var de ser risker, till exempel genom enkäter, personalmöten, enskilda samtal och dialog i det dagliga arbetet.

2. Riskbedöma

Utgå från undersökningen i steg ett och bedöm informationen du har fått fram i en skriftlig riskbedömning. Finns det tillfällen och situationer som kan vara särskilt riskfyllda, till exempel terminsslut eller tider på året när många är sjuka?

Analysera sedan vad riskerna beror på och bedöm hur allvarliga du tror att de är. Om det kommer fram att det finns risk för ohälsosam arbetsbelastning är det viktigt att vidta åtgärder.

3. Åtgärda

Nästa steg är att åtgärda och minska riskerna. Det kan till exempel handla om att öka bemanningen eller ändra något i planeringen. Börja med att åtgärda de risker som går att åtgärda direkt. Ta sedan fram en skriftlig handlingsplan för andra åtgärder som behövs. I handlingsplanen ska det stå vem som har ansvar för en uppgift och när den ska vara klar.

Tänk på att en förskola kan bestå av flera olika typer av verksamheter i olika lokaler och miljöer. Därför kan det behövas flera olika handlingsplaner.

4. Kontrollera

Följ upp och utvärdera om åtgärderna har gjort arbetsmiljön bättre. Har risken för ohälsosam arbetsbelastning minimerats, eller är den fortfarande hög? Beroende på vad utvärderingen visar kan det behövas nya åtgärder och även nya undersökningar.

Arbeta tillsammans

Samverkan innebär att alla på förskolan arbetar med arbetsmiljöfrågor tillsammans. Arbetsgivaren har huvudansvaret för arbetsmiljön och arbetet med att förbättra den. Skyddsombudet samverkar med arbetsgivaren och ska delta i arbetet med arbetsmiljön. Men för att arbetsmiljöarbetet ska bli effektivt och arbetsmiljön ska bli så bra som möjligt behöver alla på arbetsplatsen hjälpas åt. Då kan alla bidra med lösningar på olika problem genom de erfarenheter de fått i sitt arbete.

Det står i lagen att alla arbetsplatser ska arbeta systematiskt med arbetsmiljön, och i det arbetet ingår samverkan. Samverkan ska ske regelbundet och på flera nivåer i förskolans organisation, till exempel

- i dialog mellan medarbetare, skyddsombud och chef
- på arbetsplatsträffar
- vid skyddsronder
- genom samverkan i skyddskommittén, om det finns en sådan på förskolan.

SAM-hjulet





Beskrivning av gruppövningar

Arbeta med arbetsmiljön

Gruppövning: Vad vet vi om arbetsmiljö?

I den här övningen får deltagarna reflektera över vad de vet om arbetsmiljö, varför det är viktigt och vad de skulle vilja lära sig mer om.

Du kan göra så här:

1. Beskriv varför du tycker att det är viktigt att ta arbetsmiljön på allvar och vad arbetsmiljö innebär. Du kan utgå från det som står i [avsnittet](#) God arbetsmiljö för alla på sidan 4 eller prata utifrån dina egna erfarenheter.
2. Ställ frågan ”Vad tänker du på när du hör ordet arbetsmiljö?” och låt var och en av deltagarna skriva ner det första de kommer att tänka på.
3. Gör en runda med hela gruppen där var och en får möjlighet att berätta vad hen har skrivit.
4. Låt deltagarna diskutera i grupp och välja ut **tre saker som utmärker arbetsmiljön** i förskolan och **tre saker som de skulle vilja lära sig mer om** när det gäller arbetsmiljön. De här sakerna kan vara sådant

som deltagarna tog upp under rundan, eller sådant som de kommer att tänka på under diskussionen.

5. Sammanfatta diskussionen och avsluta övningen tillsammans med deltagarna.
6. Efter övningen kan du skriva upp de sex sakerna från steg 4 i en lista och utgå från dem när du planerar den fortsatta utbildningen för deltagarna.

Dilemmaövning i grupp: Vad är viktigast?

I den här övningen får deltagarna ta ställning till och diskutera ett dilemma som kan uppstå i arbetet. Hur ska man väga personalens arbetsmiljö mot barnens bästa i situationer där de krockar?

Du kan göra så här:

1. Presentera [dilemmasituationen](#) på sidan 13.
2. Presentera de olika svarsalternativen. Om ni gör övningen på plats i samma rum kan du lägga ut lappar med svarsalternativen på olika ställen i rummet. Gör ytterligare en lapp för deltagare som

- inte tycker att något av svarsalternativen passar eller som har ett annat förslag.
3. Låt deltagarna ställa sig vid den lapp som stämmer bäst överens med deras åsikt. Kom ihåg att det i regel inte finns något rätt eller fel svar.
 4. Be de som står vid samma lapp att berätta för varandra varför de har valt det alternativet. Om det är många som har valt samma kan du dela in dem i mindre grupper. Om någon står ensam vid sin lapp får hen berätta för dig varför hen har valt det alternativet. Håll dig sedan i närheten så att personen inte blir ensam i den delen av rummet.
 5. Be någon eller några från varje alternativ förklara för hela gruppen varför de har valt det. De andra grupperna får inte kommentera eller ifrågasätta förklaringen. Fråga om någon vill byta alternativ efter att ha hört de andra gruppernas förklaringar.
 6. Tacka och låt alla sätta sig på sina platser. Presentera [återkopplingen](#) som finns på sidan 14 och visa gärna [filmen](#) där Arbetsmiljöverkets expert kommenterar dilemmat. Låt deltagarna diskutera återkopplingen och filmen. Håller de med? Finns det något mer som

är viktigt att tänka på?

7. Låt deltagarna i helgrupp eller mindre grupper fundera över om de har egna erfarenheter av liknande situationer. Utgå från [reflektionsfrågorna](#) på sidan 15.
8. Avsluta övningen genom att sammanfatta det ni har diskuterat och ta upp eventuella saker som ni kan behöva göra för att förebygga eller hantera liknande situationer på er arbetsplats.

Dilemmaövning: Planerad utflykt eller säkerheten först?

I den här övningen får deltagarna fundera på hur man ska väga kvaliteten i verksamheten mot säkerheten om det uppstår en situation där de krockar.

Du kan göra så här:

1. Följ [steg 1–8](#) under rubriken Dilemmaövning: Vad är viktigast? som finns på sidan 9 och 10.
2. Använd [övningsmaterialet](#) på sidorna 16, 17 och 18.

Diskussionsövning: Hur samverkar ni?

I den här övningen får deltagarna reflektera över hur samverkan fungerar på arbetsplatsen.

Du kan göra så här:

1. Låt deltagarna diskutera [frågorna](#) på sidan 19 i par, i smågrupper eller i helgrupp.
2. Avsluta övningen genom att sammanfatta diskussionen.

Diskussionsövning: Förbättra din arbetsmiljö

Oavsett om arbetsmiljön på en arbetsplats fungerar bra eller mindre bra finns det alltid saker att jobba på. I den här övningen får deltagarna diskutera utmaningar som de upplever i arbetsmiljön och fundera över möjliga lösningar.

Du kan göra så här:

1. Låt deltagarna diskutera [frågorna](#) på sidan 20 i par, i smågrupper eller i helgrupp.
2. Avsluta övningen genom att sammanfatta diskussionen.

Arbetsmiljö-
FÖRskolan

Övningsmaterial

Arbeta med arbetsmiljön

Vad är viktigast? – Vad tycker du?

Andrea är skyddsombud på en förskola. Tillsammans med rektorn har hon sett till att det har gjorts mätningar av luftkvaliteten i lokalerna, eftersom personalen har upplevt att ventilationen fungerar dåligt och även riskerar att påverka barnens hälsa. Nu är det möte om arbetsmiljön, och rektorn presenterar planen för att renovera ventilationen. Tanken är att åtgärda alla delar av lokalerna där barnen vistas i en första etapp, medan resten av lokalerna får vänta några år. Rektorn påpekar att det är för barnens bästa.

Vad tycker du att Andrea ska göra?

1. Ingenting – det går ju inte att argumentera emot att barnens förskolemiljö är viktig.
2. Fråga hur planen ser ut för den personal som jobbar helt eller delvis i andra utrymmen än de som ska renoveras– deras luftkvalitet behöver också förbättras.
3. Protestera och kräva att alla lokaler åtgärdas på en gång.



Vad är viktigast? – Återkoppling

Det finns inte alltid någon enkel lösning eller ett rätt svar på hur man ska agera i en situation som den Andrea befinner sig i. Det finns inte heller något enkelt svar på vad rektorn ska göra. Det kan finnas många faktorer som spelar in i en plan för att åtgärda arbetsmiljöproblem, bland annat budget och planering. Rent juridiskt gäller både skollagen och arbetsmiljölagen för förskolans verksamhet, och rektorn är skyldig att ta hänsyn till båda lagarna.

Som skyddsombud har Andrea ett ansvar för att ställa krav på att luftkvaliteten är bra på arbetsplatsen, för både medarbetare och barn. Därför behöver hon lyfta problemet och fråga hur planen ser ut för att alla på förskolan ska få god luftkvalitet inom en rimlig tid. Kanske finns det lösningar som man inte har tänkt på tidigare, som gör att alla får ta del av förbättringarna även om det inte går att åtgärda alla lokaler på en gång.



Vad är viktigast? – Fundera och reflektera

Fundera och reflektera över de här frågorna:

1. Har du någon gång varit i en situation där din egen arbetsmiljö eller säkerhet blev lidande för att man såg till barnens bästa i första hand? Vad hände då?
2. Tycker du att barnens eller personalens bästa ska komma i första hand i situationer där olika behov krockar? Motivera varför du tycker så.

Om du är chef kan du även fundera på det här:

1. Hur ser du på ditt uppdrag att följa olika lagstiftningar i ditt arbete, till exempel i situationer som den som beskrivs i exemplet?
2. Vem kan du vända dig till för att få stöd i din roll om du upplever att det är svårt att fatta beslut kopplade till arbetsmiljön?



Planerad utflykt eller säkerheten först? – Vad tycker du?

Vera och hennes kollegor ska gå på teater med barnen på avdelningen. Utflykten har planerats länge och hänger ihop med temat som de arbetar med på avdelningen. De behöver åka buss till teatern, men ett av barnen är rymningsbenägen och behöver extra tillsyn när barnen lämnar förskolan. På morgonen visar det sig att en av kollegorna är sjuk, och det innebär att det saknas en person till utflykten.

Vad tycker du att Vera och kollegorna ska göra?

1. Genomföra utflykten ändå och försöka tänka extra mycket på säkerheten
2. Göra en ny riskbedömning och anpassa planen, till exempel genom att en annan kollega följa med eller att de delar upp gruppen
3. Ställa in utflykten – säkerheten måste alltid komma först.



Planerad utflykt eller säkerheten först? – Återkoppling

När förutsättningarna ändras behöver riskbedömningen göras om. Det är en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet och handlar både om barnens säkerhet och personalens trygghet.

Det kan finnas flera lösningar, till exempel att be en kollega från en annan avdelning följa med, dela upp gruppen eller boka om utflykten. Huvudsaken är att beslutet grundas på en ny riskbedömning. En gemensam genomgång med rektorn kan också bidra till att hitta hållbara rutiner för framtida utflykter.



Planerad utflykt eller säkerhet först? – Fundera och reflektera

Fundera och reflektera över de här frågorna:

1. Har du varit med om en situation där planerade aktiviteter behövde ställas in eller ändras i sista stund? Hur hanterade ni det då?
2. Hur tycker du att riskbedömningar skulle kunna bli en naturlig del av planeringen, och inte bara något man tar till när något går fel?

Om du är chef kan du även fundera på det här:

1. Hur ser du till att riskbedömningar faktiskt görs och dokumenteras inför utflykter eller aktiviteter utanför förskolans område?
2. Vilket stöd behöver personalen för att våga ställa in eller ändra planer när riskerna bedöms bli för stora?



Hur samverkar ni? – Frågor

1. Upplever du att du har varit med och samverkat med de andra på förskolan om arbetsmiljöfrågor? Om du har det, hur gick arbetet till?
2. Hur tror du att ni skulle kunna få till den bästa samverkan på din arbetsplats? Finns det till exempel några sätt eller metoder som du tror skulle vara bättre än andra?



Förbättra din arbetsmiljö – Frågor

1. Vilka brister eller utmaningar upplever ni i er arbetsmiljö? Det kan till exempel handla om arbetsbelastning, planering eller ergonomi.
2. Vad tror ni skulle behövas för att hantera bristerna eller utmaningarna och förbättra arbetsmiljön? Det kan till exempel vara mer tid till vissa arbetsuppgifter, stöd med prioriteringar eller bättre arbetsredskap.
3. Finns det något ni eller er chef själv kan göra direkt efter det här utbildningstillfället för att förbättra arbetsmiljön? Det behöver inte vara något stort – alla steg i rätt riktning är viktiga.

