



Arbetsmiljö-  
skolan

## **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 arbetsplatsen 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 och övningar om arbetsmiljöarbete och samverkan i skolan.*

# Så här använder du dokumentet

## Hitta rätt

Sidan 3–6: Faktatexter om temat (för utbildningsledare och utbildningsdeltagare)

Sidan 7–9: Beskrivning av gruppövningar (för utbildningsledare)

Sidan 10–14: Övningsmaterial (för utbildningsledare och utbildningsdeltagare)



Det här dokumentet är i första hand tänkt att användas som underlag för utbildning i grupp. Dokumentet innehåller både faktatexter och förslag på olika typer av gruppövningar. Du som har ansvar för utbildning inom arbetsmiljö på skolan kan till exempel använda det i samband med arbetsplatsträffar där ni tar upp frågor om det aktuella temat kopplat till arbetsmiljö.

Ett förslag på upplägg för ett utbildningstillfälle är att du låter deltagarna läsa faktatexterna inför att ni träffas i grupp. Vid utbildningstillfället går ni sedan igenom en eller flera av gruppövningarna. Övningsmaterial i form av frågor och texter kopplade till övningarna hittar du sist i det här dokumentet i ett format som du antingen

kan visa på skärm och låta deltagarna arbeta med tillsammans.

I beskrivningarna till många av övningarna finns det tips på hur du som utbildningsledare kan använda dem tillsammans med din grupp. Självklart kan du välja bort övningar som inte är relevanta för din grupp eller anpassa övningarna så att de passar bättre, till exempel beroende på hur stor gruppen är.

## Arbetsmiljöskolans webbutbildning för skolan kan lägga grunden

Tema: Arbeta med arbetsmiljön fokuserar på skolans systematiska arbetsmiljöarbete. För dig som vill utbilda om grunderna inom arbetsmiljö finns också Arbetsmiljöskolans webbutbildning för skolan. Webbutbildningen är kostnadsfri och tar ungefär 45 minuter att gå igenom. Det finns också en handledning till webbutbildningen. Där hittar du förslag på utbildningsupplägg och övningar som du även kan ha nytta av när du arbetar med det här temat. Du hittar utbildningen och handledningen på [prevent.se/skolan](https://prevent.se/skolan).

# Om att arbeta med arbetsmiljön

## En god arbetsmiljö för alla

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

Skolans 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 organiser-

ar 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 skolan.

Idag är digitala system och verktyg en stor del av vardagen i skolan. 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. För att minska sådana risker 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 nedan 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 skolan?

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 tillfälligt ta in vikarier eller ändra något i planeringen. Börja med att åtgärda de risker som går att åtgärda direkt. Sedan framenskriftlig 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 skola oftast består 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 arbetsgivare, skyddsombud och medarbetare arbetar med arbetsmiljöfrågor tillsammans. Arbetsgivaren har huvudansvaret för arbetsmiljön och arbetet med att förbättra den. 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 skolans organisation, till exempel

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

## SAM-hjulet



## 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 En god arbetsmiljö för alla på sidan 3 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 skolan 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 – elevernas bästa eller arbetsmiljön?

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

**Du som är utbildningsledare kan göra så här:**

1. Presentera dilemmasituationen på sidan 10.
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 11. Låt deltagarna

diskutera återkopplingen. 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 12.
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.

## **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 13 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 14 i par, i smågrupper eller i helgrupp.
2. Avsluta övningen genom att sammanfatta diskussionen.

## Vad är viktigast – elevernas bästa eller arbetsmiljön? – Vad tycker du?

Andreas är skyddsombud på en skola. Tillsammans med rektorn har han sett till att det har gjorts mätningar av luftkvaliteten i lokalerna, eftersom både elever och personal har upplevt att ventilationen fungerar dåligt. Nu är det möte om arbetsmiljön, och rektorn presenterar planen för renoveringen av ventilationen. Tanken är att åtgärda alla klassrum i båda skolbyggnaderna i en första etapp, medan resten av lokalerna i byggnaderna får vänta. Rektorn påpekar att det är för elevernas bästa.

Vad tycker du att Andreas ska göra?

1. Ingenting – det går ju inte att argumentera emot att elevernas skolmiljö är viktig.
2. Fråga hur planen ser ut för all den personal som jobbar i andra utrymmen än klassrummen – deras luftkvalitet behöver också förbättras.
3. Protestera och kräva att alla lokaler i båda skolbyggnaderna åtgärdas på en gång.



## Vad är viktigast – elevernas bästa eller arbetsmiljön? – Återkoppling

Det finns inte alltid någon enkel lösning eller ett rätt svar på hur man ska agera i en situation som den Andreas 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 planeringsfrågor. Rent juridiskt väger inte skollagen tyngre än arbetsmiljölagen, och rektorn är skyldig att ta hänsyn till båda lagarna.

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



## När man behöver mer stöd – Fundera och reflektera

1. Har du någon gång varit i en situation där din egen arbetsmiljö eller säkerhet blev lidande för att man såg till elevernas bästa i första hand? Vad hände då?
2. Tycker du att elevernas 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?



## Hur samverkar ni? – Frågor

1. Upplever du att du har varit med och samverkat med de andra på skolan 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.

