

Aktionsgruppen er interesseret i at komme i kontakt med såvel arbejdere som fagforeninger og sikkerhedsrepræsentanter på arbejdspladserne, i faglige klubber og i fagforeninger.

Hvis man står over for sundhedsmæssige problemer på arbejdspladsen, kan Aktionsgruppen yde råd og vejledning og formidle viden og kontakter.

Man får fat i Aktionsgruppen på denne adresse:
Benny Christensen, Arnesvej 44,
2700 Brønshøj, Telefon (01) 60 26 38.

i Århus:
Samarbejdet mellem Arbejdere og Akademikere
Grønningen 4
8000 Århus C, Telefon (06) 12 23 00.

i Odense:
Aktionsgruppen Arbejdere Akademikere, Fyn,
c/o Inger Beck, Oluf Baggersgade 41,
5000 Odense C, telefon (09) 11 76 59.

i Ålborg:
Arbejdsgruppen Arbejdere Akademikere
Nordjylland
c/o Casper Steffensen
Snedker-Tømrerforbundet, afd. 3
Kayerødsgade 37-33
9000 Aalborg
Tlf: (08) 13 12 44.

Foto: 2. maj
Illustrationer: Bo Veiersted
Pjecen er sat med Linotype Times
Sats og tilrettelæggelse: Henning Deurell
Tryk: Krim Tryk

1. oplag, København 1984, 5000 eksemplarer.

Psykisk arbejds miljø

Aktionsgruppen Arbejdere Akademikere

Forord

Den ændring, arbejdsbetingelserne har gennemgået de sidste 10 år, har medført, at det psykiske arbejdsmiljø er blevet forringet. Arbejdet er blevet mere stresset og mangler ofte faglige udfordringer, tempoet er skruet i vejret, skifteholdsdrift bliver indført flere og flere steder og truslen om arbejdsløshed er et voksende problem.

Denne ændring af arbejdsforholdene har betydet en forværring af arbejderens liv og helbred – både på kort og langt sigt, og arbejdet er i dag mere psykisk belastende end tidligere. Men debatten herom har nok stået lidt i skygge af de fysiske og kemiske arbejdsmiljøbelastninger.

I denne pjece giver vi nogle eksempler på psykiske belastninger inden for forskellige arbejdsområder samt de gener, det enkelte menneske kan få. De psykiske belastninger, vi nævner, vil kunne genkendes inden for mange andre erhverv.

Vi håber hermed at være med til at sætte yderligere gang i debatten om det psykiske arbejdsmiljø og dermed styrke kampen for menneskeværdige arbejdsforhold.

Indhold

Hvad er psykisk arbejdsmiljø?	4
Hvorfor beskæftige sig med psykisk arbejdsmiljø?	5
Eksempler på psykiske belastninger inden for forskellige arbejdsområder	7
Hjemmehjælp	
Kloakarbejde	
Maskinarbejde	
Pædagogarbejde i daginstitutioner	
Kontorarbejde	
Psykiske belastninger i arbejdet	20
Dit problem – vores problem!	24
Sammenfatning	27
Hvad kan der gøres?	29
Her kan du læse mere	30
Checkliste	31

Hvad er psykisk arbejdsmiljø?

Ved *psykisk arbejdsmiljø* forstår vi alle de forhold i arbejdet, som på længere sigt virker ind på menneskets personlige udvikling, og på kortere sigt påvirker mulighederne for at fungere optimalt. Dvs. at både kemiske og fysiske faktorer og forhold vedrørende arbejdets organisering inddrages. Alle disse forhold må tages med, fordi det psykiske arbejdsmiljø netop udgøres af de samlede påvirkninger i arbejdsmiljøet.

Det psykiske arbejdsmiljø indeholder naturligvis både positive og negative forhold i arbejdet. I denne pjece vil vi beskæftige os med de negative forhold i forbindelse med det psykiske arbejdsmiljø. Disse forhold kalder vi *psykiske arbejdsmiljøbelastninger*, af hvilke der f.eks. kan nævnes: skifteholdsarbejde, tempoarbejde, monotont (ensformigt) arbejde, alene-arbejde, for store eller for små krav i arbejdet, manglende indflydelse på egen arbejdssituation, usikkerhed i ansættelsen, organiske opløsningsmidler, støj m.m.

Vi mener selvfølgelig også, at det er vigtigt på lidt længere sigt at diskutere de positive forhold. Men her i første omgang lægger vi op til en diskussion af de eksisterende problemer.

De fleste psykiske arbejdsmiljøbelastninger har at gøre med arbejdets organisering, men det er vigtigt at understrege, at også de fysiske og kemiske forhold må inddrages i en vurdering af det psykiske arbejdsmiljø som et samlet hele.

De psykiske problemer, som udspringer eller kan udspringe af belastninger fra det psykiske arbejdsmiljø, kan vise sig som såvel fysiske som psykiske symptomer, bl.a.: nervøsitet, utryghed, angst, nedtrykthed, træthed, uoplagthed, ulyst til arbejdet, ulyst til kontakt med andre, irritabilitet, opfarethed, stress, hovedpine, koncentrationsbesvær, manglende appetit, seksuelle problemer, smerter i nakke og skuldre, ondt i maven, tarmbesvær, søvnproblemer, dårlig hukommelse m.m.

På længere sigt kan disse symptomer udvikle sig til endnu alvorligere problemer som f.eks.: depressioner, hjerte-kar sygdomme, psykisk/fysisk nedslidning (kronisk belastningssyndrom).

Forskellige mennesker reagerer forskelligt på belastninger fra det psykiske arbejdsmiljø. Nogle får måske ondt i maven, andre bliver irritable. I denne pjece beskæftiger vi os kun lidt med de forskellige symptomer. Vi mener, det er vigtigere at tage fat ved ondets rod, og derfor koncentrerer vi os om de forhold i arbejdet, som belaster os alle på en eller anden måde.

Hvorfor beskæftige sig med psykisk arbejdsmiljø?

Gennem de sidste ti år har arbejdsmiljødebatten fået et kraftigt opsving. Vores viden om skadelige virkninger af arbejdsmiljøet er vokset betydeligt, og vi er i dag mere opmærksomme på om en sygdom kan stamme fra arbejdet.

Krisen og den teknologiske udvikling har medført, at arbejdsmiljøet har skiftet karakter. Arbejdet er i dag mere ensformigt, har højere tempo og foregår mere isoleret. Skifteholdsarbejde bliver mere og mere almindeligt og meget arbejde styres af maskiner. Desuden fører arbejdsgivernes indførelse af ny teknologi til arbejdsløshed.

Disse ændringer i arbejdet har ført til øgede psykiske belastninger eller sagt med andre ord: det psykiske arbejdsmiljø er blevet forringet. Denne forringelse af det psykiske arbejdsmiljø har imidlertid ikke påvirket arbejdsmiljødebatten særlig meget. Der er behov for mere viden på dette område og pjecen er et forsøg på at imødekomme dette behov.

Psykisk arbejdsmiljø og arbejdsmiljølovgivningen

I bemærkningerne til formålsparagraffen i arbejdsmiljøloven, blev der foretaget en udvidelse af den tidligere bestemmelse om arbejderbeskyttelse. Nu skulle arbejderne foruden beskyttelse mod arbejdsulykker og arbejds sygdomme også sikres mod andre forhold, som kunne forringe sundheden *fysisk såvel som psykisk*.

I bekendtgørelsen fra juli 1983 om arbejdets udførelse står der i § 7:

Arbejdet skal i alle led udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt ud fra både en enkeltvis og samlet vurdering af de forhold i arbejdsmiljøet, som på kort eller langt sigt kan have indvirkning på den fysiske eller psykiske sundhed.



Arbejdsgiverne udviser megen energi for at få arbejdsmiljølovens ramme udfyldt efter deres hoved.

Fra lovgivningen er der således åbnet op for problemerne i forbindelse med det psykiske arbejdsmiljø. Men samtidig skal det også understreges, at man fra arbejdsgiverside har gjort, hvad man kunne for at modarbejde de tiltag, der har været for at få inddraget de psykiske arbejdsmiljøbelastninger i arbejdsmiljøarbejdet. Arbejdsgiverne har fremført synspunkter om at psykiske belastninger kun skal forstås som psykiske problemer opstået som følge af fysiske og kemiske påvirkninger. Endvidere har de forsøgt at få det psykiske arbejdsmiljø ind under samarbejdsudvalget. På den måde forsøger de at indsnævre og flytte de psykiske arbejdsmiljøproblemer, som hænger sammen med arbejdets organisering.

Eksempler på psykiske belastninger inden for forskellige arbejdsområder

Det psykiske arbejdsmiljø er et resultat af de samlede påvirkninger i arbejdsmiljøet, dvs. at både fysiske og kemiske faktorer og forhold omkring arbejdets organisering har betydning. For at illustrere disse sammenhænge har vi beskrevet 5 forskellige arbejdsområder, hvor vi specielt trækker de forhold frem, der er psykisk belastende. De eksempler, vi nævner, er: hjemmehjælpen, kloakarbejde, maskinarbejde, pædagogarbejde og kontorarbejde. De psykiske belastninger, der findes her, vil kunne genkendes inden for mange andre arbejdsområder.

Hjemmehjælp

Hjemmehjælpere har i dag en central placering i det sociale system. Formålet med deres arbejde er ikke bare at forebygge plejehjemsanbringelse og aflaste en hårdt nedskæringsramt hospitalssektor, men omfatter også en praktisk og psykisk støtte til specielt ældre, en i forvejen dårligt stillet gruppe i samfundet.

Hjemmeplejens klienter har i dag større plejebæhov end de havde for 5 år siden, fordi de sendes tidligere hjem fra hospitalerne og fordi der mangler plejehjemspladser. Desuden indskrænkes tiden pr. klient, så bare de nødvendige funktioner bliver udført.

Det forøgede arbejdspress virker belastende både fysisk og psykisk for den enkelte hjemmehjælper. Samtidig med at mere krævende og ansvarsfulde arbejdsopgaver tildeles hjemmehjælperne, står de stadigvæk med en meget lav status både med hensyn til løn og uddannelse.

En hjemmehjælpers arbejdsdag

Kl. 8⁰⁰ Hos dagens første klient er der ingen, der reagerer på dørklokken. Naboer og hjemmeplejecentral kan ikke oplyse noget om, hvor klienten er. Så skal hjemmehjælperen gennem det sædvanlige: politi, låsesmed, venten, usikkerhed, ængstelse for klienten. – Lejligheden var tom.

Kl. 9¹⁵ Hjemmehjælperen har af hjemmeplejecentralen fået anvist en nødklient uden nærmere forklaring om arbejdsopgaven. Hjemmehjælperen mødes her af en utålmodig klient, der skal have udnyttet tiden mest muligt. Forjaget og magtesløs styrter hjemmehjælperen videre fra den utilfredse klient.

Kl. 10¹⁵ Kaffen står parat hos den næste klient – de har altid haft det rart sammen. Hjemmehjælperen er glad for, at klienten endelig er kommet hjem fra hospitalet. Klienten er dog blevet noget bevægelseshæmmet og hukommelsessvækket. Hjemmehjælperen har ikke haft nogen indflydelse på hjælpeforanstaltninger i hjemmet og heller ikke fået oplysninger om klientens sygdom, så hun er usikker på, hvordan hun skal forholde sig.

Kl. 12¹⁵ Den medbragte madpakke spises på et vaskeri på vej til næste klient.

Kl. 13⁰⁰ Hjemmehjælperen cykler langsomt hen til dagens sidste klient. Denne er altid meget nedtrykt. Ensomhed har gjort klienten meget afhængig af hjemmehjælperen, hvilket hun føler meget belastende. Hun prøver at undgå klientens beklagelser, og koncentrerer sig om de praktiske opgaver, men har samtidig dårlig samvittighed over det. Med en følelse af ikke at slå til, cykler hun derfra.

Hjemmehjælperen står ofte i sit daglige arbejde i situationer, hvor hun ikke føler, at hun slår til. Oftest er det problemer, der ikke kan løses af hjemmehjælperen, f.eks. klienters ensomhed, sygdom, manglende tekniske hjælpemidler; men fordi hjemmehjælperen har den direkte personlige kontakt til klienten, er det vanskeligt ikke at lade sig påvirke af problemerne. Det forstærkes af, at hjemmehjælperen arbejder alene – og derfor ikke har mulighed for at diskutere problemer og oplevelser i arbejdet med sine kolleger.

I sådanne situationer er en meget almindelig reaktion, at hjemmehjælperen vender sine arbejdsproblemer indad som dårlig samvittighed og utilstrækkelighedsfølelse.



EN LØSNING FOR AT FORENE DET STRESSENDE DAGSPROGRAM
MED DEN PSYKISKE PLEJE.

»Der er nogle situationer, der er jeg godt nok helt nede i kælderens – helt nede. Når man bliver nødt til at slide sig løs fra en gammel stakkels mand, der græder og ikke vil slippe mig. Det er også for dårligt, når jeg ikke får snakket ordentligt med ham, men hvad gør man. Man kan jo heller ikke komme for sent til den næste. Og det sidder i hovedet hele tiden, en dårlig samvittighed, og jeg får ikke fred, før jeg er tilbage ved ham igen.«

(Husligt Erhverv nr. 11 1980.)

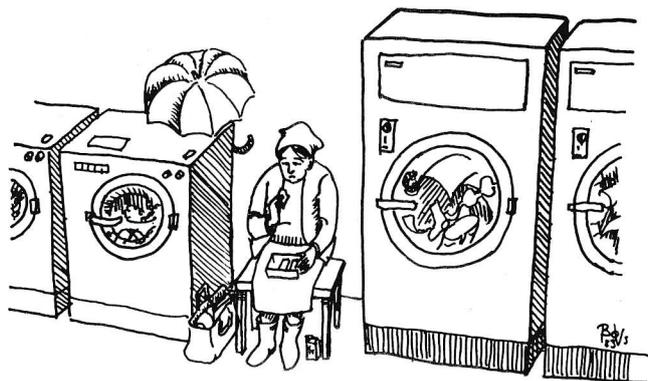
Tidspres, manglende arbejdsbeskrivelser, dårlig information om klienterne og deres pleje og ingen eller ringe indflydelse på tilrettelæggelsen af arbejdet er forhold, hjemmehjælperne ofte møder, og som gør det vanskeligt at klare de situationer og det ansvar, der følger med arbejdet.

En stresset arbejdsituation, hvor man har for lidt tid til arbejdet hos den enkelte klient, bliver endnu mere presset, når man ikke har en ordentlig arbejdsbeskrivelse, f.eks. forholdsregler ved medicinsk behandling af klienter med kræfthæmmende stoffer. Man kan også være usikker på, hvad man skal gøre, hvis en klient har store personlige problemer, man ikke umiddelbart kan løse.

Psykiske arbejdsmiljøbelastninger for hjemmehjælpere

1. Alene-arbejde.
2. Afhængighedsforhold mellem klient og hjemmehjælper.
3. Utilstrækkelig uddannelse i forhold til de krav, arbejdet stiller.
4. Tidspres.
5. Manglende arbejdsbeskrivelser.
6. Manglende indflydelse på arbejdets tilrettelæggelse.

Belastningerne kan ikke adskilles, de hænger sammen og forstærker hinanden, og det er den samlede virkning, der gør arbejdsmiljøet psykisk belastende.



Kloakarbejde

Kloakarbejderne har et hårdt arbejdsmiljø, både fysisk, kemisk og psykisk. De arbejder i mange tilfælde under særdeles trange pladsforhold under jorden i kloakkernes kanalsystem. Her skal de rense og foretage reparationer i uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og med en masse besværligt sikkerhedsudstyr.

Kloakarbejderne udsættes for alt det affald, der udledes fra private husholdninger og de kommer uvægerligt i kontakt med affaldsstoffer, som industrien i al stilhed skiller sig af med gennem kloaksystemet. Det er forskelligt, hvordan kloakarbejderne udsættes for spildevandet afhængigt af, om de arbejder med at vedligeholde kloaksystemet eller om de arbejder på pumpestationer eller rensningsanlæg. Men alle kloakarbejderne er udsat for en massiv påvirkning af mikroorganismer (bakterier, virus og parasitter) og for et ukendt antal af mere eller mindre farlige kemiske stoffer, som bliver udledt i kloaksystemet fra virksomhederne eller som udvikles i selve kloaksystemet.



Kloakarbejderens arbejdsmiljø ændrer sig fra time til time alt efter, hvilke udledninger, der foretages. Han ved aldrig, hvad han går ind til, når han går på arbejde. Han ved, at han kan risikere en akut forgiftning, og måske ikke få hjælp hurtigt nok, fordi han ofte arbejder alene. Han kan risikere at blive udsat for kemiske stoffer, der medfører en kræftsygdom om 20 år. Den usikkerhed og angst, der følger med disse arbejdsbetingelser er en alvorlig psykisk belastning.

Disse belastende arbejdsmiljøforhold underbygges af 2 rapporter om kloakarbejdernes arbejdsmiljø, der påviser, at:

- De fleste har problemer med deres mave.
- Mange udsættes for gener som utilpashed, hovedpine, kvalme, svimmelhed, usædvanlig træthed, koncentrationsbesvær.
- Kloakarbejderne er mere syge end andre LO-arbejdere.
- De mest foruroligende undersøgelser konstaterer, at kloakarbejdergruppen har en større hyppighed af arbejdsbetingede dødsfald bl.a. p.g.a. kræft.
- 1/3 af de udspurgte havde inden for de sidste år haft perioder med psykiske problemer, f.eks. søvnløshed, uligevægtighed, depression og angsttilfælde.

På trods af at arbejdet ved kloakkerne er farligt, er de fleste kloakarbejdere tilfredse med deres arbejde, fordi de har ret frie arbejdsforhold og mulighed for fast ansættelse. De sundhedsfarer, der er i arbejdet, »vænner« de fleste kloakarbejdere sig efterhånden til. Mange kloakarbejdere mener ikke, at de har sundhedsproblemer i deres arbejde. Ikke desto mindre viser det sig, at de fleste har en række sygdomssymptomer, f.eks. har næsten alle kloakarbejdere jævnligt maveproblemer. Disse gener betragtes imidlertid ikke som sygdom, men som noget der hører med til arbejdet.

Følgende eksempler belyser denne »tilvænnning«:

Næsten alle kloakarbejdere får maveproblemer, når de vender tilbage fra ferie. Idet den afgiftning, der er sket i ferien gør det nødvendigt med en ny tilvænnning.

»En kloakarbejder på en pumpestation blev alvorligt syg, og en anden overtog hans arbejde. Den nye mand syntes, der lugtede underligt på arbejdsstedet. Der blev foretaget en måling af, hvilke stoffer der var i luften, og det viste sig, at der var en kraftig forurening af giftstoffet benzen. (Benzen angriber knoglemarven og kan give anledning til blodkræft.) Han, der tidligere havde haft arbejdet, døde efter en periode af blodkræft – fordi han stille og roligt havde »vænnet« sig til den besynderlige lugt på sit arbejde.«

Kloakarbejderen befinder sig i en vanskelig situation. Fordi han på den ene side ved, at arbejdet er farligt – han ser sine arbejdskammerater blive syge og dø for tidligt. På den anden side er han nødt til at forsøge at skubbe problemerne i sit arbejde fra sig for at kunne holde ud at gå på arbejde hver dag. Denne situation er psykisk belastende og kan føre til forskellige psykiske symptomer, som f.eks. utryghed, nervøsitet og en følelse af magtesløshed, som kan udvikle sig til egentlige psykiske lidelser, f.eks. depression.

Psykiske arbejdsmiljøbelastninger for kloakarbejderne

1. Faren for sygdom eller for tidlig død p.g.a. de forskellige stoffer og materialer, hvor sammensætningen oven i købet hele tiden ændres.
2. Kemiske stoffer, der kan føre til psykiske symptomer.
3. Alene-arbejde.
4. Arbejde under jorden under trange pladsforhold.

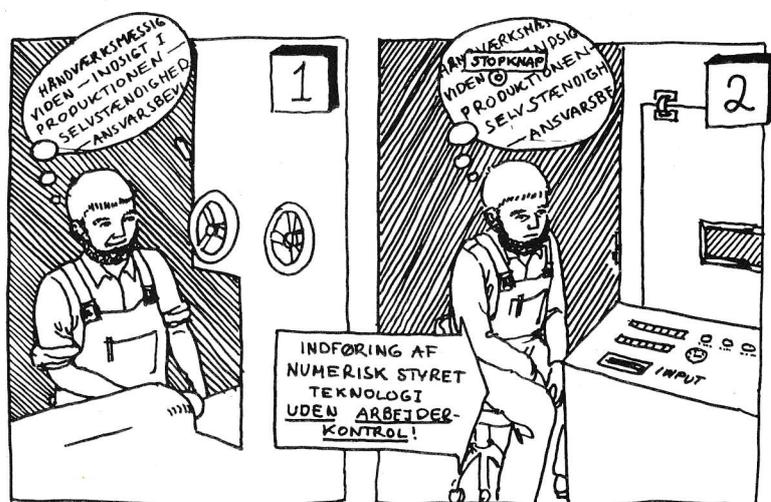
Belastningerne kan ikke adskilles, de hænger sammen og forstærker hinanden, og det er den samlede virkning, der gør arbejdsmiljøet psykisk belastende.

Maskinarbejde

Arbejdet som maskinarbejder ved en »gammeldags« værktøjsmaskine kræver en stor håndværksmæssig viden og stor selvstændighed i tilrettelæggelsen af arbejdsgangen. Samtidig kræver arbejdet en vis indsigt i hele produktionsgangen. Ved dette arbejde, har maskinarbejderen derfor en omfattende indflydelse på selve arbejdsgangen. Der er imidlertid fare for, at disse positive forhold ved arbejdet, vil forsvinde ved indførelse af NS-maskiner (numerisk styrede værktøjsmaskiner) i maskinindustrien. En NS-maskine kan erstatte 3-4 »gammeldags« værktøjsmaskiner. Indførelsen af denne teknik kan betyde en større risiko for arbejdsløshed for gruppen af faglærte maskinarbejdere.

En af »fiduserne« ved NS-maskinerne er, at visse af maskinarbejderens faglige færdigheder overføres til maskinen – dvs. at en stor del af den håndværksmæssige viden bliver overflødiggjort. Derfor er arbejdet meget lidt selvstændigt, og maskinarbejderen får næsten ingen indflydelse på arbejdets tilrettelæggelse. Hos de få maskinarbejdere, der laver programmerne, er der dog brug for høje kvalifikationer.

Arbejdet som operatør ved en NS-maskine er som regel meget monotont under bearbejdningsprocessen. Maskinarbejderen skal på den ene side være passiv og blot lytte og se på processen, samtidig med at han på den anden side skal være opmærksom og parat til at gribe ind i processen med hurtige reaktioner, hvis noget går galt. På grund af de store investeringer i NS-maskinerne udnytter ledelsen dem mest muligt, således at de kører kon-



Psykiske arbejdsmiljøbelastninger for maskinarbejdere

1. Mangel på faglige udfordringer og ansvar.
2. Alene-arbejde og bundet til maskinen.
3. Monotont arbejde med krav om stor opmærksomhed.
4. Støj.
5. Skifteholdsarbejde.
6. Usikkerhed om farlige stoffer i køle-smøremidler.

Belastningerne kan ikke adskilles, de hænger sammen og forstærker hinanden, og det er den samlede virkning, der gør arbejdsmiljøet psykisk belastende.

Pædagogarbejde i daginstitutioner

Hvad ville du gøre, hvis du skulle holde et fødselsdagsselskab for 20 unger mellem 3 og 6 år?

Fra klokken 8 til 16 i din toværelses lejlighed på 40 m²! Og hvordan ville du reagere, hvis du klokken 8 på festdagen fik at vide, at din makker var blevet syg?

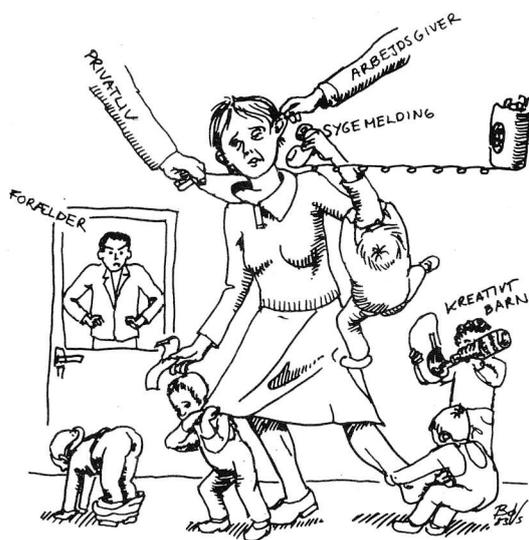
Det er jo ikke børnefødselsdag hver dag på institutionen. Men alligevel.

Mange børn skal passes og beskæftiges i institutionens lokaler. Det stiller mange krav til pædagoger og medhjælpere. Socialstyrelsen siger, »at hovedopgaven for en daginstitution er at skabe et pædagogisk miljø, hvor børn og voksne trives, og hvor børnene får optimale muligheder for udfoldelse.«

Det kan nok få det til at sige klik indeni hovedet på pædagogen, der står der mandag morgen kl. 8 med 19 børn og ingen kollega, for hun er syg, – og heller ingen vikar, for det siger kommunen, at det er der ikke råd til. Hva' sker der så? Man bliver stresset.

En undersøgelse lavet af Pædagogisk Kartel viser, at mere end halvdelen af pædagogerne ofte føler sig stressede. En anden undersøgelse fra Sverige viser, at hvis antal personale forøges fra 1 pr. 5 børn til 1 pr. 3 børn, ja så falder adfærdsvanskelighederne hos børnene og sygefraværet hos de voksne halveres. Det siger noget om en af de veje, man kan gå for at mindske nogle af de psykiske arbejdsmiljøbelastninger i pædagogarbejdet.

Men der er også andre psykiske belastninger i arbejdet, end det, at pædagogen har med mange mennesker at gøre på én gang – med de krav det stil-



ler. F.eks. foregår meget pædagogarbejde under utroligt trange pladsforhold. Det skaber irritation og konflikter blandt børnene. Det giver indeklimaproblemer, hvis der ikke er ventilation, og det er der meget sjældent.

Så er der støjen. 20 børn på 40 m²: Det skal jo larme.

En pædagog siger om sine arbejdsforhold:

»Når jeg kommer hjem fra en lang dag på institutionen er jeg helt ør i bolden. Alle mulige konflikter ligger og roder rundt – skulle jeg nu ha gjort det på den måde eller på den måde? Jeg kan engang imellem gribe mig selv i at have skuldrene helt oppe om ørerne, hvor jeg så må tvinge mig selv til at sætte dem ned på plads og så slappe af, altså ...«

Ansvar for at sikre de bedste udviklingsbetingelser for børnene kan være en stor psykisk belastning (specielt i en krisetid). Pædagogen har ansvaret for:

- at børnene ikke kommer til skade, f.eks. når de er på udflugt og skal føres sikkert gennem trafikken,
- at gribe ind på det rigtige tidspunkt, hvis børn viser tegn på »unormal« udvikling.
- at integrere fysisk og psykisk svage blandt såkaldte normale børn, uden at det hæmmer nogle af parternes udvikling.

Herudover har pædagogerne i forbindelse med deres uddannelse fået viden om, hvad der skal til for at skabe nogle gode betingelser for børn. En viden som vanskeligt kan bruges i de fleste institutioner, især p.g.a. de dårlige normeringer. I den sammenhæng kan det også være en belastning, at pædagoguddannelsen er utilstrækkelig på en række områder. I takt med nedskæringerne bliver de pålagt flere og flere opgaver, som egentlig kræver yderligere uddannelse, f.eks. viden om fysisk og psykisk handicappede. Endvide-

re skal de kunne samarbejde med, og give råd og vejledning til en hel flok forældre med vidt forskellige meninger om den »rigtige« pædagogik.

Udover de allerede nævnte belastninger bliver dagligdagen endnu mere sur af, at det er et nedvurderet arbejde.

– Børnepasning har traditionelt været kvindearbejde i hjemmet, og regnes derfor ikke for »rigtigt arbejde«.

– Lønnen er dårlig.

For pædagogerne forstærkes dette pres af en oplevelse af meningsløshed i forhold til deres arbejde. Det kan være svært at skabe en meningsfyldt hverdag i institutionen i et samfund, hvor der ikke er plads til børn, men hvor de blot skal opbevares indtil de kan gøre nytte i produktionen.

Pædagogen skal kort sagt sikre en meningsfuld hverdag for mange forskellige børn – og det i et samfund, hvor der ikke er politisk vilje til at afsætte de fornødne ressourcer – hverken til pædagogernes uddannelse eller til det daglige arbejde i institutionen.

Psykiske arbejdsmiljøbelastninger for pædagogerne

1. Utilstrækkelige normeringer.
2. Trange pladsforhold.
3. Støj.
4. Utilstrækkelig uddannelse i forhold til de krav, arbejdet stiller.
5. Nedvurderet arbejde.
6. Ansvar for børnenes udvikling og sikkerhed.

Belastningerne kan ikke adskilles, de hænger sammen og forstærker hinanden, og det er den samlede virkning, der gør arbejdsmiljøet psykisk belastende.



Kontorarbejde

På kontorområdet ser vi i dag en rivende teknisk udvikling, som medfører stor arbejdsløshed. Eksempelvis forsøger staten at skære ned på sine administrative omkostninger, der er budgetteret mange milliarder kroner til ny teknik inden for det offentlige – personaleforbruget skal nedsættes med 80.000 inden 1990.

Det bliver stadig billigere at fremstille EDB-baseret kontorteknologi, en teknik der giver meget store muligheder for at rationalisere kontorarbejdet i både små og store kontorer.

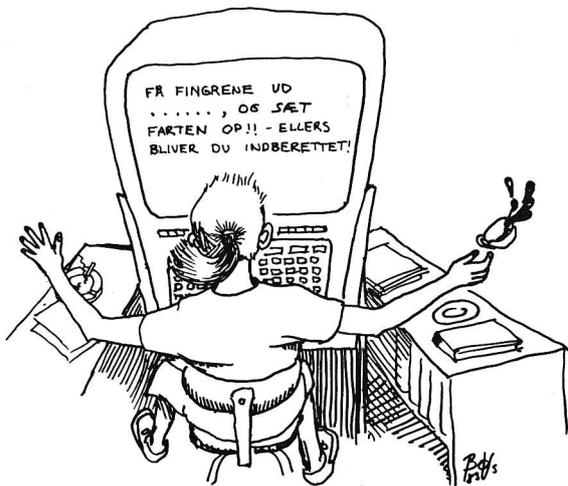
Tasteoperatørarbejdet

Dette arbejde består typisk i at indskrive (indtaste) oplysninger fra mange ens bilag i EDB-maskinen. Det foregår på kontorer, f.eks. inden for stat og kommune, i forsikringsselskaber, banker osv. Via et eventuelt indbygget tælleapparat og ur kan maskinen registrere, hvor mange anslag tasteoperatøren har slået, hvor tit hun ta'r sig en kaffepause, går på wc m.m. På denne måde øges kontrollen med arbejdspræstationen. Dette arbejde er monotont, rutinepræget og uden faglige udfordringer. Man arbejder isoleret og er bundet til maskinen i en fastlåst arbejdsstilling, som belaster musklerne ensidigt. Arbejdet stiller store krav om koncentration, og det skal foregå i et højt tempo.

Typiske kommentarer til arbejdet fra tasteoperatørerne kan være:

»Der findes ikke noget værre arbejde – det skulle lige være at sidde og skrue skrue i ved et samleband«.

»Vi må ikke tænke selv. Vi skal indtaste, hvad der står, selv om det helt tydeligt er en fejl. Fejlene skal en anden afdeling nemlig tage sig af, så vi ikke bliver sinket i arbejdet«.



Tekstbehandlingsarbejdet

Tekstbehandlingsmaskiner er i princippet en EDB-maskine med tastatur og skriver og som regel med en dataskærm, hvor den elektronisk behandlede tekst kan ses, før den bliver skrevet ud på papiret. Tekstbehandlingsanlæg findes i forskellige udgaver, det kan være en stor central EDB-maskine med flere tekstbehandlingsmaskiner tilsluttede og en central skriver, der modtager breve fra mange forskellige kontorer. Det kan også være en enkelt maskine med færre muligheder. Fælles for dem alle er, at teksten opbevares i EDB-maskinens hukommelse. Fordelen ved dette er, at fejl rettes lynhurtigt (ingen klippe-klistre) og tekstdele kan flyttes om, nyt tilføjes m.v. efter behag inden den færdige tekst skrives ud på papir. Brevet ser »personligt« ud og står automatisk pænt opstillet.

For kontorarbejderen betyder tekstbehandlingsmaskinen imidlertid, at der bliver mindre indhold i arbejdet. F.eks. stilles der ikke længere så høje krav om at kunne skrive korrekt dansk (maskinerne får indbygget en »retskrivningsordbog«) eller at kunne stille et brev pænt op. Arbejdet med et brev bliver i nogle tilfælde reduceret til en sammenstykning af tekstbrokker, der udmærket kan udføres af en kontorarbejder uden særlige kvalifikationer. Samtidig betyder den ny teknik, at arbejdet bliver rutinepræget, hvilket skaber mulighed for en større kontrol. Belastningerne i arbejdet er de samme som hos tasteoperatørerne.

Forskellige undersøgelser viser, at belastningerne i såvel tasteoperatørarbejdet som tekstbehandlingsarbejdet ofte bevirker en følelse af ensomhed og fremmedgjorthed, dårligt humør, irritabilitet, manglende koncentrationsevne, unaturlig træthed efter arbejdet, øjengener, hovedpine, smerter i nakke og skuldre osv. Angsten for arbejdsløshed er en stadig belastning på kontorområdet, hvor maskiner kommer ind i den ene ende og mennesker fyres i den anden ende.

Psykiske arbejdsmiljøbelastninger for kontorarbejderne

1. Trussel om arbejdsløshed.
2. Monotont arbejde – med krav om stor opmærksomhed.
3. Tempoarbejde.
4. Mangel på faglige udfordringer.
5. Alene-arbejde og bundet til maskinen.
6. Maskinkontrol med arbejdspræstationen.

Belastningerne kan ikke adskilles, de hænger sammen og forstærker hinanden, og det er den samlede virkning, der gør arbejdsmiljøet psykisk belastende.

Psykiske belastninger i arbejdet

Modsatrettede krav i arbejdet

Af de foregående eksempler fremgår det, at mange belastninger i arbejdet er psykiske belastninger. Hjemmehjælperne og pædagogerne føler sig stressede p.g.a. de mange modsatrettede krav i forbindelse med arbejdsopgaverne. Stressfølelsen kan forstærkes af utilstrækkelighedsfølelse og dårlig samvittighed, fordi det ikke er muligt at tilfredsstille kravene – hvor rimelige de end synes at være. Også andre fag præges af modsatrettede krav, f.eks. maskinarbejderne, der omhyggeligt skal overholde bestemte nøjagtighedskrav, eller bestemte sikkerhedsforskrifter – og alligevel skal forsøge at presse produktionshastigheden i vejret.

En vigtig modsætning, som har stor betydning for den konkrete psykiske belastning inden for mange fag, er *modsatningen mellem ansvar og ligegyldighed*. De fleste mennesker afkræves og føler et ansvar for deres arbejde. Alligevel tvinger omstændighederne dem i mange tilfælde til at optræde med en vis ligegyldighed i arbejdet. F.eks. føler mange hjemmehjælpere det som en stor belastning, at de ikke kan give sig tilstrækkelig tid til at tage sig af de enkelte klienters sociale og praktiske behov. De føler, de må gøre arbejdet halvt og lukke øjnene for åbenlyse kontaktbehov. Normeringerne er simpelthen for dårlige til, at de kan dække disse behov foruden det praktiske arbejde. Er sådanne arbejdsforhold reglen og ikke undtagelsen, kan denne psykiske belastning udvikles videre til en følelse af »at man ikke slår til i sit arbejde«. Dette gør det også tit svært at holde fast i de faglige krav om arbejdstider, arbejdsforhold, løn osv.

I meget rutinepræget arbejde er ligegyldigheden ofte mest fremtrædende. Mange arbejder for en dagløn og intet mere. Alligevel kræver arbejdet et vist mindstemål af ansvarlighed – over for stop og skader på maskinerne og produkternes kvalitet.



Kravet om overholdelse af tidsplanen og hensynet til menneskene er ofte vanskelige at forene.

Sådanne arbejdssituationer, hvor man er udsat for mange og modstridende krav, er stressende. Det giver sig udtryk i indre uro, ængstelse, usikkerhed, følelse af manglende kontrol over situationen. Det kan virke ind på hele ens liv – også familien og fritiden – fordi man kan have vanskeligt ved at blive »færdig« med de uløste opgaver og problemer i arbejdet.

Der kan også være tale om en belastning, hvis ens uddannelse ikke svarer til det arbejde, man udfører, og det ansvar, der følger med arbejdet. Hvis vi tænker på kontorarbejderen og maskinarbejderen, så står de med indførelsen af ny teknologi i den situation, at der i arbejdet er få faglige udfordringer, idet arbejdet først og fremmest består af rutineprægede handlinger. I andre job f.eks. hjemmehjælpere og pædagoger er den uddannelse, de har ikke tilstrækkelig til at dække de krav, arbejdet stiller om at have ansvar for andres opdragelse og velfærd. Begge situationer – at der stilles for få eller for store krav – er belastende.

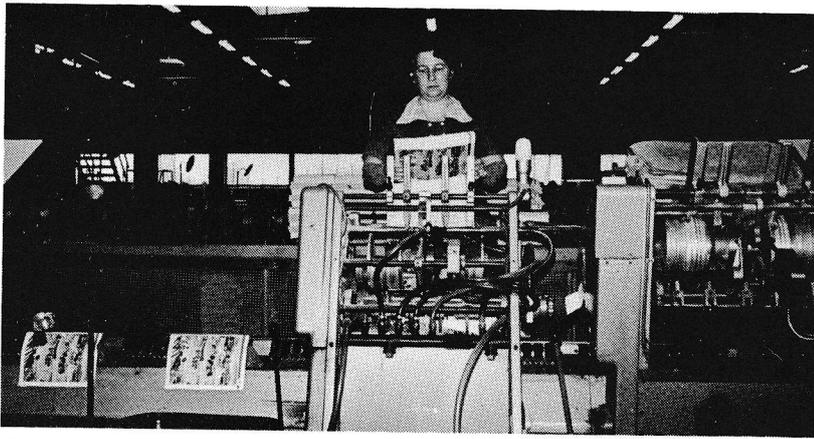
Isolation i arbejdet / alene-arbejde

Hjemmehjælpere føler alene-arbejdet som en belastning. I deres arbejde er der sjældent mulighed for at snakke med kolleger om de problemer, der opstår i arbejdssituationen. Også kontorarbejderne og maskinarbejderne har problemer med isoleret arbejde. Den teknologiske udvikling har betydet, at den enkelte i højere grad bliver bundet til maskinen – hvad enten det er en tekstbehandlingsmaskine eller en numerisk styret drejebænk. Det er ikke længere i samme grad muligt at snakke med kollegerne om småproblemer under arbejdets udførelse eller i naturlige pauser i arbejdet. Derudover kan den stigende isolation også betyde, at andre belastninger i arbejdet bliver forstærkede. En anden konsekvens er, at det bliver sværere på arbejdspladsen at danne aktive grupper, der kan styrke sammenholdet og fastholde det faglige arbejde i klubberne. Sådanne grupper virker på mange arbejdspladser som et bolværk mod ledelsens overgreb og har stor betydning for, om de mulige psykiske belastninger i arbejdet rent faktisk bliver til belastninger for den enkelte.

Isolationen i arbejdet forøger ensomhedsfølelse og fremmedhedsfølelse. Desuden kan det fremprovokere eller forstærke dårligt humør og irritabilitet – en ond cirkel, hvis det kommer til at indvirke på ens familieliv.

Rutinearbejde og tempoarbejde

Flere af de foregående arbejdsbeskrivelser peger på, hvordan den nye teknologi har betydet, at mange arbejdsfunktioner er blevet mere rutineprægede og kræver færre færdigheder. »Man kunne lige så godt lægge hjernen i porten«, siger en maskinarbejder ved en numerisk styret drejebænk, fordi



Alene-arbejde, ensformigt arbejde, tempoarbejde, støj ... – belastningerne kan ikke adskilles, de hænger sammen og forstærker hinanden, og det er den samlede virkning, der gør arbejdsmiljøet psykisk belastende.

han oplever meget færre daglige udfordringer og selvstændig planlægning end ved den gammeldags drejebænk. Noget lignende gælder kontorarbejderen, som efter indførelse af EDB får det tidligere afvekslende arbejde erstattet af rutineprægede opgaver – dikteret af maskinernes krav, som ofte medfører en forøgelse af arbejdstempoet. Således får arbejderne færre muligheder for at anvende og udvikle deres evner i arbejdet. Samtidig har meget kontorarbejde udviklet sig til udpræget tempoarbejde. Skrivearbejdet ved en tekstbehandlingsmaskine er som regel ledsaget af et højt arbejds-tempo. Det er velkendt, at tempoarbejde er psykisk belastende, men hertil kommer yderligere det forhold, at den teknik, der bruges, giver flere muligheder for at gennemføre kontrol med den enkeltes arbejdspræstation.

Et sådant ensformigt, gentagelsespræget arbejde virker sløvende på bevidstheden og hæmmende på udviklingen af tankevirksomheden.

Kontrol i arbejdet

En følge af den nye teknologi er, at ledelsen opnår større kontrol med arbejdets konkrete tilrettelæggelse og udførelse. F.eks. har maskinarbejderen mærket den stigende kontrol i arbejdet ved NS-maskinerne. Den selvstændighed i tilrettelæggelsen af arbejdsgangen og den indsigt i og viden om hele produktionsgangen, der krævedes af maskinarbejderen ved den »gammeldags« teknologi er i dag i stort omfang ikke nødvendig. Da det typisk er det ukvalificerede maskinoperatørarbejde, der »overlades« til maskinarbejderen ved den nye teknologi, behøver maskinarbejderen ikke at have disse kvalifikationer. Denne forenkling betyder, at det bliver lettere for ledelsen at kontrollere maskinarbejderens arbejde. Den nye EDB-styrede

teknik har i tilgift yderligere kontrolmuligheder, fordi forskellige tælleanordninger i maskinen («sladrehanke») registrerer, hvor længe der arbejdes, og hvor meget den enkelte producerer. Denne robotagtige overvågning opleves som nedværdigende og fremmer følelsen af fremmedhed og ligegyldighed i forhold til arbejdet.

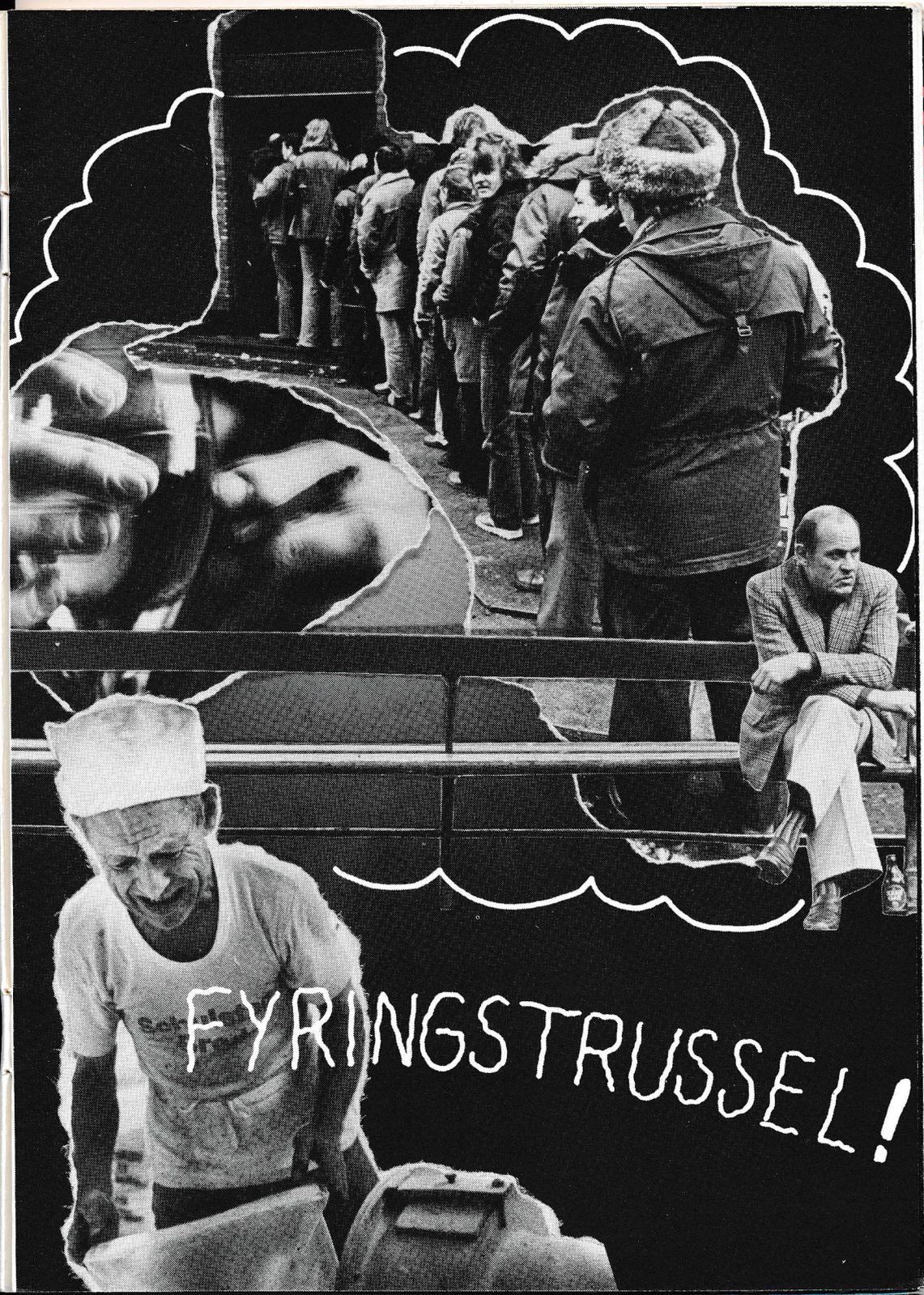
Skifteholdsarbejde

Med den stigende anvendelse af den ny teknologi, vil skifteholdsarbejdet blive stadig mere udbredt, idet de nye dyre maskiner udnyttes døgnet rundt. Skifteholdsarbejdet indebærer en hel række sociale og sundhedsmæssige problemer. Skifteholdsarbejderen er afskåret fra at deltage i fritidsundervisning, møder og socialt samvær i det hele taget, og der er store problemer med børnepasning, da institutionerne kun har åbent i dagtimerne. På grund af den forstyrrelse af den naturlige døgnrytme, skifteholdsarbejdet indebærer, er arbejdet forbundet med en række helbredsmæssige gener. De almindeligste symptomer er søvnbesvær, uoplagthed, irritabilitet og mave-tarmsbesvær, som kan udvikle sig til mavesår.

Arbejdsløshed og magtesløshed

En vigtig begrundelse for at indføre ny teknologi er arbejdsgiverens ønske om at reducere antallet af arbejdere. Truslen om arbejdsløshed er en stor psykisk belastning inden for de områder, hvor der indføres ny teknologi, men også i den sociale sektor, reducerer man antallet af arbejdere for at spare.

De forskellige forhold, der er anført som de vigtigste i forbindelse med det psykiske arbejdsmiljø, skal imidlertid ikke forstås som en udtømmende opremsning af psykiske belastninger. Selvom det ikke har fået en selvstændig behandling, er det eksempelvis helt klart, at støj er en psykisk belastning, og at kemiske stoffer kan give varige skader på hjernen – lige så vel som usikkerheden omkring virkningerne af de stoffer og materialer, der anvendes i arbejdet, er belastende i det daglige.



FYRINGSTRUSSEL!

Dit problem – vores problem!

Der findes ikke nogen entydig forbindelse mellem bestemte psykiske belastninger og forekomsten af bestemte symptomer. Nogle bliver syge af stressende begivenheder, andre gør det ikke. Om de psykiske belastninger medfører sygdom eller ej, er afhængigt af en række forskellige faktorer. Her skal nævnes de væsentligste:

- Graden af støtte fra omgivelserne (arbejdskammerater, familie og venner) er meget vigtig for at kunne bearbejde de psykiske belastninger og handle bevidst over for dem. Socialt isolerede mennesker bliver lettere syge af psykiske belastninger.
- Dårlige sociale og økonomiske forhold kan forværre et sygdomsforløb. Man har ikke råd til at blive hjemme fra arbejde for at »behandle« begyndende symptomer.
- Den enkelte persons bevidste handlinger over for belastningerne. Den mest effektive måde at forhindre og bekæmpe sygdom på er både kollektiv og individuel kamp imod belastninger i arbejdet. Den næstbedste metode er en behandling af de første svage symptomer, eller at finde et andet arbejde.

Ofte bliver de psykiske arbejdsmiljøproblemer dog gjort individuelle; men det er vigtigt at slå fast, at *psykiske arbejdsmiljøproblemer er et fælles anliggende, som kræver kollektiv handling*. Dette kræver, at man er bevidst om sammenhængen mellem de psykiske belastninger i arbejdet og de gener, de kan medføre.

Nogle af de hyppigste eksempler på individualisering af de psykiske arbejdsmiljøproblemer er:

- Hjerte/karsygdomme beskrives som forårsaget af cigaretrykning og vellevned, og ses ikke i sammenhæng med belastninger i arbejdsmiljøet.
- Træthed, hovedpine, mavebesvær, irritabilitet og stress m.m. forklares som problemer, der stammer fra familien og fritiden og ses heller ikke i sammenhæng med arbejdsmiljøet.

Med den individuelle forklaring på årsagerne følger forslag om individuelle løsninger af problemerne. Spis mindre fedt – løb dig glad – hold op med at ryge – hold op med at drikke osv.

Lægen, som ikke er uddannet til at forstå sammenhængen mellem arbejdsbelastninger og sygdomssymptomer har kun mulighed for at lappe på symptomerne bl.a. ved at udskrive recepter på nervemedicin, sovemedicin og smertestillende medicin.

De vigtigste konsekvenser af at gøre de psykiske arbejdsmiljøproblemer individuelle er:



DET ER
BARE FORDI
...

IRRITABILITET
SØVNPROBLEMER
HOVEDPINE
ANGST

DANSK
ARBEIDSGIVER
FORENING



- Symptomerne opfattes som den enkeltes specielle problem og ikke som arbejdspladsens. Dette betyder, at man ikke kan samles i en fælles kamp for bedre arbejdsforhold.
- Arbejdsgiverne får mulighed for at sortere arbejdskraften, så kun de stærkeste (på kort sigt) bliver ansat. *Her er det vigtigt at holde fast i, at selv om der selvfølgelig er nogle, som klarer det bedre end andre, er det veldokumenteret, at arbejdsmiljøets såvel psykiske, fysiske som kemiske belastninger skaber problemer for langt de fleste.*

Arbejdets organisering – den egentlige årsag.

Som det er påpeget, er der mange forskellige faktorer i arbejdsmiljøet, som virker psykisk belastende. De fleste af disse hænger sammen med organiseringen af arbejdet – med den måde arbejdet er ledet og fordelt på.

Arbejdsgiverne ejer arbejdspladserne og er »tvunget« til – i konkurrencen med andre arbejdsgivere herhjemme såvel som i udlandet – at producere så billigt som muligt. Dette kan gøres ved dels at erstatte arbejdere med maskiner for at spare lønudgifter dels ved at øge effektiviteten gennem tempoopskruining og akkordarbejde, hvilket kræver øget kontrol og yderligere forenkling af arbejdsfunktionerne. Selvom de statslige og kommunale arbejdsgivere tilsyneladende ikke er underlagt et direkte profitmotiv, fungerer de på samme måde. Det er altså arbejdsgivernes økonomiske »behov« og ikke arbejderne menneskelige behov, som styrer udviklingen. Arbejdsgiverne har loven på deres side, for de ejer som sagt arbejdspladserne og har dermed retten til at lede og fordele (læs: skalte og valte med) arbejderne og deres sikkerhed og sundhed. Godt nok reguleret af bl.a. arbejdsmiljøloven – med den sikkerhed, det giver arbejderne.

Dvs. at (også) kampen for et psykisk arbejdsmiljø, som sætter de menneskelige behov i forreste række, er ensbetydende med kampen for en ændret arbejdsorganisering, hvor arbejderne selv organiserer arbejdet og sammen løser de problemer, som opstår.

Sammenfatning

Tegningen på næste side er en sammenfatning af problemerne omkring psykisk arbejdsmiljø:

Hvor ligger årsagerne? – den private ejendomsret, arbejdets organisering.

Hvordan er sammenhængen med andre arbejdsmiljøproblemer? – forbindelsen til fysisk og kemisk/biologisk arbejdsmiljø.

Hvad består de af? – f.eks. isolation, tempoarbejde, skiftehold.

Hvilke symptomer giver det? – f.eks. angst, søvnproblemer, hovedpine, hjerte-kar sygdomme.

Hvad kan man gøre for at løse dem? – kollektiv aktion!

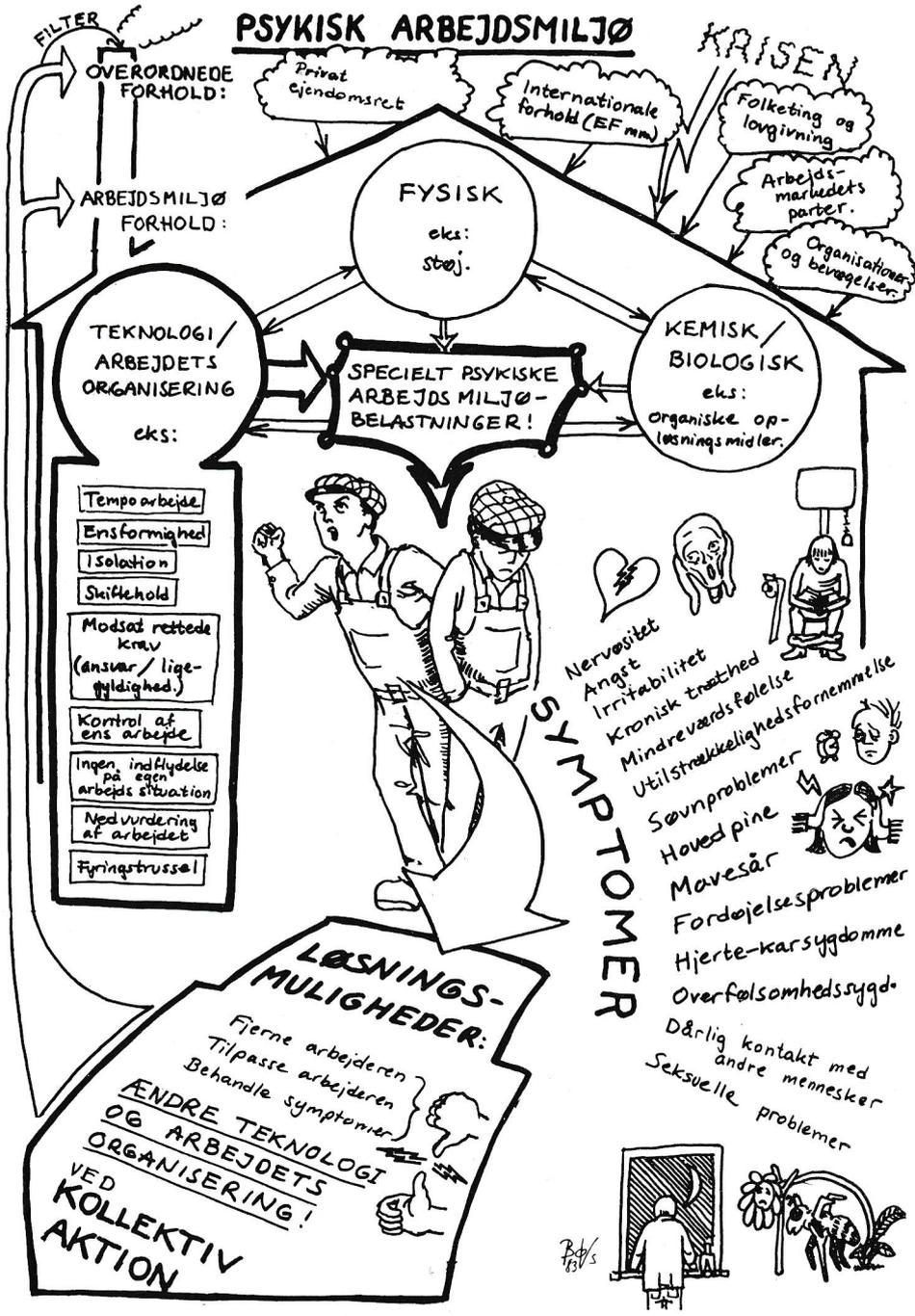
Fra statens side er arbejdsmiljøet reguleret af arbejdsmiljøloven med tilhørende bekendtgørelser. I starten nævnte vi bekendtgørelsen om arbejdets udførelse, hvor der bl. a. står, at arbejdet skal udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt – både ud fra en enkeltvis og samlet vurdering. Arbejdsforholdene skal vurderes ud fra dets virkninger på den psykiske og fysiske sundhed såvel på kort som på langt sigt. Senere står der, at det skal tilstræbes, at *monotont arbejde, tempoarbejde og isoleret arbejde*, som kan medføre fare for nedbrydelse af helbredet på kort eller langt sigt, begrænses eller – for monotont og isoleret arbejde – undgås.

Allerede inden denne bekendtgørelse har fået praktisk betydning, har Arbejdstilsynet imidlertid udsendt en »intern rundskrivelse«, der sætter den ud af kraft. Man skriver simpelthen:

»Der er ikke med bekendtgørelsen ... tilsigtet nogen ændring i arbejdstilsynets praksis vedr. krav på området«.

Bekendtgørelsen har dog åbnet mulighed for at tilkalde Arbejdstilsynets arbejdspsykologer for at få kortlagt det psykiske arbejdsmiljø. Krav om ændringer må vi imidlertid selv stille på de enkelte arbejdspladser. Derfor er det vigtigt, at de psykiske arbejdsmiljøbelastninger bliver diskuteret i klubber og fagforeninger for derigennem at blive betragtet som et *fælles arbejdsmiljøproblem* og ikke et individuelt problem, der har med det enkelte menneskes personlighed og privatliv at gøre.

Den afgørende kraft, der kan fjerne arbejdsmiljøproblemerne, er den faglige aktivitet på arbejdspladserne og i fagforeningerne. Det må være et krav, at arbejdsmiljøbelastningerne såvel de psykiske som de fysiske og kemiske fjernes. Det kan ikke være meningen, at vi skal arbejde med helbredet som indsats.



Hvad kan der gøres?

Først og fremmest: tag diskussionen op med kollegerne!

Før man kan begynde at handle må man vide, hvad det handler om. Prøv f.eks. at gå ud fra checklisten. Find ud af hvilke belastninger, der er på din arbejdsplads. Spørg dine kammerater, hvordan de opfatter sammenhængen mellem disse belastninger og helbredet.

Prøv så at analysere de faktorer, der gør jeres arbejdssituation belastende. Som regel kan man pege de vigtigste ting ud, men glem ikke at flere faktorer gensidigt forstærker hinanden. Og tænk på at løsningen af ét problem ikke løser alle andre.

Som regel vil det være sådan at løsningen af problemerne går ud over den traditionelle opdeling i sikkerhedsarbejdet og tillidsmandsarbejdet, og nødvendiggør at disse to instanser arbejder sammen – måske bl.a. ved at have en sikkerhedsrepræsentant i klubbestyrelsen.

Hvor kan der hentes støtte til at løse problemerne?

Sikkerhedsrepræsentanten og tillidsrepræsentanten

Du kan bruge din sikkerhedsrepræsentant og sikkerhedsudvalget til at rejse en sag over for arbejdsgiveren; men sørg for også at få inddraget tillidsrepræsentanter.

Om der umiddelbart kommer noget ud af det, afhænger af den styrke, du og dine kammerater lægger bag kravene.

Fagforeningen og dens miljøkonsulent

Under alle omstændigheder er det en god idé at informere sin fagforening på et tidligt tidspunkt – også selvom fagforeningen ikke har den fornødne viden til at løse problemet. Men det er vigtigt, at fagforeningen kan opsamle erfaringer fra sikkerhedsarbejdet og give dem videre til brug for andre arbejdspladser.

Bedriftssundhedstjenesten

Der er ikke ansat psykologer i BST. Men da der kan være tale om andre belastninger end de psykiske, kan det nytte at bruge BST. (Se i øvrigt aktionsgruppens pjece »BST - kan den bruges«).

Arbejdsmedicinsk klinik

Her kan læger og psykologer som regel udføre præcise undersøgelser af psykiske skader. Husk at fagforeningen selv kan henvise medlemmerne.

Arbejdstilsynet

Hovedbekendtgørelsen om arbejdets udførelse giver arbejdstilsynets psykologer mulighed for at give råd og vejledning (ikke påbud) m.h.t. det psykiske arbejdsmiljø – på eget initiativ. Men også på opfordring fra arbejderside – selv om man ikke er enig med ledelsen.

Aktionsgruppen

Her er du selvfølgelig altid velkommen til at henvende dig. Måske kan vi give dig et godt råd eller vi kan komme ud til et møde og diskutere denne pjece. Vi kan også som regel formidle kontakt til eksperter, der har den specialviden, som du skal bruge.

I kan som sagt søge støtte råd og vejledning forskellige steder. Men i den sidste ende er det *jer*, som har skoen på og ved, hvor den trykker.

Her kan du læse mere

Gregersen, P m.fl. red.: »Om arbejdsmiljø« (Reitzel, Kbh. 82)

Hansson, S.O. & Eva Hellsten: »Arbejdsmiljø fra A til Ø«. (Fremad, Kbh. 1982)

Iversen, L. m.fl.: »STENØVÆRFET – arbejdere, arbejdsmiljø og faglig kamp«. (Reitzel, Kbh. 1979)

Kristensen, T.S.: »Kvinders arbejdsmiljø«. (Fremad, Kbh. 1978)

En gruppe kvindelige bryggeriarbejdere på Carlsberg: »Derfor kræver vi 6 timers arbejdsdag – nu! (Politisk Revy)

Bryggerirapportgruppen: »Bryggerirapporten – støj og skiftehold« (Kbh. 1972)

Hvenegaard, H.: »Vi arbejder, så det halve ku' være nok – psykisk arbejdsmiljø i historisk og samfundsmæssigt perspektiv«. (Kbh., 1981)

Noahs emneserie nr. 9, Arbejdsmiljø 2

Checkliste

Nedenstående checkliste kan bruges til at afdække nogle af de vigtigste psykiske arbejdsmiljøbelastninger på arbejdspladserne. Listen kan bruges enten som en spørgeskemaundersøgelse, der uddeles blandt kollegerne eller blot som oplæg til en diskussion.

Psykiske belastninger i arbejdet

Modsat rettede krav

Ja Nej

1. Bruger du din faglige uddannelse i dit arbejde?
2. Er din uddannelse tilstrækkelig i forhold til de krav, arbejdet stiller?
3. Stiller dit arbejde krav om stor opmærksomhed, koncentration og/eller præcision?
4. Stiller dit arbejde krav om højt tempo?
5. Stiller dit arbejde krav om ansvar overfor mennesker eller maskiner?
6. Er der forhold i dit arbejde, der forhindrer dig i at leve op til dette ansvar?
7. Er der andre modsat rettede krav i dit arbejde? Hvilke? _____
8. Hvilke af ovenstående krav oplever du som belastende i dit arbejde?

Isolation i arbejdet / alene-arbejde

Ja Nej

9. Kræver dit arbejde samarbejde med andre?
10. Arbejder I blot ved siden af hinanden?
11. Er der mulighed for at give hinanden en hjælpende hånd i ny og næ?
12. Arbejder du helt alene?
13. Har du mulighed for at tilkalde hjælp i akutte nødsituationer?
14. Har du mulighed for kontakt med kolleger i pauser el. lign.?
15. Findes der lokaler, så du kan mødes med kollegerne?
16. Er der andre forhold, som fører til isolation i dit arbejde? Hvilke? _____
17. Hvilke af ovenstående forhold oplever du som belastende i dit arbejde?

- Rutinearbejde og tempoarbejde
18. Stiller arbejdet krav om mange forskellige færdigheder? . . . Ja Nej
19. Har du indflydelse på hvilke metoder, du anvender i arbejdet? . . .
20. Er dit arbejde ensformigt – rutinepræget? . . .
21. Stiller dit arbejde krav om hurtighed og udholdenhed? . . .
22. Arbejder du på akkord? . . .
23. Er der andre forhold vedrørende ensformighed og tempo i dit arbejde? Hvilke? _____
24. Hvilke af ovenstående forhold, oplever du som belastende i dit arbejde? _____

- Kontrol i arbejdet**
25. Kan du selv bestemme arbejdstempoet? . . . Ja Nej
26. Kan du holde pauser, når du har brug for det? . . .
27. Ved du, hvornår du bliver kontrolleret? . . .
28. Er dit arbejde konstant maskinelt kontrolleret? . . .
29. Er der andre kontrolforanstaltninger i dit arbejde? Hvilke? _____
30. Hvilke af ovenstående forhold belaster dig i dit arbejde? _____

- Skifteholdsarbejde**
31. Er du belastet af skifteholdsarbejde? . . . Ja Nej

- Arbejdsløshed**
32. Er du bange for at blive arbejdsløs? . . .

Aktionsgruppens pjecer

Aktionsgruppen har – bl.a. i samarbejde med fagforeninger – udsendt en række pjecer om arbejdsmiljøspørgsmål.

Pjecerne er skrevet m.h.p. at kunne anvendes som materiale til arbejdsmiljøkurser, studiekredse og faglige konferencer.

1. En arbejdskammerat døde – en gennemgang af en arbejdsskadesag. (3 kr. inkl. moms.)
2. Skorstensfejernes arbejdsmiljø (kr. 7,- inkl. moms)
3. Håndbog om arbejdsskadeerstatning – ny revideret udgave 1982 (kr. 15 inkl. moms)
4. Det gælder dit helbred – et anklageskrift i en arbejdsskadesag (kr. 6,- inkl. moms)
5. Epoxy – en folder (kr. 10 for 10 stk. inkl. moms)
6. Arbejdsmiljø og fosterskader – ny revideret udgave fra 1982 (kr. 15,- inkl. moms)
7. Bedriftssundhedstjenesten – kan den bruges? (kr. 10,- inkl. moms)
8. Kopimaskiner og sundhedsfarer – 2. udgave med efterskrift 1982 (kr. 15,- inkl. moms)
9. Vognmaleren – En pjece om organiske opløsningsmidler (kr. 10,- inkl. moms)
10. Skærevæsker – Sundhed – Aktivitet (kr. 25,- inkl. moms)
11. Håndbog om kemiske stoffer, 1983 (kr. 15,- inkl. moms)
12. Kontrol med EDB på arbejdspladsen, 1983 (kr. 3,- inkl. moms)
13. Ny teknologi på kontoret, 1983 (kr. 15,- inkl. moms)

Ved køb af mindst 10 pjecer ydes 10% rabat. Forsendelse er ikke omfattet af priserne.

Betaling foretages på giro eller check, der vedlægges giroindbetalingskort ved fremsendelse af pjecerne.

Aktionsgruppens Information

Udkommer 6 gange årligt, heraf 3 gange som temanummer. Tidligere temanumre har omhandlet: BST, fosterskader, ny teknologi og miljø, psykiske arbejdsmiljøproblemer, § 9-uddannelsen. EF, arbejdsskadeerstatning, fyring af sikkerhedsrepræsentanter. Pris kr. 60,- pr. år.

Hvor får man fat på Aktionsgruppens pjecer?

Aktionsgruppen Arbejdere Akademikere
Arnesvej 44, 2700 Brønshøj. – Tlf. (01) 60 26 38.

Oplysninger om

**Aktionsgruppen
Arbejdere
Akademikere**

Aktionsgruppen Arbejdere Akademikeres formål er at støtte den faglige aktivitet på arbejdspladser og i fagforeninger omkring arbejdsmiljøproblemer. Dette gøres i praksis ved at yde råd og vejledning og formidle viden og kontakter til arbejdere, sikkerhedsrepræsentanter og fagforeningsfolk.

Det er et grundlæggende princip for Aktionsgruppens arbejde, at dette skal foregå på arbejdernes egne præmisser.

Ud over dette praktiske arbejde udsender Aktionsgruppen pjecer om forskellige arbejdsmiljøspørgsmål som f.eks. bedrifts-sundhedstjeneste, sikkerhedsorganisation, kemiske stoffer, ny teknologi.

Formålet med disse pjecer er at skabe diskussion og debat. Pjecerne og derfor skrevet på en sådan måde, at de kan anvendes som materiale ved sikkerheds- og arbejdsmiljøkurser, faglige konferencer, studiekredse og møder.

Aktionsgruppen Arbejdere Akademikere består af arbejdere, sikkerhedsrepræsentanter og fagforeningsfolk og af læger, ingeniører, sygeplejersker, sociologer, socialrådgivere, fysioterapeuter, farmaceuter m.fl. Desuden er en række klubber og fagforeninger tilsluttet som kollektive medlemmer.

Som medlem kan optages enhver, som ønsker at arbejde i overensstemmelse med Aktionsgruppens formål.

I praksis bliver man medlem ved at henvende sig til Aktionsgruppens kontaktadresse og anmode om at blive medlem.

Kontaktadressen er:

Benny Christensen, Arnesvej 44,
2700 Brønshøj, Telefon (01) 60 26 38.