

Forslag til checkliste

Pjecens checkliste kan bruges til at kortlægge og identificere typiske arbejdsmiljøforhold inden for det psykiske arbejdsmiljøområde.

Listen er langt fra udtømmende men kan bruges som inspirationskilde, når I selv skal drøfte og kortlægge eventuelle problemer i forbindelse med sikkerhedsarbejdet og arbejdspladsvurderingen.

Hvis du har brug for flere checklister, kan de hentes på GIMK's hjemmeside www.gimk.dk

Arbejdspres

- Er det ofte nødvendigt at udføre arbejdet i højt tempo?
- Kan du hvile ud mellem pressede perioder?
- Sker det ofte, at du ikke når alle dine arbejdsopgaver?
- Må du gå på kompromis med kvaliteten på grund af tidspres?
- Sker det, at du har så meget at lave, at du tager arbejdet med hjem?

Arbejdskrav

- Kræver arbejdet ofte megen opmærksomhed og koncentration?
- Kræver arbejdet ofte, at du skal huske mange ting?
- Er dine arbejdsopgaver ofte vanskelige?
- Bruger du kun lidt af din viden og kunnen i arbejdet?
- Opstår der ofte vanskelige problemer i dit arbejde, som der ikke umiddelbart er løsninger på?

Kontrol over eget arbejde

- Giver arbejdet dig ret stor indflydelse på din daglige arbejds-situation?
- Har du indflydelse på arbejdstempoet?
- Er dit arbejde styret af maskiner?
- Omfatter arbejdet som regel selv-stændige beslutninger og vurderinger?
- Giver arbejdet dig frihed til selv at planlægge udførelsen af dit arbejde?
- Har du et passende ansvar for dit eget arbejde?
- Er dit arbejde styret af kunder?

Indflydelse og medbestemmelse

- Har du/I indflydelse på beslutninger vedr. arbejdsomlægninger, prioritering af arbejdsopgaver o. lign.?

- Har du/I indflydelse på arbejdets tilrettelæggelse?
- Har du/I indflydelse på placering af arbejdstid, placering af pauser etc.?
- Arbejdes der på skiftende arbejdstider?
- Er dit arbejde ensidigt, gentaget arbejde, eller har du mulighed for at variere mellem forskellige typer af arbejdsopgaver?
- Har du/I indflydelse på beslutninger vedrørende virksomhedens økonomi, overordnede planlægning og målsætning?
- Synes du, at du har indflydelse på beslutninger, som gælder den afdeling, du arbejder i?
- Har du indflydelse på fordelingen af arbejdsopgaver?

Ledelsesstil

- Favoriserer den nærmeste ledelse nogle af sine ansatte frem for andre?
- Får man tilbagemeldinger fra ledelsen, når man har lavet fejl?
- Får man konstruktiv vejledning fra den nærmeste leder i tilfælde af fejl?
- Får man påskønnelse for sit arbejde fra sin nærmeste leder?
- Føler man sig usikker på ledelsen – ved aldrig hvor man har den?
- Har du mulighed for at snakke om vanskeligheder i dit arbejde med din nærmeste leder?
- Giver din nærmeste leder dig den fornødne information om forholdene på arbejdspladsen, som du behøver for at kunne udføre dit arbejde?

Arbejdsrolle

- Er procedurerne for arbejdets udførelse ofte upræcise og uklare?
- Får du ofte modstridende ordrer fra forskellige ledere i forbindelse med dit arbejde?
- Er du usikker på, hvad der forventes af dig?
- Får du ofte utilstrækkelige informationer, materiale, udrustning og lign. for arbejdets udførelse?
- Har du inden for det seneste år haft alvorlige konflikter med en eller flere af dine nærmeste ledere, som ikke blev løst på en tilfredsstillende måde?

Social kontakt og samarbejde

- Har du kontakt med kolleger og andre ved samarbejde og fælles problem løsning?
- Er der mulighed for at få hjælp og støtte fra kolleger?
- Er arbejdet er tilrettelagt således, at du har nær kontakt med kolleger ved arbejdets udførelse?

- Er det muligt at snakke sammen med andre når arbejdet udføres?
- Er den sociale kontakt med kollegerne god på din arbejdsplads?
- Er der altid en god kollega at få en sludder med?
- Værdsættes og anerkendes din arbejdsindsats af kollegerne?

Personlig udvikling i arbejdet

- Har du gode muligheder for at udnytte dine evner og forudsætninger i forbindelse med dit arbejde?
- Giver arbejdet dig gode muligheder for personligt at udvikle dig?
- Er dit arbejde ofte interessant og spændende?
- Lærer du ofte noget nyt i dit arbejde?
- Har du mulighed for at få relevant efteruddannelse?
- Synes du, at dit arbejde er meningsfyldt?

Fysiske/kemiske forhold

- Er de fysiske rammer for dit arbejde tilfredsstillende?
- Generes du af støj i dit arbejde?
- Generes du af dårlige belysningsforhold?
- Nærer du frygt for arbejdsulykker?
- Nærer du frygt for bestemte maskiner?
- Nærer du frygt for de kemiske stoffers indhold?

Andre forhold

- Har virksomheden formuleret en samlet personalepolitik?
- Har virksomheden et åbent og tillidsfuldt miljø?
- Har I gode løn- og ansættelsesforhold?
- Oplever du manglende tryghed i ansættelsen på grund af arbejdsmangel fusionsplaner, ny teknologi m.m.?
- Har I gode muligheder for at gøre noget ved belastende arbejdsforhold?