

# Checklista – Jobbstress och återhämtning

Denna checklista är för dig som arbetsmiljöombud eller annan förtroendevald och handlar om arbetsrelaterad stress och återhämtning. Checklistan är framförallt baserad på delar ur Arbetsmiljöverkets föreskrifter "Organisatorisk och social arbetsmiljö" (OSA).

## Arbetsbelastning

- Har arbetstagarna en rimlig arbetsbelastning?
- Är det tydligt för arbetstagarna vilka arbetsuppgifter som ska utföras?
- Är det tydligt för arbetstagarna vilka arbetsuppgifter som ska prioriteras när tiden inte räcker till?

## Stöd

- Vet arbetstagarna vem de kan vända sig till för hjälp och stöd att utföra arbetet?
- Vidtas extra åtgärder för arbetstagare som har starkt psykiskt påfrestande arbetsuppgifter eller arbetsförhållanden?

## Ledarskap

- Behandlar chefer och arbetsledare de anställda med respekt?
- Har chefer och arbetsledare kunskaper om hur en förebygger och hanterar ohälsosam arbetsbelastning?
- Har chefer tillräcklig tid för att finnas till hands för arbetstagarna?

## Återhämtning

- Har medarbetarna möjlighet till reflektion över arbetet under arbetstid?
- Kan anställda nyttja sin matrast och få pauser under arbetsdagen?
- Finns det regler eller riktlinjer på arbetsplatsen för att arbetstagarna inte ska störas av jobbet på sin fritid?

**Psst! Flera tomma boxar? Upprätta en handlingsplan för åtgärder!**

Läs mer här: <https://www.unionen.se/rad-och-stod/om-arbetsmiljo/systematiskarbetsmiljo>

Här kan du läsa hela OSA: <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-afs-20154/?hl=osa>