

## TAG HANDLING

1

### Forbered jer.

Beslut om I vil sætte fokus på smerter og aftal, hvem der skal stå for indsatsen. Det kan være der, hvor I beskæftiger jer med det strategiske arbejdsmiljøarbejde, fx i arbejdsmiljøorganisationen eller MED-udvalg.

2

### Sæt emnet på dagsordenen.

Sæt emnet på dagsordenen. I kan bruge filmene og/eller udvalgte podcasts på et møde, hvor I efterfølgende kan drøfte, hvordan I på jeres arbejdsplads kan starte en tryk dialog om smerter og bedst kan tage handling. Hvis tiden på mødet er knap, kan I også opfordre kollegerne til at se filmen og høre udvalgte podcasts, inden I mødes, eller I kan sætte emnet på dagsordenen på flere møder i en periode.

3

### Vælg metoder og gå i gang.

Afklar hvad I gerne vil have ud af indsatsen.

Ønsker I at starte en dialog om smerter i arbejdslivet med udveksling af erfaringer og synspunkter? Så brug fx:

- Smertefiguren
- Dialog om smerter - en guide til leder
- Podcast

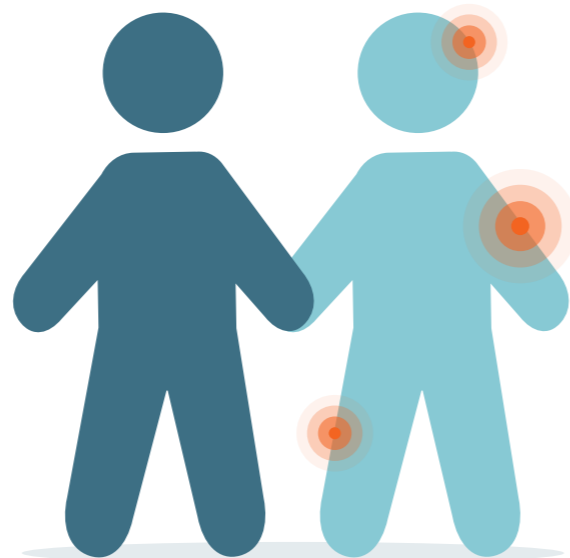
Eller ønsker I at give jeres kultur om håndtering af smerter et eftersyn? Brug fx:

- Tal om smerter – tag handling sammen
- Smertefiguren

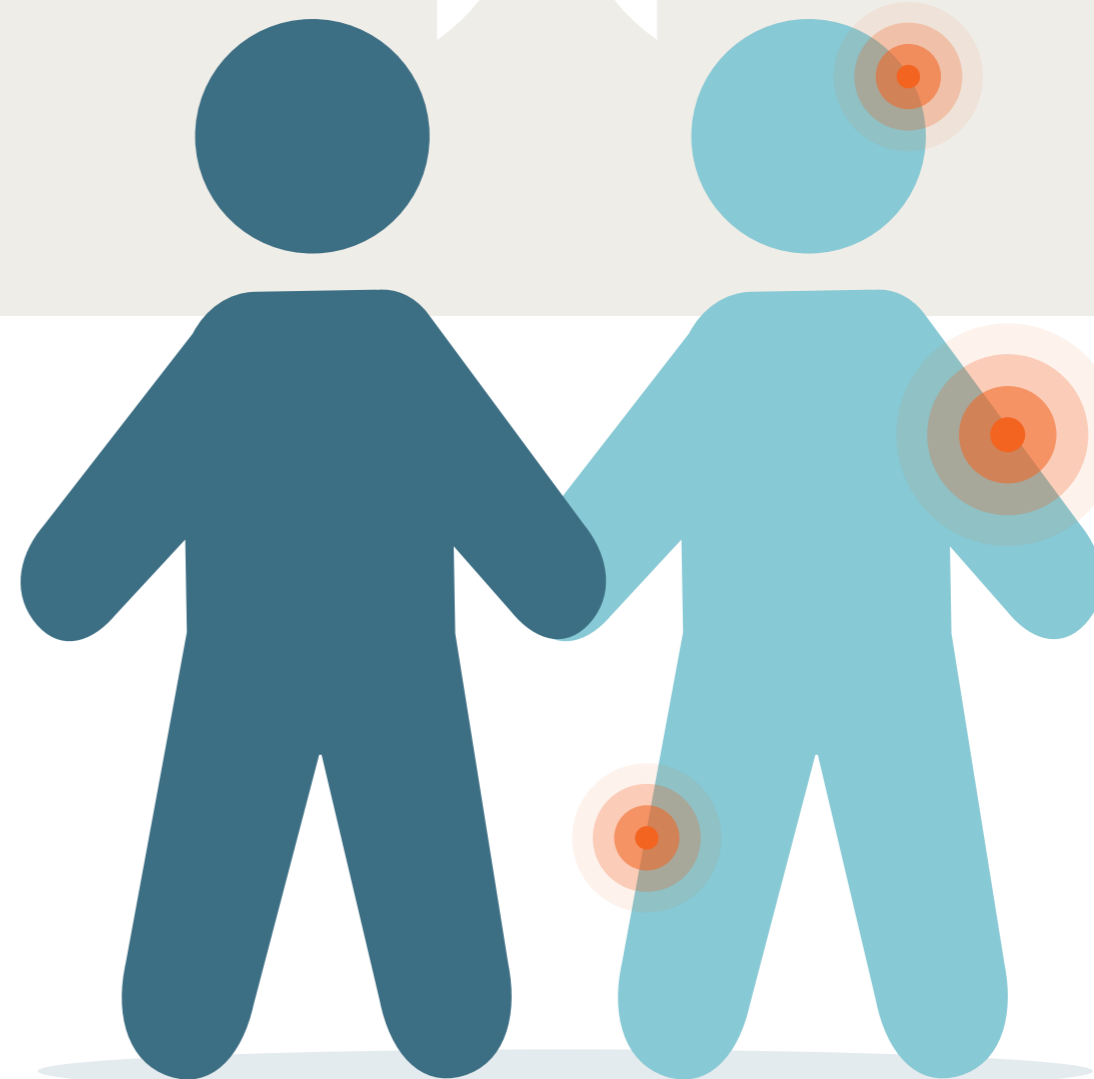
Skal smerter i en periode sættes på dagsordenen på møder, fx MED-udvalgsmøder, personalemøder eller møder i arbejdsmiljøgruppen? Brug fx:

- Viden om smerter
- Podcast
- Film
- Spørgeskema

**Opfølgning og systematik:**  
Gør smerter til en del af jeres systematiske APV-arbejde



**Tal om smerter  
- tag handling sammen**



### Tal om smerter - tag handling sammen

En værktøjspakke til forebyggelse af smerter.

Udgivet af BFA Velfærd og Offentlig administration, april 2023, Studiestræde 3,3. sal, 1455 København K  
Projektledelse: Jytte Tolstrup

Faglige konsulenter: Toke Jensen og Maja Schönheyder, Arbejdsmiljø København og Marie Birk Jørgensen, KEA Styregruppe: KL, FOA, DSR, Kost- og ernæringsforbundet, BUPL og Danske Fysioterapeuter.  
Grafisk design: Welearn

## Vejledning

- til materialer om forebyggelse og håndtering af smerter

## Vejledning

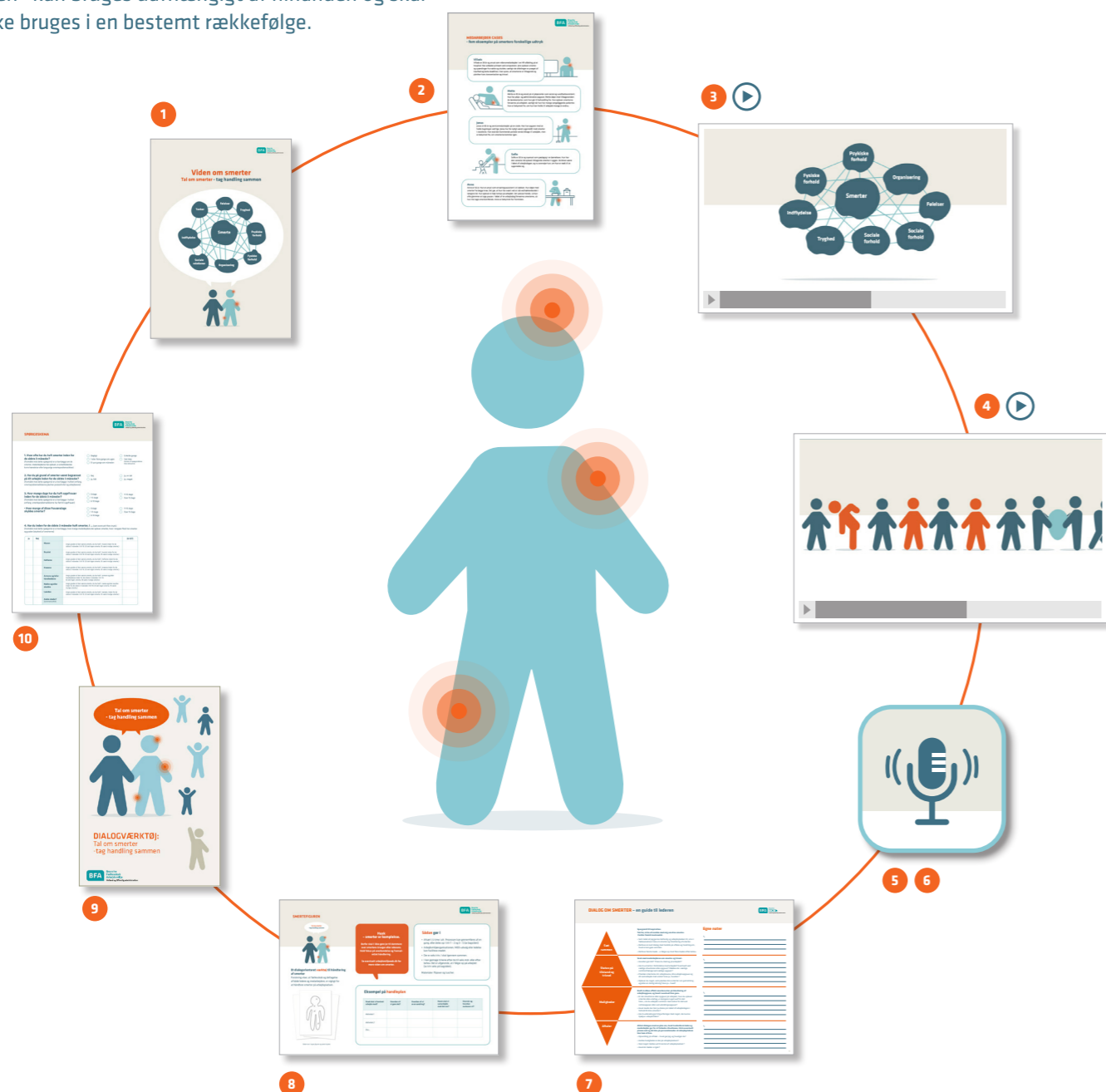
Dette materiale henvender sig til jer, der vil arbejde med at forebygge og håndtere smerter.

Målgruppen for materialerne er ledere, arbejdsmiljørepræsentanter, MED/SU-udvalg og arbejdsmiljøorganisationen, som ønsker at inddrage hele arbejdspladsen.

Formålet med værktøjerne er at skabe dialog og handling om forebyggelse og håndtering af smerter.

Materialerne i "Tal om smerter – tag handling sammen" kan bruges uafhængigt af hinanden og skal ikke bruges i en bestemt rækkefølge.

Dette materiale handler ikke om de personalejuridiske forhold omkring smerter og relateret sygefravær, men om hvordan arbejdspladsen kan handle proaktivt og tage handling på smerter med trygge dialoger og fælles processer.



## Sådan bruger I materialerne

- 1 **Viden om smerter**  
Vidensark der introducerer smerter, og hvorfor det er vigtigt for arbejdspladsen at handle på smerter i fællesskab. Start med at orientere jer her, da viden om smerter er første skridt for at komme i gang.
- 2 **Cases fra arbejdspladser**  
Et ark med cases om smerter forskellige udtryk samt de påvirkninger, det kan have på medarbejdere og arbejdsplads.
- 3 **Film: Hvorfor handle på smerte?** ▶  
En film som giver **viden om smerter** på arbejdspladsen. Filmen kan bruges til at sætte smerter på dagsordenen. Vis den evt. på et møde som optakt til fælles drøftelser. Varighed ca. 1 minut.
- 4 **Film: Smerter håndterer vi bedst i fællesskab** ▶  
En film som giver **viden om håndtering** af smerter på arbejdspladsen. Filmen kan bruges til at sætte smerter på dagsordenen. Vis den evt. på et møde som optakt til fælles drøftelser. Varighed ca. 1 minut.
- 5 **Podcast: Smerter og arbejde** 🎧  
En podcast som giver **viden om smerter** på arbejdspladsen. Podcasten kan bruges til at sætte smerter på dagsordenen. Hør den evt. som optakt til fælles drøftelser. Varighed ca. 20-25 minutter.
- 6 **Podcast: Tag handling** 🎧  
En podcast som giver inspiration til **at håndtere smerter** på arbejdspladsen. Podcasten kan bruges til at sætte smerter på dagsordenen. Hør den evt. som optakt til fælles drøftelser. Varighed ca. 20-25 minutter.
- 7 **Dialog om smerter - en guide til lederen**  
En guide til dialog mellem leder og medarbejder om smerter. Guiden indeholder spørgsmål og struktur til dialogen. Den kan også bruges i grupper.
- 8 **Smertefiguren - et dialogværktøj**  
Et værktøj til kortlægning, dialog og håndtering af smerter. Det kan bruges fx på personalemøder eller temadage.
- 9 **Tal om smerter, tag handling sammen - et dialogværktøj**  
Et værktøj med dialogkort som sætter fokus på arbejdspladskultur og smerter. Det kan bruges fx på personalemøder eller temadage.
- 10 **Spørgeskema**  
Et spørgeskema til at indsamle data om smerter på arbejdspladsen. Spørgeskemaet kan tilgås digitalt eller printes.