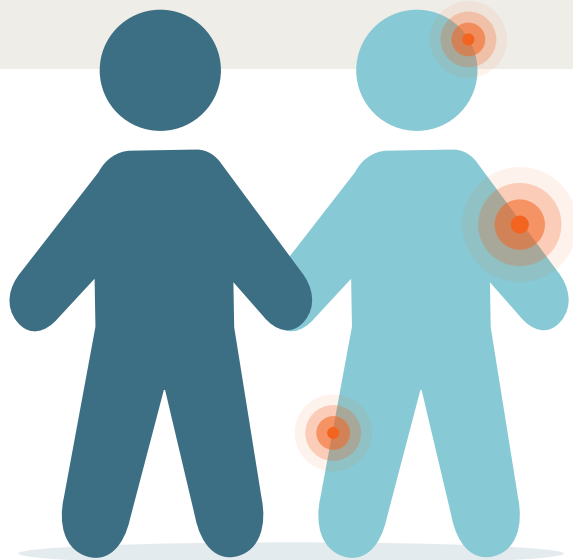


SMERTEFIGUREN

Tal om smerter
- tag handling sammen



Et dialogorienteret værktøj til håndtering af smerter

Forskning viser, at fællesskab og deltagelse af både ledere og medarbejdere, er vigtigt for at håndtere smerter på arbejdspladsen.

Husk - smerter er komplekse.

Hold fokus på anerkendelse og fremadrettet håndtering.

Derfor må I undgå at gøre jer til dommere over smerternes årsager eller relevans.

Se www.arbejdsmiljoweb.dk for mere viden om smerter.

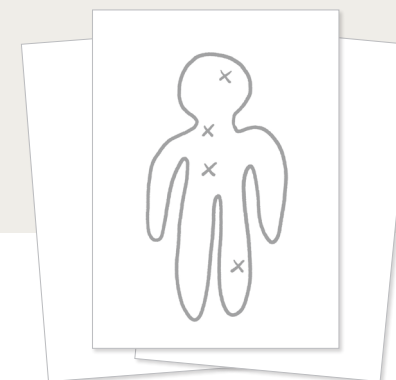
Begynd her

- Processen kan gennemføres på ca. 1,5 time eller deles op i trin 1 – 2 og 3 – 5 (se bagsiden).
- Arbejdsmiljøorganisationen, MED/SU-udvalg eller ledelse kan facilitere mødet.
- Der er seks trin, I skal igennem sammen.
- I kan gentage trinene efter tre til seks måneder eller efter behov. Det er afgørende, at I følger op på arbejdet (se trin seks på bagsiden).

Materialer: Flipover og tuscher.

Eksempel på handleplan

Hvorfor og hvad skal vi konkret arbejde med?	Hvordan vil vi gøre det?	Hvordan vil vi se en ændring?	Hvem skal vi samarbejde med det om?	Hvornår og hvordan evaluerer vi?
Aktivitet 1				
Aktivitet 2				
Osv...				



Sådan kan I tegne figuren og sætte krydser

Trin 1 Få overblik over smerterne på arbejdspladsen

Opgave: Fælles kortlægning
Varighed: 10 minutter

Formålet med opgaven er, at I skaber et samlet billede af smerterne og får et fælles grundlag for den videre dialog. På en flipover tegner I et omrids af en person set bagfra (se illustration til højre her på siden). Alle sætter krydser, der hvor I inden for de sidste tre måneder har oplevet smerter. Facilitator fortæller, at årsagen til smerterne ikke er afgørende i denne øvelse. Husk at sætte kryds, selvom der allerede er sat et kryds af jeres kolleger i forvejen. I må gerne sætte flere krydser.

Opmærksomhedspunkter

Det kan være en god ide, at facilitator, leder eller arbejdsmiljørepræsentant er den første til at sætte krydser. Dette trin kan eventuelt gøres anonymt ved at hænge smertefiguren op en uge før personalemødet, så I kan sætte jeres krydser selv i løbet af ugen. Husk, at det handler om en fælles kortlægning og ikke den enkeltes smerter.

Trin 2 Hvad påvirker vores smerter?

Opgave: Beskrivelse og vurdering
Varighed: 20 minutter

Formålet med opgaven er, at I sætter ord på, hvad der påvirker jeres smerter - både i en god og dårlig retning. Når I har sat krydserne, taler I parvis om, hvad I tror, påvirker smerterne. Det kunne fx være særlige situationer, særlige arbejdsopgaver, særlige vaner, særlige tidspunkter eller særlige måder at arbejde på.

Spørgsmål:

1. "Hvad påvirker vores smerter i en negativ retning?"
2. "Hvad påvirker vores smerter i en positiv retning?"

Afslut med en fælles opsamling på en flipover. I kan evt. dele processen i to - holde en pause og genoptage processen på næste møde.

Trin 3 Vi får den største gavnlige effekt, hvis ...

Opgave: Prioritering
Varighed: 10 minutter

Formålet med opgaven er, at I prioriterer, hvad der er vigtigst at arbejde videre med. Brug de emner og stikord, I har skrevet ned fra trin 2. I skal nu prioritere, hvilke emner der er vigtigst for jer at arbejde videre med.

Alle sætter en streg ved tre emner, som den enkelte vurderer, er vigtige. De emner, der har fået flest stemmer, arbejder I videre med. Lav grupper, og fordel emnerne imellem grupperne.

Trin 4 Hvordan kan vi i fællesskab bedst forebygge og håndtere smerter?

Opgave: Løsninger
Varighed: 30 minutter

Formålet med opgaven er, at I videreudvikler tiltag og løsninger, som passer til jeres arbejdsplads. Hver gruppe arbejder ud fra et tildelt emne. Grupperne drøfter følgende spørgsmål: "Ud fra emnet - hvad kan vi gøre i vores fællesskab for at håndtere smerter?". I afslutter med en fælles opsamling og fx samler pointer på en tavle eller flipover, så I har et fælles overblik.

Kom gerne bredt omkring, når I tænker på løsninger

- Arbejdspladskultur og vaner
- Organisering og tilrettelæggelse af arbejdet
- Travlhed og tidspres
- Fysiske rammer
- Hjælperedskaber
- Opgaveløsning og arbejdsværktøjer
- Samarbejde, kommunikation og tryk
- Struktur og systematik omkring arbejdsmiljøet.

Trin 5 Fastholdelse af ideer

Opgave: Handlingsplan
Varighed: 20 minutter

Kig på jeres fælles overblik. Aftal, hvad I vil arbejde videre med. Og udfyld handlingsplanen.

Se et eksempel på en handlingsplan på forsiden.

Trin 6 Opfølgning og evaluering på handlingsplan

Opgave: Opfølgning
Varighed: 10-60 minutter

Aftal, hvordan og hvornår I følger op på, om det er lykket for jer at føre jeres ideer ud i hverdagen, og om det har haft en effekt. Det kan være, I må gennemgå alle fem trin igen.

Det er ledelsen og arbejdsmiljøorganisationens ansvar at sikre fremdrift.