



Arbetskydds-  
centralen

# MÅ BRA I ARBETET

En handbok för arbetstaga-  
ren och chefen för hantering  
av psykosocial belastning



# Allt arbete innehåller både belastnings- och resursfaktorer

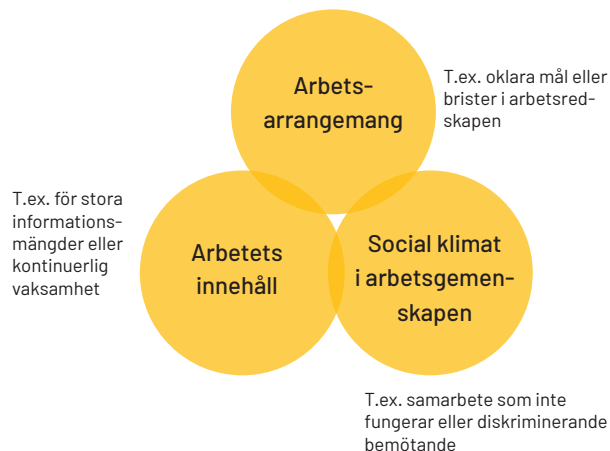
En lämplig belastning i arbetet stöder arbetshälsan och främjar ett fruktbart arbete.

Skadlig belastning uppstår när belastnings- och resursfaktorerna inte är i balans. Skadlig belastning kan leda till utbrändhet, det vill säga långvarig arbetsrelaterad stress, som också har samband med hjärt- och kärlsjukdomar och depression.

En central roll i att identifiera belastnings- och resursfaktorerna i arbetet har chefen och arbetstagarna som bäst känner sitt arbete och sina arbetsförhållanden.

Belastningsvågen, Arbetarskyddscentralen  
[kuormitusvaaka.fi](http://kuormitusvaaka.fi)

Arbetarskyddsförvaltningen strukturerar belastningsfaktorer i anknytning till arbetet enligt följande:



Psykosocial belastning, Arbetarskyddsförvaltningen  
[tyosuojelu.fi/web/sv/arbetsforhallanden/psykosocial-belastning](http://tyosuojelu.fi/web/sv/arbetsforhallanden/psykosocial-belastning)

# Förebygg!

## Arbetstagaren

- Identifiera och påverka belastningsfaktorer som anknuter till ditt arbete och din arbetsmiljö.
- Identifiera resursfaktorerna som anknuter till ditt arbete och din arbetsmiljö – stärk och utnyttja dem.
- Var initiativrik när det gäller att utveckla förhållandena i ditt arbete och i din arbetsgemenskap i en riktning som stöder arbetshälsan.
- Följ de spelregler som överenskommit på din arbetsplats som stöder att orka i arbetet.
- Beakta för ditt välmående tillräcklig vila, rekreation och motion samt en hälsosam kost.

## Chefen

- Känn ditt ansvar och din roll i hanteringen av psykosocial belastning på din arbetsplats.
- Beakta den psykosociala belastningen i samband med arbetsgemenskapens identifiering av faror och bedömning av risker.
- Identifiera belastningsfaktorerna tillsammans med din personal och utnyttja företagshälsovårdens expertis vid riskbedömningen.
- Planera och kom överens med din arbetsgemenskap om åtgärder och anvisningar som stöder hanteringen av belastningen.
- Följ hur belastad din arbetsgemenskap är.



Ju tidigare, desto bättre –  
Identifiera psykosocial belastning  
[ttk.fi/psykosocial-for-chef](http://ttk.fi/psykosocial-for-chef)

# Agera när du upptäcker skadlig belastning!

## Arbetstagaren

- Agera i enlighet med överenskomna förhållningsregler på din arbetsplats.
- Meddela din chef om du löper risk att inte orka i arbetet eller om du på din arbetsplats upptäcker faktorer som orsakar skadlig belastning.
- Delta i att lösa din situation och kom med förslag till åtgärder.
- Be vid behov om stöd av arbetarskyddsfullmäktigen eller företagshälsovården.
- Beakta för ditt välmående tillräcklig vila, rekreation och motion samt en hälsosam kost.



## Chefen

- Agera i enlighet med överenskomna förhållningsregler på din arbetsplats.
- Ingrep i skadlig arbetsbelastning som du fått kännedom om.
- Förbered dig på att föra på tal belastningen.
- Fundera med arbetstagaren på åtgärder som stöder hanteringen av belastningen.
- Bestäm åtgärderna.
- Följ upp och utvärdera åtgärdernas verkningsfullhet.
- Be vid behov om stöd av din chef, arbetarskyddschefen, arbetarskyddsfullmäktigen eller företagshälsovården.



Chefen och psykosocial belastning (pdf)  
[ttk.fi/files/7328/Chefen\\_och\\_psykosocial\\_belastning.pdf](https://ttk.fi/files/7328/Chefen_och_psykosocial_belastning.pdf)

## Må bra i arbetet

Handboken erbjuder stöd för arbetstagaren och chefen med att förebygga skadlig psykosocial belastning och i situationer där skadlig belastning upptäcks.

Utgivare: Arbetarskyddscentralen, kommungruppen och servicegruppen

Arbetsgrupp: Erika Kähärä, PAM; Teija Golnick, OAJ; Kaija Ojanperä, Tehy; Anne Ranta, JHL; Heta Laurell, Helsingfors kyrkliga samfällighet; Minna Salli, KT; Sari Aksberg and Seija Moilanen, Arbetarskyddscentralen

Översättning: Apropos lingua Oy  
Ombrytning: Susanna Hälikkä, Arbetarskyddscentralen  
Omslagsbild: Mikael Ahlfors, Keksi Agency

Tryckeri: Pekan Offset Oy  
Första upplagan 2021

ISBN 978-951-810-781-4 (nid.)  
ISBN 978-951-810-782-1 (pdf)

Produktnummer 202124



Arbetarskydds-  
centralen

ttk.fi