

GRAFISK

# BAROMETER

MAGASINET OM ARBEJDSMILJØ I DEN GRAFISKE BRANCHE



Støj er noget mæg  
- ikke kun for hørelsen

Et godt arbejdsmiljø kan  
både mærkes og måles

Skal det nu være morsomt  
at arbejde! - Humor i  
dagligdagen

## STRESSEN VOKSER, 'DET ER ET PERSONLIGT PROBLEM' MENER DAGBLADENE

# INDHOLD

## BAR' arbejdsmiljø

Grafisk BARometer er første nummer af et nyt magasin om arbejdsmiljø i den grafiske branche. Det udgives af Grafiske BAR (Det Grafiske Branchearbejdsmiljøråd). Ordet Barometer kommer af det græske 'baros' som betyder tyngde, vægt. Nogle lægger vægt på arbejdsmiljø, andre føler det er en byrde. Vi mener, at arbejdsmiljø skal have samme vægt, som andre vigtige forhold i virksomheden.

Et barometer er også et instrument, som udmåler trykket i atmosfæren. Overført til arbejdsmiljø giver barometret et billede af, hvordan det står til. Er trykket lavt på barometret er det tegn på dårlig trivsel på arbejdspladsen og sygefravær. Svinger trykket lidt op, svarer det til, at arbejdsmiljøet står på ustadigt og foranderligt. Men det er først, når der gøres en systematisk indsats for arbejdsmiljøet og arbejdsmiljøledelse, at trykket ryger helt i top og barometret står på "smukt".

4



### Kort fortalt

Arbejdstilsynet starter screening af grafiske virksomheder den 1. januar 2006. Virksomheder der ikke har styr på APV'en (arbejdspladsvurderingen) får pålagt tilsyn.

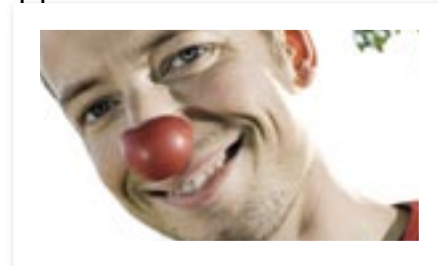
6



### Bevis på arbejdsmiljøet

En aktiv indsats for arbejdsmiljøet hos Kailow Graphic har givet bonus i form af et certifikat på det gode arbejdsmiljø. "Det er til glæde for alle", siger man i virksomheden.

11



### Ikke kun for sjov

Humor fungerer som en trykudligner og der skal mere humor ind i virksomhederne. Det er godt for arbejdsmiljøet, mener direktøren bag 'Gudskelov Det Er Mandag'

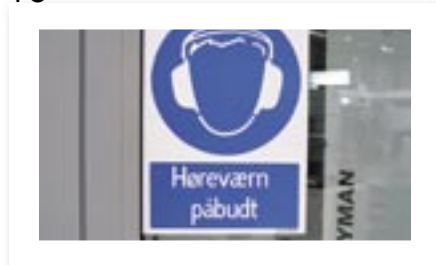
13



### Nej - pyt -hjælp

Stressen stiger på de danske arbejdspladser, alligevel forebygger man sjældent i virksomhederne. Flere bladhuse mener nemlig, at stress er et individuelt problem.

18



### Støj er noget møg

Hørenedsættelse er ikke den eneste risiko ved støj på arbejdspladsen. Derfor sætter den europæiske arbejdsmiljøuge spot på støj. I design og trykkerivirksomheden Datagraf ved man, at støj påvirker trivslen.

22



### Mellem himmel og jord

En blandet landhandel om bøger, skærmarbejde, fakta fra arbejdslivet og læserkommentarer.

# SYNSPUNKT

## Der er noget at tage fat på

Formand for Grafisk BAR Carsten Bøg, Grafisk Arbejdsgiverforening og næstformand Mogens Nies, HK/privat, om det ny magasin og arbejdsmiljø anno 2005.

Er der ikke en interessekonflikt mellem at arbejdstagere og arbejdsgivere går sammen om at udgive et magasin om arbejdsmiljø?

Carsten Bøg: Nej, for arbejdsmiljø er noget alle både arbejdsgivere og arbejdstagere ønsker skal være godt. Det er mere måden, vi løser udfordringerne på, som kan variere. Men det ændrer ikke på, at vi sagtens kan forene vore interesser i et magasin.

Arbejdsmiljø, hvad er det?

Mogens Nies: Arbejdsmiljø er jo uendeligt mange ting. Dels er der det fysiske arbejdsmiljø, som blandt andet handler om alt fra støj, kemi, ergonomi, løft til gentagende ensidigt arbejde. Dels er der det psykiske arbejdsmiljø, som i disse år er et stigende problem. Vi mener, der er masser at tage fat på, når man beskæftiger sig med arbejdsmiljøområdet.

Hvad forventer I af Grafisk BARometer?

Carsten Bøg: Vi oplever en stor interesse for arbejdsmiljø, både det fysiske og psykiske. Der er dog behov for en løbende opmærksomhed på arbejdsmiljøområdet. Det sikrer udvikling og forebyggelse. Grafisk BARometer er blot en ny måde at formidle arbejdsmiljø på.

Hvorfor overhovedet udgive et magasin om arbejdsmiljø?

Mogens Nies: Magasinet vil fungere som et talerør for både arbejdsgivere og arbejdstagere. Det er nyt og anderledes. Der er vores hensigt, at den redaktionelle linie sætter fokus på de udfordringer, som ligger på arbejdsmiljøområdet og ind imellem også lægger op til debat.

Hvordan går det med arbejdsmiljøet anno 2005?

Carsten Bøg: Selvom de danske grafiske virksomheder generelt gør det udmærket, når det kommer til arbejdsmiljø, har mange stadig en opfattelse af arbejdsmiljøet, som noget besværligt der ligger ud over dagligdagens gøremål. Det betyder, at arbejdsmiljøarbejdet går hen og bliver en byrde frem for noget, der bare er integreret i hverdagen. Det giver de færreste overraskelser, når fx. Arbejdstilsynet kommer på besøg. Og det lønner sig i mere end en forstand, hvad angår ulykker, skader, sygdom osv.

Carsten Bøg



Mogens Nies



# KORT FORTALT

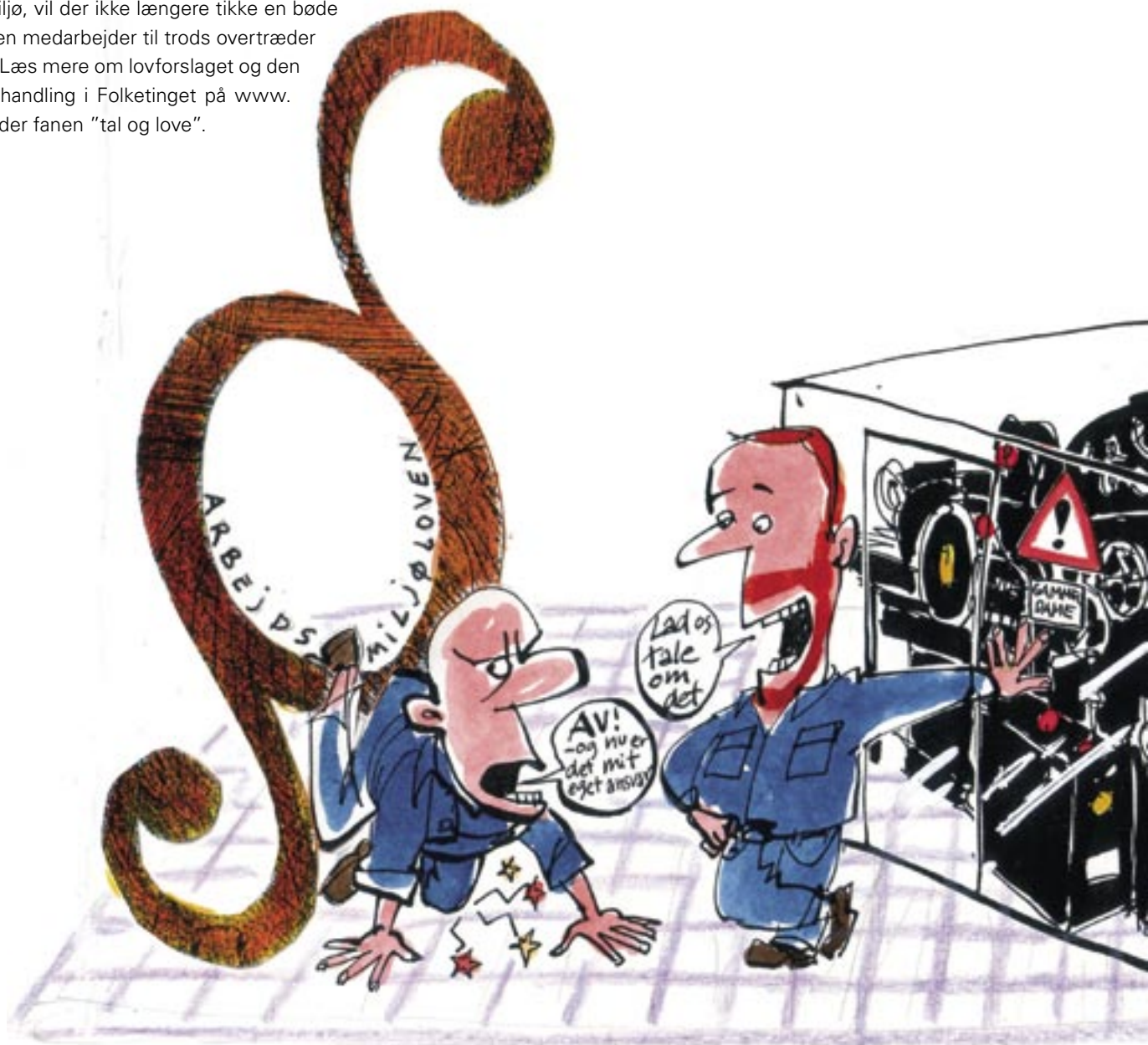
## Ny lov fjerner ansvar fra arbejdsgivere

Mens beskæftigelsesminister Claus Hjort Frederiksen fremlagde sit lovforslag om ændring af arbejdsmiljøloven for Folketinget den 6. oktober, løb arbejdsgivere stadig rundt med ansvaret for, at sikkerhedsforanstaltningerne blev overholdt i virksomhederne. Men står det til Hjort Frederiksen er det snart slut. Ministerens lovforslag lægger op til, at ansatte, "som forsætligt eller ved grov uagtsomhed overtræder arbejdsmiljølovgivningen", kan straffes. Det vil stadig være arbejdsgiveren, som er hovedansvarlig for virksomheders arbejdsmiljø, men kan det dokumenteres, at der er gjort alt for at sikre et sundt og sikkert arbejdsmiljø, vil der ikke længere tikke en bøde ind, hvis en medarbejder til trods overtræder reglerne. Læs mere om lovforslaget og den videre behandling i Folketinget på [www.bm.dk](http://www.bm.dk) under fanen "tal og love".

## Tal Jer ud af konflikten

Der er ikke noget, som en god snak ikke kan klare. Det gælder også, når det drejer sig om konflikter på arbejdspladsen. De gamle uoverensstemmelser skyldes nemlig tit, at man ikke snakker om problemerne. Konfliktmægler Susan Kristiansen anbefale er, at man opbygger en konfliktkultur, som virker forebyggende og sikrer mod, at man kommer helt derud, hvor al dialog ophører.

"Man skal tale ordentligt sammen og turde tage konfrontationen. Desværre griber mange til de mere traditionelle løsninger, som arbejdsskift eller omplacering i en anden afdeling. Det fjerner jo ikke den gamle konflikt og risikerer blot, at den følger med", siger Susan Kristiansen.



## Ansigtssløftning til gammel dame

Selvom både den originale Heidelberg vingeautomat og Heidelberg cylinderen går langt tilbage i trykkerihistorien, bruges de stadig på flere trykkerier. Skærpede krav til maskinsikkerhed gør dog, at de gamle damer populært sagt skal have en ansigtssløftning. Maskinerne skal indkapsles og have en række afskærmninger, der sikrer mod ulykker. På Grafisk BARs hjemmeside ligger vejledninger til indkapsling og sikring af begge maskiner. Se under fanen "publikationer".

## Mindre ensidigt arbejde forøger produktiviteten

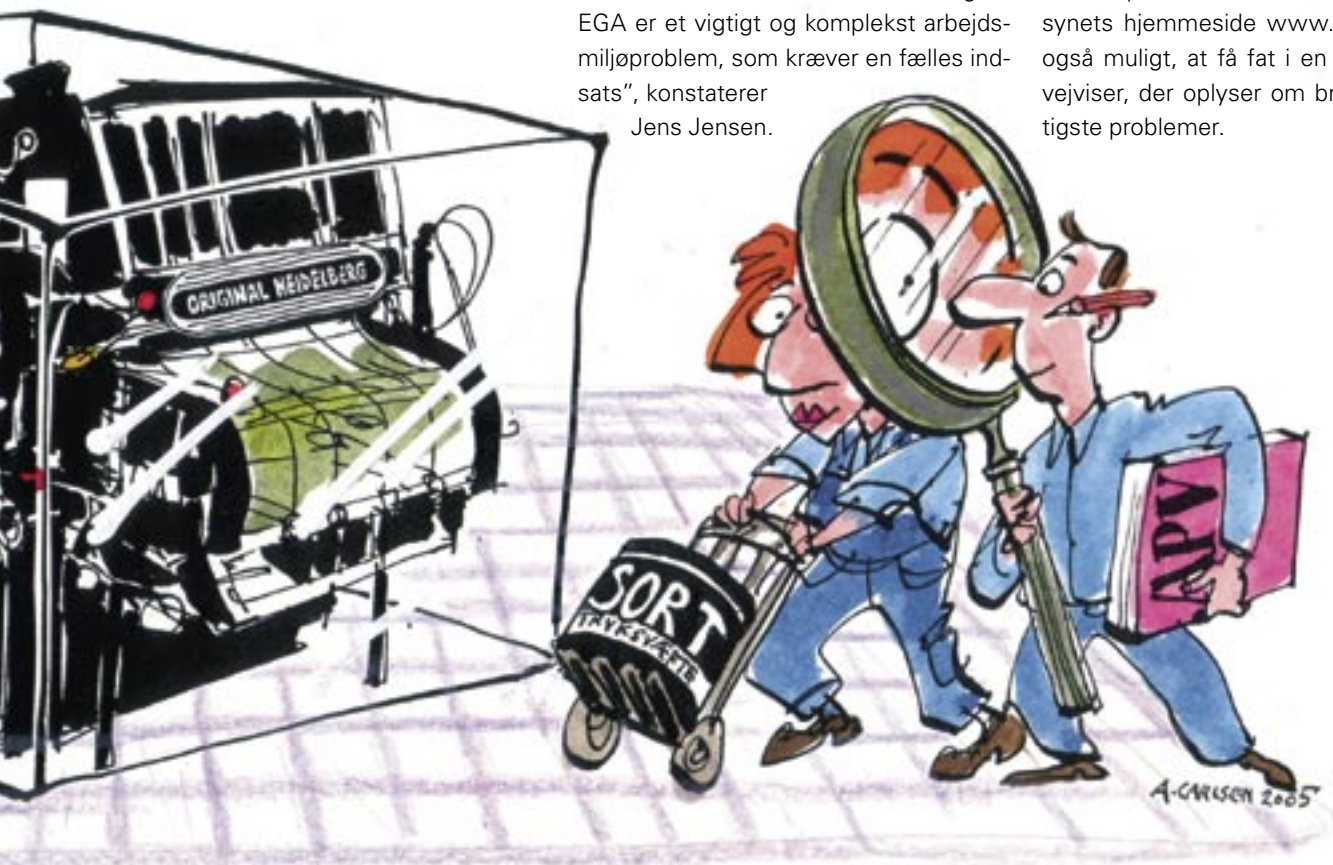
Man kan helt fjerne eller reducere EGA (red.: ensidigt gentaget arbejde), hvis der bliver gjort en systematisk indsats. Og oven i købet får virksomhederne en effektiviseringsgevinst. Det mener Jens Jensen, direktør i Arbejdstilsynet. Hans tro på, at det lader sig gøre med mindre EGA i virksomhederne, stammer fra et pilotprojekt Arbejdstilsynet har lavet blandt 129 virksomheder. Over halvdelen af de virksomheder, som aktivt gjorde en indsats mod EGA, oplevede en forøget produktivitet, bedre produktkvalitet og større driftssikkerhed, når medarbejderne fik mere varierede arbejdsfunktioner. Men direktøren i Arbejdstilsynet er ikke helt tilfreds. Han mener, at der stadig er behov for en indsats på området.

"Vores pilotprojekt viser desværre også, at mange virksomheder ikke lykkedes med reduktion af EGA-belastningen. EGA er et vigtigt og komplekst arbejdsmiljøproblem, som kræver en fælles indsats", konstaterer

Jens Jensen.

## Screening fra 1. jan – hvor er APV'en?

APV står hverken for "arbejde på vilkår" eller "Anders parkerer volvoen". En APV - eller en arbejdspladsvurdering, som det ganske enkelt står for - er til gengæld en af væsentligste ting at have styr på, inden Arbejdstilsynet fra 1. januar begynder screening af virksomheder i den grafiske branche. Sagt på en anden måde, hvis virksomheden ikke har en APV med handlingsplan, vil den straks få pålagt et tilpasset tilsyn. Har man ikke nogle ansatte, slipper man for at lave en arbejdspladsvurdering. Arbejdspladsvurderingen bruges som pejlemærke for, hvordan arbejdsmiljøforhold påvirker de ansatte og hvor man som virksomheden bør sætte ind. For dem som ikke allerede har tjek på alt om APV'en, er der mere vejledning og inspiration på Grafisk BAR's hjemmeside. Se [www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk) klik på fanen "APV". På Arbejdstilsynets hjemmeside [www.at.dk](http://www.at.dk) er det også muligt, at få fat i en arbejdsmiljøvejviser, der oplyser om branchens vigtigste problemer.





Mogens Kailow, som selv er trykker, ved arbejdsmiljø er en udfordring.

# CERTIFIKAT PÅ ARBEJDS

Selvom det ikke er noget man ser med det blotte øje har trykkerivirksomheden Kailow Graphic certifikat på arbejdsmiljøet. Men certificeringen er i virkeligheden blot den fysiske dokumentation på, at arbejdsmiljø ikke opfattes som et krav, men noget man prioriterer højt.

Der står ikke en vase med solsikker i receptionen hos Kailow Graphics. Kaffe-stuen er sparsomt indrettet med lyse vægge, et par runde borde og hvide køk-kenelementer. Og mens kaffen indtages, kigger man gennem en stor glasrude ud over kontorlandskabet. Vinduernes placering højt oppe på væggene får dagens lys til at sive ned oppefra. I små gruppe-ringer sidder medarbejderne foran computerskærmene ved de lyse træborde. På stilheden fornemmer man, at hver enkelt er i gang med dagens tørn.

I trykkeriet er det modsat. Larm er udtryk for travlhed. Mens trykkerne står ved siden af de larmende maskiner og sikrer papirets vej gennem systemet, sørger prepress folkene for, at de nye

produktioner bliver klar til næste ordre-behandling.

Der er med andre ord ikke noget særligt iøjefaldende, når man bevæger sig rundt i Kailow Graphic i Rødovre. På overfladen ligner virksomheden så mange andre i den grafiske branche. Men som ordsproget siger "skal man ikke skue hunden på hårene", og det gælder også her. Som en af de få grafiske virksomheder har Kailow siden 2002 været arbejdsmiljøcertificeret efter den internationale arbejdsmiljøstandard - OHSAS 18001. Inden udgangen af 2005 får virksomheden også arbejdsmiljøcertificering efter Dansk Standard, som betyder at man undgår Arbejdstilsynets screening og automatisk tildeles en grøn smiley.



# FAKTA

## Lidt om arbejdsmiljøcertificering

"Fra i år kan danske virksomheder få OHSAS18001 i en dansk udgave. OHSAS18001 er et arbejdsmiljøcertifikat, der viser at virksomheden lever op til en række krav både til ledelsen og omkring gennemførelsen af et grundigt og systematisk arbejdsmiljøarbejde. Som en sidegevinst slipper virksomheden for screening og får en grøn Smiley på Arbejdstilsynets hjemmeside. For at få et certifikat skal en række krav være opfyldt. Først og fremmest må der ikke være væsentlige arbejdsmiljøproblemer. Arbejdspladsvurderingen (APV) skal være særligt grundig og en skriftligt formuleret arbejdsmiljøpolitik skal sikre, at der hele tiden er løbende forbedringer i virksomhedens arbejdsmiljø. Dette kræver en seriøs indsats fra ledelse og medarbejdere og det tager tid at få på plads. De detaljerede regler findes på [www.at.dk](http://www.at.dk)"

# MILJØET

"Alt det med certificeringer var egentlig bare en formalitet. Vi arbejder hele tiden med en stor bevidsthed om vores arbejdsmiljø, og da vi fandt ud af, at vi kunne få en certificering, udfyldte vi i princippet blot papirerne", forklarer Iben Kailow, miljøchef i virksomheden og gift ind i Kailow-familien, som kørte den første tryksag for 25 år siden. Mens Svanemærkelicens og ISO 14001-miljøcertificering efterhånden er blevet standard for alle moderne trykkerier, er arbejdsmiljøcertificering endnu ikke normen. Certificeringen gives i princippet på basis af virksomheders sikkerhedsforhold, men i Kailow Graphic stopper opfattelsen af arbejdsmiljø ikke ved det.

"Det vigtigste for os er, at folk

kan lide at gå på arbejde. Det har altid været drivkraften for os. Har man ikke lyst, er der noget galt. Derfor skal både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø være i orden", siger Mogens Kailow, direktør og en af de syv stiftere.

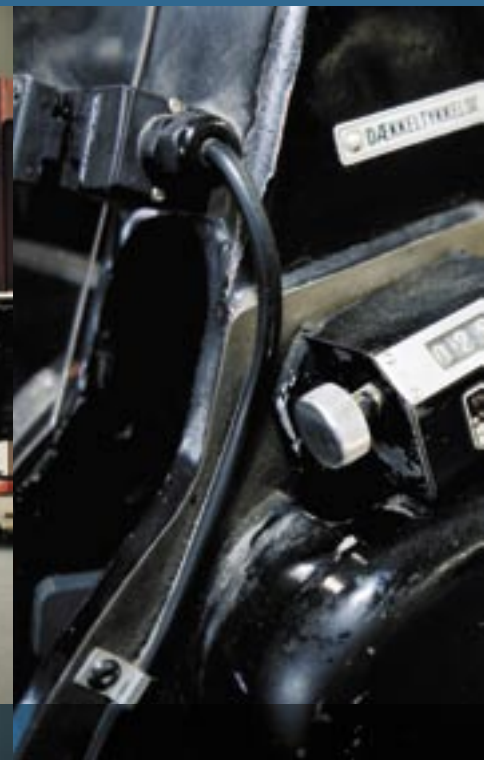
### Nye tider

På det tidspunkt Kailows trykkeri blev etableret var arbejdsmiljø noget som de færreste brugte ressourcer på. Støjende maskiner, hvis lyd gik direkte ind i hørecentret, sundhedsskadelige kemikalier, der fandt sin plads i hjernen og tunge løft, som over årene resulterede i bevægelsesproblemer, var hverdagsscenerier ikke kun i Kailow men i hele den grafiske branche.

" Vi tænkte simpelthen ikke så meget over larmen eller om der var farlige dampe i de væsker, vi brugte. Det var først, da vi begyndte at høre folk fik hjerneskader, at der kom fokus på området. Det er dog især indenfor de sidste ti år, at der er kommet skred i sagerne. Det betyder, at vi i dag er meget strikse med, at reglerne bliver overholdt", siger Mogens Kailow.

I trykkeriet, hvor Kurt Vanke, sikkerhedsrepræsentant for trykkerne, arbejder, ses det som en positiv udvikling, at der er kommet mere fokus på arbejdsmiljøet.

" Alle er meget bevidste om, at rammerne betyder meget for en god hverdag. Når der kommer nye ting, som kan hjælpe til at forbedre arbejdsmiljøet,



Den gamle Heidelberg Cylinder står stadig i sin originale form hos Kailow.

får vi det tilbudt. Og den anden vej rundt, hvis medarbejderne har ønsker om noget, plejer det også at lade sig gøre. Jeg har kun oplevet utilfredshed blandt trykkerne én gang og det var på grund af nogle nye sikkerhedssko. Men så blev der straks købt nye ind", siger Kurt Vanke.

### Hånd om arbejdsmiljøet

Når støjen er tæmmet, de sundhedsskadelige væsker erstattet af bedre alternativer, kontormøblerne rettet ind på god ergonomi og man tilstræber en åben dialog med medarbejdere og ledelse imellem, så er arbejdsmiljøforbedringer en udfordring. Det mener man i hvert fald i Kailow.

"Vi prøver at sætte nye mål for arbejdsmiljøet. Det er en svær opgave, fordi vi har været meget aktive for at skabe nogle gode forhold. Men det er vigtigt, at vi bliver ved med det", siger Iben Kailow.

Selvom arbejdsmiljø er blevet en implicit

del af de fleste virksomheder, er det stadig især det ydre miljø, mange fokuserer på.

"De fleste bruger eksterne konsulenter, når der er behov og så handler det i høj grad om det ydre arbejdsmiljø, Jeg tror ikke, der er mange indenfor den grafiske branche, som har en ansat til at varetage virksomhedens arbejdsmiljø, hvor det handler både om medarbejdertrivsel og de mere fysiske ting. Det er ikke et fuldtidsjob, men jeg bruger da tid på det hver uge", siger Iben Kailow. Selvom det er svært at måle det psykiske arbejdsmiljø, har Mogens Kailow et pejlemærke om den enkeltes trivsel.

"Jeg prøver altid at holde øje med, at der ikke er nogen, som føler sig isoleret fra kollegerne. Hvis en person sidder lidt for meget for sig selv, hiver jeg fat i ham. Hos os sidder man ikke for sig selv og læser avis til frokost. Vi blander os på tværs af funktioner og sidder sammen", siger Mogens Kailow.

### Til glæde for alle

Mogens Kailow er overbevist om, at alle har gavn af et godt arbejdsmiljø. Det er et sammenspil mellem en masse faktorer, man bliver nødt til at forholde sig til. Det går fra støj, indretning, kemi, graviditet, arbejdstider til kollegial omgangstone.

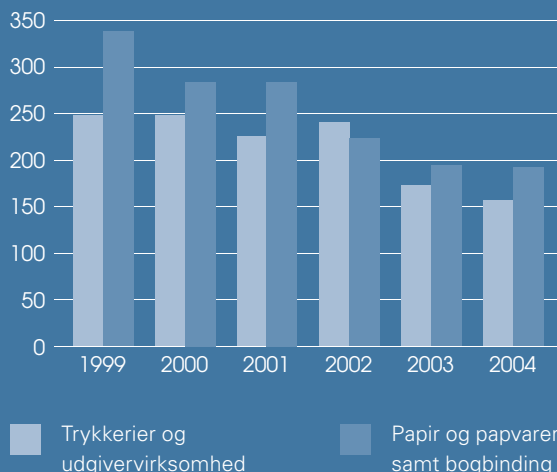
"Arbejdsmiljø virker ind imellem lidt overdrevet, fordi man snakker så meget om det. I virkeligheden er det en del af hverdagen og afgørende for trivslen. Har man ikke et godt arbejdsmiljø, forsvinder folk. Selve arbejdsmiljøcertificeringen har ikke betydet ændringer hos os. Vi har blot puttet tingene ind i vores system og har et naturligt forhold til det. Vi kæmper for at have et ordentlig miljø, ikke for at blive certificeret", siger Mogens Kailow. ■





Figur 1: Registrerede fysiske arbejdsulykker i den grafiske branche

Kilde: Arbejdstilsynet



# DE USYNLIGE SKADER

Arbejdsmiljø handler ikke kun om fysiske ting som støj, møg og løft. I de senere år er de psykiske arbejdsmiljøskader begyndt at dukke frem i statistikkerne – også i den grafiske branche. Der skal mere fokus på disse usynlige arbejdsmiljøskader, mener man, i både Arbejdstilsynet, Arbejdsmiljøinstituttet og Arbejdsskadestyrelsen.

Det går meget godt i den grafiske branche, hvis man tager statistikkerne for pålydende. Antallet af forstuvninger, knog-

lebrud, sår- og bløddelsskader er siden 1999 faldet fra 588 til 347, hvilket svarer til et fald på 41%.

Til gengæld er tendensen ikke helt så positiv, hvis man ser på de psykiske arbejds-skader i den grafiske branche. På fem år er disse steget med 60%.

“Der har i de senere år været et større fokus på de psykiske arbejdsrelaterede skader i medierne, organisationerne og hos politikere. Det bevirker, at de psykiske forhold er blevet langt mere synlige for den enkelte arbejdstager. Forandringshastigheden er også blevet større og det lægger et langt højere pres på, at man hele tiden yder en optimal indsats”, siger Tage S. Kristensen, professor i Arbejdsmiljøinstituttet.

Tage S. Kristensens har i mange år forsket i det psykiske arbejdsmiljø; stress, udbændthed og arbejdets organisering. Han er overbevist om, at psykiske arbejds-skader i højere grad vil præge statistikkerne fremover. Også selvom det er langt sværere at opgøre psykiske skader end de mere håndgribelige fysiske skader.

“Psykiske skader opgøres via forskning og overvågning, og det er nogle helt andre metoder, end man bruger ved de traditionelle erhvervs sygdomme. Der er dog et problem med det normale arbejds-skadebegreb, fordi det har en negativ indvirkning, hvis man indberetter en arbejds-skade. En anmeldelse i sig selv gør folk mere syge og behand-



Psykosociale risikofaktorer kan være:

- Høje krav
- Tempoarbejde
- Høje følelsesmæssige krav
- Krav om skjulte følelser
- Modsatrettede krav
- Ringe indflydelse
- Mobbning
- Seksuel chikane
- Vold og trusler om vold
- Ringe kollegial eller ledelsesmæssig støtte og feedback
- Uoverensstemmelser og konflikter i arbejdet
- Manglende belønning
- Manglende mening i arbejdet
- Mangel for forudsigelighed ved væsentlige ændringer
- Jobusikkerhed
- Utilstrækkelig ledelse
- Manglende udviklingsmuligheder

Kilde: Rapporten "Fremtidens Arbejdsmiljø"

lingskrævende, end de nødvendigvis føler sig. Man kan ikke blive rask, hvis al ens tid går med at bevise, at man er syg. Mange vælger ikke at melde eventuelle arbejdsbetingede sygdomme, men prøver at klare dem selv", siger Tage S. Kristensen..

### Opgave for fremtiden

I april 2005 blev den 163 sider lange rapport "Fremtidens arbejdsmiljø" udgivet af Arbejdstilsynet i samarbejde med Arbejdsmiljøinstituttet og Arbejdsskade styrelsen. Konklusionen er klar. De traditionelle risikofaktorer som fx ulykker og støjskader eksisterer stadig, men parallelt med disse, vil der fremover være andre arbejdsmiljøproblemer, som vokser i

betydning. Det gælder især de psykosociale risikofaktorer (se boks).

"Arbejdsmarkedsudviklingen betyder, at der fremover kommer mere pres på det psykiske arbejdsmiljø. Derfor anbefaler vi, at det psykiske arbejdsmiljø bliver et af de centrale emner i fremtidens arbejdsmiljøindsats", siger Anette Lerche, specialkonsulent i Arbejdstilsynets projektgruppe bag "Fremtidens arbejdsmiljø".

Globaliseringen og den medfølgende internationale konkurrence stiller krav om effektivitet og et toptunet vidensniveau. Dertil kommer, at arbejdet for den enkelte kommer til at fylde mere af døgnet, fordi overgangen mellem fritid og arbejde bliver mere flydende. Flere

vil være en del af "det grænseløse arbejde", hvor arbejde ikke kun foregår fysisk på arbejdspladsen, men i lige så høj grad hjemmefra. Konsekvensen forventes at vise sig ved et stigende antal psykiske arbejdsskader.

"Rapporten peger på en række arbejdsmiljøproblemer, som alle har betydning for sikkerhed og sundhed i fremtidens erhvervsliv. Det psykiske arbejdsmiljø er en af dem, vi kan se. Hvilke prioriteter som beskæftigelsesministeren vælger at sætte fokus på frem til 2010, ved vi ikke", siger Anette Lerche. ■



# HUMOR FOR ALVOR

Nogle synes måske ikke, at der er meget at grine af på arbejdet. Martin Erichsen har det omvendt. Men han lever også af humoren, og ikke nok med det, han prøver også at få andre til at forstå alvoren bag den humoristiske sans. Selvom hans firma reklamerer med kontorer i både London og New York, er Martin Erichsen stort set et one man show med en kalender fyldt med kursusaftaler for store danske virksomheder. Med temaer som fri latter, peptalk, vedvarende latter og lær at gå på glødende kul får Martin Erichsen medarbejdere og ledelse til - i det gode arbejdsmiljøes tegn, at stille op til fælles firmaarrangementer. For Martin Erichsen tror fast på, at humor påvirker arbejdsmiljøet i en positiv retning. Vi stiller skarpt på Martin Erichsen og det med humoren.



### **Hvad kan man bruge humor til i arbejdsregi?**

Humor kan være en generator til at komme et ønsket sted hen i en jobsituation. Mestrer man humoren kommer man langt i møder, konflikter, med lønforhandling og kollegialt. Humor handler om mod, at man tør intimiteten og sætter sig ud over sig selv.

### **Hvad så hvis man ikke ejer humoristisk sans?**

Alle mennesker kan være humoristiske. Der er bare nogle, som har taget en beslutning om ikke at bruge humor, som en del af deres liv. Og det er noget helt andet.

### **Hvordan kan du sammenstille humor med mindre stress?**

Når man bruger humor ses det komiske ofte som et billede i ens bevidsthed. For at få dette billede frem bliver man nødt til at trække sig selv ud af den pressede arbejdssituation, og se på den udefra. Man kan også sige, at humoren er et signal om, hvor man ligger på stressbarometeret.

### **Har humor nogen indflydelse på arbejdsmiljøet?**

Helt klart! Humor fungerer som en trykudligner. Det kan få tingene til at være mere gnidningsløse. Som kollega kan man faktisk sige alt til andre, hvis man sikrer sig, at de griner med undervejs.

### **Når du har dine humorkurser, er det så ikke bare en sjov oplevelse et par timer, inden hverdagen vælter tilbage?**

Nej, det mener jeg ikke. Når jeg er ude i virksomhederne, skaber vi i fællesskab en slags magi - et legende rum, hvor alt er tilladt. Det vigtigste for mig er, at få folk til at slappe af og smide hæmningerne. Det giver en fællesfølelse og eftervirkningerne varer mellem to uger og flere måneder.

### **Skal humor forstås som et mirakelmiddel til at skabe et godt arbejdsmiljø?**

Jeg tager gerne ud i virksomheder, hvor virksomhedskulturen er helt nede, men det er ikke mig alene, som kan ændre en kultur til noget bedre. Humor er bare ét element blandt mange, der skaber et godt arbejdsmiljø.



# NEJ –PYT –HJÆLP!

Stressen vokser på de danske arbejdspladser. For dem som rammes af stress, handler det om at kunne sige fra. Men stress er ikke et arbejdsmiljøområde de fleste virksomheder forebygger mod. Det gælder også i de store bladhuse, hvor man ikke mener, at problemerne med stress er særligt store.

Kalenderen er fyldt, måske lidt for propet endda. Et par dobbeltaftaler og deadlines træder i vejen for hinanden. Hvad skal man gribe i først? Arbejdsdagen slutter heller ikke efter syv timer i dag. Det sidste må klares, når ungerne er lagt. Alligevel hober bunkerne sig op på bordet. De gør det helt sikkert inde i hovedet, det mærkes på den vedvarende hovedpine. Ferien er lige afviklet, allige-

vel føles det som om, det er år siden sidste fridag. Den konstante træthed hænger fast som en lænke om halsen og er blevet en del af hverdagen. Hvis bare det ikke var så svært at falde i søvn om natten. Bliver det nogensinde anderledes? Bare tanken kan få læsset til at vælte og gør det oftere og oftere for mange mennesker.

Stress er blevet en del af hverdagen for flere danskere. 44% af alle erhvervsaktive føler sig ofte eller af og til stressede, og mange lever med stress som en del af det daglige virke. Det er blandt andet vilkårene hos dagbladene. Her stortrives den såkaldte deadlinekultur i takt med, at nyhedsstrømmen aldrig stopper.



“De fleste har svært ved at indrømme, de ikke kan klare presset. Når man bukkes under for stress er det ofte et udtryk for, at man ikke har kontrol, og den erkendelse kræver ret meget. Stressede mennesker snakker altid om det, de ikke når. Det er tydelige indikatorer på, at der er noget galt. Hvis man har det godt, når man en masse og fortæller gerne om det”, siger Marianne Hall Holmboe, psykolog og specialiseret i organisationspsykologi.

Hendes erfaringer kommer fra både coaching af enkeltpersoner mod stress og foredrag i en lang række af virksomheder. Blandt virksomheder i porteføljen er Politiken, hvor Marianne Hall Holmboe for et stykke tid siden skulle holde foredrag for medarbejderne om stress, men salen var stort set tom, fordi ingen havde tid til at deltage.

### Større pres på medarbejderne

Dagbladene har i de senere år været ramt af rationaliseringer. Det giver større arbejdsbyrder og højere forventninger til den enkeltes præstationsevne. Færre medarbejdere skal klare at få nyhederne ud i både avisen, Internettet, radio og TV.

“Arbejdstempoet er blevet skruet op og vi er blevet færre til at klare opgaverne. Det gør helt sikkert, at den enkelte medarbejder føler sig mere presset. Vi har eksempler på folk, som har haft problemer med stress. Vores hjælp består i yde støtte, når skaden er sket. Forebyggende gør vi ikke noget, andet end at prøve at skabe et godt arbejdsklima. I dette ligger blandt andet muligheden for, at den enkelte kan gå til sin nærmeste chef”, siger Carsten Juste, ansvarshavende chefredaktør på Jyllands Posten. Hos Berlingske Tidende indikerer medarbejderundersøgelser ikke, at stress er et problem.

“Vi har ikke nogle dokumenterede tal for at folk skulle have stress. Vi beskæftiger os primært med stressproblemer som enkeltcases, hvor vi kan støtte med individuel hjælp. Vi vil tage det op mere generelt i forbindelse med vores APV om psykisk arbejdsmiljø, og hvis der kommer et pres nedefra. Deadline kulturen har altid været der og dem som ikke trives med det, søger ud på magasinerne og til featureafdelingerne på blandt andet radio og tv”, forklarer Dorrit Kampmann, personalechef på Berlingske Tidende.

Mens man ikke ser et behov for mere fokus på stressforebyggelse hos Berlingske Tidende er holdningen hos konkurrenten lidt anderledes.

“Vi kan helt klart blive bedre til at håndtere stress ved at fremme informationen og dialogen om det. Vi har altid været lidt sene ude, når det kommer til at formulere diverse politikker på skrift. Jeg

## Hvad er stress?

Stress er kroppens reaktion på belastninger, som man ikke kan magte. De fleste gange forsvinder årsagen igen og når ikke at gøre skade. Hvis belastningen er vedvarende opstår en kronisk stressreaktion og det kan medføre sygdom. Stress kan i alvorlige tilfælde udvikle sig som hjertekarsygdomme, smerter i bevægeapparat, dårligt immunforsvar og forværring af kroniske sygdomme, som fx astma, eksem, migræne.

## Stress er ikke bare dårligt

Stress deles ofte i to kategorier. Den positive stress, som viser sig ved, at man mærker en tilfredsstillende og god energi ved gennemførelsen af de konkrete opgaver. Denne form kan man banalt set kalde for travlhed. Modpolen er den negative stress, hvor man mister kontrol over egen situation. Symptomerne på negativ stress er mange og forskelligartede. Men hovedpine, dårligt humør, forvirring, manglende sexlyst, irritabilitet, glemsomhed, dårlig nattesøvn og træthed er nogle af de mest tydelige indikatorer på, at man døjer med stress, hvis man ikke også tager de alvorlige hjertekarsygdomme med, som kan være de mere dramatiske følger.

”Vi snakker om negativ og positiv stress. Positiv stress er, når man har travlt, men ikke mere end man periodevis kan overskue. Den negative stress er, hvis man ikke har ressourcerne til at klare det hele og tingene begynder at hobe sig op. Man mister overblik og mangler kontrol og fokus over de ting, man laver. I øjeblikket er der en tendens til, at flere og flere oplever den negative stress”, siger Pia Ryum, ledende psykolog ved Arbejdsmedicinsk klinik i Ålborg.

synes dog, at vi har en holdning, selvom den ikke er skrevet ned”, siger Carsten Juste.

Hos både Jyllands Posten og Berlingske Tidende mener man ikke, en stresspolitik er nødvendig. Det mener Pia Ryum, ledende psykolog ved Ålborgs Arbejdsmedicinske Klinik, derimod er en forudsætning for at afhjælpe det stigende stressproblem i virksomhederne. Men hun taler for en trivselspolitik frem for en stresspolitik.

”Der mangler nogle plus ord, når man snakker om psykisk arbejdsmiljø. Derfor bør virksomheder fokusere meget mere på trivslen end de gør i dag. Har man en trivselspolitik kan det modvirke stressen hos medarbejderne. Det er nemlig ud af trivslen, at man ser, om folk fungerer godt. Jeg tror altid, der vil være stressede perioder for de fleste, men arbejder man med trivslen, modvirker det, at tingene kører for langt ud”, siger Pia Ryum.

Blandt Pia Ryums patienter er en midaldrende mand fra en grafisk virksomhed. Hans stress har udtrykt sig ved problemer med at sove, for meget mavesyre og indesluttethed.

”Da han startede her på klinikken, klagede han over fysiske symptomer relateret til natarbejde. Det viste sig dog ret hurtigt, at årsagen til hans problemer var frygten for ikke at slå til på arbejdspladsen, som var midt i en omstillingsproces. Det handlede om manglende trivsel, men han var ikke selv klar over det og slog det hen med andre ting. Desværre ser man ofte den situation”, siger Pia Ryum.

### Forebyggelse eller behandling

Skal man afstresses tager det let dobbelt så lang tid, som det gjorde at opbygge stressen. Det er den erfaring Marianne Hall Holmboe har.

Lider du af stress?

På [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk) kan du teste om du lider af stress. En enkel test med 15 spørgsmål viser, om der er grund til bekymring.



”Hvis det tog 6 måneder at opbygge og bukke under for stress, kan det tage et år at komme videre ud af problemet. Første skridt på vejen er, at erkende man har brug for hjælp, så er man i virkeligheden kommet langt. Derefter bliver man nødt til at finde ud af, hvad man selv kan gøre ved situationen”, siger hun. Ifølge Marianne Hall Holmboe er et af de store problemer omkring stress, at mange virksomheder først griber ind, når skaden er sket.

”Der er et beredskab, som kan træde til, hvis folk har behov for psykologhjælp, men de færreste har formuleret en stresspolitik eller gjort sig konkrete tanker om, hvordan man forebygger problemerne. Man fjerner ikke symptomerne, med prøver bare at hele skaden”, konstaterer Marianne Hall Holmboe.

Stress behøver ikke være beskrivelsen af en livslang situation. Dem som bukker under for problemet skal dog have redskaber til at håndtere stressen, ellers risikerer den at komme igen som en boomerang, når arbejdet genoptages. Vejen ud af stress er meget individuel, men for de fleste hænger det ofte sammen med evnen til at sige stop og uddelegere ansvar.

”Der er tre ting, som et klogt hoved har sagt hjælper på stress. Nej-Pyt-Hjælp. Det siger i virkeligheden alt. På det mere konkrete handlingsniveau handler det om, at folk skal håndtere de stressrelaterede situationer på en ny måde. Og man skal huske at motivere. Det er et også et godt middel mod stress”, siger Pia Ryum. ■

## Hvis du vil vide mere

Hvis du er interesseret i mere information om, hvordan man kan udvikle en stresspolitik, eller vil læse mere om stress, har Grafisk BAR udgivet både en stressfabel og en stresshåndbog. Begge dele kan hentes på [www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk) eller fås ved at kontakte de respektive organisationer i Grafisk BAR.

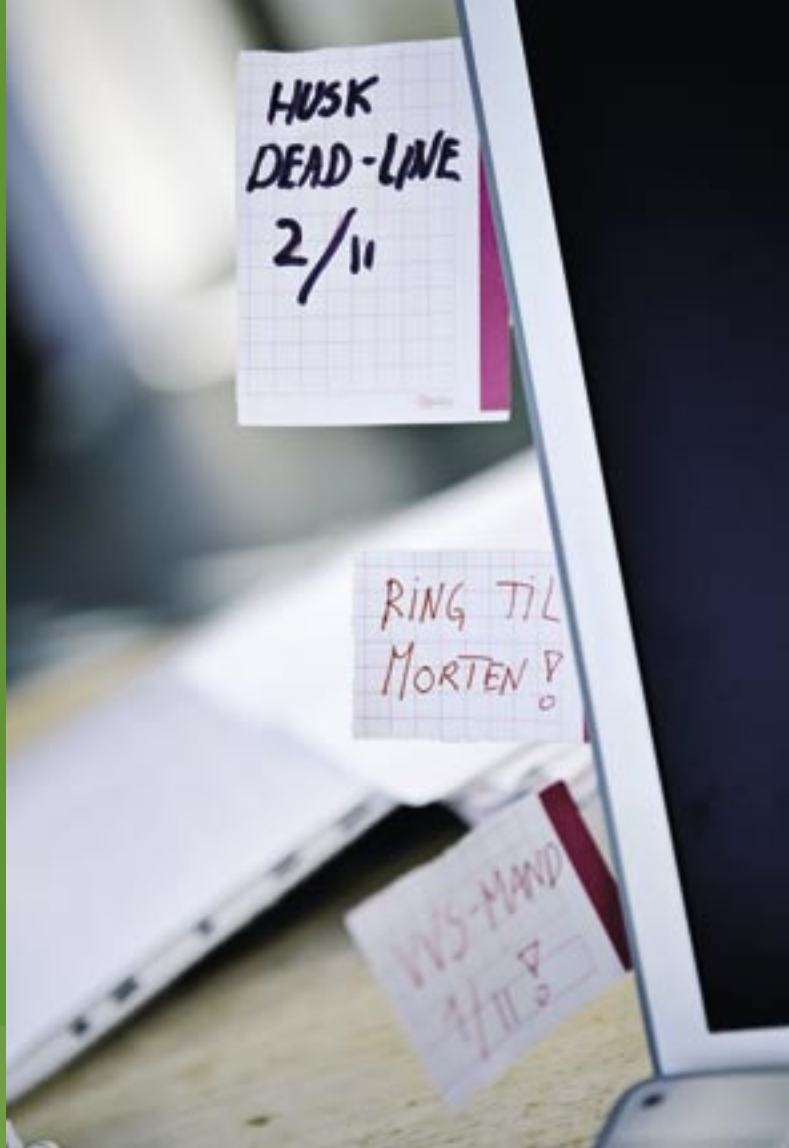


## 10 råd om afstresning

1. lær dine symptomer at kende
2. Find ud af hvad der stresser dig – er det familien, arbejde, økonomi, krav til dig selv. Prøv at ændre disse
3. Lad være med at stresser over småting, som du alligevel snart glemmer
4. Undgå at tage sorgerne på forskud. Det sker måske aldrig
5. Acceptér det uundgåelige
6. Hvis du har det dårligt på jobbet, så prøv at have det godt med vennerne og familien. Eller omvendt
7. Tag imod omsorg. Det hjælper at læsse af
8. Vær realistisk med dine mål
9. Få kontrol over livet. Prøv at ændre det som kan ændres, og acceptér det der ikke kan
10. Tænk positiv og værdsæt de gode ting i livet

Kilde: [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

For mere information se [www.stressklinik.dk](http://www.stressklinik.dk) og andre råd om stress [www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk)



## Stresspulsen på redaktionen

Lene Sarup, tillidsmand for den redaktionelle medarbejderforening på Fyens Stiftstidende.

”Jeg møder tit medarbejdere, som føler sig stressede af arbejdspresset og usikkerheden om, hvornår de har gjort deres arbejde godt nok. Stress opfattes som et individuelt problem og ikke som en fælles anliggende for virksomheden. Det kommer aldrig til en samlet udmelding om, at folk kun skal arbejde 37 timer om ugen. Der bliver sagt, at man ikke ønsker folk har overarbejde, men i det ligger lige så meget en holdning om, at man ikke ønsker at betale for overtiden.

Der er folk, som er holdt op på grund af stress. Måske er de først blevet sygemeldt, så har de haft et forløb hos en psykolog og til sidst har man fundet en fratrædelsesordning. Der er dem, som kommer tilbage i andre stillinger, men det er langt fra alle”.

Lars Bo Larsen, tillidsmand for journalisterne på Politiken

”Der er eksempler på folk, som siger, at de har problemer med stress. Det er vigtigt at skelne mellem den positive og den negative stress. Som journalist lever man med stress i forhold til deadlines. Men det kan ofte fungere som en drivkraft til at gøre et godt stykke arbejde. Der er ingen tvivl om, at mange er stressede på forskellige tidspunkter, men det er først, når det bliver for meget og processen tager magten fra en, at der opstår et problem. Min erfaring er, at det oftest sker, hvis der er flere faktorer – både private og i arbejdsmæssige, som ramler sammen.

Det er selvfølgelig aldrig let at sige til andre, at man ikke kan klare arbejdet. Jeg har oplevet, at dem som ikke kan overskue presset søger andre veje”.

Morten Bruun, sikkerhedsrepræsentant og tillidsmand for journalisterne på Ekstra Bladet.

”I de 5-6 år jeg har været sikkerhedsrepræsentant er der blevet gennemført to arbejdspladsvurderinger (APV) og i den forbindelse er arbejdsmiljørelateret stress ikke noget, vi kan se som et stort problem. Man kan diskutere hvor dybt disse undersøgelser stikker. Hvis vi lavede en mere systematisk undersøgelse af stress, udelukker jeg ikke, at den ville vise noget blandt journalister. Men indtil videre har der ikke været basis for en decideret stresspolitik. Man har altid prioriteret at hjælpe folk, hvis der har været behov for det – f.eks. i forhold til natarbejde. Det er mit indtryk, at der er stor fleksibilitet over for den enkeltes ønsker”. ■



# VI GØR NOGET VED

**Støj handler ikke kun om risiko for høreskader. Støjgener findes også på kontorarbejdspladserne. Det er nogle af budskaberne i årets europæiske arbejdsmiljøuge. I Datagraf prøver man at være på forkant med støjproblemerne både i kontorarealerne og i trykkeriet.**

Det er ingen hemmelighed, at nogle erhvervsgrupper er mere udsatte for støjpåvirkninger end andre. Har man valgt en karriere indenfor militæret, politiet eller metalindustrien er man blandt de grupper, som topper anmel-

delseslisten over høreskader i Danmark. Men den grafiske branche går ikke hus forbi. Trykkerier og emballagevirksomheder er per tradition belastet af et højt støjniveau i produktionen, selvom en større bevidsthed om konsekvenserne af støjpåvirkninger heldigvis har medført et fald i støjrelaterede skader i de senere år.

Støj handler dog ikke kun om fysiske høreskader. Støjgener findes nemlig også indenfor helt andre området, end man normalt tænker over. De populære kontorlandskaber lægger for mange ansatte kimen til en hverdag med koncentrationsbesvær og irritation over de lyde, som kendetegner en travl kontorarbejdsplads.

” Der er stadig mange skader på grund af støj, men det nye er en vækst i støjproblemerne på kontorområdet. Folk føler sig generet af akustikken, kollegernes snak, trampen over gulvet, telefoner osv. Det er blandt andet derfor, at den europæiske arbejdsmiljøuge, sætter spot på støj, for det er andet og mere end maskinlarm”, siger Jan Gybel Jensen, specialkonsulent i Arbejdstilsynet og projektansvarlig for støjugen i Danmark.

Jan Gybel Jensen håber, støjugen gør flere arbejdspladser bedre til at reducere og forebygge både de gamle og de nye støjproblemer.



Kontorrummet i Datagraf er på 780 kvm., og fungerede tidligere som trykkerihal.

# STØJEN!

## Ro i kontorlandskabet

I design og produktionsvirksomheden Datagraf regner man ikke med, at støjgen ændrer noget. Man er allerede opmærksom på, at støj ikke kun er et problem i trykkeriet, men at det også kan genere meget i de normalt mere stille kontorarealer.

” Vi byggede vores domicil for otte år siden, men allerede i løbet af få år voksede vi ud af de oprindelige lokaler. Vi besluttede at rykke kontorerne ind i trykkerihallen og udvide med en større produktionshal til alle maskinerne. I den forbindelse blev vi nødt til at finde ud af, om der kunne blive problemer med i støj kontorlandskabet. ” siger Henning Millard, direktør for Datagraf.

’Kontoret’ i Datagraf er et 780 kvadratmeter stort lokale med 34 arbejdspladser fordelt i mindre miljøer af fire til fem personer. Støjen kommer dog ikke fra medarbejderne, men fra de forbigående lastbiler ude på landevejen. Sikkerhedsrepræsentant for kontorområderne Frank Rasmussen er ikke i tvivl om sin holdning til kontorlandskabet.

” Selvom rummet er meget større end det vi sad i tidligere, har det været dejligt at komme herover. Her er mere plads og lyden forsvinder opad i rummet. Der virker godt og jeg ved fra andre, at de har det på samme måde”, siger Frank Rasmussen.

Fordi kontorlokalet tidligere fungerede

som produktionshal var der allerede støjdæmpende materialer i vægge og lofter. Gulv, varme og lysindfald blev i stedet det, man rettede opmærksomheden på.

” Vi vidste ikke, om der blev problemer med varmen eller om cementgulvet ville larme, når folk bevægede sig rundt. Heldigvis viser det sig ikke at være et problem. Vi arbejder dog stadig med nogle justeringer med ovenlys, som falder ind i skærmene”, siger Henning Millard.

## Høreværn mod skadelig støj

I modsætning til kontorlandskabet, døjer man med støj i trykkeriet. Til trods for, at de store maskiner styres af moderne



Tegn på hørensættelse:

- Hvis du har svært ved at forstå bestemte ord eller dele af ord
- Hvis du ofte beder folk gentage sig
- Hvis du har svært ved at høre andre over telefonen
- Hvis du skruer op for TV og radio til et niveau som er for højt for andre
- Hvis du har svært ved at tale i støjende omgivelser
- Hvis du oplever at lyde er dæmpede



I trykkeriet er ophængt skilte, så alle medarbejdere ved, hvornår det er påkrævet at bruge høreværn. De mest larmende trykmaskiner er indkapslet bag glasvægge og medarbejderne må kun arbejde i kortere perioder ved disse maskiner.

teknologi, er de stadig langt fra lydløse. Forebyggelse mod støj sker ved, at de mest larmende trykmaskiner er bag lydisolerede glasvægge.

”I trykkeriet måles støjniveauet jævnligt og vi har skilte hængende over de områder, hvor det er påbudt at bruge høreværn. Det er vigtigt, at vi er opmærksomme på at langvarig støjpåvirkning har indflydelse på hørelsen”, siger Henning Millard.

En almindelig samtale foregår på et niveau mellem 50-70 dB(A) og ingen må udsættes for lydtryk over 85 dB(A) uden at bruge høreværn.

I trykkeriet hos Datagraf ligger lyd-niveauet ifølge målinger på mellem 77 dB(A) og 97 dB(A). Det betyder, at

der er områder, hvor påvirkningen er så voldsom, at selv kortvarige ophold kan være skadelige. John Andersen er sikkerhedsrepræsentant for trykkerne. Han prøver, at få alle til at forstå alvoren af støjpåvirkninger, selvom det nogle gange kan være svært overfor de unge trykkere og bogbindere, som ikke altid gider bruge høreværn.

”Jeg tager altid en samtale med hver enkelt medarbejder, for at forklare om sikkerhed og forebyggelse i omgangen med maskinerne. Når folk går forbi, holder jeg øje med, at de bruger høreværn – det er jo for deres egen skyld”, siger John Andersen, mens trykmaskinerne drøner i baggrunden. På grund af støjbelastningen står en

trykker i Datagraf aldrig en hel arbejdsdag ved de mest larmende maskiner. Men bevidstheden omkring risikoen med støjpåvirkninger har ikke altid været en del af trykkerlivet. I de 11 år John Andersen har været i Datagraf er sikkerhed blevet en mere og mere central del af hverdagen på et trykkeri.

” Da jeg i sin tid begyndte som trykker, gik jeg ikke altid med høreværn eller ørepropper. Det fik den konsekvens, at min hørelse blev påvirket. Det har jeg heldigvis fået stabiliseret ved at bruge høreværn i den sidste snes år”, siger John Andersen. ■



Hvad kan du lægge øre til:

85 dB (A)

8 timer

88 dB (A)

4 timer

91 dB (A)

2 timer

Arbejdstilsynet har lavet en guideline for i hvor lang tid, man kan udsættes for et lydtryksniveau, inden hørelsen risikerer at tage skade:

94 dB (A)

1 time

97 dB (A)

30 min

100 dB (A)

15 min



Alle trykkere bruger formstøbte ørepropper som en del af arbejdsudstyret.

## Hvis du vil vide mere

Grafisk Bar har udgivet en pjeces om støj og forebyggelse. Se [www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk)

I forbindelse med den europæiske arbejdsmiljøuge vil der være en række aktiviteter over hele landet. For yderligere information se [www.at.dk](http://www.at.dk)

# MELLEM HIMMEL

## Godt placeret foran skærmen

Mange sætter sig foran computeren hver morgen uden at tage hensyn til forholdene mellem krop, tastatur, mus og skærm. Konsekvensen er ofte ømme skuldre, spænding i hoved og nakke samt smerter i håndledet, inden dagen er ovre. Her er en række gode råd til god skærmergonomi, som kan afhjælpe disse problemer.

- Tastaturen skal stå så langt inde på bordet, at du kan hvile underarmene på bordpladen foran tastaturet. Brug evt. puder til at hvile underarme/albuer på.
- Skærmen skal skråtstilles – så undgås slid på nakkehvirvler og spænding i hoved- og nakkemusler. Prøv at tænke på skærmen som var det en bog, du ville læse. Det er nemlig den naturlige hovedstilling.
- Brug genvejstasterne så ofte det er muligt.
- Når du bruger musen, bør du vænne dig til at flytte den ind mellem dine hænder midt for tastaturet. Dermed undgår man belastning af skulderledet, når man rækker armen ud til siden.
- Vælg en symmetrisk mus, der kan bruges med både venstre og højre hånd. Det er en fordel at kunne skifte, det aflaster.



## Stress på engelsk

Den populære illustrerede bog om stress på arbejdspladsen udkommer nu i en engelsk udgave. Stressfablen "Bare rolig" - adskiller sig meget fra det meste materiale om stress. Den udkom første gang, da stress var endnu mere tabubelagt end i dag. På en humoristisk måde vises velkendte stresssituationer fra dagligdagen. På overfladen ligner det en forvirrende tegneserie, men tager man sig tid til at kigge i den 20 cm høje og 1,5 meter lange bog, dukker mange detaljer frem, der ligesom i virkeligheden ikke altid ses på overfladen. Bogen er et forsøg på at sætte fokus på et problem forskere, læger, pensionskasser mv. for længst har set vokse, men som virksomhedsledere og medarbejderne endnu ikke helt har fattet alvoren af.

"Når bogen nu udgives i en engelsk udgave, er det fordi dansk arbejdsmiljø bør være kendt af udenlandske studerende i Danmark og kendt uden for landets grænser. De grafiske virksom-



heder er udsat for en hård konkurrence fra udlandet og en oversættelse af vore regler til engelsk, gør det lettere at skabe opmærksom på, at konkurrencen kan blive skævvredet, hvis de reelle krav til arbejdsmiljøet er større i Danmark end i udlandet", siger Peter Andersen, fra informationsudvalget i Grafisk BAR.

Interesserede kan hente bogen både i dansk og engelsk udgave på [www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk) eller kontakte Arbejdsmiljøbutikken [www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk), hvor den danske udgave kan købes for kr. 50,-

## Vidste du at

Arbejdsskadestatistikken er behæftet med usikkerhed, fordi langt fra alle ulykker og erhvervssygdomme anmeldes. Ifølge LO skønnes der for ulykkernes vedkommende at være en underrapportering på omkring 50%.

# & JORD

## Ernst

betyder "alvorligt" på tysk. Arbejdsmiljø er et alvorligt emne, og når det drejer sig om røg, støj og møg er alvoren til at tage og føle på og til at forstå. Der er en stigende forståelse for, at ergonomiske problemer så som ensidigt gentaget arbejde, tunge løft, museskader og dårlige arbejdsstillinger skal tages alvorligt. Når årsag og virkning kan kortlægges og forklares, er der også en vilje til at finde løsninger.

Det psykiske arbejdsmiljø er ikke nær så gennemskueligt og derfor vanskeligere at håndtere.

Der skrives døre op og stolper ned om stress, chikane og mobning. Den ene videnskabelige rapport efter den anden dokumenterer problemerne og den stigende tendens i erhvervslivet. Medier-



nes interesse for emnet ses i hundredvis af artikler.

Går man ud i virksomhederne og spørger, ønsker ofrene ikke at træde frem og ledelserne ser da enkelttilfælde en gang i mellem og tager sig af det, når en medarbejder går ned med flaget.

Men det er sjældent, at der graves et spadestik dybere for at se om der kunne være forhold i virksomheden som bidrager til psykiske arbejdsmiljøproblemer. Nogle frygter endda, at blot en undersøgelse af sagerne i sig selv kan øge antallet af fx stresstilfælde – og man skal ikke se bort fra at nogle kan føle sig tiltrukket af diagnoser, der omtales meget i medierne.

På den baggrund er det værd at lægge mærke til, at Berlingske koncernens personaleblad "Ernst" i septembernummeret tager stress op og på forsiden siger "Stress er mediebranchens svøbe". Vi kommer kun videre ved, at arbejdstagere og arbejdsgivere på alle niveauer sætter sig sammen og tager trivsel og psykiske arbejdsmiljøspørgsmål alvorligt.

*Kommentar skrevet af Peter Andersen, Danske Dagblades Forenings Forhandlingsorganisation.*

## Vidste du at

Det samlede sygefravær på det danske arbejdsmarked svarer til ca. 140.000 fuldtidsstillinger og koster 32 mia. kr. om året. Ifølge Vilhelm Borg, forskningschef i Arbejdsmiljøinstituttet kunne op til en tredjedel af sygefraværet forebygges gennem et bedre arbejdsmiljø.

## Vidste du at

Verdenssundhedsorganisationen WHO anslår, at stress er en medvirkende årsag til 50-60 procent af de mistede arbejdsdage i Europa.

## Kommentarer modtages

Dialog fremmer kvaliteten. Og derfor vil vi gerne høre ris og ros fra læserne. Har du et forslag til emne, du kunne tænke dig, vi tog op i magasinet, eller brænder du for at dele din holdning til arbejdsmiljø i den grafiske branche, med andre, hører vi gerne fra dig. Redaktionen kan kontaktes på [grafiskbar@grafiskbar.dk](mailto:grafiskbar@grafiskbar.dk)

Grafisk BAR er et ud af i alt 11 branchearbejdsmiljøråd i Danmark. Repræsentanterne i Grafisk BAR kommer fra både arbejdstager- og arbejdsgiverside. Grafisk BARs opgave er at informere og give råd om arbejdsmiljørelaterede emner til branchens medarbejdere og sikkerhedsorganisationer. Det gør man i pjecer, vejledninger og på hjemmesiden [www.grafiskbar.dk](http://www.grafiskbar.dk).

Medlemmer i Grafisk BAR:

Grafisk Arbejdsgiverforening

Danske Dagblade DDFB

Emballageindustrien

Ledernes Hovedorganisation

HK/Privat

3F - Fagligt Fællesforbund

Dansk Elforbund

Dansk Journalistforbund

[www.ga.dk](http://www.ga.dk)

[www.pressenshus.dk](http://www.pressenshus.dk)

[www.emballageindustrien.dk](http://www.emballageindustrien.dk)

[www.lederne.dk](http://www.lederne.dk)

[www.hkprivat.dk](http://www.hkprivat.dk)

[www.3f.dk](http://www.3f.dk)

[www.def.dk](http://www.def.dk)

[www.journalistforbundet.dk](http://www.journalistforbundet.dk)

Kontakt:

Fællessekretariatet Grafisk BAR

Stuiestræde 3, 2 sal

1455 København K

tlf.: 3393 1255

email: [grafiskbar@grafiskbar.dk](mailto:grafiskbar@grafiskbar.dk)



GrafiskBAR