

## **Medarbejderinddragelse som strategi i forhold til oplevelsen af højt arbejdspress**

I projektet ”Bedre mental sundhed i private daginstitutioner”, har vi udviklet et værktøj (PUX), der kan hjælpe ledere og medarbejdere med at skabe bedre balance mellem jobkrav og ressourcer. Balance mellem jobkrav og ressourcer er vigtigt for at skabe bæredygtige arbejdspladser og fastholde dygtige medarbejdere.

Værktøjet tager udgangspunkt i de tilpasningsstrategier (selektion, optimering, kompensation, SOK), som vi benytter gennem hele livet for at klare hverdagen med begrænsede ressourcer. I arbejdsmiljøforskningen er der stigende fokus på at medarbejderes anvendelse af tilpasningsstrategier potentielt kan medvirke til at skabe et bæredygtigt arbejdsliv.

Formålet med projektet var at udvikle og afprøve et værktøj, som ledere og medarbejdere kan bruge til at strukturere brugen af disse strategier. Resultatet af projektet er et enkelt værktøj: PUX. PUX står for **P**rioritering af opgaver, **U**dnyttelse af ressourcer og brugen af **eX**terne ressourcer. Ved at tage udgangspunkt i nogle få enkle spørgsmål, kan ledere og medarbejdere analysere situationer og finde løsninger til situationer i hverdagen, der opleves som kaotiske, pressede eller bare ikke fungerer særligt godt. Derudover kan PUX benyttes til at give arbejdsmiljøet et ”service tjek” ved at afsøge, om man udnytter ressourcerne bedst muligt, om man passer på ressourcerne, samt overveje muligheder for at styrke ressourcer eller trække på eksterne ressourcer.

PUX bruges primært på små ting i hverdagen, der medvirker til, at medarbejderne bliver pressede, stressede eller oplever situationer som kaotiske. Det er disse løbende småjusteringer af hverdagspraksis, som medvirker til at skabe bedre balance mellem jobkrav og ressourcer.

Ledere og medarbejdere, der har afprøvet PUX, fremhæver blandt andre følgende styrker ved PUX:

- PUX er enkelt og nemt at bruge
- PUX gør det legitimt at snakke om situationer eller opgaver, der stresser en eller man synes er svære
- PUX hjælper med at strukturere og effektivere drøftelser af, hvordan man løser små praktiske problemer, som gør, at hverdagen ikke fungerer optimalt

På workshopen vil deltagerne blive præsenteret for PUX-værktøjet og få mulighed for at afprøve det. Deltagerne inviteres til at drøfte anvendelsen af og potentialet for PUX på deres arbejdsplads og/eller i deres branche.

Projektet, som blev finansieret af Velliv Foreningen, blev gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA), arbejdsmiljøkonsulent Helle Niewald fra ErgoSupport, samt ledere og medarbejdere i private daginstitutioner.