



RETTE RUNDT

27
OKTOBER
2017

Magasin for Danmarks Domstole



TEMA Det fysiske arbejdsmiljø og APV

Det fysiske arbejdsmiljø har stor betydning for vores trivsel. Flere retter bidrager i dette nummer ved at fortælle om deres egne kreative løsninger til at forbedre det fysiske arbejdsmiljø.

3 Dom over stolen **10** Vi cykler til arbejde – uden cykelhjelm **12** "Det kan kun anbefales" **14** Digitale pionerer
20 For få vælger retsmægling **22** Digitale retsmøder styrker kvaliteten

DOM OVER STOLEN



TEMA:

DET FYSISKE ARBEJDSMILJØ OG APV

Efter en arbejdspladsvurdering i Københavns Byret blev det tydeligt, at et stort antal medarbejdere døjede med fysiske problemer på arbejdspladsen. En fysioterapeut blev tilkaldt, og samtlige 240 medarbejdere fik individuel rådgivning. Det har resulteret i mere energi og færre spændinger.

Af journalist Trine Baadsgaard / Foto: Kristian Brasen

Det var tilbagemeldingerne i en spørgeundersøgelse, der gjorde Stig Nørskov-Jensen opmærksom på, at noget var galt. Som sekretariatschef i Københavns Byret er han ansvarlig for, at der hvert tredje år udarbejdes en såkaldt arbejdspladsvurdering (APV).

”Der var mange af medarbejderne, der gav udtryk for, at der var problemer rundt omkring med ondt i ryggen, ømme skuldre og musearme. Selvom alle har hæve-sænkeborde, var det tydeligt, at de ikke blev brugt. Derfor besluttede vi, at der var brug for en mere professionel gennemgang af vores arbejdsplads,” siger Stig Nørskov-Jensen.

Gennem sit netværk blev han gjort bekendt med fysioterapeut Lone Østergaard, der i sit firma 'Min Krop på Job' i ni år har arbejdet med at få stillesiddende medarbejdere til at bevæge sig mere til gavn for deres eget velbefindende og det fysiske arbejdsmiljø.

”Helt generelt så sidder vi alle alt for meget ned. Forskningen underbygger det og viser, at det at sidde stille for længe ad gangen har skadelige konsekvenser for dit helbred. Efterhånden som vores samfund og arbejdsgange digitaliseres, bliver det bare værre og værre. Alt findes efterhånden på en skærm, og du skal ikke længere rejse dig for f.eks. at arkivere, hente en mappe eller lignende,” siger Lone Østergaard.

Fælles oplæg og individuel plan

Hun begyndte sit arbejde i Københavns Byret med at holde en række fælles oplæg for alle medarbejdere.

”Helt generelt så sidder vi alle alt for meget ned. Forskningen underbygger det og viser, at det at sidde stille for længe ad gangen har skadelige konsekvenser for dit helbred. Efterhånden som vores samfund og arbejdsgange digitaliseres, bliver det bare værre og værre.”

Lone Østergaard, fysioterapeut

”Det er vigtigt at tage fat i hele personalegruppen, for man har brug for en fælles holdning og opbakning fra hinanden, hvis man skal ændre vanerne,” siger hun.

Herefter gik hun rundt til samtlige 240 medarbejdere i det gamle, snirklede hus, så på deres arbejdsplads, hørte om deres udfordringer og gav konkrete anvisninger til, hvordan de kunne få mere bevægelse ind i deres dagligdag. Redskaber som bolde og elastikker blev også tilbudt relevante medarbejdere.

FAKTABOKS OM APV

ALLE ARBEJDSPLADSER SKAL UDARBEJDE EN APV

Alle virksomheder med ansatte skal ifølge loven udarbejde en skriftlig arbejdspladsvurdering (APV).

Det er arbejdsgiverens ansvar at udarbejde APV'en, og medarbejderne skal inddrages i processen.

Formålet med en APV er:

- At synliggøre eventuelle arbejdsmiljøproblemer, fysiske såvel som psykiske
- At udpege løsningsforslag til problemerne
- At arbejde systematisk og forebyggende med arbejdsmiljøet

Hjælpeværktøjer til APV

Arbejdstilsynets online APV-værktøj og APV-tjeklister kan benyttes af de lokale arbejdsmiljøudvalg i retterne.

Arbejdstilsynet har desuden udarbejdet arbejdsmiljøvejvisere, der indeholder en oversigt over de typiske arbejdsmiljøproblemer samt generelle råd om, hvordan problemerne kan løses.

Anden information:

På Arbejdstilsynets hjemmeside findes beskrivelser, online hjælpeværktøjer, tjeklister, inspirationsfoldere og meget andet.

<https://arbejdstilsynet.dk/da/arbejdspladsvurdering>

Kilde: Arbejdstilsynet

TEMA



Kontorfuldmægtig Anne Lorentsen, Københavns Byret, sektion 2, og fysioterapeut Lone Østergaard



Sekretariatschef ved Københavns Byret, Stig Nørskov-Jensen



Fysioterapeut Lone Østergaard

"Mange tror fejlagtigt, at det med motion og bevægelse er noget, de kan klare, når de kommer hjem fra arbejde. Men det er helt utroligt vigtigt med de mange små bevægelser i løbet af dagen, og her taler vi hverken om hel- eller halvmaraton, men om f.eks. at tage trappen, hente kaffen på etagen ovenover, bruge en elastik til rygøvelser, stå op og holde møder, eller hvad det nu kan være, man finder ud af," siger Lone Østergaard.

Hun fortæller også, at hun gør meget for at tale indsatsen "ned" – det skal være let at gå til.

"Hvis man får 14 øvelser, så kan du være sikker på, at det ikke bliver til noget. Jeg vil gerne bringe en forståelse for, at også ganske få øvelser gør en forskel. Så får folk mere mod på det og føler, de kan følge med, også selvom der lige er en dag, hvor de ikke får det gjort," siger Lone Østergaard. Hun lægger også en ære i at få de ting gjort ved selve arbejdspladsen, der skal gøres.

"Hvis en skærm skal flyttes, så er det ned under bordet og få gjort ledningerne klar, ellers risikerer vi, at det aldrig sker," fortæller hun.

TEMA



Betina Christoffersen, afdelingsleder, Københavns Byret, sektion 2: "Vi inspirerer hinanden og lægger mærke til, hvad kollegaen gør. Det smitter simpelthen"

Min ryg er reddet

Dommer Pia Petersen er en af de medarbejdere, hvis ryg med egne ord, er blevet "reddet" af Lone Østergaards vejledning.

"Det har virkelig været en øjenåbner for mig. Selvom jeg cykler hver dag til og fra arbejde og også af og til løber en tur, så måtte jeg bare erkende, at jeg efterhånden havde fået en ludende kontorholdning med hvad deraf følger af ømme skuldre og arme," fortæller hun.

Som dommer er det selvsagt begrænset, hvor meget hun i retssalen kan gøre andet end at sidde helt stille, men en stor del af hendes arbejde består også af forberedelse, og her har hun fået en ny måde at arbejde på.

"Jeg har lært at rette mig op, jævnlige at stille mig op, strække ud og lave en række små øvelser med bolde og elastikker," siger hun og fortsætter:

"Jeg holder mange flere små bitte pauser, hvor jeg lige strækker mig. Jeg går længere, når jeg skal på toilettet, og når jeg skal hente vand. Resultatet er, at såvel min kropsholdning som min personlige holdning er ændret, og jeg har fået det meget bedre i kroppen," siger hun.

Vi inspirerer hinanden

Udfordringen er selvfølgelig først og fremmest at få de nye vaner indarbejdet og herefter at holde fast i dem. Her hjælper det, at det er samtlige medarbejdere, der har været til det samme oplæg, og som har fået vurderet deres individuelle arbejdspladser.

"Det er meget lettere at kommentere hinandens vaner, når det er os alle sammen, der er enige om, at vi gerne vil gøre noget ved det. Vi inspirerer hinanden og lægger mærke til,

HVAD KAN MAN SELV GØRE?

Ved skrivebordet:

- Stå op – gerne flere gange i timen
- Stå op – når du taler i telefon
- Stå op – når der kommer en kollega
- Stå op – når du læser mails

Væk fra skrivebordet:

- Vælg en printer længere væk
- Vælg en kaffeautomat på en anden etage
- Vælg altid trapperne
- Gå hen til kolleger i stedet for at sende mail

Ved møder:

- Stå op – det giver mere energi
- Indret mødelokaler, så de inviterer til stående møder
- Flyt mødet til en gåtur, når det kan lade sig gøre

Pauser:

- De helt korte mikropauser er de vigtigste – hold dem to gange i timen
- Træk vejret – dybe vejrtrækninger skaber ro
- Kig ud af vinduet
- Gå en tur i frokostpausen
- Aktive pauser: armbøjninger, planke, udstrækning

Kilde: www.minkroppaajob.dk



Fysioterapeut Lone Østergaard og afdelingsleder Betina Christoffersen laver øvelser.

hvad kollegaen gør. Det smitter simpelthen,” fortæller Betina Christoffersen, der er afdelingsleder i byrettens Sektion 2. For tiden er Stig Nørskov-Jensen i gang med at se på næste års budget, og han håber meget, at der kan blive råd til, at Lone Østergaard jævnligt kan komme forbi byretten.

”Der er ingen tvivl om, at vi allerede nu kan se effekten. Vi har fået mange positive tilbagemeldinger fra medarbejderne, ligesom antallet af indberettede problemer med det fysiske arbejdsmiljø er faldet”

Stig Nørskov-Jensen, sekretariatschef, Københavns Byret

”Der er ingen tvivl om, at vi allerede nu kan se effekten. Vi har fået mange positive tilbagemeldinger fra medarbejderne, ligesom antallet af indberettede problemer med det fysiske arbejdsmiljø er faldet,” siger Stig Nørskov-Jensen og fortsætter:

”Jeg er overbevist om, at vi på længere sigt vil se færre skader og færre sygemeldinger, men det kræver selvfølgelig, at vi holder fast, og at der sker en løbende indsats. Hvis Lone kommer i huset jævnligt, vil medarbejderne kontinuerligt have mulighed for at spørge hende til råds samt blive mindet om, at de skal holde fast i de gode vaner, ellers er jeg bange for, at vi om tre år er tilbage til udgangspunktet,” siger han.



TEMA



Fysioterapeut Lone Østergaard
og kontorfuldmægtig Birthe Plum,
Københavns Byret, sektion 2.



DOMSTOLENES ARBEJDSMILJØ-ORGANISATION

Arbejds miljøorganisationen ved Danmarks Domstole skal skabe de bedst mulige arbejdsvilkår og sikre et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.

Domstolenes arbejdsmiljøorganisation består af:

- Lokale arbejdsmiljøudvalg ved alle retter
- Danmarks Domstoles Hovedsamarbejdsudvalg og Arbejds miljøorganisation (DHA)

De lokale arbejdsmiljøudvalg

Retternes arbejdsmiljøudvalg sikrer, at drøftelsen af arbejdsmiljø og -vilkår kommer helt tæt på den enkelte medarbejder.

I retterne vælges arbejdsmiljørepræsentanter ved afstemning blandt medarbejderne.

Arbejds miljøudvalgets opgaver er bl.a. at:

- Gennemføre den årlige arbejdsmiljødrøftelse
- Planlægge rettens arbejdspladsvurdering (APV)
- Samle materiale og informere om arbejdsmiljøspørgsmål
- Varetage, planlægge og deltage i beskyttelsen af

DOMSTOLENES APV

Der er ingen faste krav til, hvordan man gennemfører en APV, så retten kan selv vælge de metoder, der passer bedst til arbejdspladsen og de problemer, der skal tages hånd om. Selvom der er metodefrihed i forhold til APV'en, er der visse ting, alle metoder skal opfylde.

For eksempel at:

- Alle bliver hørt
- At man kommer rundt om alle problemstillinger
- At man ved på forhånd, hvordan resultaterne fra kortlægningen skal viderebearbejdes.

APV'en skal revideres mindst hvert tredje år, eller når der sker ændringer i arbejdet eller i arbejdsprocesser og -metoder, der har betydning for arbejdsmiljøet. Ved domstolene gennemføres APV vedrørende det fysiske arbejdsmiljø lokalt ved hver ret.

Herudover gennemfører Danmarks Domstole en trivselsmåling hvert tredje år. Trivselsmålingen fokuserer på det psykiske arbejdsmiljø, og fra efteråret 2017 skal et nyt koncept for en trivsels- og ledelsevaluering tages i brug. Metoden bliver med flere muligheder for at skrive kommentarer, end vi hidtil har haft. Konceptet er afprøvet ved to retter og Domstolsstyrelsen i foråret 2017 og godkendt på Ledelsesforum den 27. september 2017.

Danmarks Domstole har endvidere personalepolitikker til forebyggelse og håndtering af en række områder: stress, vold, mobning og digital chikane.

medarbejdernes sikkerhed og sundhed

- Kontrollere, undersøge og indberette arbejdsforhold og ulykker
- Påvirke til en adfærd, der fremmer egen og andres sikkerhed og sundhed
- Være kontakttled mellem medarbejderne og ledelsen

Danmarks Domstoles Hovedsamarbejdsudvalg og Arbejds miljøorganisation

DHA er det øverste samarbejds- og arbejdsmiljøudvalg ved Danmarks Domstole og består af ledelses- og medarbejderrepræsentanter. DHA vedtog i juni 2015 den nuværende Arbejds miljøpolitik for Danmarks Domstole, som du kan læse på Intra.

DHA behandler relevante emner inden for arbejds- og personaleforhold, der har generel betydning for Danmarks Domstole. Det kan fx være:

- Arbejds miljø
- Personaleforhold
- Trivsel og samarbejde
- Økonomi
- Mål og strategi