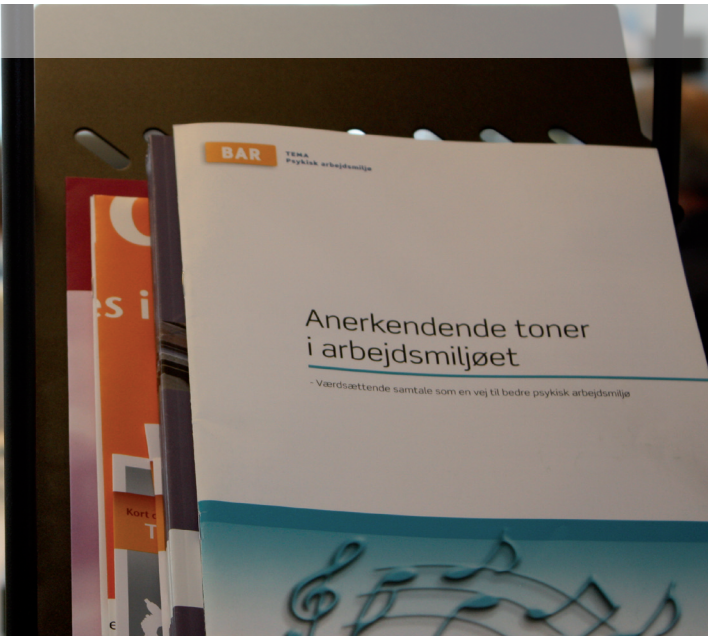


BAR

# BAR FOKA

Vejen til et bedre arbejdsmiljø

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



”Vi har før forsøgt simpelthen at beslutte, at der skal mere bevægelse ind i hverdagen. Men det virker bare ikke. Jeg forventer, at projektet her resulterer i færre sygedage, og først og fremmest at vi får større overskud og får det fysisk bedre, end når vi sidder på vores flade på en kontorstol dagen lang. Så holder vi også et par år mere i den sidste ende.”

Michael Hansen Bager, chef for Borgercentret, Bornholms Regionskommune  
- [OM KROPOGKONTOR.DK](#) >> [www.kropogkontor.dk](http://www.kropogkontor.dk)

”Ved i det daglige at rette fokus mod at tænke og handle anerkendende skaber vi rum for et bedre arbejdsmiljø. På flere niveauer i organisationen kan vi nu se en kultur, hvor der er åbenhed overfor, at man kan have forskellige oplevelser af situationer og forskellige følelser i forhold til dem. Det giver tryghed og tillid i organisationen, og det øger de menneskelige ressourcer.”

Birthe Olesen, psykolog, Sydbank  
- [OM ANERKENDEDE TONER I ARBEJDSMILJØET](#) >> [www.arbejdsmiljoweb.dk/anerkendendetoneriarbejdsmiljoet](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/anerkendendetoneriarbejdsmiljoet)

”Vi tænker hæftet ind, hvor vi kan, og lader det indgå som en naturlig del af vores arbejde med den anerkendende tilgang. Overordnet blev det præsenteret i vores hovedarbejdsmiljøudvalg, ligesom vi i forbindelse med vores ca. 400 nyansættelser i 2007 fik uddelt det til de nye medarbejdere, og det lægger jo grunden til en god kultur omkring trivsel i hele organisationen. Det virker rigtig godt, og det skaber god dialog og åbenhed.”

Peter Joensen, kontorchef for HR-udvikling, Skat  
- [OM TRIVSEL I LIV OG ARBEJDE](#) >> [www.arbejdsmiljoweb.dk/trivselilivogarbejde](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivselilivogarbejde)

”Vi har fundet inspiration og oplysninger på hjemmesiden, og vi har haft temaer og har lært hinanden at kende så godt, at vi er opmærksomme på kollegernes måde at reagere på, hvis der er en ubehagelig situation. Vi har makkerskaber, så man altid har en at tale med. Det er blevet en kultur, at vi taler meget om vold og trusler, og det hjælper os til at forebygge og håndtere det rigtig godt.”

Lotte Kjøbeløv, arbejdsmiljørepræsentant/medarbejder ved familie- og beskæftigelsesforvaltningen, Aalborg kommune  
- [OM VOLDSDFOREBYGGELSE](#) >> [www.arbejdsmiljoweb.dk/voldpaakontorer](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/voldpaakontorer)

## BAR FOKA

### - vejen til et bedre arbejdsmiljø

Der er dagligt mange udfordringer i arbejdsmiljøet, når man arbejder i den offentlige sektor eller i finanssektoren. Branchearbejdsmiljørådet for Finans / Offentlig Kontor & Administration, BAR FOKA, er sat i verden for at hjælpe med at få skabt et godt og sundt arbejdsmiljø. Vores værktøjer og projekter hjælper mange arbejdspladser med at arbejde konstruktivt med psykisk arbejdsmiljø, sundhed, voldsforebyggelse og indretning. BAR FOKAs værktøjer og metoder er udviklet ud fra de konkrete problemer, man oplever ude på arbejdspladserne. Derfor kan værktøjerne også bruges direkte i hverdagen og på den måde gøre det psykiske og fysiske arbejdsmiljø sikkert og sundt.

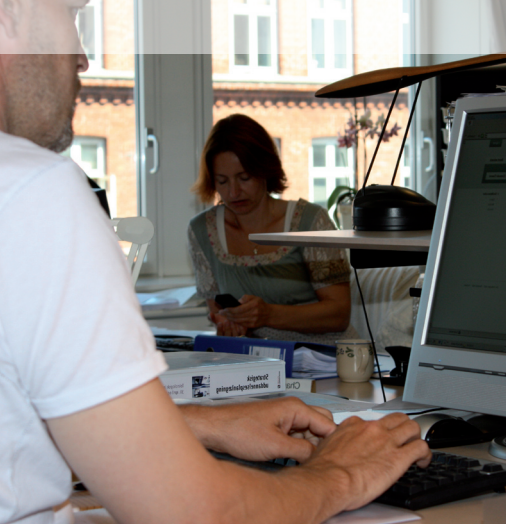
Pjecen her sætter spot på nogle af de aktuelle projekter. Det handler om **Anerkendende tilgang**, der kan skabe fokus og forebygge stress. Om arbejdet med **Atmosfære**, hvor god energi og nærvær skaber bedre møder. Om **Stress** og **Trivsel**, hvor effektive værktøjer sætter gang i dialogen om det gode arbejdsliv. Om **Sund arbejdsplads**, hvor nytænkning kan få mere aktivitet og sundhed ind i stillesiddende kontorarbejde. Om **Voldsforebyggelse** hvor rigtig kommunikation kan mindske trusler og vold. Og om **Kontorindretning**, hvor enkle og praktiske tiltag kan forbedre arbejdsmiljøet for alle. BAR FOKA har målrettede værktøjer mod alle disse emner, og nogle af dem, som har gennemprøvet disse værktøjer, fortæller her, hvordan det er gået.

”Vi er i gang med at lave vores egen stresspolitik - vi er meget dygtige til at lave politikker - og det er meget fint at lave en stresspolitik, men den skal altså også bruges. Og åh, der er så mange papirer, og vi får så mange oplæg. Der mener jeg, at de her små kort er en god og nærværende måde faktisk at få fokus på stress. Det er et lille smil, som minder om, at nu skal vi lige falde lidt ned.”

Kate Kengen, HK-tillidsrepræsentant, Københavns Byret  
- **OM STRESSKORT** >> [www.arbejdsmiljoweb.dk/kortomstress](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/kortomstress)

”Nogle medarbejdere kan bedst lide at sidde ti mennesker sammen og råbe på kryds og tværs, hvor andre helst vil sidde fire sammen og have lavmælte samtaler. Vi laver differentierede løsninger, så de forskellige typer medarbejdere får lov at løse opgaven på den måde, de føler, er mest effektiv. Så bliver de glade for at gå på arbejde. Og så får vi større trivsel på arbejdspladsen.”

Pernille Bastrup Henriksen, projektleder, Slots- og Ejendomsstyrelsen  
- **OM FREMTIDENSKONTOR.DK OG STORRUMSGUIDEN** >> [www.fremtidenskontor.dk](http://www.fremtidenskontor.dk)



Ud over de projekter og værktøjer som er omtalt her i pjecen, arbejder BAR FOKA konstant på at udvikle tiltag, der kan forbedre arbejdsmiljøet på alle områder. Vi kan derfor også levere konkrete og let tilgængelige materialer til arbejdet med: **God ledelse** – hvor vi har værktøjer til at blive en god leder og samtidig selv have glæde og god trivsel. **Anerkendende kommunikation** – hvor vores materialer viser, hvordan værdsættende tænkning forbedrer det psykiske arbejdsmiljø. **Indretning af kontorarbejdspladser** – hvor vi har

materialer til arbejdet med både de fysiske og de psykiske rammer på kontoret. **Sundhed** – hvor vi sætter fokus på balancen mellem arbejdsliv og fritid og at få fysisk aktivitet ind begge steder. Og snart barsler vi med nye materialer om **Lean**, en ny hjemmeside om **Team- og projektarbejde** samt gode nye **ledelsesværktøjer**. Alle værktøjerne er lige til at gå i gang med i det daglige arbejde. Materialerne kan hentes gratis på **[www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk)**



**BRANCHEARBEJDSMILJØRÅDET**  
Finans / Offentlig Kontor & Administration

BrancheArbejdsmiljørådet Finans / Offentlig Kontor & Administration (BAR FOKA) består af repræsentanter for arbejdsgivere og fagforeninger inden for finansområdet, stat, regioner og kommuner. De samarbejder om initiativer til at skabe et bedre arbejdsmiljø både fysisk og psykisk, og samarbejdet tager udgangspunkt i arbejdsmiljøloven. BAR FOKA kortlægger branchernes særlige arbejdsmiljøproblemer og hjælper arbejdspladserne med at løse dem, bl.a. gennem informationsmateriale, temamøder og udvikling af kurser. I BAR FOKA deltager repræsentanter for følgende organisationer: Finansministeriet/SKAT, KL, Danske Regioner, Finanssektorens Arbejdsgiverforening, AC, Finansforbundet, Danske Forsikringsfunktionærers Landsforening, Dansk Socialrådgiverforening, Kommunale Organisationers Samarbejde, Statsansattes Kartel, HK/Kommunal og HK/Stat.