

Innhold

INNLEDNING	11
RETT TIL MENINGSFYLT ARBEID	13
HVEM HAR ANSVARET FOR HVA?	15
Systematisk vernearbeid	15
Bedriftshelsetjeneste	16
Verneombudet er vaktbikkja	16
Arbeidsmiljøutvalg	17
Tillitsvalgte	17
MEDIEMILJØER – INSPIRERENDE ELLER BELASTENDE? ...	18
Fullt forsvarlig?	24
Psykososialt arbeidsmiljø	26
Arbeidstakerskjønn	30
Ledelse på godt og vondt	34
De ansattes rolle	38
HAR VI EN PERSONALPOLITIKK?	42
Har medarbeidersamtalen noe for seg?	46
Kunnskap – og erfaring	52
Redusert arbeidsevne?	55
Et inkluderende arbeidsliv?	56
Sykefravær	60

Pensjon eller jobb – eller begge deler?	63
Plass for funksjonshemmede?	65
Seniorpolitikk – et fremmedord i mediebedrifter?	66
KONFLIKTER, MOBBING OG TRAKASSERING	72
Hva skaper konflikter?	76
Hvordan konflikter utvikles	77
Hva holder liv i en konflikt?	77
Hva er mobbing?	79
Mellomledere mellom barken og veden	93
Seksuell trakassering – forekommer det hos oss?	94
Konflikter kan forebygges	97
Hvordan løser vi konflikter?	100
Kartlegging	100
OMSTILLING, ENDRING OG NEDBEMANNING	104
Hva er forskjellen på den gode og den dårlige prosessen? ...	105
Endring fra hva – og til hva?	107
Når noen må gå	109
KREMJOBBS?	117
Tidspress	119
Stress	121
Utbrenthet	124
Faresignalene	125
Hvordan mestrer vi stresset?	126
Stadig på farten – risikofyllt?	128
Først på ulykkesstedet, i krigssonen og blant katastrofeofre ...	131
Hvordan bearbeider vi inntrykkene	138
ARBEIDSTID	142
Hvor reguleres arbeidstiden?	145
En arbeidstid å leve med	146
Vaktplaner	149
Hvor mange timer?	150
Hva er helg, hva er natt?	152

Nattarbeid	153
Helgearbeid	154
Når vi må jobbe i høytidene	154
Gjennomsnittsberegning av arbeidstiden	156
Beredskap	157
Passivt arbeid	158
Krav til fritid	158
Overtid	160
Ofte stilte spørsmål om arbeidstid	166
FYSISK ARBEIDSMILJØ	169
Full trygghet?	170
Funksjonelle lokaler?	172
Luft å puste i, lys å se i	173
Temperatur	177
Røyking	178
Støy	179
Lys	180
Arbeid ved skjerm – i timevis	181
Kontorlandskap	185
Personalrom	189
Når vi jobber hjemme	190
JOBB OG HELSE	193
Et sunnere liv?	194
Hvordan håndterer vi rusproblemer?	195
PRAKTISK MILJØARBEID	201
Arbeidsgiverens plikter	202
Arbeidstakernes plikter	203
Informasjonsplikt, drøftingsplikt, forhandlingsplikt	203
Internkontroll	204
Medbestemmelse	207
Arbeidsmiljøutvalget (AMU)	209
Verneombud	211
Bedriftshelsetjeneste	215

Innhold

Arbeidsmiljøkartlegginger	217
HVA ER GOD TILRETTELEGGING?	221
BILAG 1: AKAN-AVTALE	223
Politikk for rusmiddelbruk og pengespill i By-Bladet AS	223
BILAG 2: SJEKKLISTE FOR MEDARBEIDERSAMTALE	241
BILAG 3: LILLEVIKBLADETS RETNINGSLINJER FOR RENHOLD	243
BILAG 4: STORBYAVISENS RETNINGSLINJER FOR KOLLEGASTØTTE, DEBRIFING, MED MER	246
ORDLISTE MED HENVISNING TIL LOVER OG AVTALER ..	249
LITTERATUR	257
STIKKORDREGISTER	259