

# 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
<b>KONFLIKTER, MOBBING OG TRAKASSERING .....</b>	<b>72</b>
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
<b>OMSTILLING, ENDRING OG NEDBEMANNING .....</b>	<b>104</b>
Hva er forskjellen på den gode og den dårlige prosessen? ...	105
Endring fra hva – og til hva? .....	107
Når noen må gå .....	109
<b>KREMJOBBS? .....</b>	<b>117</b>
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
<b>ARBEIDSTID .....</b>	<b>142</b>
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