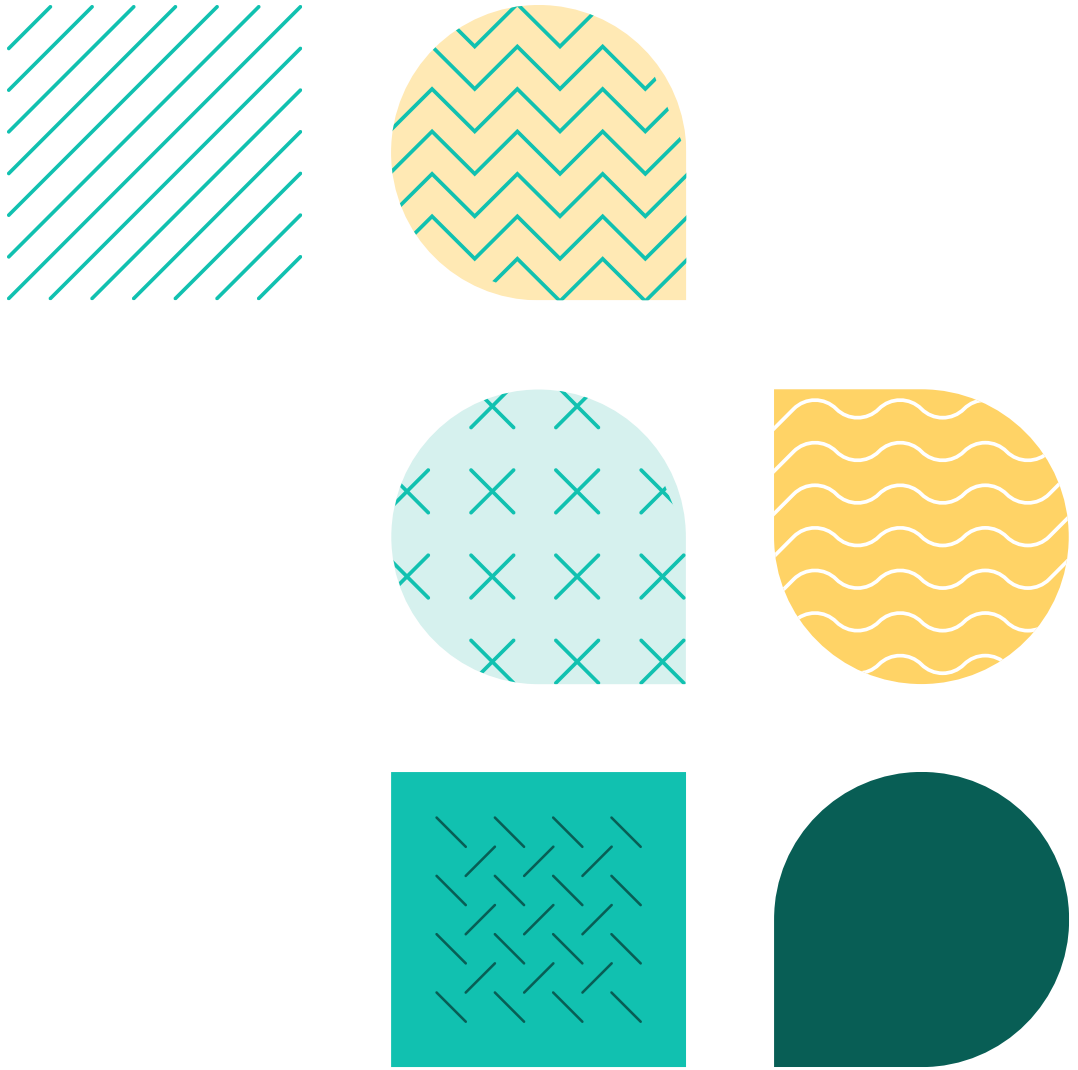
Arbeidstilsynet

Bransjeveiledere om psykososialt arbeidsmiljø

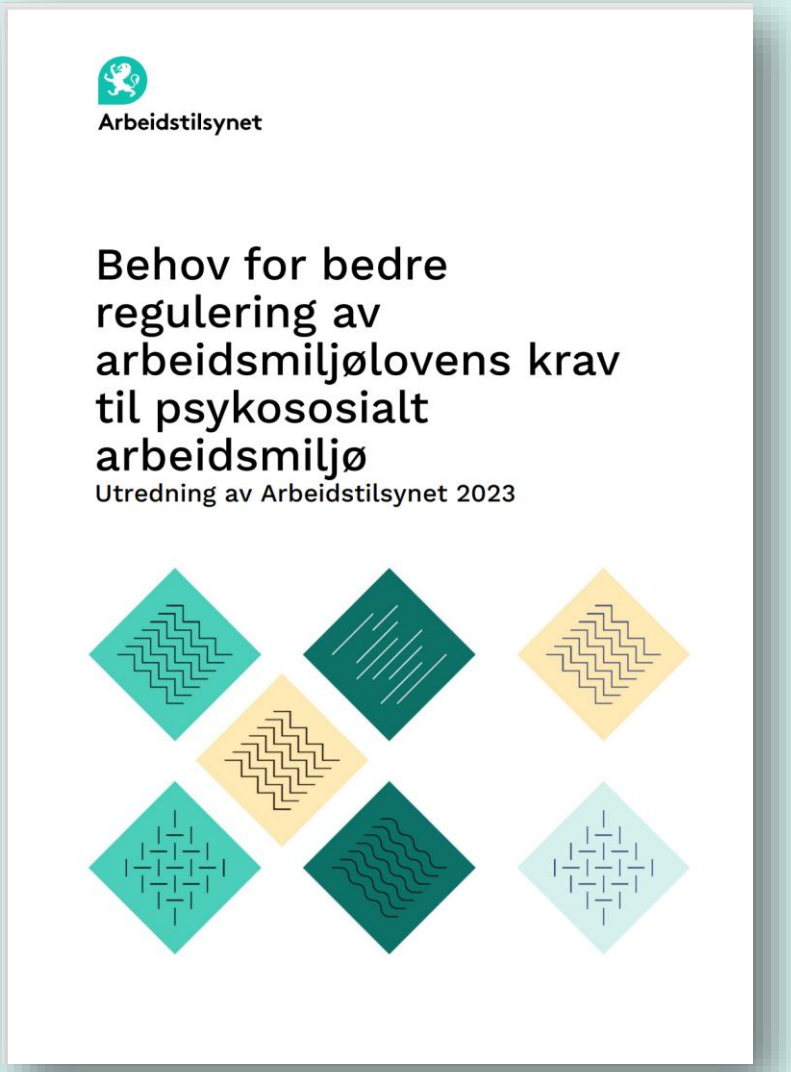
Ingri Litleskare

Arbeidstilsynet



Utredning fra 2023 konkluderte:

- Det er krevende for virksomheter å forstå begrepet – og hvordan man skal jobbe systematisk med dette
- Det er behov for tydeliggjøring av de faktorene som har betydning og som forskningen viser henger sammen med helse (særlig muskel- og skjelettplager og psykiske plager)



- Kilde: Behov for bedre regulering av arbeidsmiljølovens krav til psykososialt arbeidsmiljø, Utredning av Arbeidstilsynet 2023

Vi forsøker å oppnå mange ting samtidig!

Øke forståelsen for hva psykososialt arbeidsmiljø er

Vise til betydningen av planlegging og organisering av arbeidet

Arbe
han
arbeidet

Arbeidsplassene er forskjellige og HMS-arbeidet må tilpasses virksomhetens art og størrelse

matisk
ggende
er både
g et krav

Arbeidsmiljøet handler ikke om det enkelte individ, men individet kan gi uttrykk for noe som er viktig

Lederen er viktig men kan ikke fikse arbeidsmiljøet alene

Arbeidstilsynet









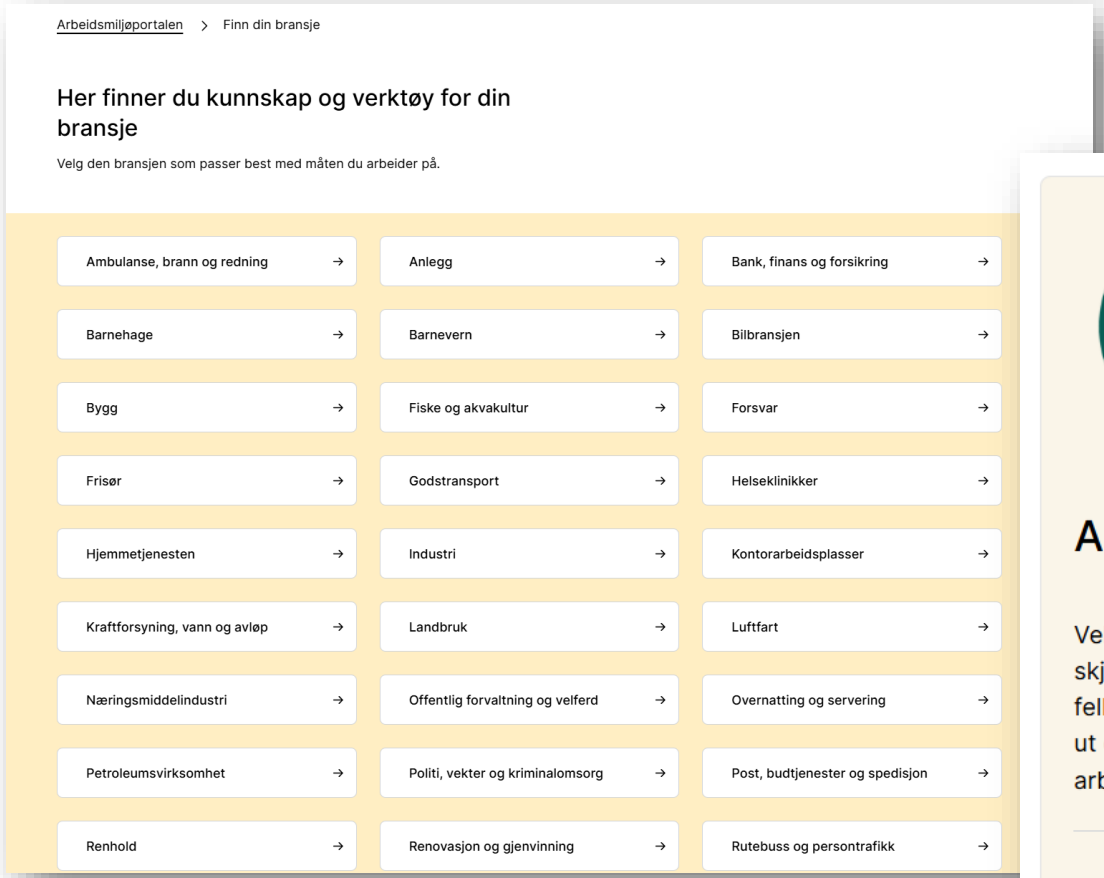
Ulike læringsformer







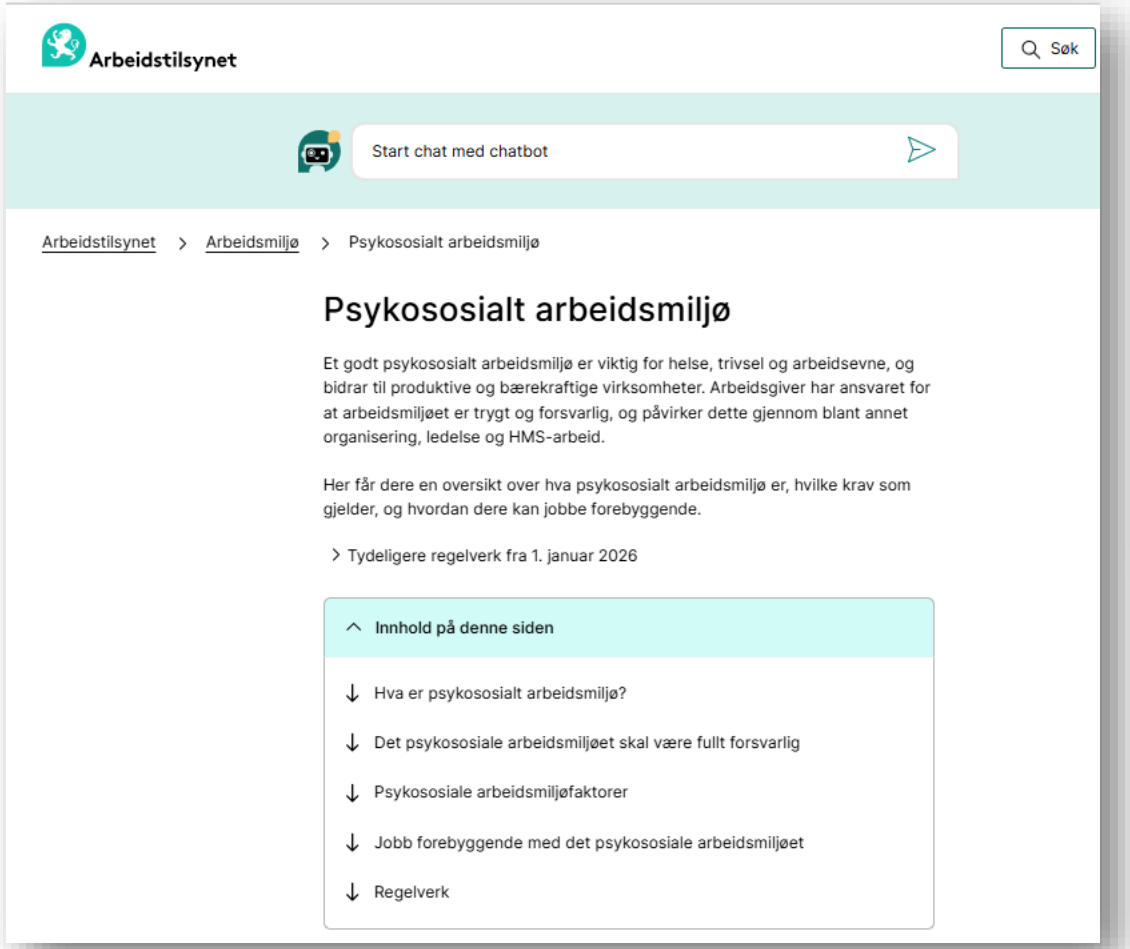
Begrepet «bransjerettet»





Arbeidstilsynet

Begrepet «veileder»







Utfordringen er ikke alltid *mangelfull forståelse* for regelverket, men hvordan det skal

anvendes i praksis

Velkommen til e-læring om psykososialt arbeidsmiljø!

I denne e-læringen er målet at du

- kjenner igjen viktige psykososiale arbeidsmiljøforhold på din egen arbeidsplass
- får kjennskap til hva arbeidsmiljøloven sier om psykososialt arbeidsmiljø
- blir kjent med hvordan virksomheter kan jobbe forebyggende med arbeidsmiljøet

E-læringen inneholder øvelser som trener tankegangen i en risikovurderingsprosess. Du kan gjenn du arbeider med kan også skrives ut eller lastes ned og tas med i det videre arbeidsmiljøarbeidet mindre du velger å laste det ned til din egen datamaskin.

Under klikker du på den bransjen eller sektoren som ligner mest på din egen.

Lykke til!

Sykehus/sykehjem/ hjemmetjeneste



Skole/SFO/Barneha ge



Butikk/Vareh Frisør



Arbeidstilsynet

Skole/SFO/Barnehage

Kjenner du deg igjen?

Du er midt i en aktivitet når du oppdager at det er en som trenger ekstra oppfølging. Samtidig oppstår det en konflikt mellom to andre som krever oppmerksomheten din. Det er behov for hjelp i situasjonen, men kollegaene dine er også opptatt med å håndtere ulike forhold.

Når dagen nærmer seg avslutning ringer en foresatt som ønsker avklaring.

Samtidig vet du at dokumentasjon og andre planlagte oppgaver fortsatt gjenstår. Du forsøker å være til stede, rolig og støttende for dem som trenger deg, samtidig som tiden er knapp og flere oppgaver haster.

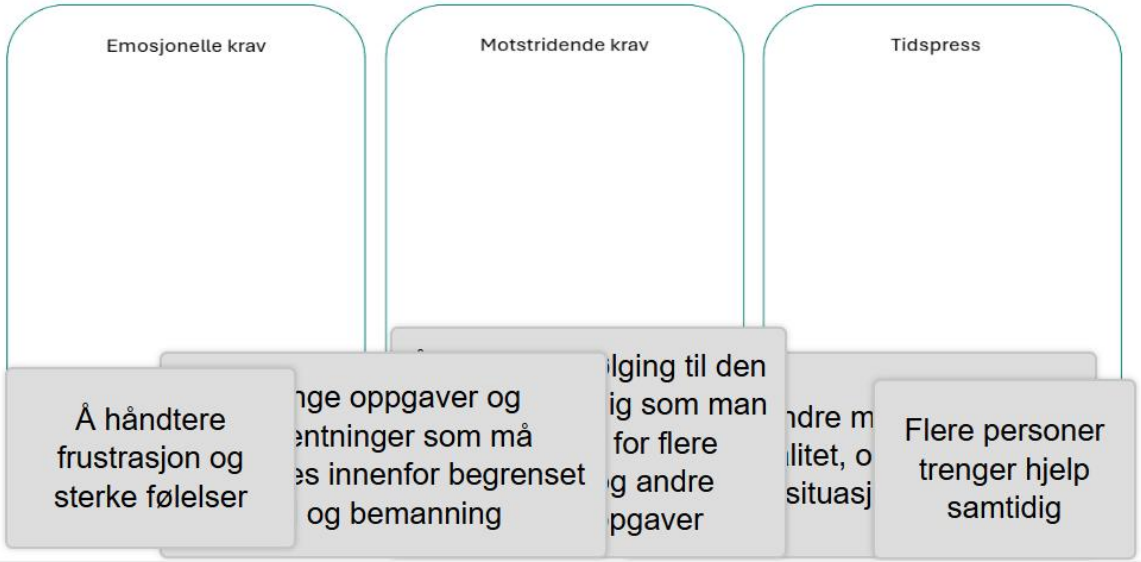
Du ønsker å gi alle god og trygg oppfølging, men tiden strekker ikke helt til.

Kjenner du deg igjen?



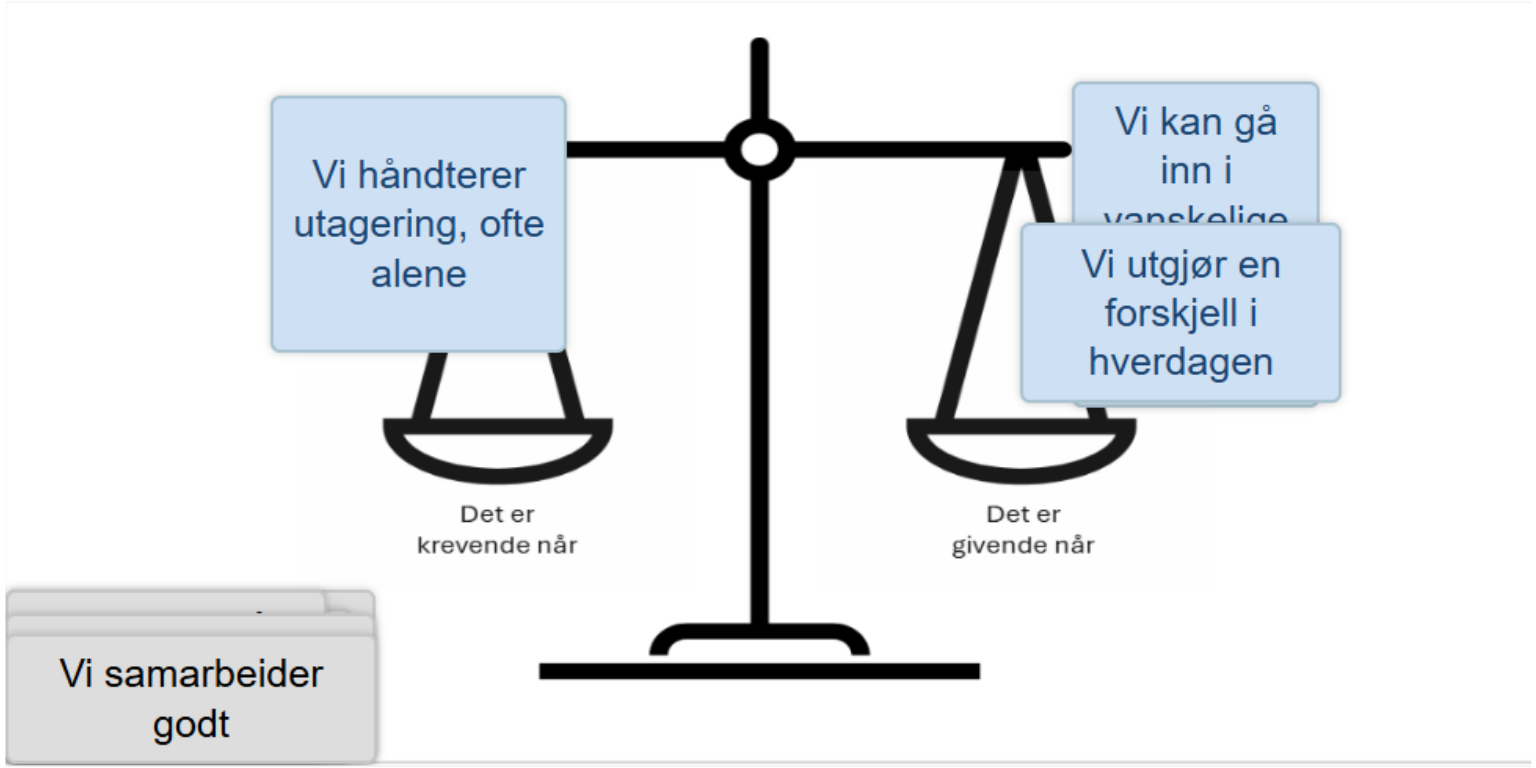
Arbeidsmiljøfaktorer

Både forskning og regelverk skiller mellom ulike arbeidsmiljøfaktorer som for eksempel emosjonelle krav, motstridende krav og tids- og arbeidspress. I arbeidshverdagen opptrer ofte flere arbeidsmiljøfaktorer samtidig. I denne oppgaven skal du øve på å kjenne igjen ulike forhold som kan påvirke arbeidsmiljøet.



Arbeidsmiljøet har flere sider

De fleste vil oppleve at arbeidet har både krevende og givende sider. Vi har både krav og forventninger som stilles til oss, men også noen ressurser som gjør at vi kan få gjort jobben på en en god måte. Noen ganger kan kan arbeidet være både givende og krevende på samme tid. I denne oppgaven skal du utforske hvordan ulike forhold kan påvirke arbeidshverdagen.



Sjekk

Systematisk HMS-arbeid

Så langt har du øvd på å kjenne igjen forhold som kan påvirke arbeidsmiljøet. Neste steg er å finne ut hvordan virksomheten kan jobbe systematisk for å forebygge problemet og utvikle et godt arbeidsmiljø.

Systematisk forebyggende arbeidsmiljøarbeid handler om å få oversikt over hva som kan være belastende eller farlig, vurdere risikoen og sette inn tiltak der det er behov.

Det første steget er å kartlegge. For å få et godt bilde av arbeidsmiljøet, er det viktig å hente informasjon fra flere kilder og involvere arbeidstakerne.

Deretter vurderer dere risikoen. Hvor sannsynlig er det at noe kan gå galt, og hvilke konsekvenser kan det få?

Så må dere gjøre noe med risikoen. Tiltak skal planlegges, iverksettes og følges opp. Målet er å fjerne faren eller redusere belastningen så langt som mulig.

Til slutt må dere undersøke om tiltakene har virket. Kanskje må de justeres, eller nye tiltak settes inn.

Slik blir arbeidsmiljøarbeidet en kontinuerlig prosess.

Kartlegging

Det første steget handler om å få oversikt over arbeidsmiljøet. For å få god oversikt, trenger d
du reflektere over hvilke kilder som kan gi informasjon om det psykososiale arbeidsmiljøet ho

- Beskriv arbeidet
- Få oversikt over kildene dere har
- Behov for mer informasjon?
- Oppsummering

Beskriv arbeidet

Ta utgangspunkt i avdelingen/seksjonen/enheten der du jobber.

Beskriv avdelingen/seksjonen/enheten.

Beskriv virksomhetens art, formål og størrelse.

Hvilke arbeidsprosesser og arbeidsoppgaver har dere?

Arbeidsprosesser og arbeidsoppgaver

Hvor utføres arbeidet?

Feks i bolig, bil, på tur, i møter, på skolen osv.

Hvem utfører arbeidet?

Nevn stillingstyper (fast ansatte, vikarer osv), yrkesbakgrunn (pe

Et eksempel på risikovurdering

Risikovurdering handler om å undersøke hva som kan føre til belastninger, og hva som kan gjøres for å forebygge dem. I denne oppgaven bruker vi et eksempel for å trene på tankegangen i en risikovurderingsprosess.

Tenk deg at dere har kartlagt arbeidsmiljøet og funnet at 1 av 3 opplever **høy emosjonell belastning** på jobb.

Nå skal du sammen med partsgruppen (leder, tillitsvalgt, verneombud) risikovurdere og
følge av høy emosjonell belastning over tid.

- Hvordan er dette hos dere i dag? Vurder sannsynligheten
- Vurdere konsekvenser
- Oppsummering

Hvordan er dette hos dere i dag? Vurder sannsynli

I hvilke situasjoner og sammenhenger oppstår emosjone
helse? (her vurderes sannsynligheten)

I forbindelse med hvilke arbeidsoppgaver eller arbeidssi
varer belastningen, og hvilke arbeidstakere er særlig uts

Hva kan bidra til at de emosjonelle kravene blir særlig be

Tenk på hvordan arbeidet er organisert, planlagt og gjen
øke eller redusere belastningen?

Samlet vurdering

I arbeidslivet virker ulike forhold ofte sammen og påvirker hverandre. Emosjonelle krav
ressurser tilgjengelig. Når det opptrer samtidig med høyt arbeidspress, tidspress eller m
helheten kan det blir lettere å identifisere organisatoriske og systematiske tiltak som ka

- Samlet vurdering
- Dokument

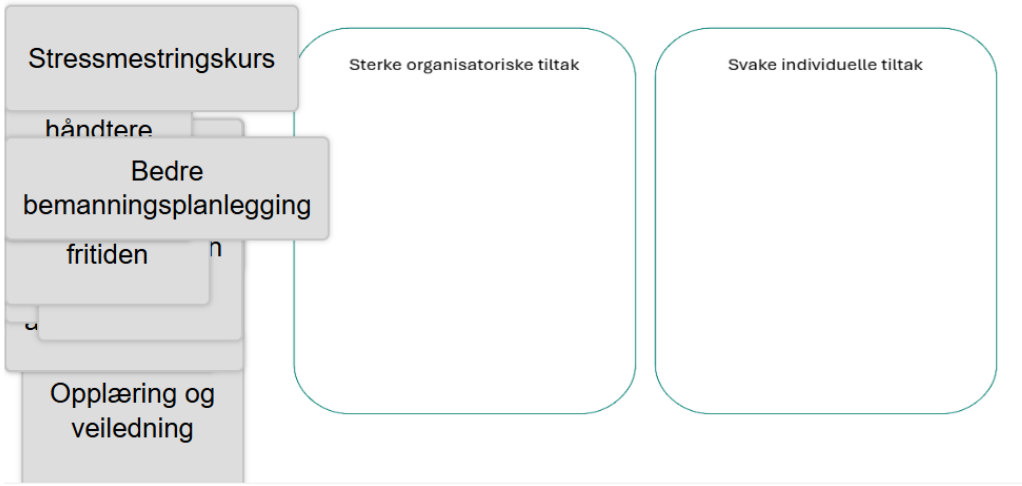
Samlet vurdering

Etter samtaler med ansatte kommer det fram at mange opplever høy
hyppige avbrytelser og motstridende krav mellom oppfølging av barn

På hvilken måte endrer denne informasjonen hvordan du vurderer ris

Hva er gode tiltak?

Når risiko er identifisert, må virksomheten finne tiltak som kan redusere eller fjerne belastningene. De mest effektive forebyggende tiltakene retter seg mot hvordan arbeidet organiseres, planlegges og gjennomføres. Individrettede tiltak er ikke nødvendigvis feil, men det fjerner sjelden årsakene til belastningen.



Sjekk

Informasjon og opplæring

For å sikre et fullt forsvarlig arbeidsmiljø må arbeidstakerne vite hvilke utfordringer som kan oppstå i arbeidshverdagen, hvordan disse skal håndteres, og hvilke rutiner og støtteordninger som finnes. Derfor skal arbeidsgiver sørge for både informasjon og opplæring.

Målet er at arbeidstakerne skal forstå arbeidssituasjonen sin og vite hvordan de skal forebygge, håndtere og melde fra om utfordringer.

I tillegg skal de få nødvendig opplæring og instruksjon for å kunne utføre arbeidet på en trygg og forsvarlig måte, håndtere utfordringer og bidra til et godt arbeidsmiljø. Det kan for eksempel omfatte opplæring om roller og ansvar, samarbeid, konflikthåndtering, varsling, vold og trusler



Psykososialt arbeidsmiljø

Et godt psykososialt arbeidsmiljø er viktig for helse, trivsel og arbeidsevne, og bidrar til produktive og bærekraftige virksomheter. Arbeidsgiver har ansvaret for at arbeidsmiljøet er trygt og forsvarlig, og påvirker dette gjennom blant annet organisering, ledelse og HMS-arbeid.

Her får dere en oversikt over hva psykososialt arbeidsmiljø er, hvilke krav som gjelder, og hvordan dere kan jobbe forebyggende.

> Tydeligere regelverk fra 1. januar 2026

Innhold på denne siden

Forslag

Hva er psykososialt arbeidsmiljø, og hvordan kan vi jobbe med det?

Mange synes dette er vanskelig å ta tak i. Start med å se webinar eller les veiledningen under, øv med e-læringen og kom igang med arbeidet og prøv Arbeidsmiljøhjelpen.



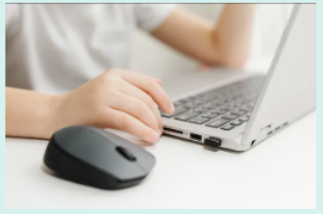
Webinar: Hvordan kan vi jobbe med det i praksis?

Se webinaret vårt, og få bedre oversikt.



Veiledning: Slik jobber dere forebyggende

Ikke vent til det blir sykefravær, konflikt eller høy turnover. Finn ut hva som kan skape belastninger, og gjør jobben bedre.



Øv med e-læring

Lær å kjenne igjen psykososiale arbeidsmiljøforhold, og øv på tankegangen i risikovurderingsprosessen.



Kom i gang

Prøv Arbeidsmiljøhjelpen, og jobb med tema som har stor betydning for helse og sykefravær. Snakk sammen om arbeidsmiljøet og start kartleggingen.

Teste?

Velg den bransjen/inngangen som passer best til din arbeidshverdag

Kjenner du deg igjen?

Hvor lang tid bruker du fra start til slutt?

Har du innspill til forbedringer?

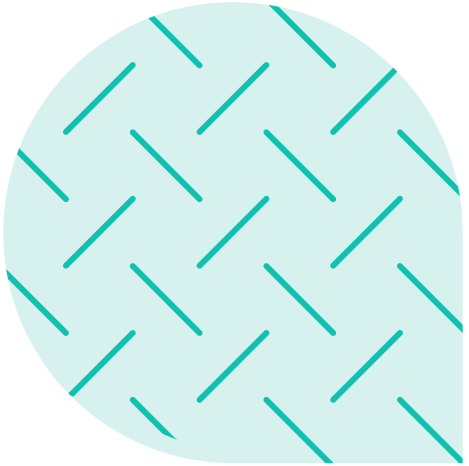
Send tilbakemeldingene dine til Ingri.litleskare@arbeidstilsynet.no

Arbeidstilsynet

Arbeidstilsynet

Følg oss

- Facebook
- LinkedIn
- Nyhetsbrev
- Podkasten Arbeidslyst



Sammen
for et godt
arbeidsliv