Arbeidstilsynet

Hvordan bidrar Arbeidstilsynet til å sikre et godt psykososialt arbeidsmiljø?

Ingvill Kvernmo, direktør



Aftenposten Nyheter Oslo Meninger A-magasinet Vink E-avis Se tilbud

Debatt | Skole og utdanning

Det var en gang jeg var lærer. Jeg savner den tiden.

Janne Korsmo

Adjunkt og tillitsvalgt i Utdanningsforbundet

Aftenposten 28.10.2026

Meninger

Det er ikke du som skal tåle mer

Debatt

Ingvill Kvernmo

Arbeidstilsynets direktør

Kjære Janne Korsmo. Du forteller i Aftenposten om å bli truet, sparket, slått og bitt på jobb. Du beskriver en skolehverdag der noen elever trenger ekstra hjelp, andre trenger ro, og du ikke rekker å ivareta alle. Du skriver at du savner tiden da du fikk være lærer.

Når du sier at du ikke strekker til, er ikke løsningen at du alene skal strekke deg enda lenger. Vi må se på hvordan skolehverdagen er organisert, og hvilke rammer lærerne har for å gjøre jobben sin. Arbeidstilsynet har de siste tre årene gjennomført over 1000 tilsyn i norske skoler. I nær ni av ti tilsyn fant vi mangler i arbeidet med å forebygge vold og trusler mot ansatte.

Når en lærer må velge mellom å roe ned én elev, skjerme en annen og undervise resten, må vi se på hvordan arbeidet er lagt opp.

Arbeidsgiver må kartlegge og vurdere risikoen for vold og trusler sammen med de ansatte og deres representanter og finne tiltak som gjør arbeidshverdagen tryggere. Skoleeier må sørge for nødvendige rammer og ressurser, og skoleledelsen må følge opp i det daglige.

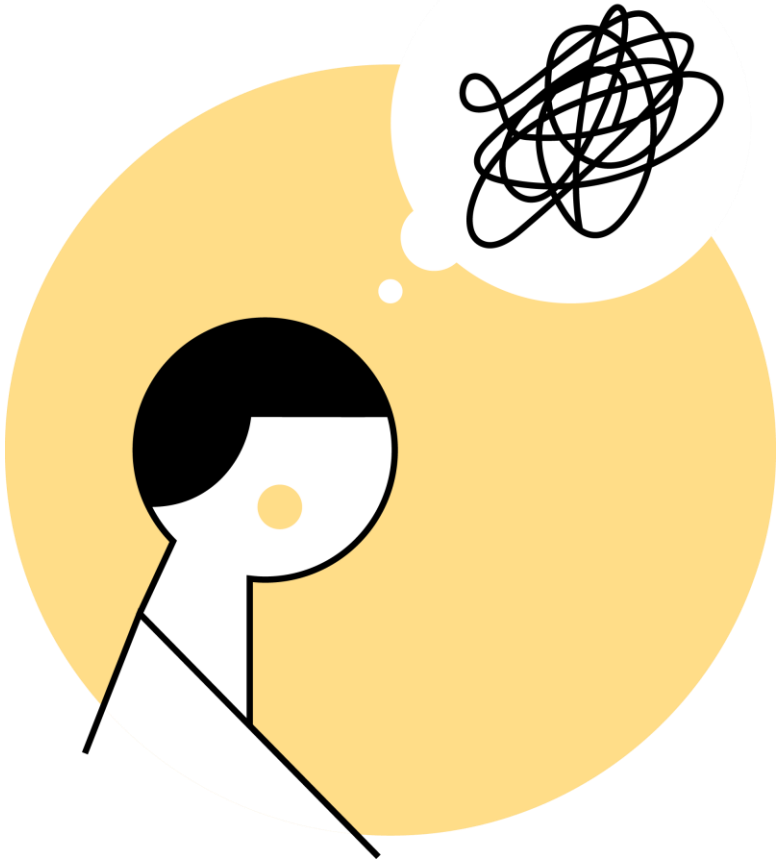
Hensynet til lærer og elev er ikke motsetninger. En trygg, godt organisert arbeidshverdag gir lærerne bedre mulighet til å hjelpe barn som strever, følge opp elever som utagerer, og gi resten av klassen undervisningen de trenger.

Du savner tiden da du fikk være lærer. Skal du få mer av den tiden tilbake, må vi skape arbeidsforhold som gjør det mulig.

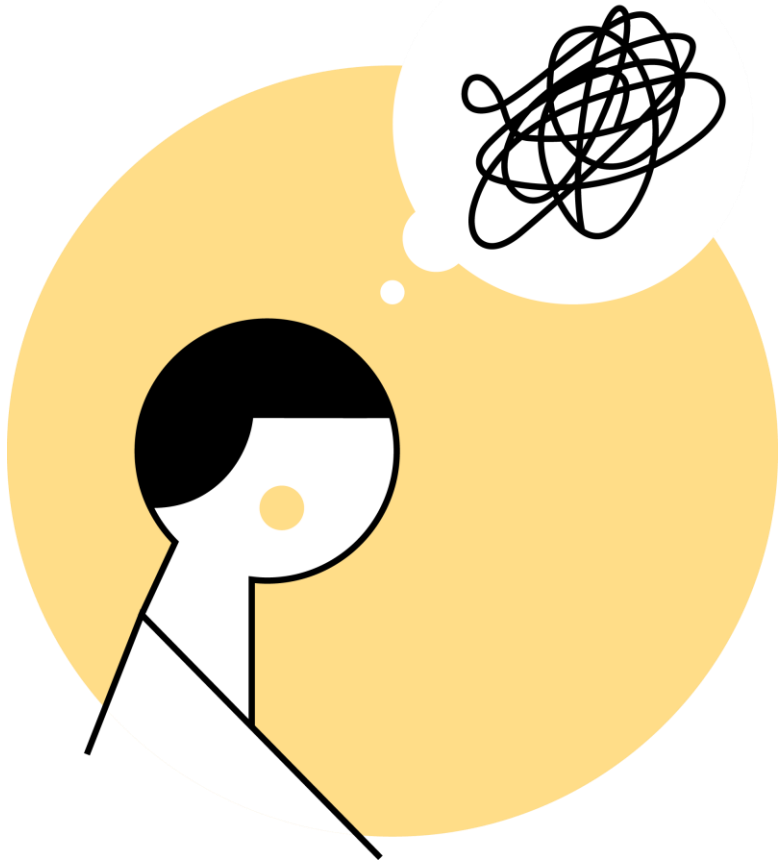
Aftenposten 8.11.2026

Myte nr. 1

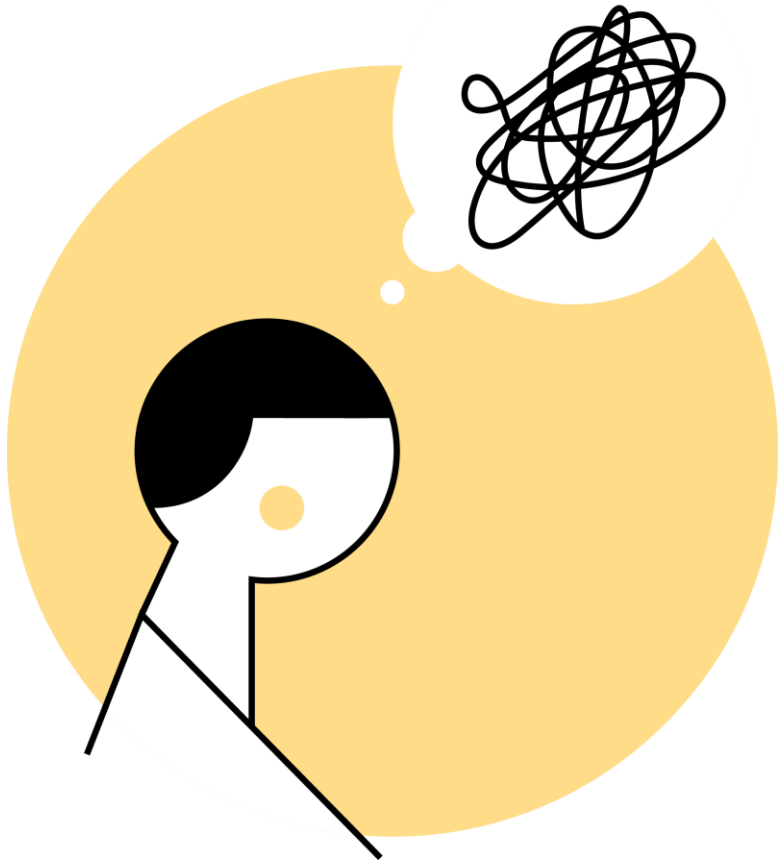
«Psykososialt arbeidsmiljø sitter i hodet til den enkelte»



«Psykososialt arbeidsmiljø ~~sitter i hodet til~~ den enkelte»

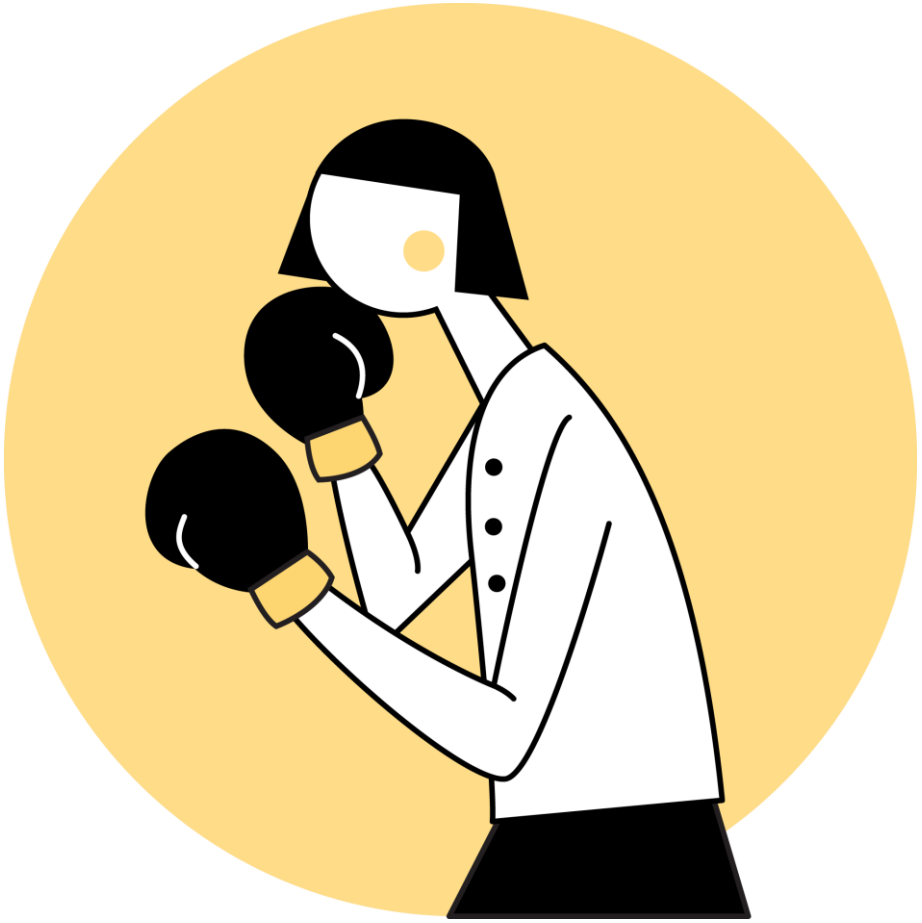


«Psykososialt arbeidsmiljø ~~sitter i hodet til~~ påvirker den enkelte»



Myte nr. 2

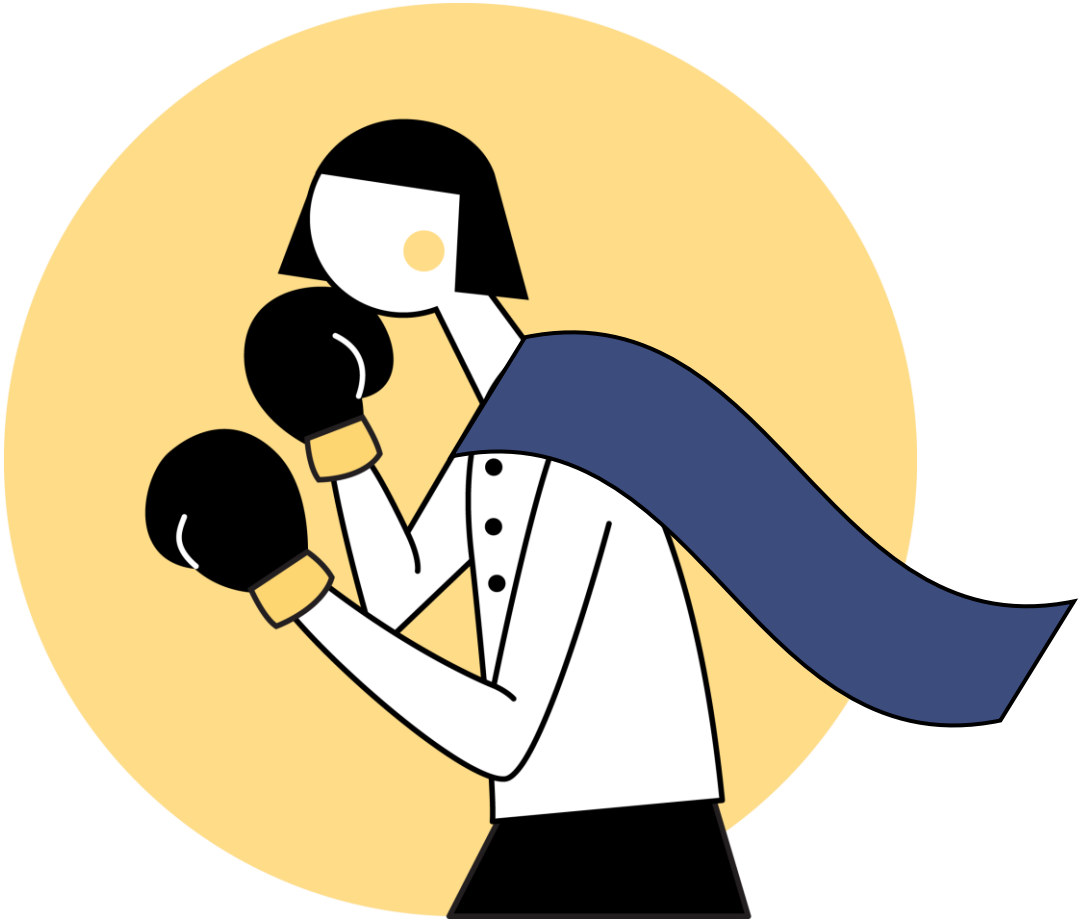
«Et godt psykososialt arbeidsmiljø handler om å skape robuste medarbeidere»



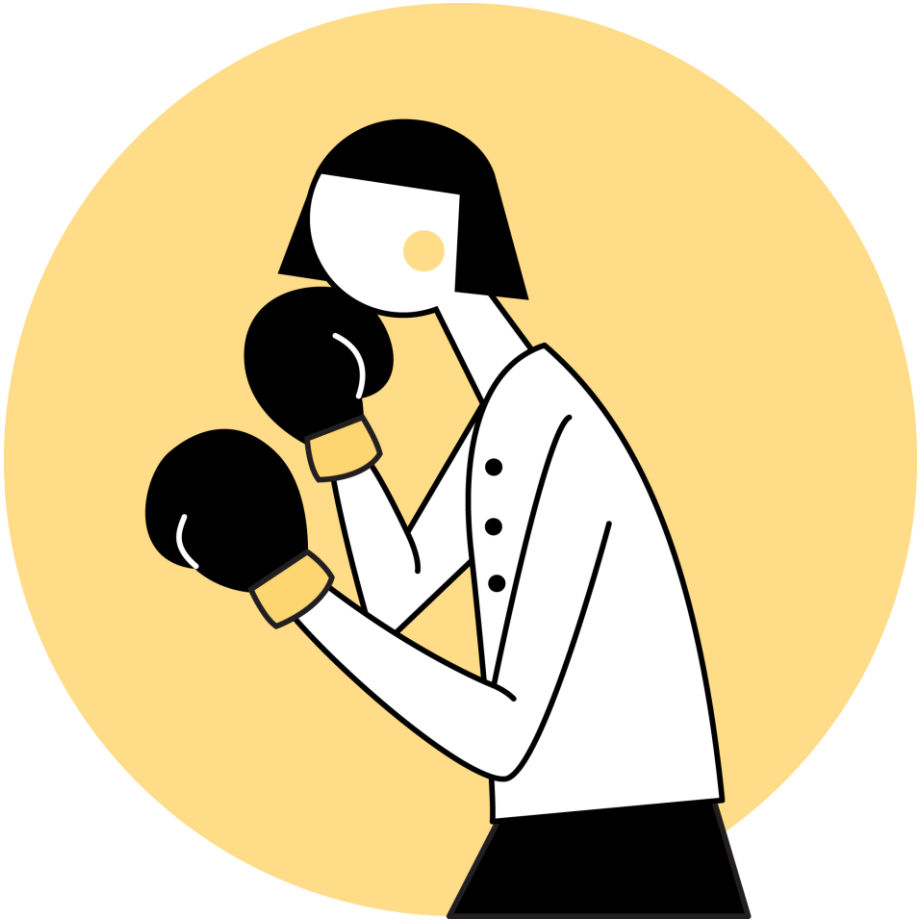
🧘 puste riktig

💪 trene nok

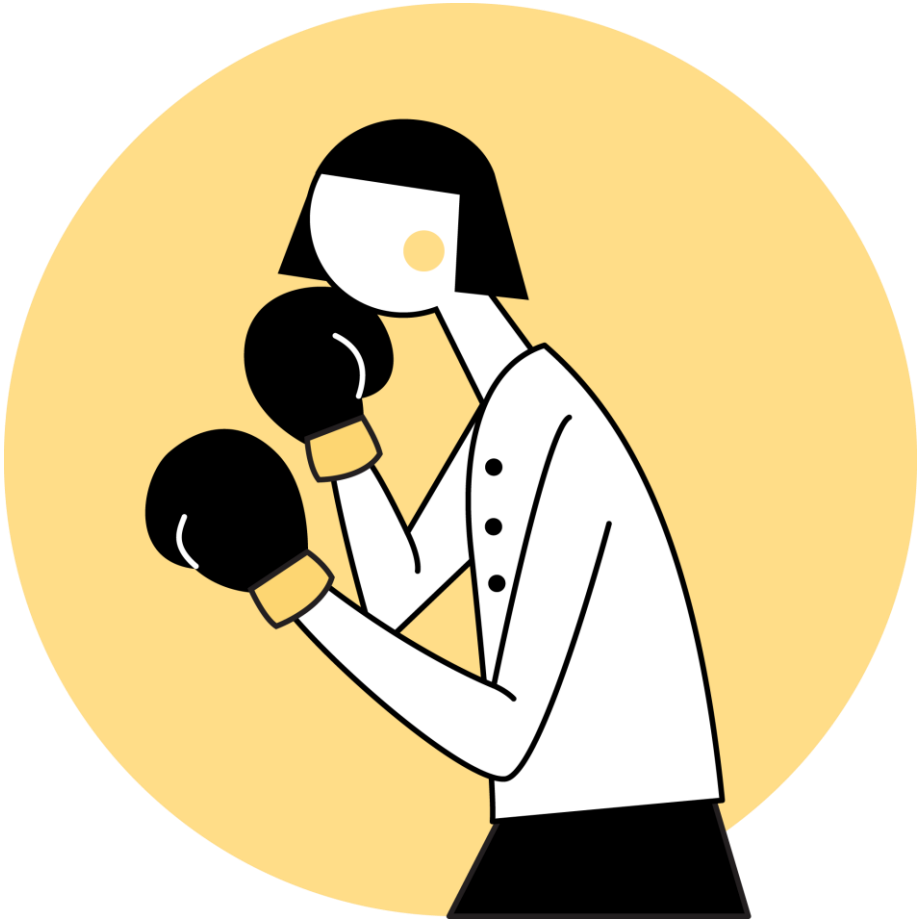
🧭 selvledelse



«Et godt psykososialt arbeidsmiljø handler om å skape robuste medarbeidere»



«Et godt psykososialt arbeidsmiljø ~~handler om å~~ skaper robuste medarbeidere»



Myte nr. 3

«Det er bare lederen som kan gjøre noe med det psykososiale arbeidsmiljøet»



«~~Det er bare~~
lederen ~~som~~ kan gjøre noe med det psykososiale arbeidsmiljøet»



«~~Det er bare~~
lederen ~~som~~ kan gjøre noe med det psykososiale arbeidsmiljøet i samarbeid med de ansatte»

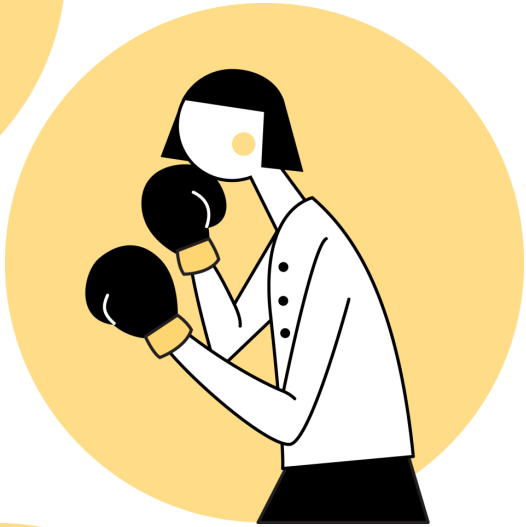


Psykososialt arbeidsmiljø påvirker den enkelte.

Et godt psykososialt arbeidsmiljø skaper robuste medarbeidere.

Lederen kan gjøre noe med det psykososiale arbeidsmiljøet i samarbeid med de ansatte.

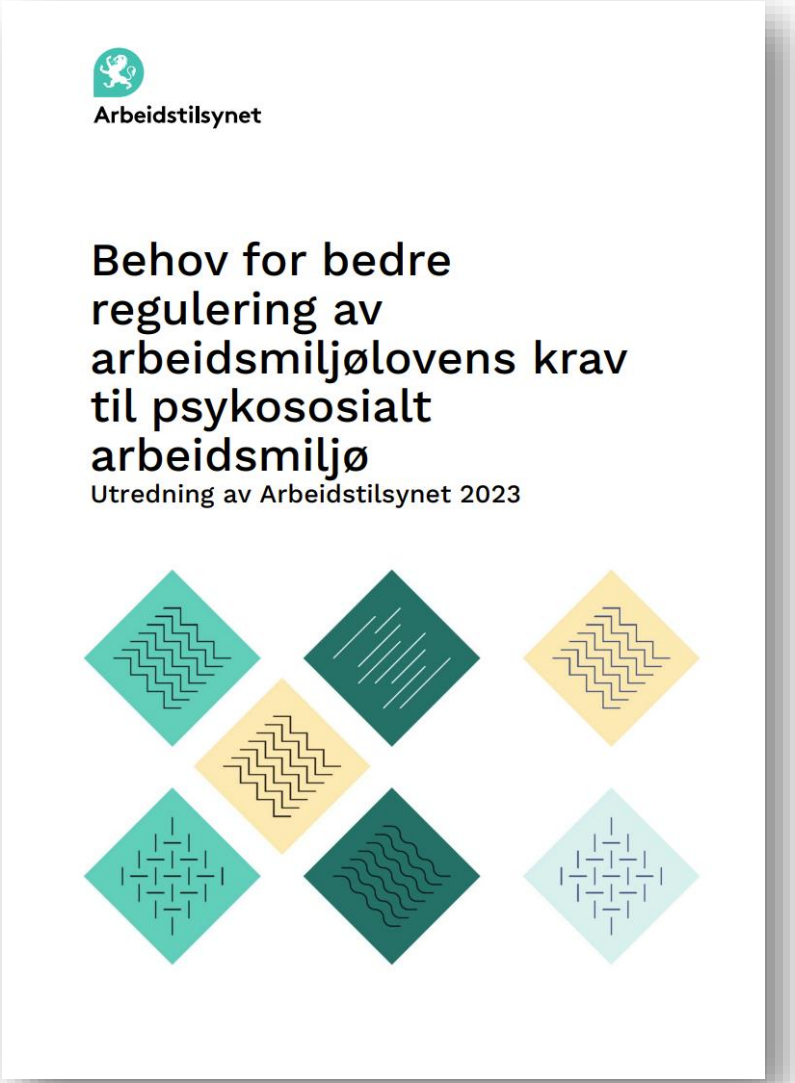


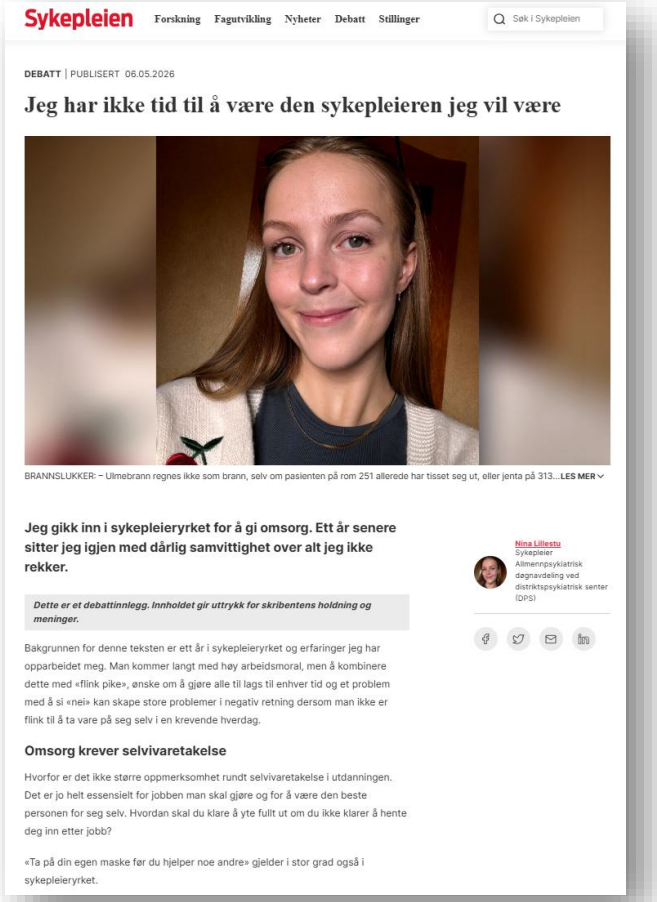




Utfordringsbilde

- **Sammenheng mellom psykososialt arbeidsmiljø og helse** – godt dokumentert
- **Arbeidstakere i alle bransjer eksponeres for risiko** knyttet til psykososialt arbeidsmiljø
- **Psykiske plager** øker
- Virksomhetene har **utfordringer med å forstå begrepet** psykososialt arbeidsmiljø
- Stort **forbedringspotensial** når det gjelder å jobbe systematisk forebyggende
- **Regelverket har ikke vært et godt nok verktøy** for å forstå hva psykososialt arbeidsmiljø handler om, og hvordan man skal jobbe med det.





Sykepleien Forskning Fagutvikling Nyheter Debatt Stillinger Søk i Sykepleien

DEBATT | PUBLISERT 06.05.2026

Jeg har ikke tid til å være den sykepleieren jeg vil være

BRANNSLUKKER: – Ulmebrann regnes ikke som brann, selv om pasienten på rom 251 allerede har tisset seg ut, eller jenta på 313... LES MER

Jeg gikk inn i sykepleieryrket for å gi omsorg. Ett år senere sitter jeg igjen med dårlig samvittighet over alt jeg ikke rekker.

Dette er et debattinnlegg. Innholdet gir uttrykk for skribentens holdning og meninger.

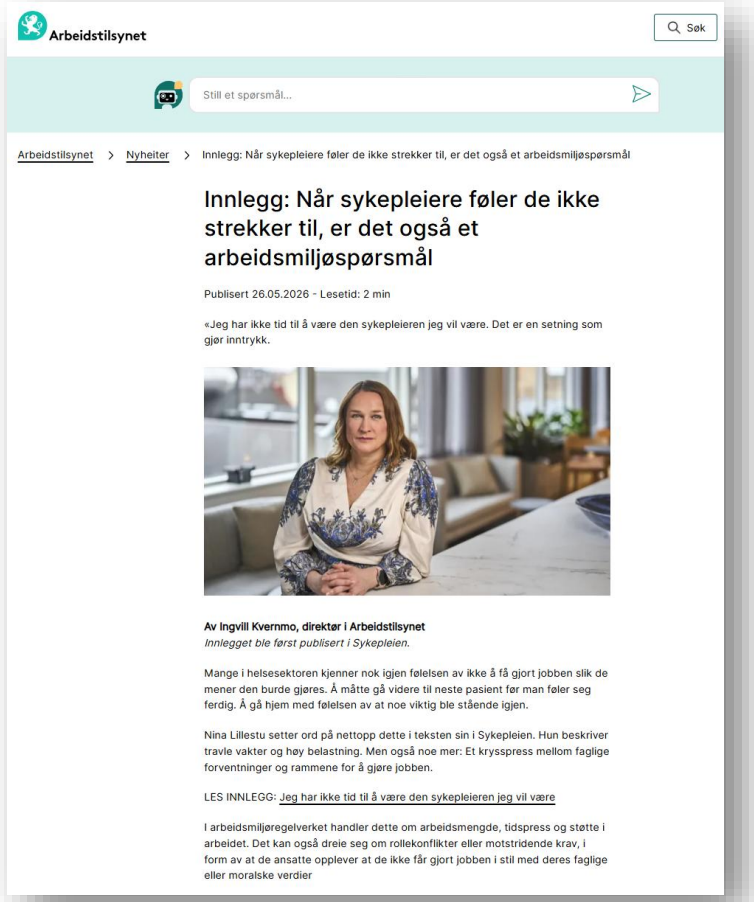
Nina Lillestu
Sykepleier
Allmennpsykiatrisk døgnavdeling ved distriktspsykiatrisk senter (DPS)

Bakgrunnen for denne teksten er ett år i sykepleieryrket og erfaringer jeg har opparbeidet meg. Man kommer langt med høy arbeidsmoral, men å kombinere dette med «flink pike», ønske om å gjøre alle til lags til enhver tid og et problem med å si «nei» kan skape store problemer i negativ retning dersom man ikke er flink til å ta vare på seg selv i en krevende hverdag.

Omsorg krever selvivaretakelse

Hvorfor er det ikke større oppmerksomhet rundt selvivaretakelse i utdanningen. Det er jo helt essensielt for jobben man skal gjøre og for å være den beste personen for seg selv. Hvordan skal du klare å yte fullt ut om du ikke klarer å hente deg inn etter jobb?

«Ta på din egen maske før du hjelper noe andre» gjelder i stor grad også i sykepleieryrket.



Arbeidstilsynet Søk

Still et spørsmål...

Arbeidstilsynet > Nyheter > Innlegg: Når sykepleiere føler de ikke strekker til, er det også et arbeidsmiljøspørsmål

Innlegg: Når sykepleiere føler de ikke strekker til, er det også et arbeidsmiljøspørsmål

Publisert 26.05.2026 - Lesetid: 2 min

«Jeg har ikke tid til å være den sykepleieren jeg vil være. Det er en setning som gjør inntrykk.

Av Ingvill Kvernmo, direktør i Arbeidstilsynet
Innlegget ble først publisert i Sykepleien.

Mange i helsesektoren kjenner nok igjen følelsen av ikke å få gjort jobben slik de mener den burde gjøres. Å måtte gå videre til neste pasient før man føler seg ferdig. Å gå hjem med følelsen av at noe viktig ble stående igjen.

Nina Lillestu setter ord på nettopp dette i teksten sin i Sykepleien. Hun beskriver travle vakter og høy belastning. Men også noe mer: Et krysspress mellom faglige forventninger og rammene for å gjøre jobben.

LES INNLEGG: Jeg har ikke tid til å være den sykepleieren jeg vil være

I arbeidsmiljøregelverket handler dette om arbeidsmengde, tidspress og støtte i arbeidet. Det kan også dreie seg om rollekonflikter eller motstridende krav, i form av at de ansatte opplever at de ikke får gjort jobben i stil med deres faglige eller moralske verdier

> «Jeg har ikke tid til å være den sykepleieren jeg vil være.»

> «Hun beskriver travle vakter og høy belastning. Men også noe mer: Et krysspress mellom faglige forventninger og rammene for å gjøre jobben.»

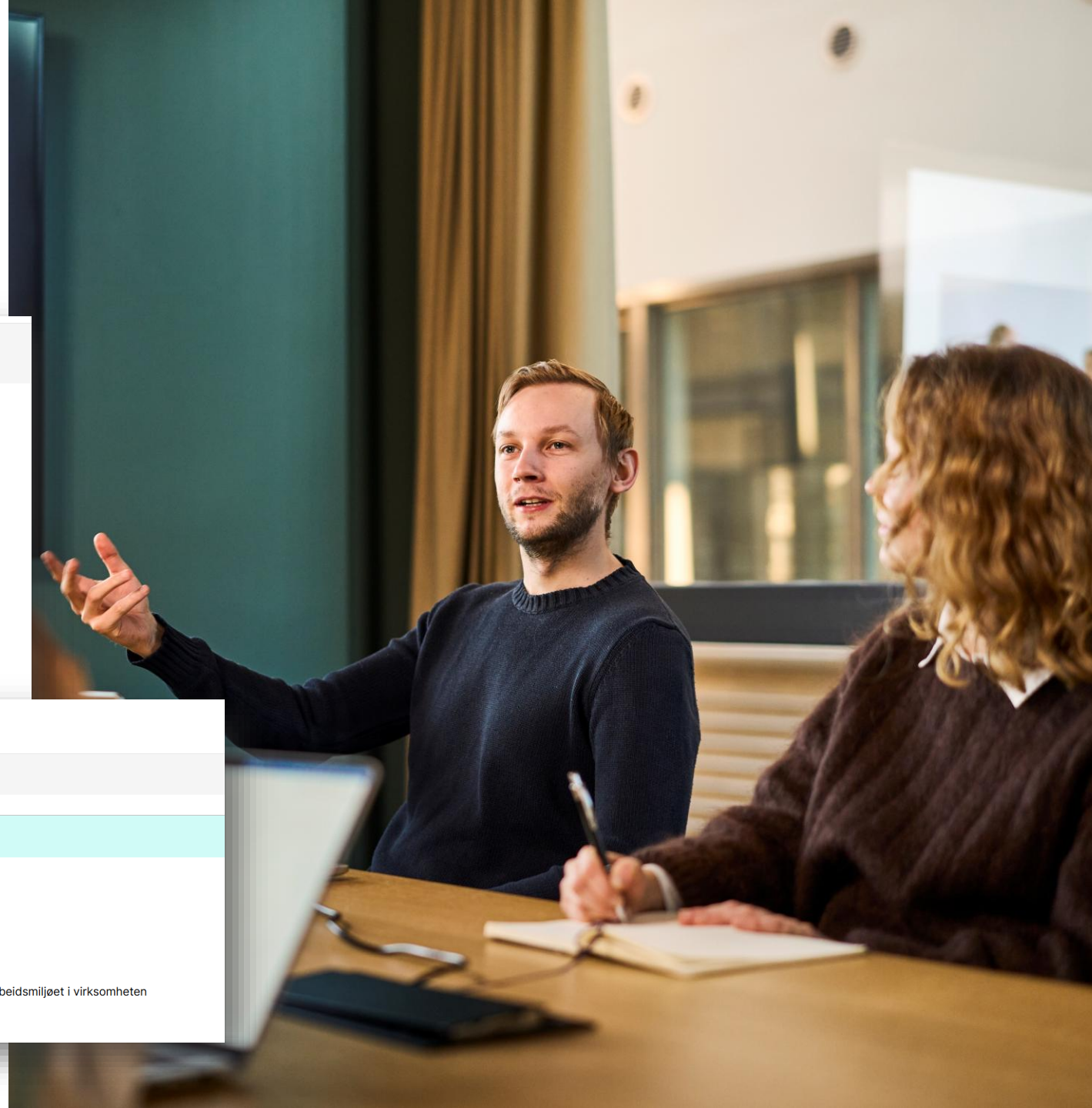
Arbeidstilsynet



Arbeidstilsynets bidrag

- At virksomhetene forstår hva psykososialt arbeidsmiljø er og handler om.
- At virksomhetene jobber bedre med dette, som en del av det systematisk forebyggende HMS-arbeidet.
- Dette gjør vi gjennom:
  - Regelverksutvikling
  - Veiledning og kunnskapsformidling
  - Tilsyn

Nytt i regelverket fra 1.1.2026



§ 4-3. Krav til det psykososiale arbeidsmiljøet

(1) Arbeidet skal organiseres, planlegges og gjennomføres slik at de psykososiale arbeidsmiljøfaktorene i virksomheten er fullt forsvarlige ut fra hensynet til arbeidstakernes helse, sikkerhet og velferd.

(2) Psykososiale arbeidsmiljøfaktorer er i tillegg til forhold som nevnt i tredje til sjette ledd blant annet

a. uklare eller motstridende krav og forventninger i arbeidet
b. emosjonelle krav og belastninger i arbeid med mennesker
c. arbeidsmengde og tidspress som innebærer ubalanse mellom arbeidet som skal utføres, og den tiden som er til rådighet
d. støtte og hjelp i arbeidet.

Forskrift om utførelse av arbeid

Forskrift om utførelse av arbeid

Innhold på denne siden

- Første del: Innledende bestemmelser
- Andre del: Krav til det psykososiale arbeidsmiljøet
  - Kapittel 1A. Generelle bestemmelser
    - § 1A-1. Fullt forsvarlig psykososialt arbeidsmiljø
    - § 1A-2. Kartlegging og risikovurdering av det psykososiale arbeidsmiljøet i virksomheten
    - § 1A-3. Tiltak
    - § 1A-4. Informasjon og opplæring

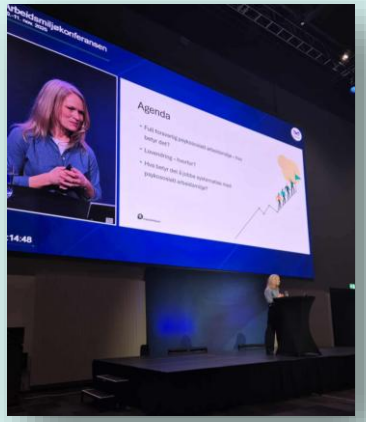
Arbeidstilsynet



Kunnskap og veiledning ut i arbeidslivet

Webinarer







Arbeidstilsynet

Arbeidstilsynet

Søk Meny

Start chat med chatbot

Arbeidstilsynet > Arbeidsmiljø > Psykososialt arbeidsmiljø

Psykososialt arbeidsmiljø

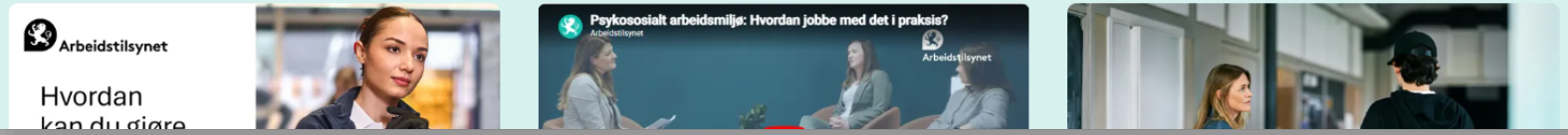
Et godt psykososialt arbeidsmiljø er viktig for helse, trivsel og arbeidsevne, og bidrar til produktive og bærekraftige virksomheter. Arbeidsgiver har ansvaret for at arbeidsmiljøet er trygt og forsvarlig, og påvirker dette gjennom blant annet organisering, ledelse og HMS-arbeid.

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

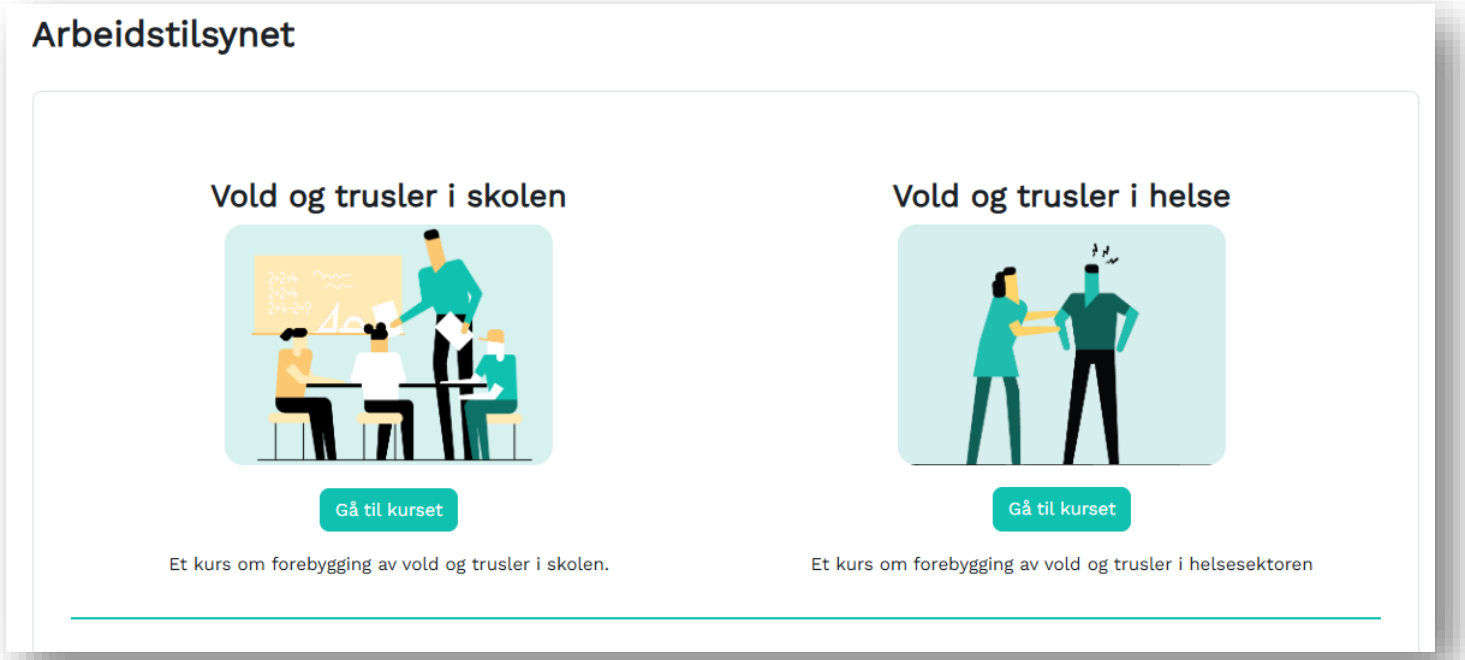
> Tydeligere regelverk fra 1. januar 2026

Innhold på denne siden

Aktuelt



E-læring


Arbeidstilsynet
Vold og trusler i skolen
Gå til kurset
Et kurs om forebygging av vold og trusler i skolen.
Vold og trusler i helse
Gå til kurset
Et kurs om forebygging av vold og trusler i helsesektoren




En godt organisert arbeidshverdag
gjør jobben bedre.
Arbeidstilsynet
Lær mer


Målrettet arbeid med det psykososiale arbeidsmiljøet
gjør jobben bedre.
Arbeidstilsynet
Lær mer


Arbeidstilsynet
Ta vare på dem som skal ta vare på andre.
Små grep gjør stor forskjell.
Gjør jobben bedre.



Kommentar Kultur Debatt Podkast Dagsavisen Bli abonnent

For legene i «LIS» vil kravene og ansvaret øke med erfaringen. Men større ansvar betyr ikke at de skal klare seg alene, skriver Ingvill Kvernmo. Bildet viser en scene fra sesong 2 av NRK-serien. Foto: Martin Hogsnes Solvang/Rubicon/NRK

Debatt

Når alt haster på jobb, må du slippe å stå alene

For Arbeidstilsynet skildrer «LIS» viktige arbeidsmiljøspørsmål.

Ingvill Kvernmo
DIREKTØR I ARBEIDSTILSYNET

PUBLISERT 24.09.2026 - 07:30



DAGENS PERSPEKTIV Ledelse Arbeidsliv Samfunnsstyring Bli abonnent Logg inn Meny

SYNSPUNKT

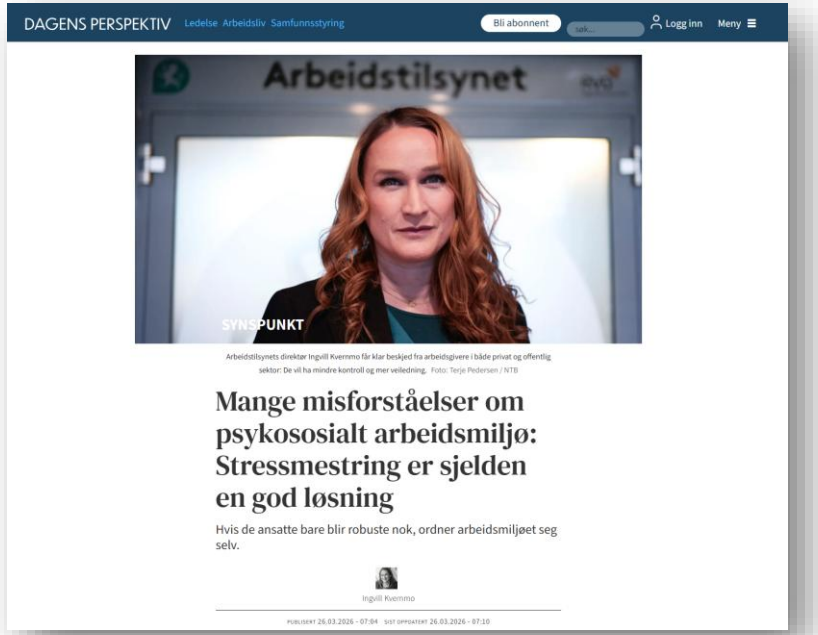
Hva på jobb gjør at folk mestrer arbeidshverdagen og klarer å stå i jobb over tid? Og hva kan gjøres for å unngå at folk blir syke av arbeidet? spør Ingvill Kvernmo. Foto: iStock/VioletaStoimenova

Vi må snakke mer om hva som holder folk i arbeid

Vi snakker mye om hva som skjer etter at folk har blitt syke, men for lite om det som skjer *før* sykefraværet oppstår – og om hvilke forhold i arbeidshverdagen som kan gjøre at belastningene blir for store.

Ingvill Kvernmo

PUBLISERT 21.05.2026 - 08:41



DAGENS PERSPEKTIV Ledelse Arbeidsliv Samfunnsstyring Bli abonnent Logg inn Meny

Arbeidstilsynet

SYNSPUNKT

Arbeidstilsynets direktør Ingvill Kvernmo får klar beskjed fra arbeidsgivere i både privat og offentlig sektor: De vil ha mindre kontroll og mer veiledning. Foto: Terje Pedersen / NTB

Mange misforståelser om psykososialt arbeidsmiljø: Stressmestring er sjelden en god løsning

Hvis de ansatte bare blir robuste nok, ordner arbeidsmiljøet seg selv.

Ingvill Kvernmo

PUBLISERT 26.03.2026 - 07:04 SIST OPPDATERT 26.03.2026 - 07:10



Sykepleien Forskning Fagutvikling Nyheter Debatt Stillinger Søk i Sykepleien

DIREKTØR: – Ansatte kan ikke forventes å kompensere for manglende rammer ved å tåle mer eller løpe fortere, skriver Ingvill Kvern... LES MER

direktør i Arbeidstilsynet. *Foto: Arbeidstilsynet*

«Jeg har ikke tid til å være den sykepleieren jeg vil være». Det er en setning som gjør inntrykk.

Ingvill Kvernmo
Direktør
Arbeidstilsynet



Kommunal Rapport Meninger Nyhetsbrev Podkast E-avis Stillinger Logg inn

DEBATT

Sykere pasienter stiller nye krav til arbeidshverdagen

Det er arbeidsgivers ansvar å organisere arbeidshverdagen slik at arbeidstakere ikke utsettes for uforsvarlige belastninger.

- Når oppgavene blir tyngre og mer komplekse, må arbeidsgiver vurdere om bemanning, kompetanse, støtte og organisering er tilpasset arbeidshverdagen ansatte faktisk står i, skriver Ingvild Kvernmo, direktør i Arbeidstilsynet. Foto: Colourbox

Ingvild Kvernmo
DIREKTØR I ARBEIDSTILSYNET

PUBLISERT 05.06.2026 - 13:04

Arbeidstilsynet

Godt arbeidsmiljø - en forutsetning for et bærekraftig arbeidsliv

Arbeidstilsynet