

# Det psykososiale arbeidsmiljøet og emosjonelle belastninger

- Hvordan kan tillitsvalgte bidra til et godt arbeidsmiljø?

Fylkessamling 31. oktober 2023

seniorrådgiver  
May-Britt Heimsæter



# Det handler om arbeidet!

Arbeidsmiljøet har stor betydning for arbeidstakeres helse og engasjement, men også for et produktivt og lønnsomt arbeidsliv.

Gevinstene av forebygging blir ikke realisert gjennom velferdsgoder og sosiale tiltak, men gjennom det arbeidet vi utfører hver dag.

Arbeidsmiljø er knyttet til hvordan man organiserer, planlegger og gjennomfører arbeidet. Det vi setter i gang av forbyggende tiltak må bygge på det vi vet påvirker arbeidsmiljøet og gir effekt.



Arbeidsmiljø handler om arbeidet vi utfører, og hvordan man organiserer, planlegger og gjennomfører det.

Studier har vist at psykologiske og sosiale forhold på arbeidsplassen har større betydning for arbeidsmiljøet enn velferdsgoder og sosiale tiltak.

Forskning viser også at det som gir motivasjon og som påvirker sykefravær og trivsel er:

Autonomi

Ros

Forutsigbarhet

Anerkjennelse

Gjennomslag

Mulighet for faglig utvikling

Klare roller



For tillitsvalgte i Unio



Gå til kurset

Et kurs i godt arbeidsmiljøarbeid for  
tillitsvalgte i Unio

Velg din bransje

Sykehus

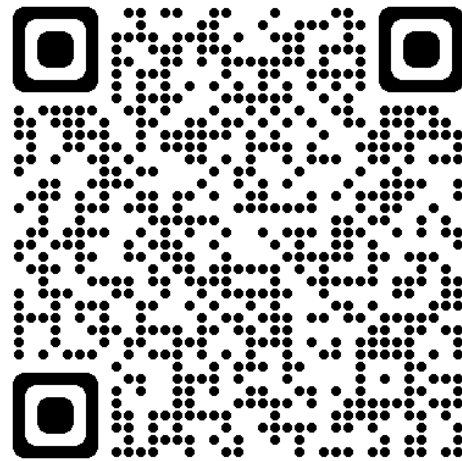
Undervisning

Sykehjem

Barnehage

Kontorarbeidsplasser

Andre bransjer

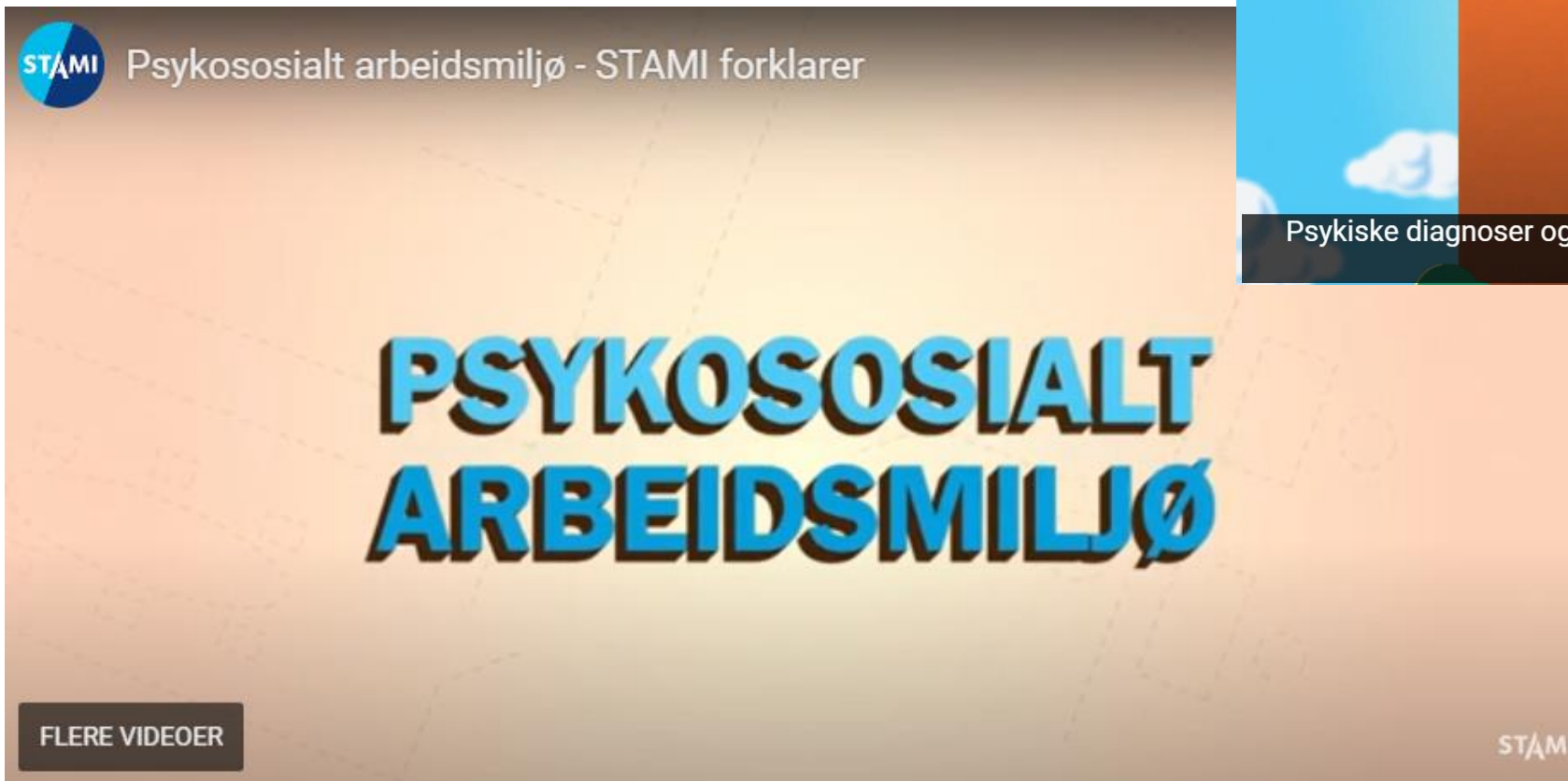


**I kurset får du lære mer om:**

- hva arbeidsmiljø er
- hva som har betydning for sykefravær og frafall i din bransje
- hva som påvirker arbeidsmiljøet og hvordan dere kan jobbe for å redusere fravær og frafall
- hva partssamarbeidet og din rolle som tillitsvalgt er

«Tilgang som gjest»

# Hva legger vi i det psykososiale arbeidsmiljøet



# Oppgave

Ta utgangspunkt i arbeidsplassen din,

hvilke faktorer tenker du har betydning for at du skal ha et godt psykososialt arbeidsmiljø?

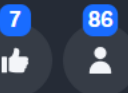
menti.com

# Oppgave

Ta utgangspunkt i arbeidsplassen din,

hvilke faktorer tenker du har betydning for at du skal ha et godt psykososialt arbeidsmiljø?

223 responses





# Regelverket



## Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven)



Innholdsfortegnelse ▾

## Kapittel 4. Krav til arbeidsmiljøet

§ 4-1. *Generelle krav til arbeidsmiljøet*

(1) Arbeidsmiljøet i virksomheten skal være fullt forsvarlig ut fra en enkeltvis og samlet vurdering av faktorer i arbeidsmiljøet som kan innvirke på arbeidstakernes fysiske og psykiske helse og velferd. Standarden for sikkerhet, helse og arbeidsmiljø skal til enhver tid utvikles og forbedres i samsvar med utviklingen i samfunnet.

(2) Ved planlegging og utforming av arbeidet skal det legges vekt på å forebygge skader og sykdommer. Arbeidets organisering, tilrettelegging og ledelse, arbeidstidsordninger, lønnssystemer, herunder bruk av prestasjonslønn, teknologi mv. skal være slik at arbeidstakerne ikke utsettes for uheldige fysiske eller psykiske belastninger og slik at sikkerhetshensyn ivaretas.

(3) Det skal vurderes om det er særlig risiko knyttet til alenearbeid i virksomheten. Tiltak som er nødvendig for å forebygge og redusere eventuell risiko ved alenearbeid skal iverksettes, slik at lovens krav til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø ivaretas.

§ 4-1

## Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven)



Innholdsfortegnelse ▼

### § 4-3. *Krav til det psykososiale arbeidsmiljøet*

(1) Arbeidet skal legges til rette slik at arbeidstakers integritet og verdighet ivaretas.

(2) Arbeidet skal søkes utformet slik at det gir mulighet for kontakt og kommunikasjon med andre arbeidstakere i virksomheten.

(3) Arbeidstaker skal ikke utsettes for trakassering eller annen utilbørlig opptreden.

(4) Arbeidstaker skal, så langt det er mulig, beskyttes mot vold, trusler og uheldige belastninger som følge av kontakt med andre.

(5) Departementet kan i forskrift gi nærmere bestemmelser om gjennomføringen av kravene i denne paragraf.

0 **Endres** ved lov [16 juni 2023 nr. 37](#) (i kraft 1 jan 2024 iflg. [res. 16 juni 2023 nr. 943](#)).

§ 4-3



## Kapittel 23A Arbeid som kan medføre fare for å bli utsatt for vold og trussel om vold.

Kapitlet tilføyd ved [forskrift 17 nov 2016 nr. 1339](#) (i kraft 1 jan 2017).

- § 23A-1. Risikovurdering av fare for å bli utsatt for vold og trussel om vold
- § 23A-2. Opplæring ved arbeid som kan medføre risiko for å bli utsatt for vold og trussel om vold
- § 23A-3. Informasjon ved arbeid som kan medføre risiko for å bli utsatt for vold og trussel om vold
- § 23A-4. Tiltak mot volds- eller trusselsituasjoner
- § 23A-5. Arbeidsgivers oppfølging av arbeidstaker utsatt for vold og trussel om vold

Forskrift om  
utførelse av  
arbeid

# Emosjonelle krav og belastninger

Emosjonelle krav handler om de følelsesmessige kravene som stilles til arbeidstakere i møte med andre menneskers sorger og gleder.

Forskning viser at det å håndtere emosjonelle krav store deler av arbeidsdagen kan føre til økt risiko for emosjonell utmattelse og sykefravær.

## Noen tips:

Gode rutiner for å se og fange opp situasjoner som er emosjonelt belastende er forebyggende.

Støttende og god ledelse som gir mulighet og rom for diskusjon og sparring rundt utfordringene er viktig.

Godt samarbeid og støtte blant kollegaer er forebyggende, men også viktig for å ikke stå alene i opplevelsen av at dette er krevende.



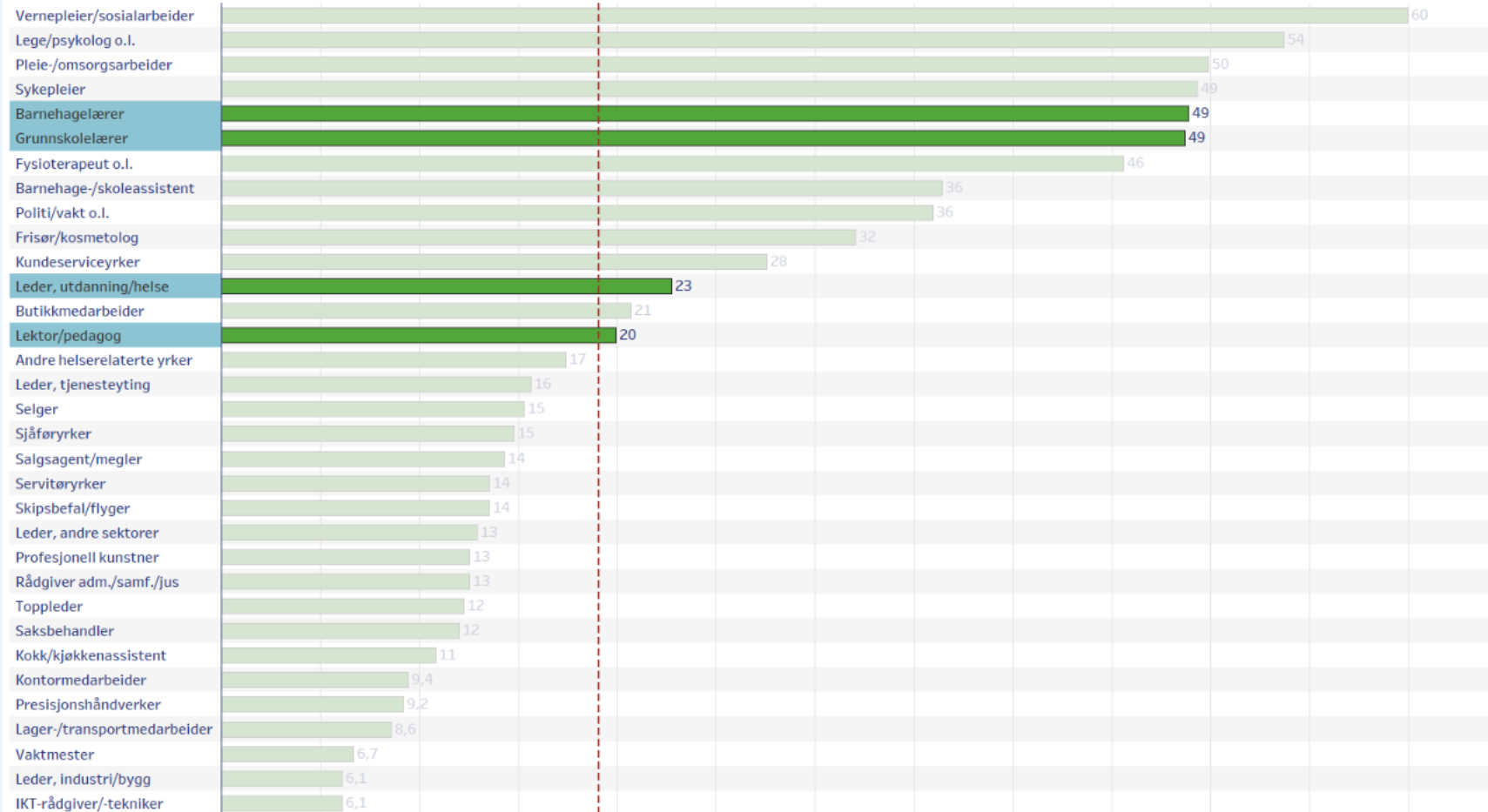
**VELG:**

- ☒ Emosjonelle krav (indeks)  
☐ - Skjule negative følelser  
☐ - Forholde seg til sterke følelser

**19 %** opplever høye emosjonelle krav.

Det tilsvarer om lag 500 000 sysselsatte personer.

Figurene viser prosentandelen som oppgir at de i høy grad må forholde seg til andres eller egne negative følelser i jobben sin.

**Yrkesgrupper**



## ▼ Generelt



Del 1 - Hvorfor er det vikti...

Del 2 - Hva skal man jobb...

Del 3 - Hvordan jobbe me...

Del 4 - Hva påvirker arbei...



Ressursbank


Anne-Marthe Indregard har forsket på emosjonelle krav i arbeidet. Her skal du få høre hva hun mener kan gjøres på arbeidsplassen for å forebygge de negative konsekvensene av emosjonelt arbeid:



 Unio


Ny e-læring skal trygge tillitsvalgte

[Spesial](#) [Undervisning](#) [Gjennom](#)  
[Tilrettelegging](#) [Arbeidsmiljøet](#) [Andre temaer](#)



I kurset får du lære mer om:

- hva arbeidsmiljø er
- hva som har betydning for sykefravær og fravær i din bransje
- hva som påvirker arbeidsmiljøet og hvordan dere kan jobbe for å redusere fravær og fravær
- hva partssamarbeidet og din rolle som tillitsvalgt er




«Tilgang som gjest»


## Oppgave - emosjonelle krav


# Unio går i front



Leder i Unio  
Ragnhild Lied




Bakgrunn ▾ Oppdraget ▾ 



## Fremtidens arbeidsmiljø


Emosjonelle krav i yrker som jobber med mennesker

[LES MER](#)




Kunnskapsoppsummering

[Les mer](#)



Kvalitativ intervjuundersøkelse

[Les mer](#)



Kvantitativ spørreundersøkelse

[Les mer](#)

«Ein bygningsarbeidar får hjelm på hovudet og stål i skorne. Heldigvis. Men kva vern har du når du skal handtere utagerande og av og til farlege folk?

Unio har dei siste åra satsa på å løfte fram psykososiale risikofaktorar i arbeidslivet. No forsterkar vi dette arbeidet ytterlegare. Saman med forbunda går vi i front for å ruste opp arbeidsmiljøpolitikken på dette området. »

# Regelverksutvikling

Arbeidsmiljøloven med forskrifter  
Krav til det psykososiale arbeidsmiljøet

## Psykososialt arbeidsmiljø

*Arbeidsmiljøet på dei fleste norske arbeidsplassar er jamt over godt. Trivselen er høg. Men på eitt område har vi forsømt oss. Det psykososiale og organisatoriske arbeidsmiljøet heng etter. Regelverket er for lite konkret både når det gjeld førebygging og oppfølging. Det rammar mange av Unios medlemmer. Difor går Unio i front for å ruste opp denne delen av arbeidsmiljøpolitikken.*

*Unio-leiar Ragnhild Lied*





BASERT PÅ OVERSIKTEN TIL SSB:

## Våre yrkesgrupper



**BARNEHAGELÆRERE**

LES MER



**GRUNNSKOLELÆRERE**

LES MER

# Undersøkelse

Hvilke arbeidssituasjoner skaper emosjonelle belastninger?

Hva oppleves som balansepunkt for når emosjonelle krav blir en belastning?

På hvilken måte brukes det lokale partssamarbeidet for å sette temaet på dagsordenen?

I hvilke situasjoner opplever ansatte at hensynet til elever (og andre) går på bekostning av eget psykososialt arbeidsmiljø/egen belastning? (Ansattes vern opp mot brukerrettigheter.)



## Et gratis verktøy for et bedre arbeidsmiljø

Alle vinner på å ha et godt arbeidsmiljø. Verktøyet er basert på forskning og tilpasset ulike bransjer slik at dere enkelt kan komme i gang med arbeidet.

[Kom i gang](#)[Les mer om verktøyet](#)

### Hvor jobber du? Finn din bransje:

[Anlegg](#)[Barnehage](#)[Barnevern](#)[Bilbransjen](#)[Bygg](#)[Frisør](#)[Gods- og persontransport til sjøs](#)[Godstransport](#)[Hjemmetjenesten](#)[Industri](#)[Kjøtt- og fiskeindustrien](#)[Kontorarbeidsplasser](#)[Landbruk](#)[Leverandørindustrien til petroleumsnæringen](#)[Overnatting og servering](#)[Renhold](#)[Rutebuss og persontrafikk](#)[Sykehjem](#)[Sykehus](#)[Undervisning – grunnskole](#)[Undervisning – videregående skole](#)[Varehandel](#)

Høye emosjonelle krav

En av de største emosjonelle  
belastningene i skolen er vold og  
trusler



## Kapittel 23A Arbeid som kan medføre fare for å bli utsatt for vold og trussel om vold.

Kapitlet tilføyd ved [forskrift 17 nov 2016 nr. 1339](#) (i kraft 1 jan 2017).


- § 23A-1. Risikovurdering av fare for å bli utsatt for vold og trussel om vold
- § 23A-2. Opplæring ved arbeid som kan medføre risiko for å bli utsatt for vold og trussel om vold
- § 23A-3. Informasjon ved arbeid som kan medføre risiko for å bli utsatt for vold og trussel om vold
- § 23A-4. Tiltak mot volds- eller trusselsituasjoner
- § 23A-5. Arbeidsgivers oppfølging av arbeidstaker utsatt for vold og trussel om vold

Forskrift om  
utførelse av  
arbeid

# Undersøkelse blant våre medlemmer som er rektorer og skoleledere:

- Til sammen 77 % av lederne oppgir at de har hatt tilfeller av voldshandlinger mot lærere og ledere siste året. (87 % i grunnskole og 30 % i videregående)
- En viss tendens til at det er et noe høyere omfang i Sør-Norge.
- 93 % av de som har stått bak voldelig og truende adferd mot lærere og ledere har også stått bak voldelig og truende adferd overfor elever.
- 56 % svare at skolen i svært stor grad arbeider med tiltak for å forebygge slike hendelser og 36 % i noen grad.
- 81 % av lederne er enige i at skolens ledelse som oftest blir sittende alene med ansvaret for å håndtere vold mot lærere der de jobber.


# Arbeidstilsynets satsing



**Arbeidstilsynet**  
@arbeidstilsynet 815 abonnenter 147 vide  
Arbeidstilsynet jobber for at alle i Norge ska

[< /VIDEOER](#) [DIREKTE](#) [SPILLELISTER](#)


Opprettede spillelister



6 videoer

Webinarrekke, arbeidsmiljø




Se hele spillelisten




6 videoer


Arbeidsmiljøutfordringer i undervisningssektoren

Share







**Arbeidstilsynet**



Arbeidstilsynet  
Arbeidstilsynet handler om  
jobb i Norge. Arbeidstilsynet



Latest episode



4. 4. Blyanter, bøker og blåmerker

23:00


Både Tore og Ellen har blitt slått på jobben. Grunnskolelærere har fire ganger høyere risiko for å bli utsatt for vold og trusler på jobb enn andre yrkesaktive. Hvilke konsekvenser kan det få for arbeidstakere utsettes for vold og trusler, og hva kan vi gjøre med det? I denne episoden ser vi på...

## Vold og trusler i skolen




Gå til kurset

Et kurs om forebygging av vold og trusler i skolen.

Arbeidsmiljøportalen | Undervisning - Grunnskole 

Hva er arbeidsmiljø?

Undervisning - Grunnskole



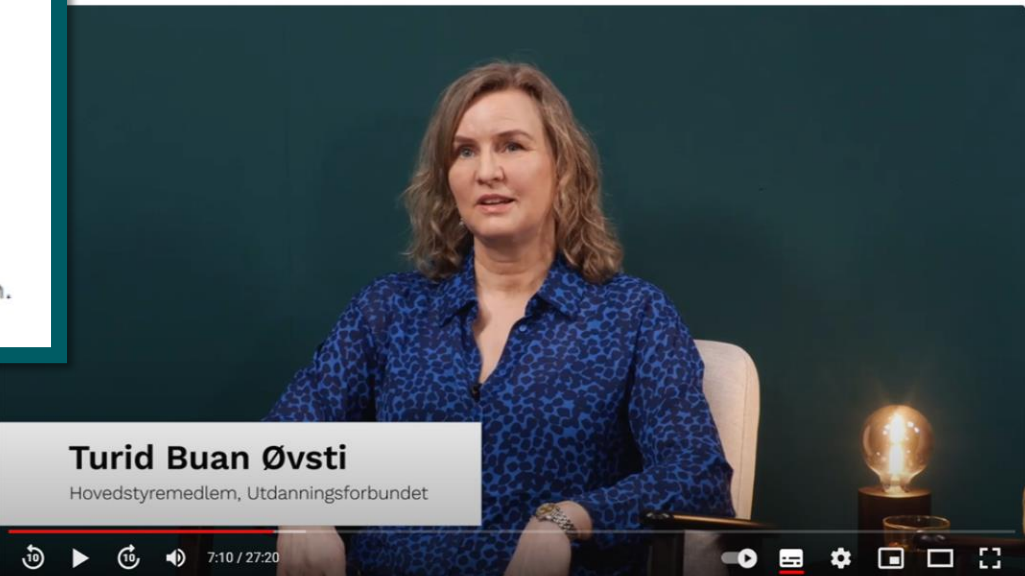
## Hva påvirker arbeidsmiljøet i grunnskolen?

Arbeidsmiljø handler om hvordan vi **planlegger, organiserer og gjennomfører** selve jobben. For å forebygge arbeidsrelatert sykefravær, bør du vite hvor skoen trykker. Her er forskningsbasert innsikt og fakta fra Statens arbeidsmiljøinstitutt.

Levert av **STAMI**

Fakta om bransjen →

Kom i gang!




**Turid Buan Øvsti**  
Hovedstyremedlem, Utdanningsforbundet

Webinar: Skoleansatte skal ikke stå alene med belastningene



Arbeidstilsynet  
812 abonnenter

Abonner




1



Del



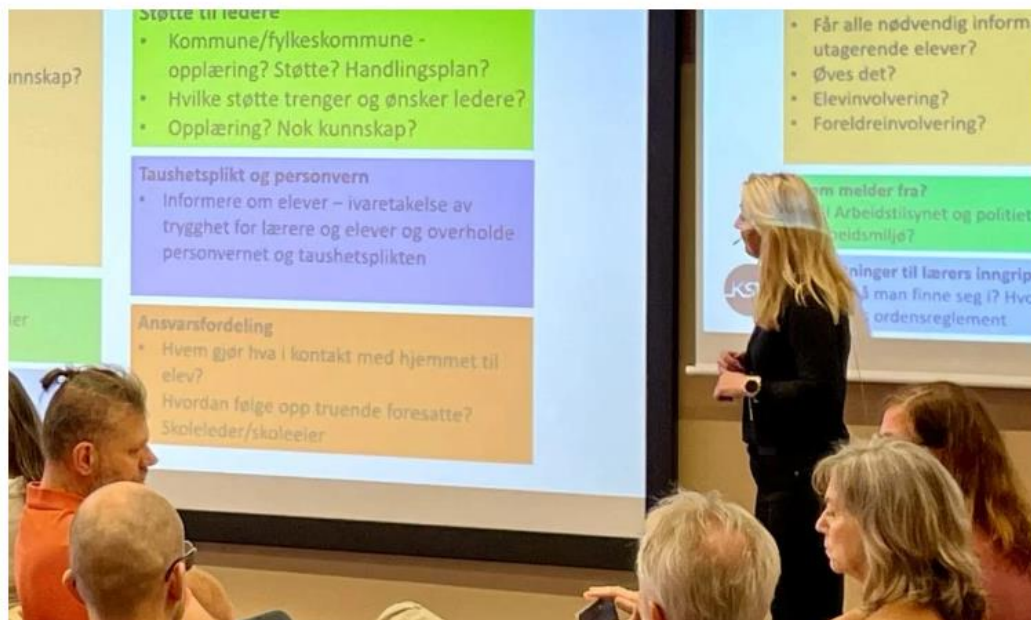
Lagre





## KS og arbeidstakerorganisasjonene samarbeider mot vold og trusler i skolen

KS og arbeidstakerorganisasjonene arrangerte 23. oktober en workshop om trusler og vold i skolen. Hensikten var å få innspill til hva de sentrale partene kan gjøre for å støtte skolene i deres arbeid for å forebygge og håndtere trusler og vold.





Ja, så er det bare en siste ting før dere går,

En liten bekymring



Arbeidstilsynet  
878 abonnenter

Abonner

👍 12



🔗 Del

⋮+ Lagre



# Diskuter

1

Hvordan kan dere som arbeidsplassstillitsvalgte være pådrivere i arbeidet for et godt psykososialt arbeidsmiljø?

2

Hvilke rutiner tenker dere trengs for å se og fange opp situasjoner som er emosjonelt belastende?

3

Hvordan kan dere jobbe systematisk med dette temaet i HMS-arbeidet på den enkelte arbeidsplass?



Da er det yoga igjen.

Ikke forvent for mye av en yogatime!



Arbeidstilsynet  
878 abonnenter

Abonner



25



Del



Lagre



# Diskuter

1

Hvordan kan dere som arbeidsplassstillitsvalgte være pådrivere i arbeidet for et godt psykososialt arbeidsmiljø?

2

Hvilke rutiner tenker dere trengs for å se og fange opp situasjoner som er emosjonelt belastende?

3

Hvordan kan dere jobbe systematisk med dette temaet i HMS-arbeidet på den enkelte arbeidsplass?



Skriv nummer på spørsmålet først, så tekst

menti.com

Oppsummering i eget vedlegg.



Arbeidet for trygge og helsefremmende arbeidsplasser krever målrettede og systematiske prosesser som tar utgangspunkt i de utfordringer lærere i barnehage og skole opplever i hverdagen.

De ulike nivåene i organisasjonen har alle viktige roller i arbeidet for gode arbeidsplasser.

Det kan for eksempel være områder som **vold og trusler, emosjonelle belastninger,** varsling og ytringskultur og bruk av avvikssystem.

Takk for meg!

# Lenker til verktøy og filmer:

Unio sin nettside «Fremtidens arbeidsmiljø»

[Fremtidens arbeidsmiljø – Emosjonelle krav på dagsordenen \(fremtidensarbeidsmiljo.no\)](http://fremtidensarbeidsmiljo.no)

Arbeidsmiljøportalen (Arbeidstilsynet)

[Hjem - Arbeidsmiljøportalen \(arbeidsmiljoportalen.no\)](http://arbeidsmiljoportalen.no)

Arbeidstilsynets You tube-kanal (filmer)

[Arbeidstilsynet - YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCv3v3v3v3v3v3v3v3v3v3v3)

En bra dag på jobb (filmer og verktøy)

[En bra dag på jobb - Gratis verktøy for å skape et bedre arbeidsmiljø \(enbradagpajobb.no\)](http://enbradagpajobb.no)