



# Arbeidslivssentrenes rolle i forebyggingsarbeidet. Arbeidsmiljø og psykisk helse

14.11.17 // Rune Skjefstad og Stian Kersenboom Johnsen  
NAV Arbeidslivssenter i Oslo

**IA = partssamarbeid**



# Forebyggingsarbeidet - kontinuerlig og unikt

**Identifisering**

**Iverksetting**

**Oppfølging**



Ett tiltak:  
**«Sees i morgen!»**



# Arbeidslivspakken «Sees i morgen!»



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Psykiske helseproblemer – konsekvenser og gode grep på jobb**



Målgruppe: alle ansatte

**Psykiske helse angår oss alle!**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Snakk om det – samtalen som verktøy**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Psykiske reaksjoner ved omstilling og stress**




Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Problematisk bruk av rusmidler og spill i arbeidslivet**

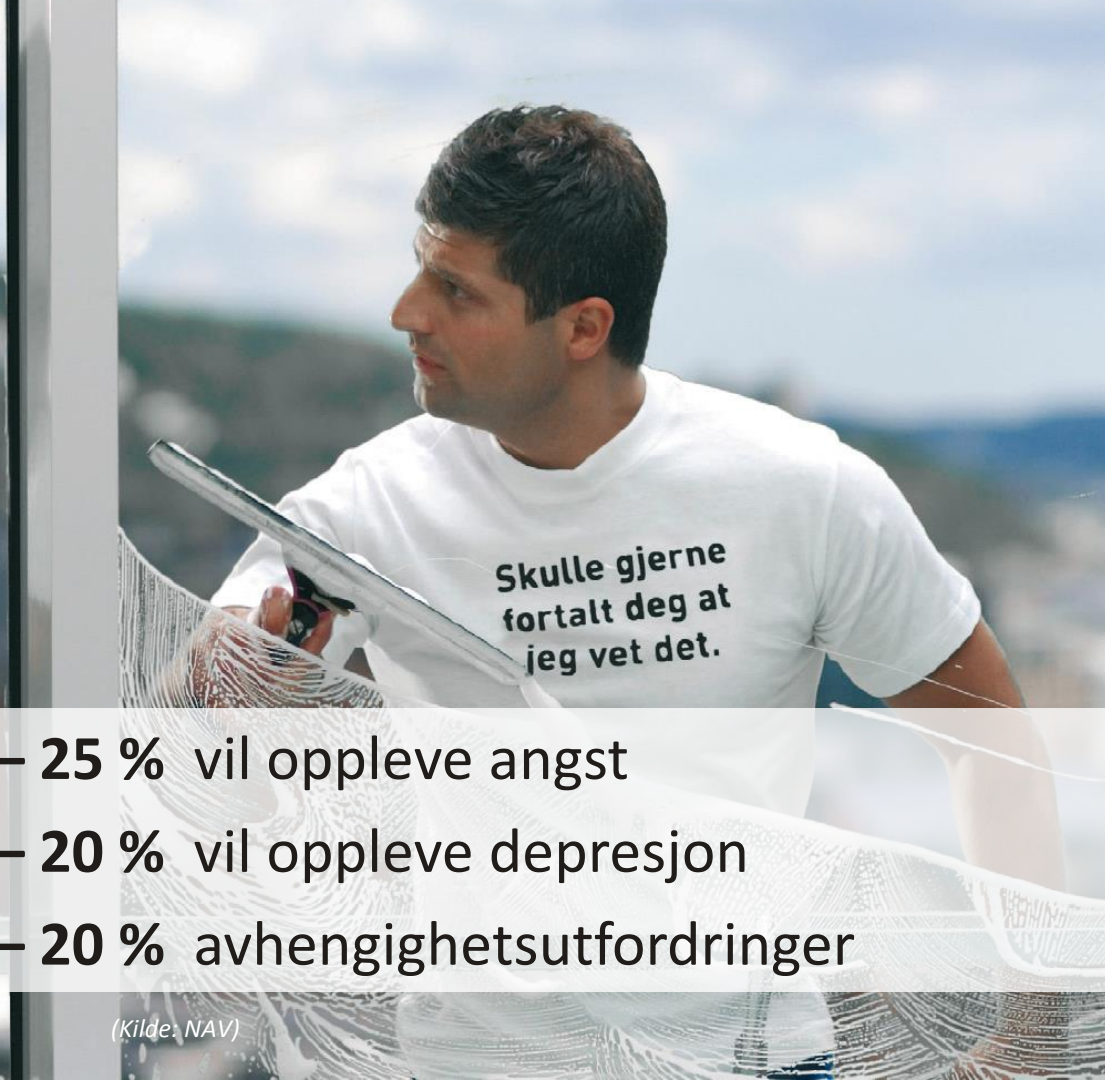
**Hva betyr det for deg å være i arbeid?**



**SEES I MORGEN!**



Skulle gjerne  
fortalt deg at  
jeg sliter.



Skulle gjerne  
fortalt deg at  
jeg vet det.

**20 – 25 %** vil oppleve angst

**15 – 20 %** vil oppleve depresjon

**15 – 20 %** avhengighetsutfordringer

*(Kilde: NAV)*

# Ha fokus på arbeidsevne, ikke diagnose

## Normal væremåte

Trist/nedstemt

Sjenert

Forsiktig/engstelig

Ta en øl

Personlighetstrekk

## Psykiske plager

## Diagnose

Depresjon

Sosial fobi

Angstlidelse

Alkoholavhengighet

Personlighetsforstyrrelse



# Arbeidslivspakken «Sees i morgen!»



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

Psykiske helseproblemer – konsekvenser og gode grep på jobb



Målgruppe: alle ansatte

**Psykisk helse angår oss alle!**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

Snakk om det – samtalen som verktøy



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

Psykiske reaksjoner ved omstilling og stress



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

Problematisk bruk av rusmidler og spill i arbeidslivet

# Arbeidslivspakken «Sees i morgen!»



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Psykiske helseproblemer – konsekvenser og gode grep på jobb**



Målgruppe: alle ansatte

**Psykiske helse angår oss alle!**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Snakk om det – samtalen som verktøy**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Psykiske reaksjoner ved omstilling og stress**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Problematisk bruk av rusmidler og spill i arbeidslivet**

# Relasjonelt mot – kunnskap og mot til å reagere og snakke sammen



Hva er det som gjør at  
du utsetter og gruer deg  
til å ta kontakt?



Hva kan skje?



Hva gjør dette med deg  
i din rolle?



**Forberede**

**Invitere**

**Samtalen**

**Avslutning**

**Veien videre**

# Arbeidslivspakken «Sees i morgen!»



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Psykiske helseproblemer – konsekvenser og gode grep på jobb**



Målgruppe: alle ansatte

**Psykiske helse angår oss alle!**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Snakk om det – samtalen som verktøy**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Psykiske reaksjoner ved omstilling og stress**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Problematisk bruk av rusmidler og spill i arbeidslivet**





# Forandringer utfordrer følelsene våre



- Frykten for det ukjente
- Følelsen av å ikke strekke til
- Frykt for å miste jobb
- Tap av identitet ved å bytte arbeidssted
- Brudd på sosial relasjoner

**Trygghet og tillit blir utfordret**

# Stressmestring på arbeidsplassen

- Avklaring av arbeidsoppgaver
- God kommunikasjon mellom kolleger og leder
- Kompetanse som gir økt mestring av oppgavene
- Identifisering av tidstyver
- Fokus på selvledelse og grensesetting



# Arbeidslivspakken «Sees i morgen!»



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Psykiske helseproblemer – konsekvenser og gode grep på jobb**



Målgruppe: alle ansatte

**Psykiske helse angår oss alle!**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Snakk om det – samtalen som verktøy**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

**Psykiske reaksjoner ved omstilling og stress**



Målgruppe: leder, tillitsvalgt og verneombud

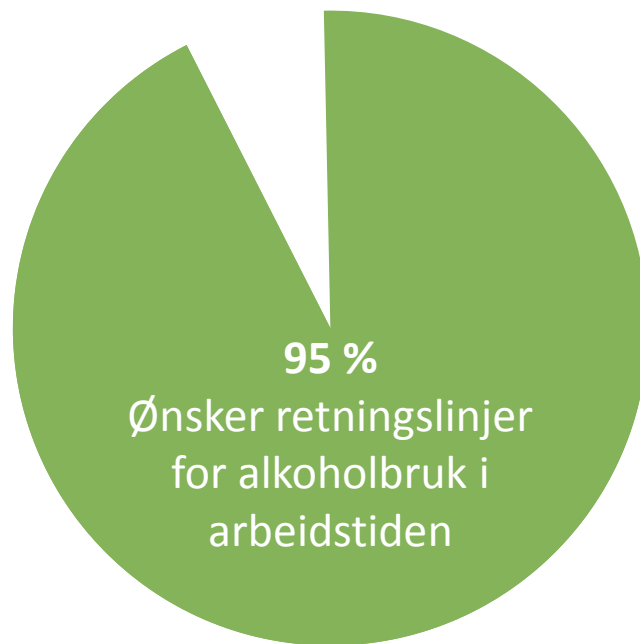
**Problematisk bruk av rusmidler og spill i arbeidslivet**

**I hvilke jobbsituasjoner er det naturlig å bruke alkohol hos dere?**

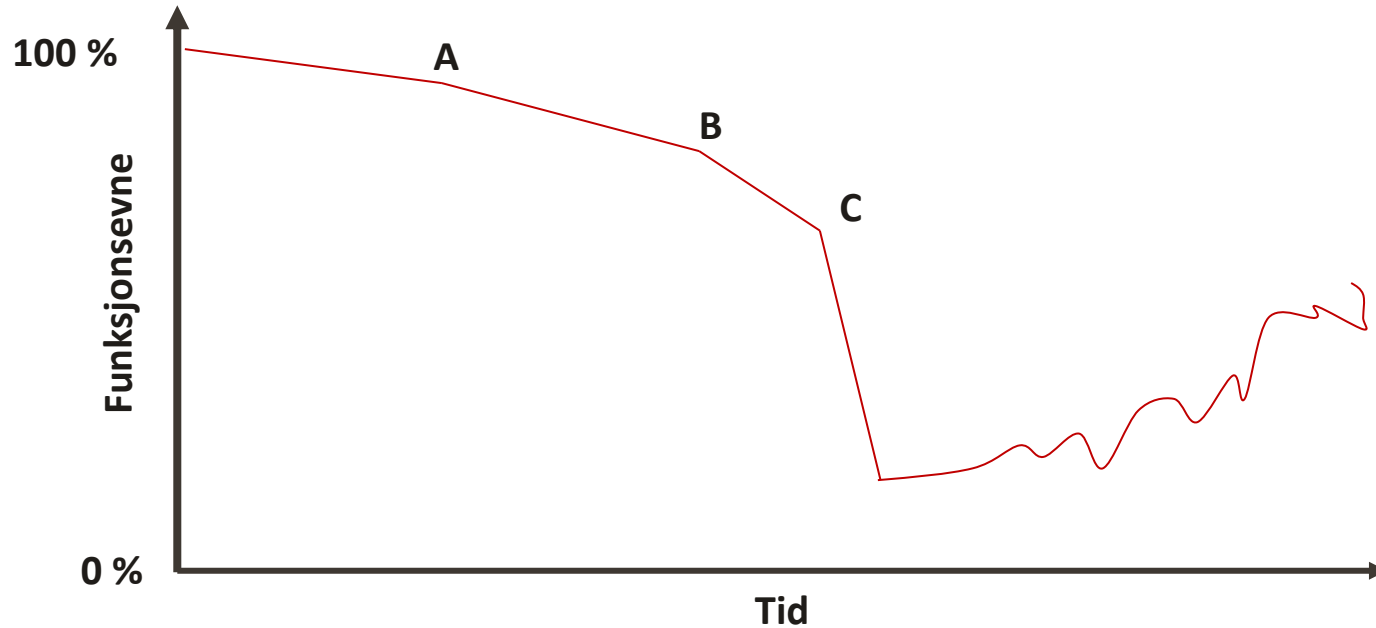


**SEES I MORGEN!**

# Medarbejdere ønsker en policy



# Ta initiativ til samtale så tidlig som mulig



# Vi sier noe om hvorfor..

**RUS**  
**OFF**

1

Kartlegge risiko og behov på arbeidsplassen

[Les mer](#) ▾



Ett tiltak:  
**«IA i praksis»**



Ett tiltak:  
**«funksjonsvurdering»**



Ett tiltak:  
**«seniortiltak»**





**Partssamarbeid er nøkkelen,**  
arbeidslivssenteret skal styrke rollene  
og understøtte partssamarbeidet

(så bare ring oss! 😊)

