

# Lynkurs i HelseIArbeid

Litt klokere om arbeid og  
vanlige helseplager  
– på **1 time**



Lynkurset er en rask innføring i **hvordan jobb og helse henger sammen.**

Etter møtet blir alle litt ...

... **klokere** på hva som er viktig på jobb

... **tryggere** på plagene som mange strever med

... **bedre til å støtte** hverandre i hverdagen



# Plan for møtet

**1**

Det som er viktig for at vi skal ha det bra på jobb



Se film



Prat – to og to



**2**

De vanligste plagene som fører til sykefravær



Se filmer



Prat – to og to



**3**

Hvordan kan vi støtte hverandre enda bedre?



Se film



Oppgave



Deling i gruppe

# Etter møtet ...

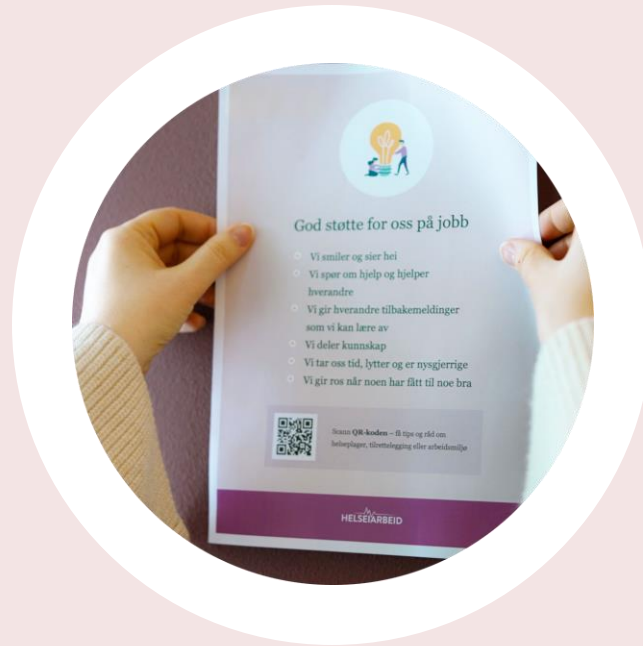
... legger vi **svarene** på hvordan kan vi støtte hverandre enda bedre ...



... inn i en **liste** som vi kan henge opp ...



... som en **påminnelse** om hva vi kan gjøre for hverandre i hverdagen.





1

## Det som er viktig for at vi skal ha det bra på jobb



Se film



Prat – to og to






# Film




Se filmen: [Det som er viktig for at vi skal ha det bra på jobb](#)


*Tips:* Høyreklikk på lenken over, og velg "åpne i ny fane" eller "åpne i nettleser".

# Oppsummering – for å ha det bra på jobb

-  Jobb er generelt bra for helsa vår
-  Et godt arbeidsmiljø gjør at du mestrer arbeidshverdagen
-  Arbeidsplassen blir da trolig et helsefremmende sted

# Oppgave

 **Tid:** 5 minutter.

 Snakk med personen ved siden av deg om følgende spørsmål. Dere skal ikke notere.

**Hva betyr det for deg å  
ha en jobb?**





2

## De vanligste plagene som fører til sykefravær



Se filmer



Prat – to og to



# I denne delen skal vi bli litt klokere på ...



Ryggplager  
og smerter



Psykiske  
plager



# Film



Se filmen: [Ryggplager og smerter](#)

*Tips:* Høyreklikk på lenken over, og velg "åpne i ny fane" eller "åpne i nettleser".

# Oppsummering – ryggplager og smerter

- ★ Smerter i rygg og nakke er de vanligste muskel- og skjelettplagene
- ★ De fleste vil oppleve rygg smerter i løpet av livet
- ★ Ryggplager er sjeldent farlig. Det går som regel over, men det gjør vondt likevel
- ★ Smerte er individuelt. Det som er vondt for deg, trenger ikke være vondt for andre.
- ★ Smerter påvirker hvor godt vi fungerer i hverdagen, også på jobb



# Film




Se filmen: [Psykiske plager](#)


*Tips: Høyreklikk på lenken over, og velg "åpne i ny fane" eller "åpne i nettleser".*

# Oppsummering – psykiske plager

- ★ Psykiske helseplager vil ramme de fleste av oss
- ★ God psykisk helse handler om å mestre livet, men livet er ikke alltid lett
- ★ Det er flere grunner til at vi sliter psykisk, og det er ulikt hvordan plagene påvirker oss
- ★ Med støtte og hjelp kommer de fleste av oss over kneika
- ★ Når vi opplever plager er det ofte en kombinasjon av flere ting

# Oppgave

 **Tid:** 7 minutter.

 Snakk med personen ved siden av deg om følgende situasjon.  
Dere skal ikke notere.

Du våkner og har sovet dårlig. Du har vondt i ryggen og du har det ikke så bra. Du vurderer om du skal jobbe eller ikke.

**Hva gjør at du likevel går på jobb?**



3

## Hvordan kan vi støtte hverandre enda bedre?



Se film



Oppgave

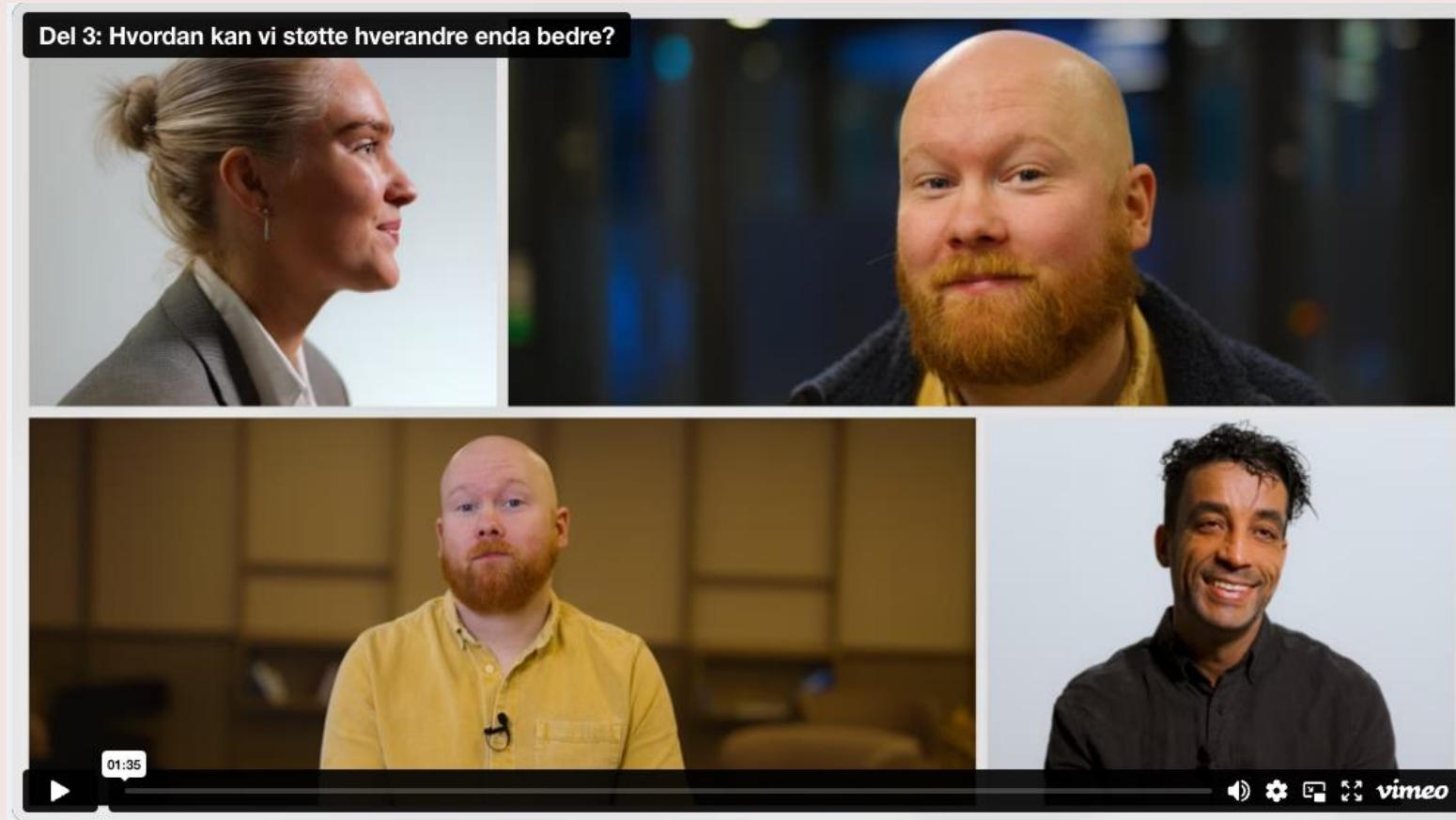


Deling i plenum





# Film




Se filmen: [Hvordan kan vi støtte hverandre enda bedre?](#)


*Tips: Høyreklikk på lenken over, og velg "åpne i ny fane" eller "åpne i nettleser".*

# Oppsummering – støtte på jobb

- ★ Alle kan bidra til at jobben blir et bra sted å være
- ★ Små grep betyr mye
- ★ Hvordan vi gir tilbakemeldinger, anerkjenner og støtter hverandre betyr mye for hvordan vi har det

# Oppgave

 **Tid:** 7 minutter.

 Finn frem post-it-lapper og fullfør setningen. Alle skriver to lapper hver.

**God støtte for meg på jobb  
er når...**

Eksempel:

**God støtte for meg på jobb er når ...**

... noen spør om  
jeg trenger hjelp

## Del i gruppe



**Tid:** 10 minutter.



**1.** Gå sammen i grupper

**2.** Hver enkelt deler sine 2 utvalgte setninger med resten av gruppen.

**3.** Gruppen prioriterer og blir enige om de 2 setningene som er viktigst for å oppleve støtte i arbeidshverdagen.

**4.** Dere henger opp lappene på veggen, eller sender dem direkte til den som ledet møtet.

Eksempel:

**God støtte for meg på jobb er når ...**

... når noen spør om de kan hjelpe

... når ...

... når ...

... når ...

# Hva skjer etter dette møtet?

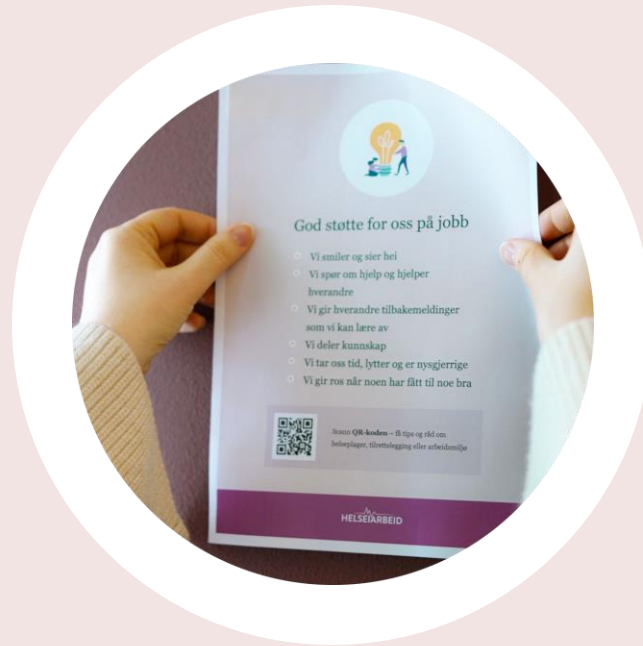
Vi legger **svarene**  
på hvordan kan vi støtte  
hverandre enda bedre ...



... inn i en  
**liste** som vi kan  
henge opp ...



... som en **påminnelse**  
om hva vi kan gjøre for  
hverandre i hverdagen.



# Her finner du nyttige tips og råd

Scan QR-koden og lær mer om:

- ★ Hvordan du kan mestre fysiske og psykiske helseplager
- ★ Tilrettelegging og oppfølging av ansatte
- ★ Hvordan dere kan jobbe godt med arbeidsmiljøet



**Takk for innsatsen i dag!**