

abc.

ARBEIDSLIVETS ABC

For god psykisk helse på arbeidsplassen

Nasjonal folkehelsekonferanse 2024

Kristin Oust Torske – seniorrådgiver/prosjektleder – NAV Arbeidslivssenter Trøndelag





Gjør noe aktivt

ACT



Gjør noe sammen

BELONG



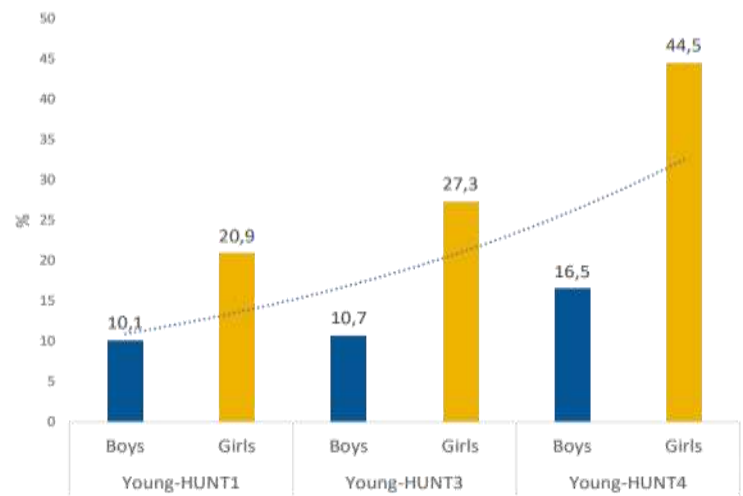
Gjør noe meningsfylt

COMMIT

abc.

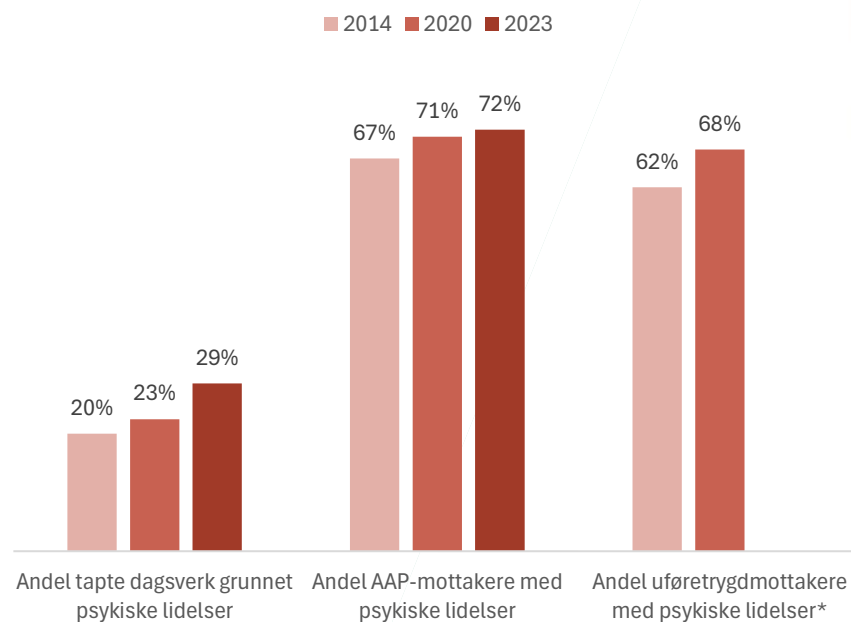
Økende psykisk uhelse blant unge voksne

Ung-HUNT viser økning i egenrapporterte symptomer



Figur 3. Egenrapporterte symptomer på angst og depresjon (SCL-5, ≥ 2) fra Ung-HUNT1 (1995-97) til Ung-HUNT4 (2017-19). Figur fra (46).

Andel psykiske lidelser i helseytelsene (unge voksne under 30 år)



*Uførere viser tall for landet



Arbeidslivets abc.



Gjør noe aktivt

ACT

Jobben er en positiv aktivitet i livet mitt.



Gjør noe sammen

BELONG

Jeg føler tilhørighet til arbeidsplassen, og er en del av fellesskapet.



Gjør noe meningsfylt

COMMIT

Jeg føler at jeg bidrar med noe verdifullt på arbeidsplassen. Det betyr noe for andre at jeg er på jobb!

Dette fremmer psykisk helse og inkludering på arbeidsplassen!

Telefonsamtalen.

[Vis film](#)

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no>



Stor arbeidsplass skal delta i nytt prosjekt

– Vi skal bli bedre til å ta vare på hverandre

Sykefraværet knyttet til psykiske lidelser i Norge har økt med 44 prosent siden 2019. Nå skal en ny kampanje snu den negative trenden.

»Trøndelag Psykisk helse

Og alt starter med et pilotprosjekt i Trøndelag. Målet er bedre arbeidsmiljø, mindre sykefravær og kanskje mer effektivitet, sier personalleder Aamund Nysæther ved Aker Solutions i Verdal.

Alle skal med 22. mai var alle 1150 ansatte ved Aker Solutions i Verdal samlet til et felles møte og kickoff for folkehelsekampanjen «ABC for god psykisk helse», som prøves ut først i Trøndelag på oppdrag fra regjeringen. – Jeg har aldri før fått så bra tilbakemeldinger fra operatørene etter et allmøte. Det løver godt,

sier Nysæther. Psykisk uheelse øker kraftig, spesielt blant de unge. – Dette er en folkehelsekampanje som skal møte den negative utviklingen, og består av enkle grep for å fremme psykisk helse på arbeidsplassen. Fokuset er ikke på diagnoser og sykdom, men på psykisk helse som noe positivt, og hvordan vi sammen bygger god psykisk helse, sier Sidsel Dahl Bjørgvik, avdelingsdirektør NAV Arbeidslivssenter. NAV har i samarbeid med flere aktører utviklet prosessverktøyet Arbeidslivets ABC. – Dette handler ikke om psykisk sykdom, men om hva som fremmer god helse. Det fremheves også at god psykisk helse er noe vi bygger sammen – det er

i stor grad et ansvar for fellesskapet. – Vi må bry oss Martin Nygård er 22 år og har tatt fagbrevet i kran- og løfteoperasjonsfaget. Han synes folkehelsekampanjen er spennende. – Det er kjempetra at det starter her på Aker Solutions i Verdal. Man føler kanskje man har en liten «falkskjerm», og at man har bedriften i ryggen når de er med på dette. Da kan man begynne å åpne seg, og snakke om det som er vanskelig. Det er veldig viktig. – En vanlig arbeidsdag kan være å «shuke løs» løfteutstyr, styre løft eller sitte oppe i krana. – Hvorfor øker psykisk uheelse blant unge så mye?

– Stadig mer av livet skjer bak en skjerm, og da blir det vanskeligere å se de som sliter. Man kan late som alt er bra på jobben, men så har man det vanskelig likevel. Vi må være bedre på å spørre hvordan det går, være nysgjerrige, sier Nygård.

– Greit å komme på jobb

Det er halvannet år siden Aamund Nysæther ble rekruttert fra NAV for å være med på den store omstillingen ved Aker Solutions i Verdal. – Dette er absolutt noe vi trenger. Bedriften har ansatt veldig mange nye og unge folk den siste tiden, og derfor er det viktig at vi har fokus på psykisk helse. – Nass mener det er viktig at folk føler seg inkludert og trygge på arbeidsplassen. Dette er helt unikt i internasjonal sammenheng, hvor ABC i hovedsak har blitt brukt i lokalsamfunn, frivillig sektor og kommunale tjenester. – Det handler i bunn og grunn om at vi bryr oss, at noen sier hei til deg når du kommer inn porten eller vi tar en liten prat

kampanje nå, og så legger vi den til side. Jeg tror nøkkelen til å lykkes, spesielt når vi tar imot nye folk, er at de får god opplæring, at de blir trygge på selve Aker-systemet og at de føler seg inkludert og sett.

– Greit å komme på jobb

Det er halvannet år siden Aamund Nysæther ble rekruttert fra NAV for å være med på den store omstillingen ved Aker Solutions i Verdal. – Dette er absolutt noe vi trenger. Bedriften har ansatt veldig mange nye og unge folk den siste tiden, og derfor er det viktig at vi har fokus på psykisk helse. – Nass mener det er viktig at folk føler seg inkludert og trygge på arbeidsplassen. Dette er helt unikt i internasjonal sammenheng, hvor ABC i hovedsak har blitt brukt i lokalsamfunn, frivillig sektor og kommunale tjenester. – Det handler i bunn og grunn om at vi bryr oss, at noen sier hei til deg når du kommer inn porten eller vi tar en liten prat



Martin Nygård, Aamund Nysæther og Tore Næss har alle store forventninger til folkehelseprosjektet. FOTO: LEIF ARNE HOLME

ved kaffemaskinen.

Følges av forskere

Nysæther sier de skal klare å ta imot alle, uansett ungdom eller voksen, på en bedre måte. – Hvordan er det mulig blant 1000-1200 ansatte? – Alle lagene må jobbe med hvordan de ser hverandre. Det er slik i kan lykkes, sier Nysæther. Prosjektet skal også forskes på. – Sintef er med og vil følge utviklingen. Det blir veldig spennende, sier Nysæther.

– Alle er på en eller annen måte mer vellykket enn deg selv.

Martin Nygård, ansatt Aker Solutions



– Sintef skal forskes på folkehelseprosjektet, opplyser Aamund Nysæther.



Martin Nygård fikk fast jobb etter å ha vært lærling.



Verneombud Tore Næss jobber på transport.

– Vi som har jobbet med inkluderende arbeidsliv i mange år begynner å forstå at unge folk i dag har det annerledes enn generasjonen før, sier Sidsel Dahl Bjørgvik, som understreker at kjernen i Arbeidslivets ABC er at arbeidsplassen er et av våre viktigste fellesskap. – Hvis arbeidsplassen har et positivt og inkluderende arbeidsmiljø vil du ønske gå på jobb selv når livet butter imot. Arbeidsgiver blir flinkere til å tilrettelegge for ansatte med helseplager, og kollegene blir bevisst på hvordan de kan støtte og «hake opp» hverandre. Dette fremmer psykisk helse i arbeidslivet, og kan også bidra til å redusere sykefravær og frafall, sier Dahl Bjørgvik, som utfordrer alle andre bedrifter til å melde seg på.

– Høye forventninger

Martin Nygård tror høye forventninger til hvordan livet skal være gjør at unge mennesker sliter mer i dag enn for? – Man scroller på telefonen og

Fakta

Arbeidslivets ABC

ABC bygger på en kunnskapsoppsamling av hva som fremmer psykisk helse – «kolt ned» til tre enkle prinsipper – ACT – gjør noe aktivt – BELONG – gjør noe sammen – COMMIT – gjør noe meningsfylt

ser at folk står og veiver med penger og har de fete bilene og båtene. Alle er på en eller annen måte mer vellykket enn deg selv. Nygård mener det er viktig at man blir sett når man kommer til en ny arbeidsplass. – Men folk er jo forskjellige. Folk takler heller ikke ting på samme vis. Noen er sosiale vesener, andre er det ikke, men man må bli flinke til å ta hånd om begge deler. LEVIN NESTVOLD JR. 95198651 levin.nestvold@abk.no

God psykisk helse bygger vi sammen.

Ta kontakt.

kristin.oust.torske@nav.no