

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 plenum

Etter møtet ...

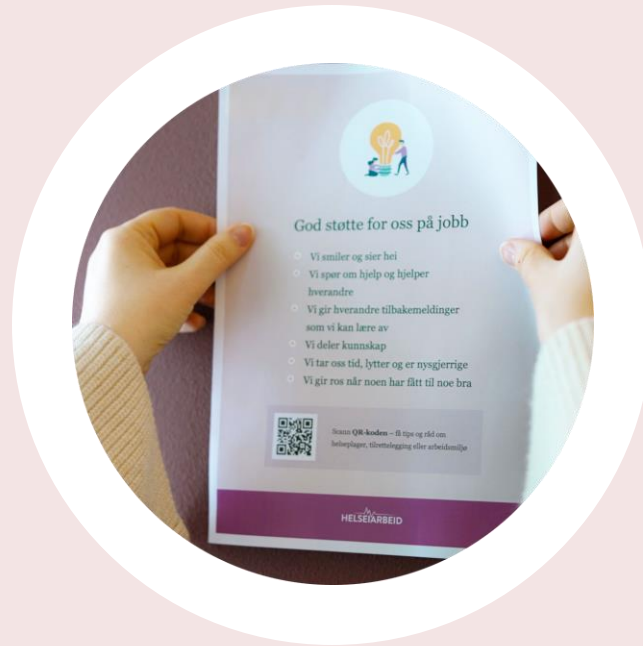
... legger vi **svarene** på hvordan kan vi støtte hverandre enda bedre ...



... 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



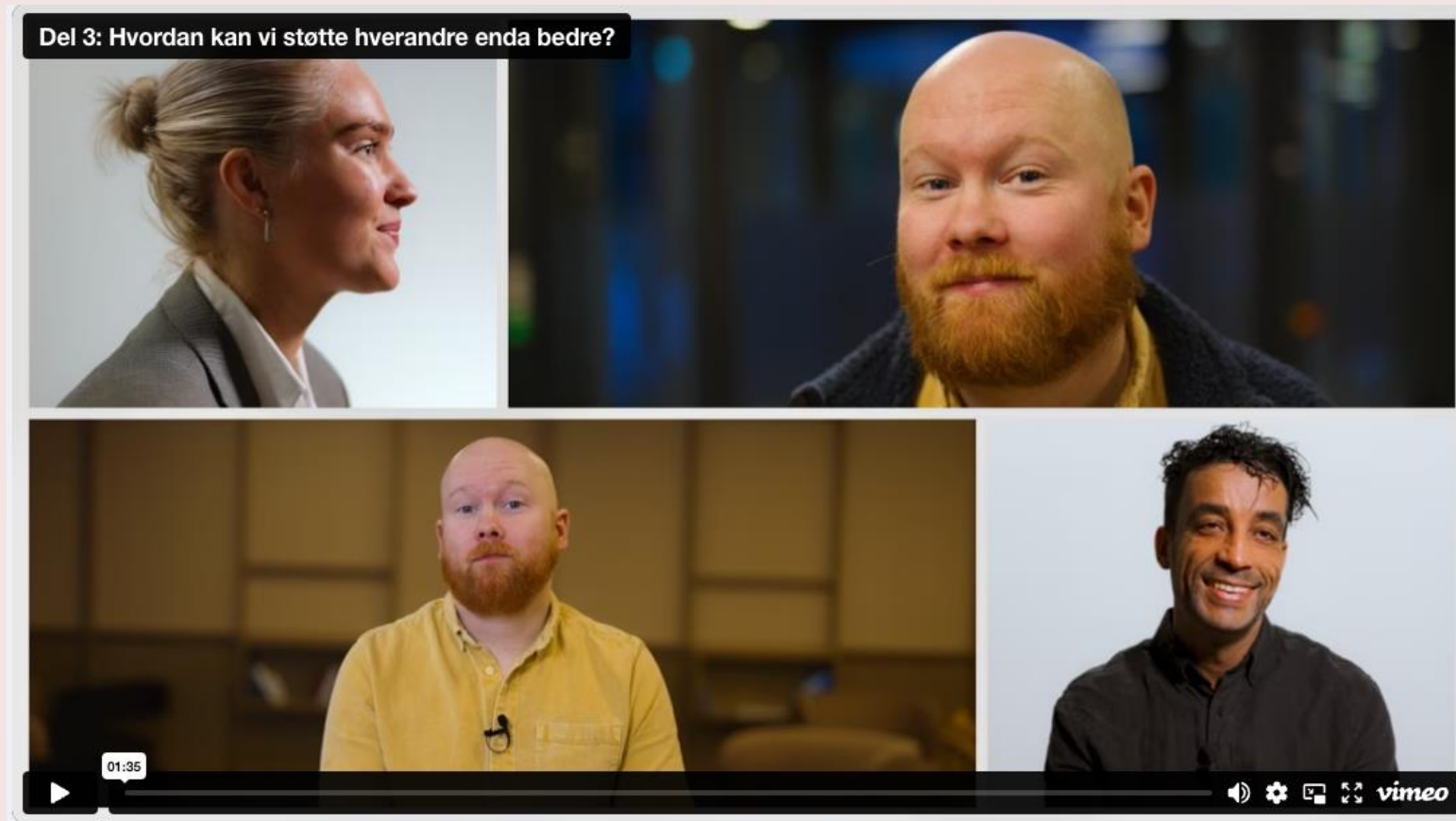
Oppgave



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 plenum



Tid: 10 minutter.



Heng opp lappene på veggen og les dem høyt opp for de andre, en etter en.

Eksempel:

God støtte for meg på jobb er når ...

... når noen spør om de kan hjelpe

... når ...

... når ...

... når ...

Hva skjer etter dette møtet?

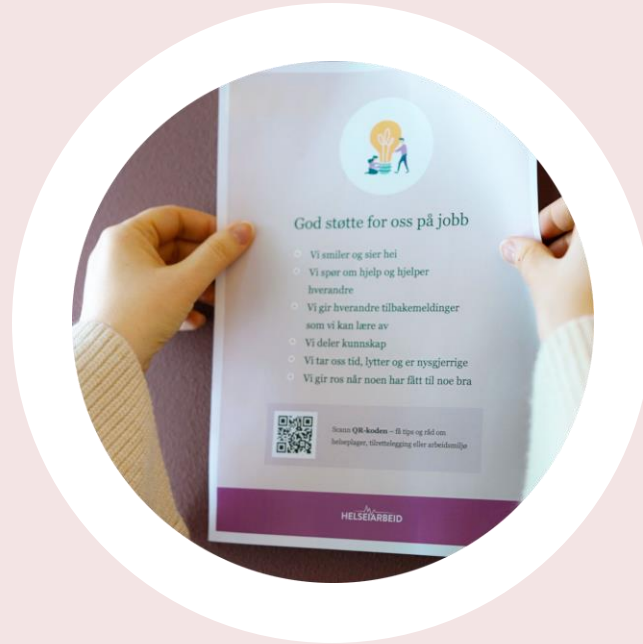
Vi legger **svarene**
på hvordan kan vi støtte
hverandre enda bedre ...



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



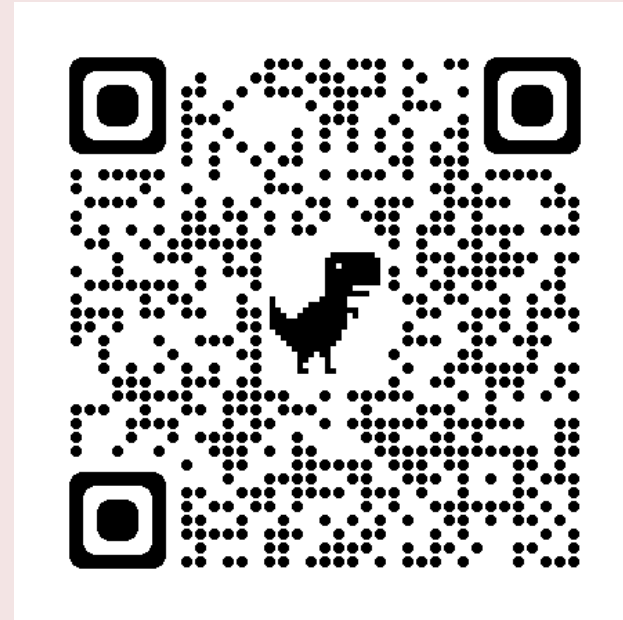
... som en **påminnelse**
om hva vi kan gjøre for
hverandre i hverdagen.



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!