

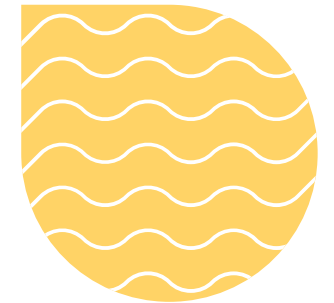
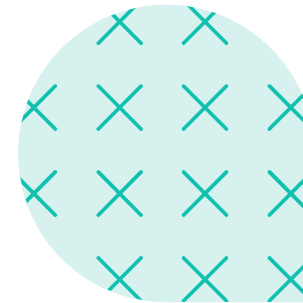
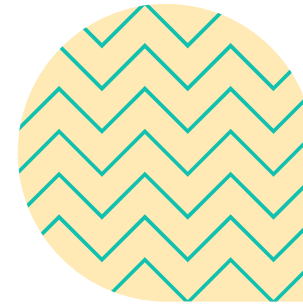
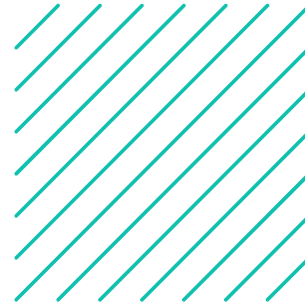


Arbeidstilsynet

Psykososialt arbeidsmiljø

Tydligere regelverk skal gjøre det lettere å jobbe forebyggende

Marit Jaastad Solvang, seniorrådgiver,
Arbeidstilsynet

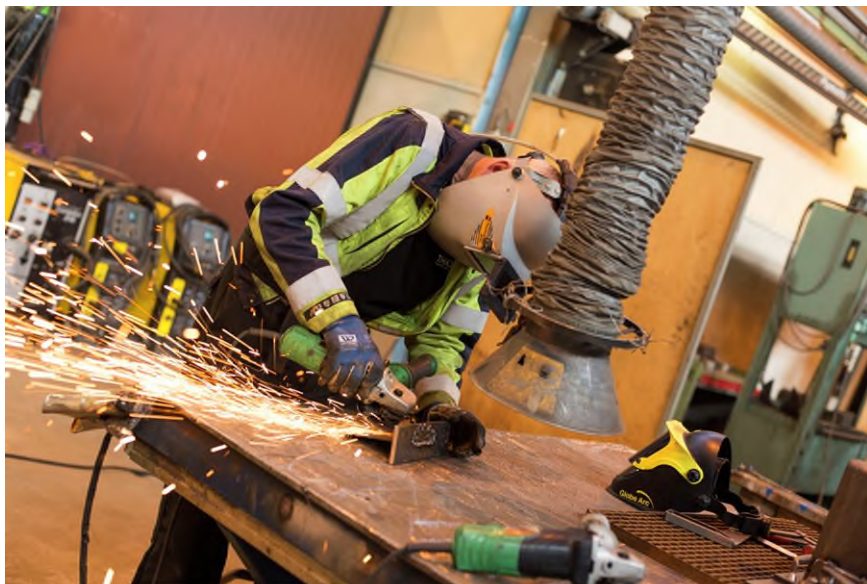


(1) Arbeidsmiljøet i virksomheten skal være

fullt forsvarlig ut fra en

enkeltvis og samlet vurdering av faktorer i arbeidsmiljøet som kan innvirke på arbeidstakernes fysiske og psykiske helse og velferd. (...)

Arbeidsmiljøloven – aml,
§ 4-1. Generelle krav til arbeidsmiljøet



^ § 4-3. Krav til det psykososiale arbeidsmiljøet

(1) Arbeidet skal organiseres, planlegges og gjennomføres slik at de psykososiale arbeidsmiljøfaktorene i virksomheten er fullt forsvarlige ut fra hensynet til arbeidstakernes helse, sikkerhet og velferd.

(2) Psykososiale arbeidsmiljøfaktorer er i tillegg til forhold som nevnt i tredje til sjette ledd blant annet

- a. uklare eller motstridende krav og forventninger i arbeidet
- b. emosjonelle krav og belastninger i arbeid med mennesker
- c. arbeidsmengde og tidspress som innebærer ubalanse mellom arbeidet som skal utføres, og den tiden som er til rådighet
- d. støtte og hjelp i arbeidet.

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

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

(5) Arbeidstaker skal ikke utsettes for trakassering, herunder seksuell trakassering, eller annen utilbørlig opptreden. Med trakassering menes handlinger, unnlatelser eller ytringer som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlige, nedverdiggende eller ydmykende. Med seksuell trakassering menes enhver form for uønsket seksuell oppmerksomhet som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlig, nedverdiggende, ydmykende eller plagsom.

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

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

Endret ved lov 16 juni 2023 nr. 37 (i kraft 1 jan 2024 iflg. res. 16 juni 2023 nr. 943), 20 juni 2025 nr. 37 (i kraft 1 jan 2026 iflg. res. 20 juni 2025 nr. 1120).

^ § 4-3. Krav til det psykososiale arbeidsmiljøet

(1) Arbeidet skal organiseres, planlegges og gjennomføres slik at de psykososiale arbeidsmiljøfaktorene i virksomheten er fullt forsvarlige ut fra hensynet til arbeidstakernes helse, sikkerhet og velferd.

(2) Psykososiale arbeidsmiljøfaktorer er i tillegg til forhold som nevnt i tredje til sjette ledd blant annet

- a. uklare eller motstridende krav og forventninger i arbeidet
- b. emosjonelle krav og belastninger i arbeid med mennesker
- c. arbeidsmengde og tidspress som innebærer ubalanse mellom arbeidet som skal utføres, og den tiden som er til rådighet
- d. støtte og hjelp i arbeidet.

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

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

(5) Arbeidstaker skal ikke utsettes for trakassering, herunder seksuell trakassering, eller annen utilbørlig opptreden. Med trakassering menes

d. støtte og hjelp i arbeidet.

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

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

(5) Arbeidstaker skal ikke utsettes for trakassering, herunder seksuell trakassering, eller annen utilbørlig opptreden. Med trakassering menes handlinger, unnlatelser eller ytringer som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlige, nedverdiggende eller ydmykende. Med seksuell trakassering menes enhver form for uønsket seksuell oppmerksomhet som har som formål eller virkning å være krenkende, skremmende, fiendtlig, nedverdiggende, ydmykende eller plagsom.

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

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

Endret ved lov 16 juni 2023 nr. 37 (i kraft 1 jan 2024 iflg. res. 16 juni 2023 nr. 943), 20 juni 2025 nr. 37 (i kraft 1 jan 2026 iflg. res. 20 juni 2025 nr. 1120).

Lovkrav fra 1. januar 2026

(1) **Arbeidet skal organiseres, planlegges og gjennomføres** slik at de **psykososiale arbeidsmiljøfaktorene** i virksomheten er **fullt forsvarlige** ut fra hensynet til arbeidstakernes helse, sikkerhet og velferd.

(2) Psykososiale arbeidsmiljøfaktorer er i tillegg til forhold som nevnt i tredje til sjette ledd blant annet

- a) uklare eller motstridende krav og forventninger i arbeidet
- b) emosjonelle krav og belastninger i arbeid med mennesker
- c) arbeidsmengde og tidspress som innebærer ubalanse mellom arbeidet som skal utføres og den tiden som er til rådighet
- d) støtte og hjelp i arbeidet

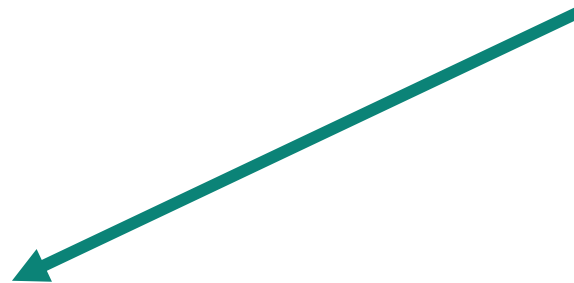
Psykososialt arbeidsmiljø

Konflikter

Stress

«Det føles mer enn det kan beskrives»





Konflikter

Stress

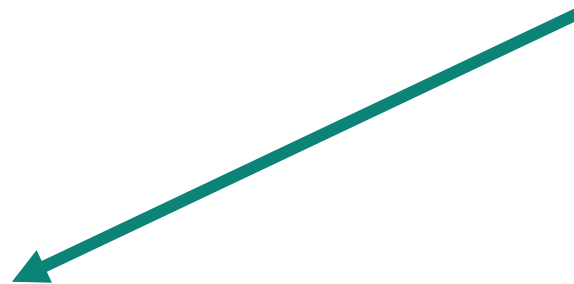
«Det føles mer enn det kan beskrives»



Konflikter

Stress

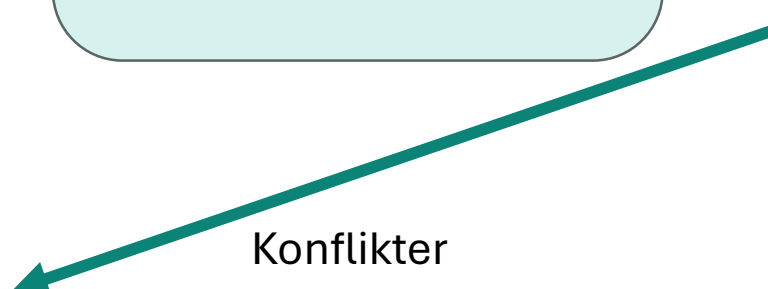
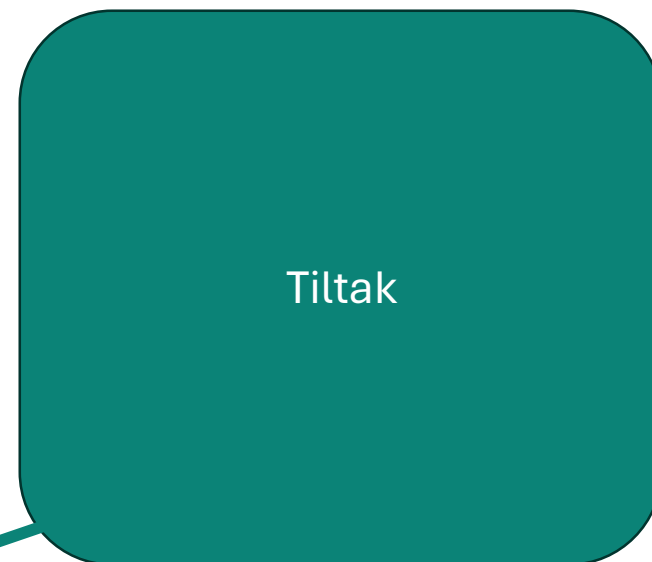
«Det føles mer enn det kan beskrives»



Gjøre hyggelige ting sammen

Konflikthåndtering

Stressmestringskurs



Konflikter

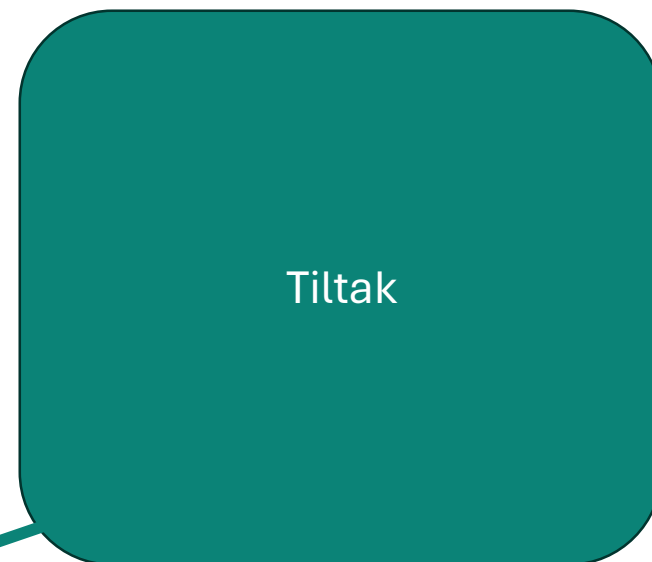
Stress

«Det føles mer enn det kan beskrives»

Gjøre hyggelige ting sammen

Konflikthåndtering

Stressmestringskurs



Tids- og arbeidspress

Motstridende krav

Emosjonelle krav, vold og trusler

Manglende støtte

Konflikter

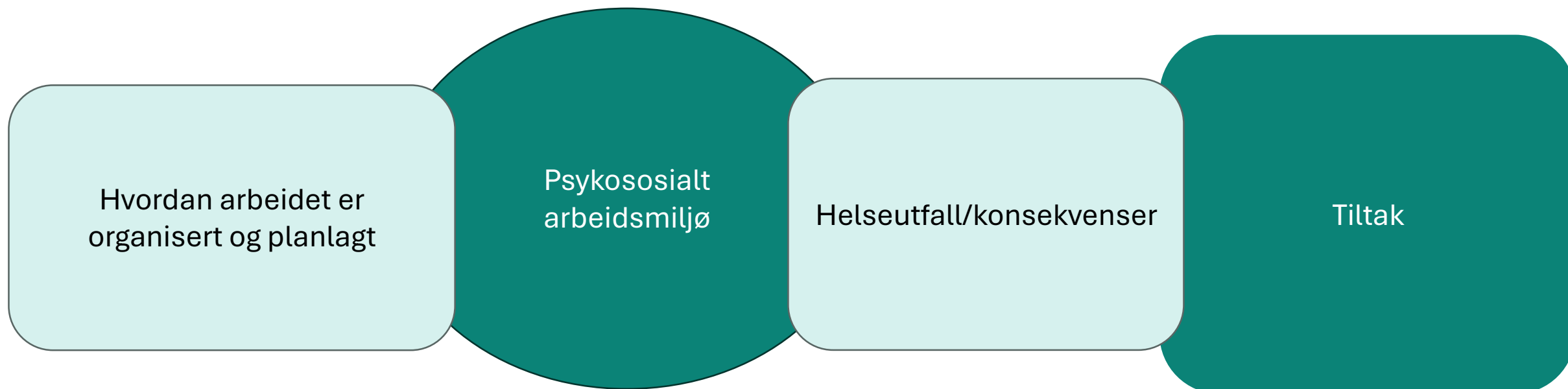
Stress

«Det føles mer enn det kan beskrives»

Gjøre hyggelige ting sammen

Konflikthåndtering

Stressmestringskurs



Tids- og arbeidspress

Motstridende krav

Emosjonelle krav, vold og trusler

Manglende støtte

Konflikter

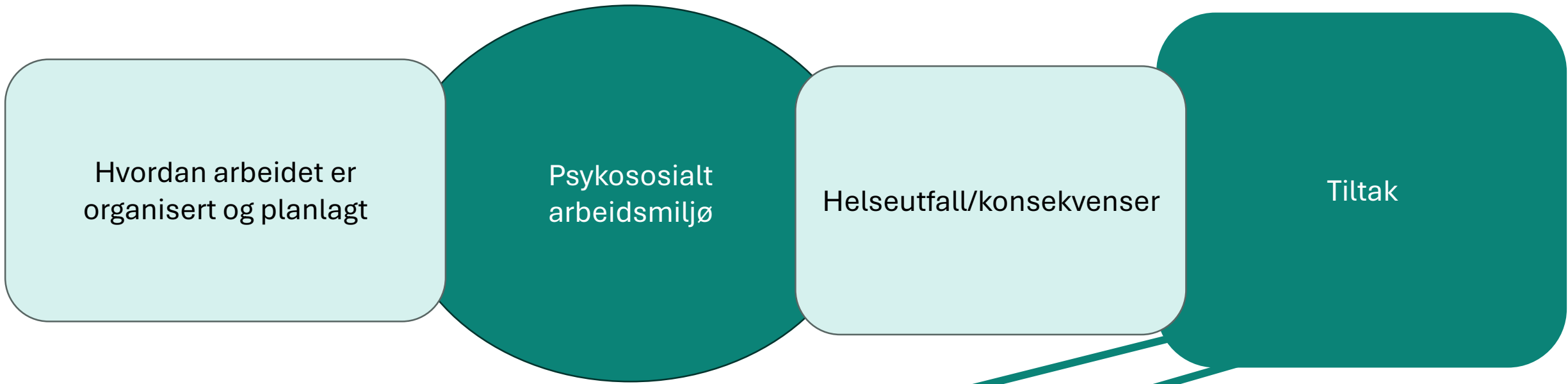
Stress

«Det føles mer enn det kan beskrives»

Gjøre hyggelige ting sammen

Konflikthåndtering

Stressmestringskurs



Ledelse

Medvirkning

Informasjon

Opplæring

Systemer for styring og planlegging

Tids- og arbeidspress

Motstridende krav

Emosjonelle krav, vold og trusler

Manglende støtte

Konflikter

Stress

«Det føles mer enn det kan beskrives»

Gjøre hyggelige ting sammen

Konflikthåndtering

Stressmestringskurs

Tiltak: tenk at vannet = arbeidsmiljøet...

Vannet blir forurenset

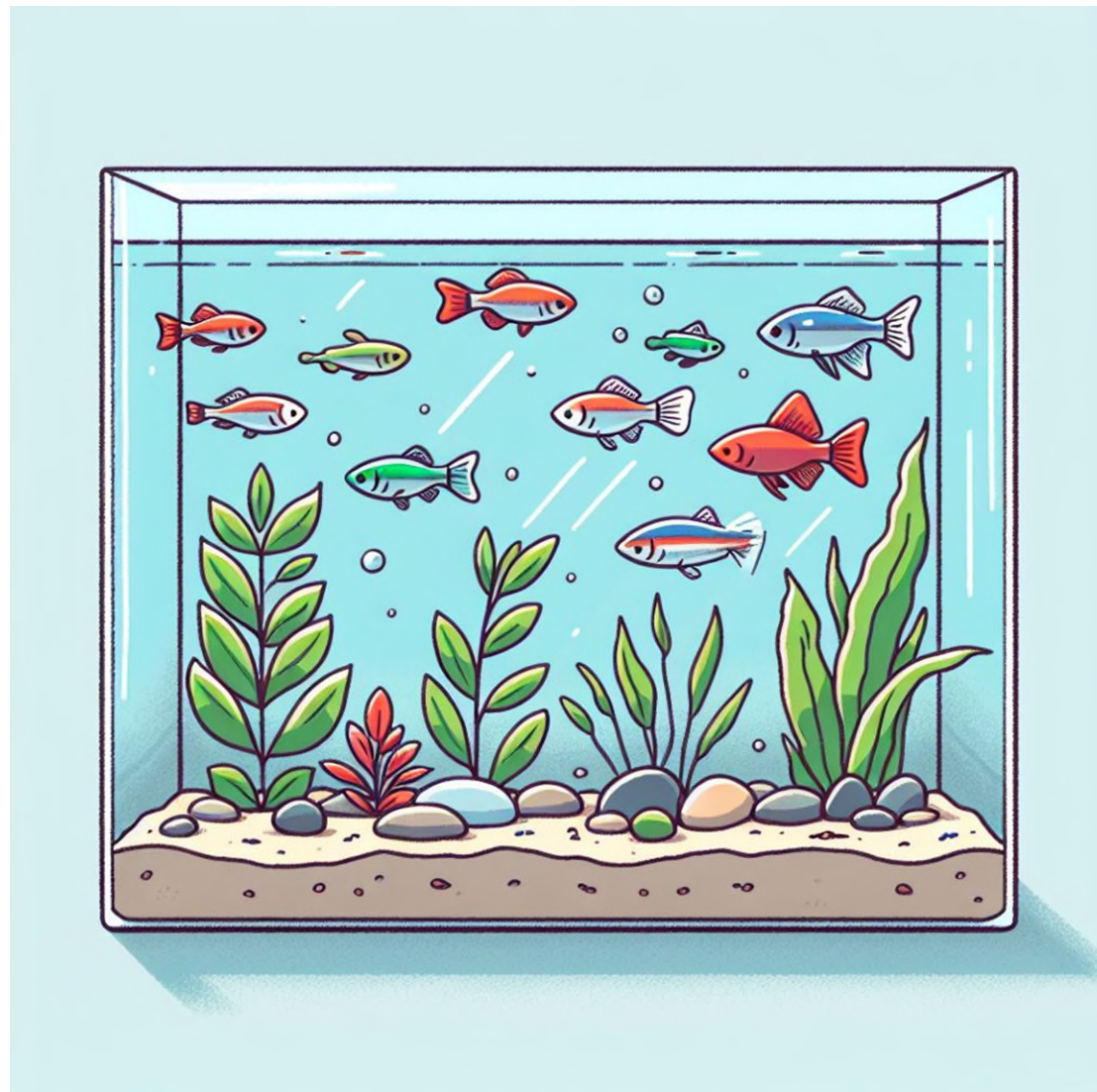
→ En fisk blir syk

Forslag til tiltak:

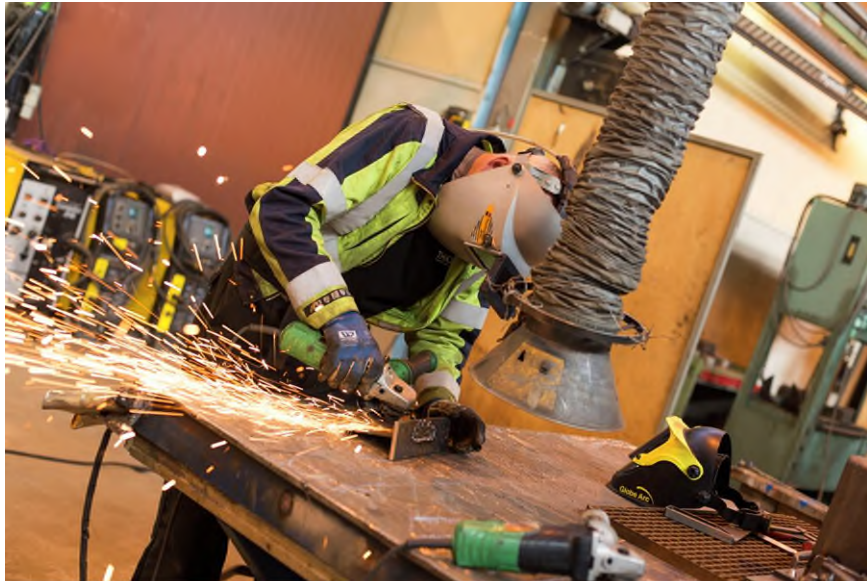
Vi behandler fisken i en ren tank og slipper den tilbake i det samme vannet?

Vi gjør miljøet i tanken triveligere med fine steiner og leker?

Vi tilsetter vitaminer i vannet slik at de tåler forurensingen bedre?



Hva om vi heller finner ut hva som gjør vannet forurenset, og gjør noe med årsaken til at fisken ble syk?



Takk for oppmerksomheten!

Følg oss på:

- Facebook og LinkedIn
- Hør vår podkast, Arbeidslyst
- Abonner på vårt nyhetsbrev

Få mer veiledning på:

- www.arbeidstilsynet.no
 - Der finner du også webinar
 - Påmelding til kurs og seminar
 - Digitale verktøy for ulike bransjer
- Eller ring vår svartjeneste