

# Kvinner, arbeidsliv og kvinnehelse

Soroptimistene 17.09.2022

Bodil Myhr, Friskgården Værnes

FRISKGÅRDEN





## Min erfaring

- Gründer
- Fysioterapeut, idrett, kognitiv terapi, veiledning
- Arbeidsmiljø, organisasjons og lederutvikling
- Friskgården siden 1999, startet Friskgården Værnes 2002, fusjonerte inn HMS senteret 2021, daglig leder 2002-2022
- Nå: Fag- og forretningsutvikling; master i strategi og ledelse Oslo MET Handelshøyskolen
- Gift, mamma til tre ungdommer, deltidsbonde og samfunns- og idrettsengasjert



## Friskgården – for arbeidslivet

- Helsefremmende og robuste virksomheter med langtidsfriske og engasjerte medarbeidere
- Individ – bedrift
- En salutogen tilnærming
- Læring og mestring
- Kognitiv tilnærming



## Om Friskgården

Arbeidsmedisinsk poliklinikk med spesialister innen psykiatri, arbeidsmedisin, fysikalskmedisin, psykologspesialist og allmennmedisin

25 bedriftsveiledere og 32 flokeløserer arbeidshelse er sertifisert som spesialister i arbeidshelse

Trøndelag og Nordland: Trondheim, Orkanger, Røros, Stjørdal, Meråker, Selbu, Frosta, Tydal, Verdal, Steinkjer, Namsos, Grong, Rørvik, Brønnøysund, Sandnessjøen, Mosjøen, Mo i Rana og Bodø

Forsknings samarbeid med Universitetet i Tromsø, Nord Universitet, NTNU, OsloMet, BI Handelshøyskolen og Mittuniversitetet i Østersund



## Friskgården – hvem er vi?

Friskgården leverer bedriftshelsetjenester til:

- ❑ Trøndelag Fylkeskommune med 104 lokasjoner og 5500 medarbeidere
- ❑ 26 kommuner med til sammen 11000 medarbeidere fra Dovre til Salten
- ❑ 400 SMB-bedrifter med til sammen 10000 medarbeidere i Midt-Norge

Vi leverer også arbeidsrettet rehabilitering i  
Spesialisthelsetjenesen og arbeidsinkludering til NAV

# Salutogen (salus=helse eller sunnhet, genesis=opprinnelse eller tilblivelse)

Hva gjør at mennesket er frisk til tross for sykdom?

- ▶ Noen mennesker beholder «helsen» til tross for umenneskelig store påkjenninger (stress) i livet.
- ▶ Sykdom er vanlig
- ▶ Patogen: hvorfor blir folk syke?
- ▶ Salutogen: Hvorfor er folk friske til tross for sykdom og hva er det som gjør at folk fortsetter å holde seg friske?
- ▶ Aron Antonovsky

## Å lære i svømme i livet

- søke etter ressurser for å **håndtere** problemer i stedet for fokus på selve problemet
- ikke et spørsmål om hva vi utsettes for men hvordan vi takler det
- - i helsefremming
- - i rehabilitering

# SOC / OAS / KASAM

## – Opplevelse av sammenheng -

- En måte å se verden på
- En grunnleggende stresshåndteringsstil som fører sammen betydningen av sosiale, kulturelle og eksistensielle faktorer.
- ▶ Begripelighet - kognitiv dimensjon
- ▶ Meningsfullhet - motiverende dimensjon
- ▶ Håndterbarhet - psykososial dimensjon



# Resiliense

«Resiliens er psykologisk motstandskraft, de faktorer som har sammenheng med at man beholder en psykisk styrke og helse til tross for stress og påkjenninger. Å være resilient vil si at man er robust»

<https://snl.no/resiliens>

# Hva er helse?

Uhelse

Helse

- Ikke håndtere stress
- Meningsløshet
- Lav mestring
- Utrygghet
- Ensomhet
- Overbelastning
- Skade/sykdom

Syk

Frisk

- God stresshåndtering
- Meningsfullhet
- Mestring
- Trygghet
- Sosialt felleskap
- Riktig belastning
- Godt miljø



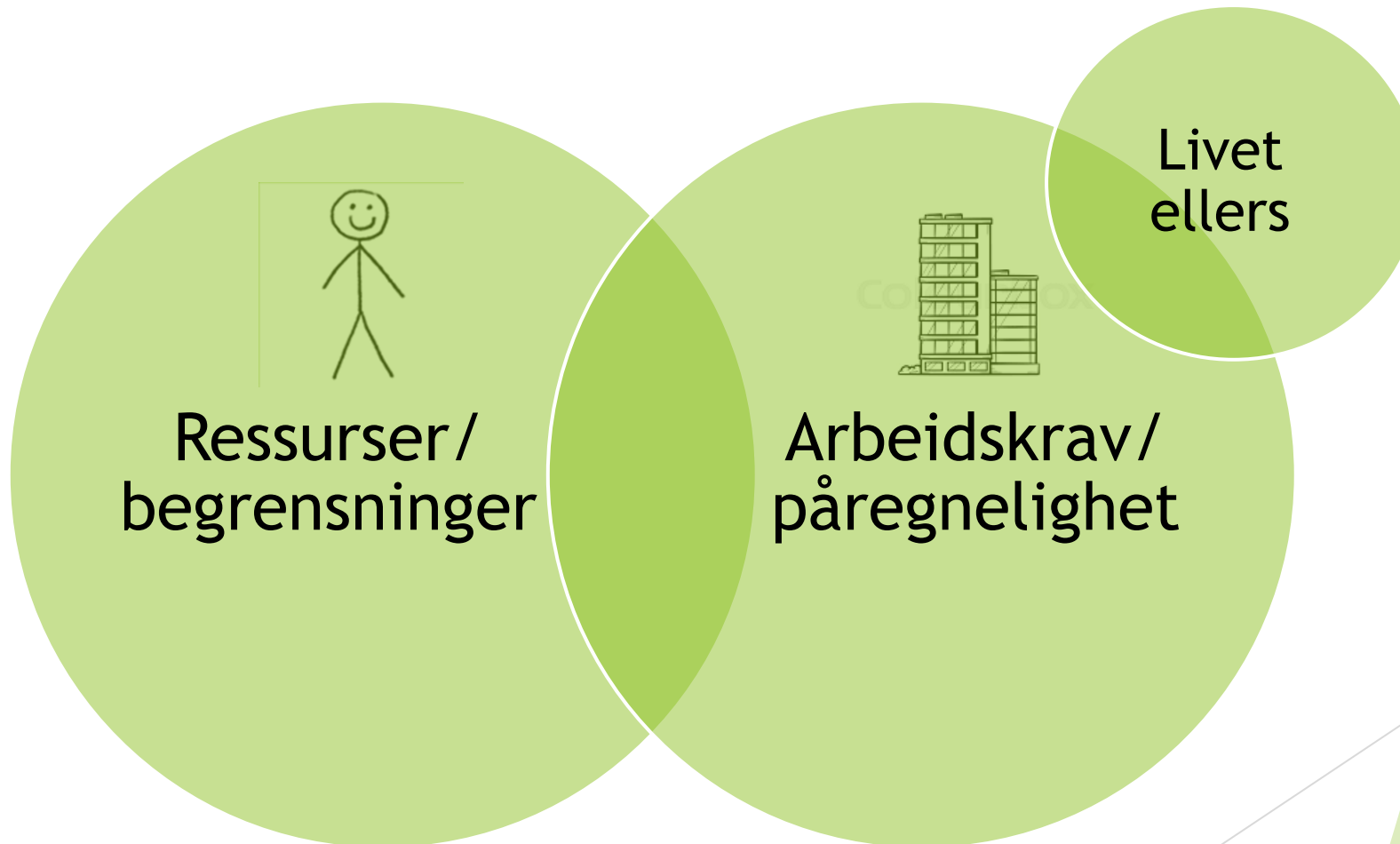
Hva er  
arbeidshelse,  
og hva  
påvirker den?

## **Dagens arbeidsliv (og samfunn)**

- Jobbusikkerhet
- Endringsprosesser
- Digitalisering
- Organisasjonsutvikling
- Kontinuerlig omstilling og endring
- Konkurransenutsetting
- Fysiske arbeidskrav
- Psykiske arbeidskrav

**Er det verre nå enn før ???**

# Jobbmatch



Kvinnene vant kampen til lønnet arbeid, men har så langt tapt retten til et arbeid  
«med full trygghet mot psykiske og psykiske skadevirkninger».

Hans Jakob Busch

## De emosjonelle og relasjonelle belastningene i dagens arbeidsliv...

- ❑ krevende relasjoner i leveranser
- ❑ netttroll med usaklige ytringer og personlig hets
- ❑ følelsen av å ikke være god nok
- ❑ bekymringer og innlevelse både jobb og privat
- ❑ konfliktsituasjoner både jobb og privat
- ❑ ubearbeidede følelser fra tidligere hendelser
- ❑ frykt for vold, trusler og trakassering i arbeidsmiljøet
- ❑ medarbeidere må levere tjenester som ikke er i tråd med deres egne verdier
- ❑ medarbeidere går med ond samvittighet for at de ikke har rammer til å levere de tjenestene eller den standard de selv vurderer hadde vært riktig
- ❑ Å jobbe med mennesker som har utført handlinger / har en atferd som oppleves «motbydelig» - eks overgrep, mord osv.
- ❑ Opplevelse av manglende respekt for fagkompetanse eller menneskesyn
- ❑ Forskjellige verdisyn som gir seg utslag i manglende match, spenninger, konflikter



- Arbeidets egenart er **relasjonelt**, kan være **emosjonelt belastende** og føre til fysiske og psykiske helseskader.
- Sterkt belastende hendelser og alvorlige situasjoner håndteres vanlig på arbeid (mer eller mindre godt) - tas på alvor
- Høyfrekvente og mindre belastninger **over tid** øker risiko for **unødvendig** uhelse og sykefravær - får liten oppmerksomhet og håndteres individuelt og privat, ligger i en **blindson**.
- Problemet er at
  - a) emosjonelle belastninger har en tendens til å **akkumulere**
  - b) som følge av mangel på god og tilstrekkelig **restitusjon**
- Ledere og medarbeidere som ikke blir syke har sannsynligvis
  - a) god psykologisk **motstandskraft** (resiliens)
  - b) kompetanse til å restituere seg selv

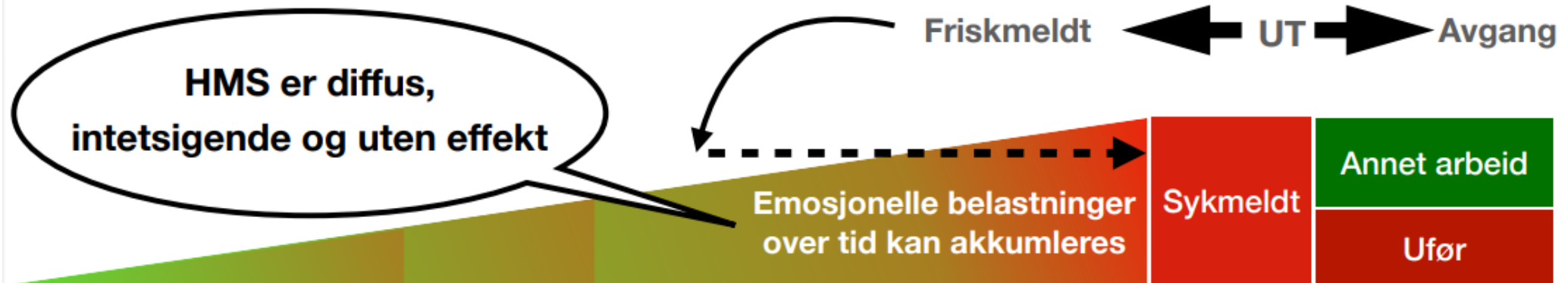


# Hva skjer?

Vi har en **fortløpende** rekruttering av medarbeidere som gradvis over tid utvikler **uhelse**, fysiske og psykiske belastningsplager. **Årsak er arbeidets egenart.**

## IA-avtalene

- Sykefraværeregulerende lover, regler og prosedyrer
- Oppfølging fra arbeidsgiver og NAV
- Timeout, hvile og evt. behandling



***Sykefravær*** er ett av flere mulige ***konsekvenser av uhelse***

1. Fortsatt i arbeid - evt. med redusert arbeidsevne
2. Ulike former for velferdspermisjoner i en periode
3. Ulike former for sykefravær (egenmeldt/sykmeldt)

## Mennesker lades av mennesker

Hans Jacob Busch 14.09.2022



## RESTITUSJON

er fysisk og mental lading, og kan styrke psykologisk motstandskraft (resiliens) og redusere uhelse og sykefravær.

Slik lading kan gjøres  
*forebyggende og gjenopprettende*



### Hva kan virke restituerende?

- selvregulering av følelser
- hjelp til å regulere følelser
- utblåsning i trygge omgivelser
- refleksjon og samtaler om følelser etter hendelser
- dyp søvn og hvile
- mindfulness
- positive sosiale og kulturelle opplevelser

# Mentale ladestasjoner

- ▶ Tenkt som en rask påfyll/tømming av dagens opplevde gørr.
- ▶ Hva skal til for at individet skal kunne benytte seg av tilgang til en «mental ladestasjon»?



# Sterk nok

- ▶ Sykdom – ta vare på kroppen din
- ▶ Tenk kosthold
- ▶ Edru
- ▶ døgnRytme
- ▶ Kom i form
  
- ▶ saNk gode opplevelser
- ▶ Opplevelse av mestring
- ▶ vær i forKant

# Takk for meg !

[bodil.myhr@friskgarden.no](mailto:bodil.myhr@friskgarden.no)

[www.friskgarden.no](http://www.friskgarden.no)