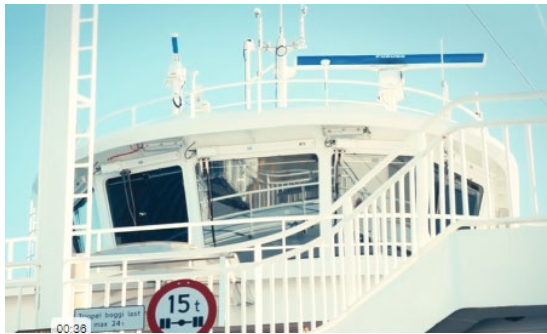


Hvorfor og hvordan jobbe kunnskapsbasert med arbeidsmiljø i gods- og passasjertransport til sjøs?



Ingri Litleskare og Elisabeth Goffeng

IA-avtale 2019-2024

Mål:

Nasjonale

Sykefravær ned 10% fra 2018

Redusert frafall

Sektor/bransje

Spesielt målrettet innsats i sektorer/bransjer med behov

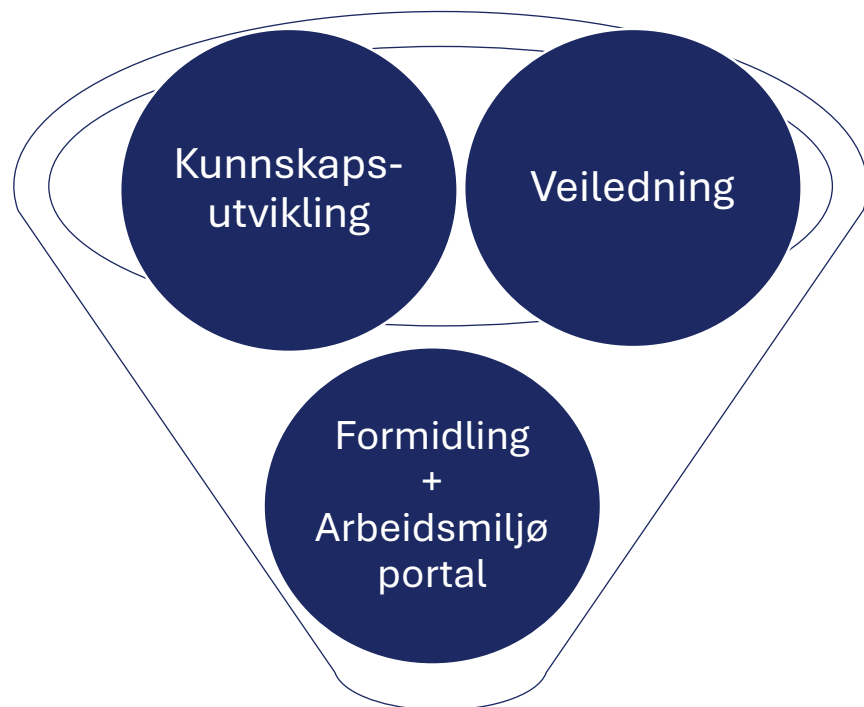
Innsatsområder:

Kunnskapsbasert forebyggende arbeidsmiljøarbeid

Lange og/eller gjentakende sykefravær

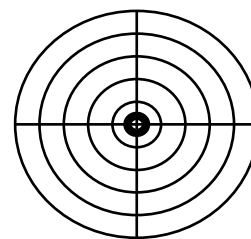


IA-arbeidsmiljøatsingen



Kunnskapsbasert handling på virksomhetsnivået

Samhandling



Ledere, tillitsvalgte og verneombud i virksomhetene

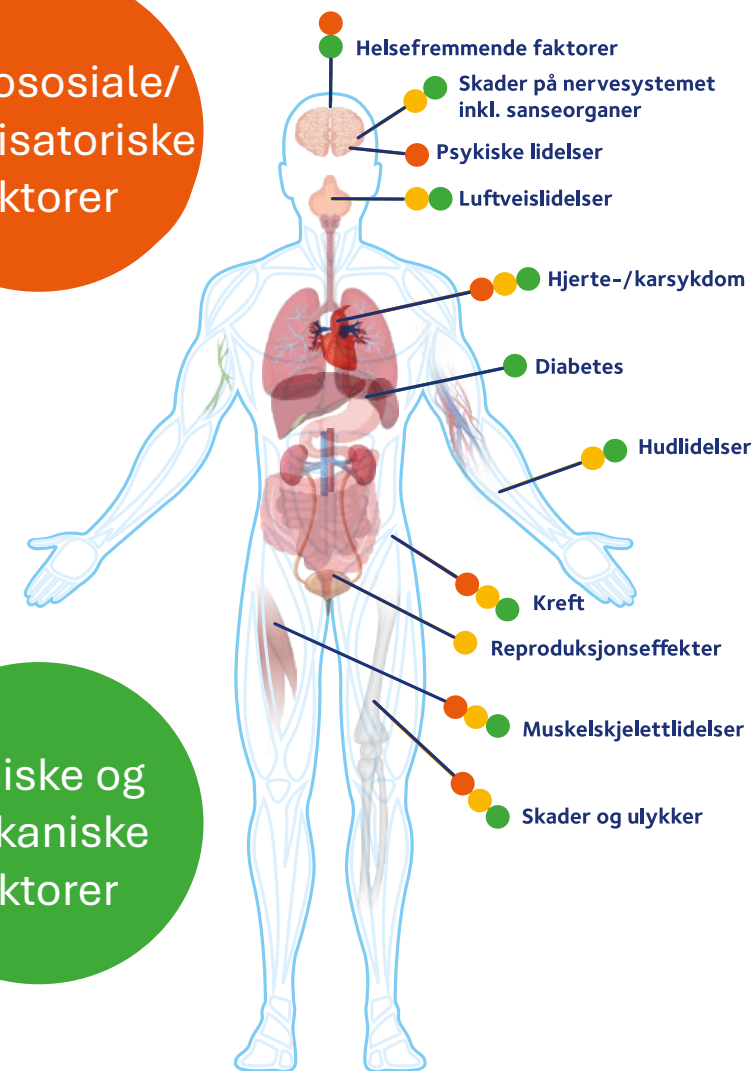
Arbeid gir helse

...men kun hvis du har et godt arbeidsmiljø

Psykososiale/
organisatoriske
faktorer

Kjemiske /
biologiske
faktorer

Fysiske og
mekaniske
faktorer

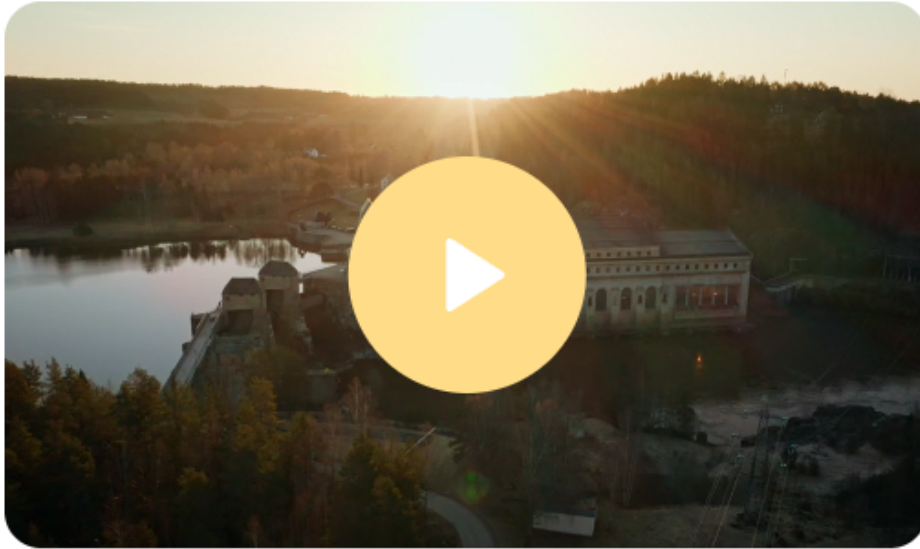


35%



Eh...

Arbeidsmiljø handler om arbeidet



Arbeidsmiljøet...

- er knyttet til hvordan man organiserer, planlegger og gjennomfører arbeidet
- er forskjellig fra arbeidsplass til arbeidsplass, og krever derfor ulike tilnærminger
- påvirker arbeidstakernes helse, jobbengasjement og virksomhetens resultater og produktivitet

*Ikke-optimalt arbeidsmiljø koster
Norge 75 milliarder årlig*

Oslo Economics (2018) [↗](#)

Hva skal til for at arbeidsmiljøtiltak skal virke?

Behovsbasert



Kunnskapsbasert



Systematisk
implementert





<https://noa.stami.no>

Nasjonal overvåking av arbeidsmiljø og -helse (NOA)

STAMI



Godt arbeidsmiljø forebygger sykefravær

Det lønner seg å investere i arbeidsmiljøet. I gode arbeidsmiljø øker produktiviteten, trivselen og motivasjonen for arbeidet. Sykefraværet går også ned.



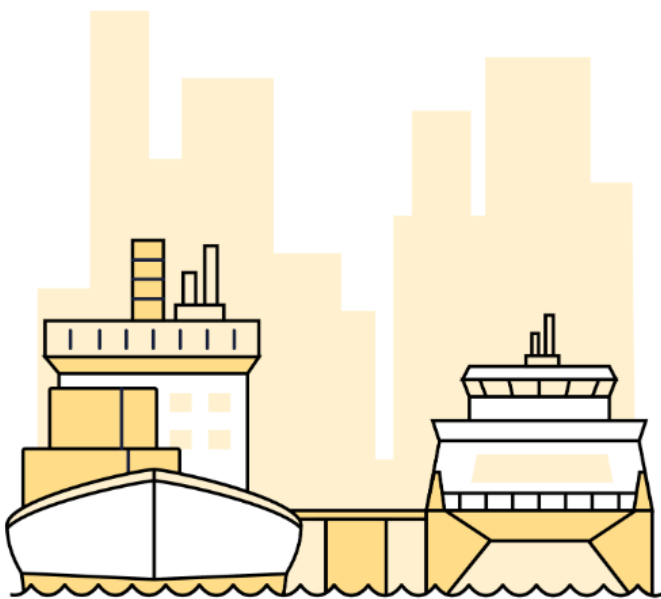
Scroll ned for mer



Her finner du kunnskap og verktøy for din bransje

Søk på yrke eller bransje

Søk



Gods- og passasjertransport til sjøs

Hva påvirker arbeidsmiljøet innen gods- og passasjertransport til sjøs

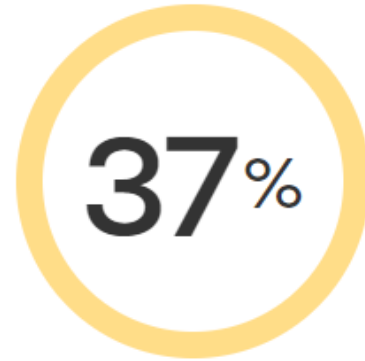
Arbeidsmiljø handler om hvordan vi **planlegger, organiserer** og **gjennomfører** selve jobben. For å forebygge arbeidsrelatert sykefravær, bør du vite hvor skoen trykker. Her er forskningsbasert innsikt og fakta fra Statens arbeidsmiljøinstitutt.

Levert av **STAMI**
STATENS
ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Fakta om bransjen →

Kom i gang!

Forebyggingspotensiale



av de med fravær oppgir at dette skyldes helseproblemer som
helt eller delvis er forårsaket av jobben.

- 41 % av de med nedsatt hørsel/øresus oppgir at dette kan skyldes jobben
- 31 % av de med hudplager oppgir at dette kan skyldes jobben
- 28 % opplever at det er en økt risiko for å bli utsatt for en ulykke på jobb



To verktøy for å utvikle og forbedre virksomhetens arbeidsmiljø

Arbeidsmiljøhjelpen og En bra dag på jobb

er to verktøy som belyser de faktorene vi vet har betydning for arbeidsmiljøet i ulike bransjer. De vanligste utfordringene identifiseres, og tiltak rettes spesifikt mot disse. Verktøyene er utviklet for at ledelse, tillitsvalgte, verneombud og øvrige ansatte kan jobbe sammen og få felles eierskap til arbeidsmiljøarbeidet.



En bra dag på jobb

[Gå til En bra dag på jobb](#)

Korte filmer viser spesifikke utfordringer knyttet til arbeidsmiljøet, og gir innspill til hvordan virksomheten kan jobbe med disse.

I fellesskap kommer ansatte og ledelse frem til en konkret handlingsplan som vil hjelpe dem å få et bedre arbeidsmiljø som bidrar til lavere sykefravær, frafall og bedre lønnsomhet.

Lvert av **STAMI**



Arbeidsmiljøhjelpen

[Gå til Arbeidsmiljøhjelpen](#)

Gruppearbeid der dere ...

- diskuterer eksempler på vanlige utfordringer i deres bransje
- får forslag til hvordan dere kan jobbe med dem
- får en handlingsplan med tiltak basert på deres behov

Lvert av Arbeidstilsynet

**EN BRA
DAG PÅ
JOBB**

EN BRA DAG PÅ JOBBS



- / Et verktøy som skal hjelpe virksomhetene til å skape et bedre arbeidsmiljø
- / Spesialtilpasset ulike bransjer
- / Basert på forskning
- / Styrker det lokale partssamarbeidet

enbradagpajobb.no

Et gratis verktøy for et bedre arbeidsmiljø

Alle vinner på å ha et godt arbeidsmiljø. Verktøyet er basert på forskning og tilpasset ulike bransjer slik at dere enkelt kan komme i gang med arbeidet.

Kom i gang

[Les mer om verktøyet](#)



Hvor jobber du? Finn din bransje:

Anlegg

Barnehage

Barnevern

Bilbransjen

Bygg

Frisør

Gods- og persontransport til sjøs

Hjemmetjenesten

Industri

Kjøtt- og fiskeindustrien

Kontorarbeidsplasser

Landbruk

Leverandørindustrien til petroleumsnæringen

Overnatting og servering

Renhold

Rutebuss og persontrafikk

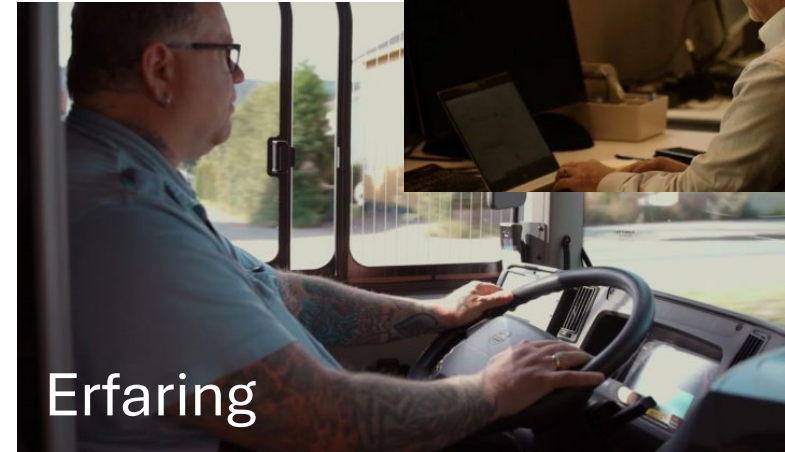
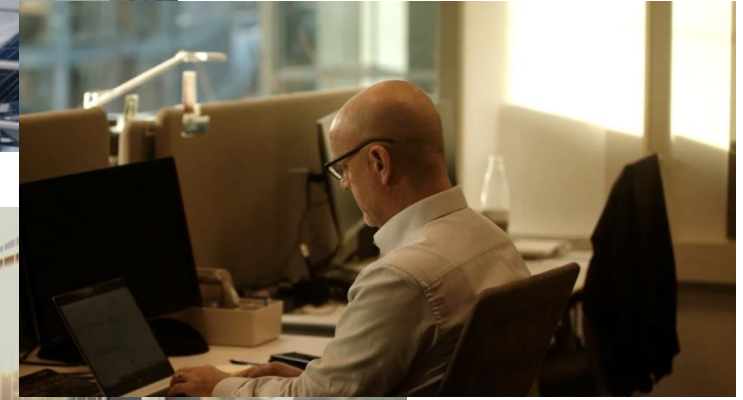
Sykehjem

Sykehus

Undervisning – grunnskole

Undervisning – videregående skole

Varehandel



Utfordringer i gods- og passasjertransport til sjøs

EN BRA.
DAG PÅ
JOB

- / Ugunstig arbeidstid
- / Jobbusikkerhet og nedbemanning
- / Støtte fra leder
- / Sikkerhetskultur
- / Den fysiske arbeidsplassen

Forsvarlige arbeidstider?

/Skiftlengde

/Tid mellom skift

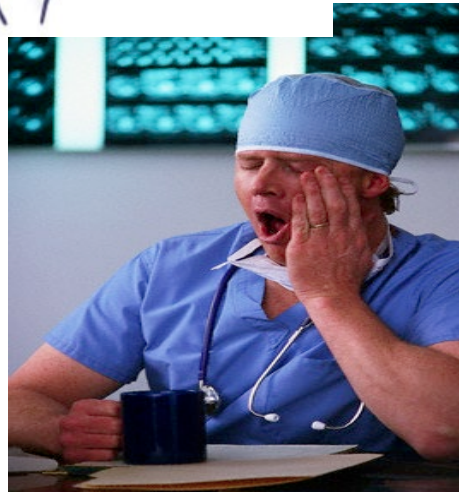
/Plassering i døgnet

/Søvn-underskudd

/Pauser

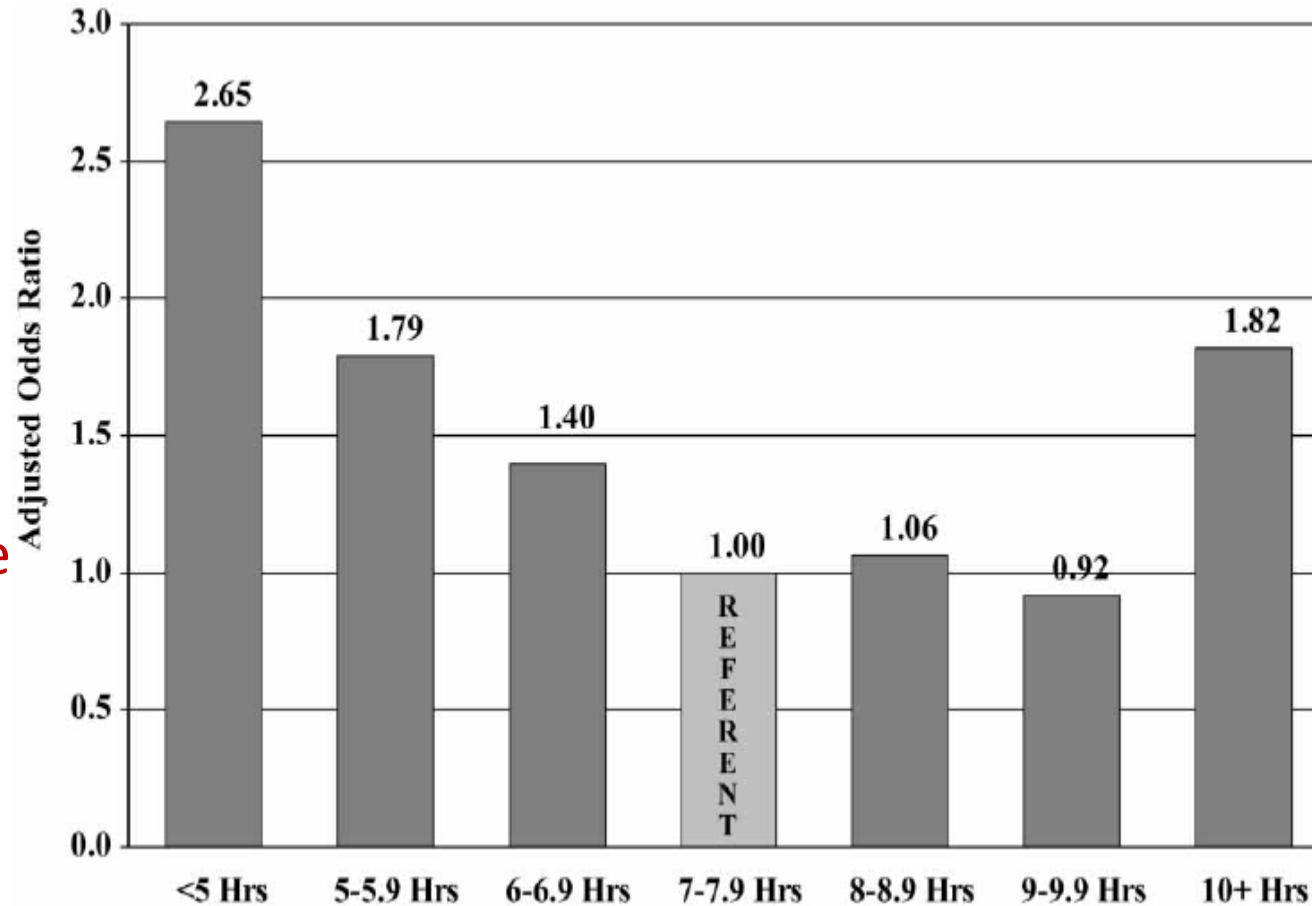
Søvnforstyrrelser

-den enkeltfaktor som har størst betydning for skiftarbeideres problemer



Skiftarbeid og skade på jobb

Risiko
for skade
på jobb



Antall søvntimer per døgn

Lombardi et al, 2010

Tiltak på organisasjonsnivå

- / Rotasjonsretning - med klokka
- / Starttidspunkt - start etter kl 07
- / Antall påfølgende nattskift – maks 3
- / Antall timer/dag - <10 timer
- / Antall timer/uke - <48 timer
- / Hviletid mellom arbeidsøkter - >11 timer (husk reisetid)
- / Pauser – minst hver 4.time, minst 30 min
- / Tilrettelegg for søvn og restitusjon (høneblund mulig?)
- / Medvirkning til planlegging
- / Ta hensyn til alder

Slik er filmene bygget opp:

**EN BRA
DAG PÅ
JOB**

- **Fiksjonsscener**

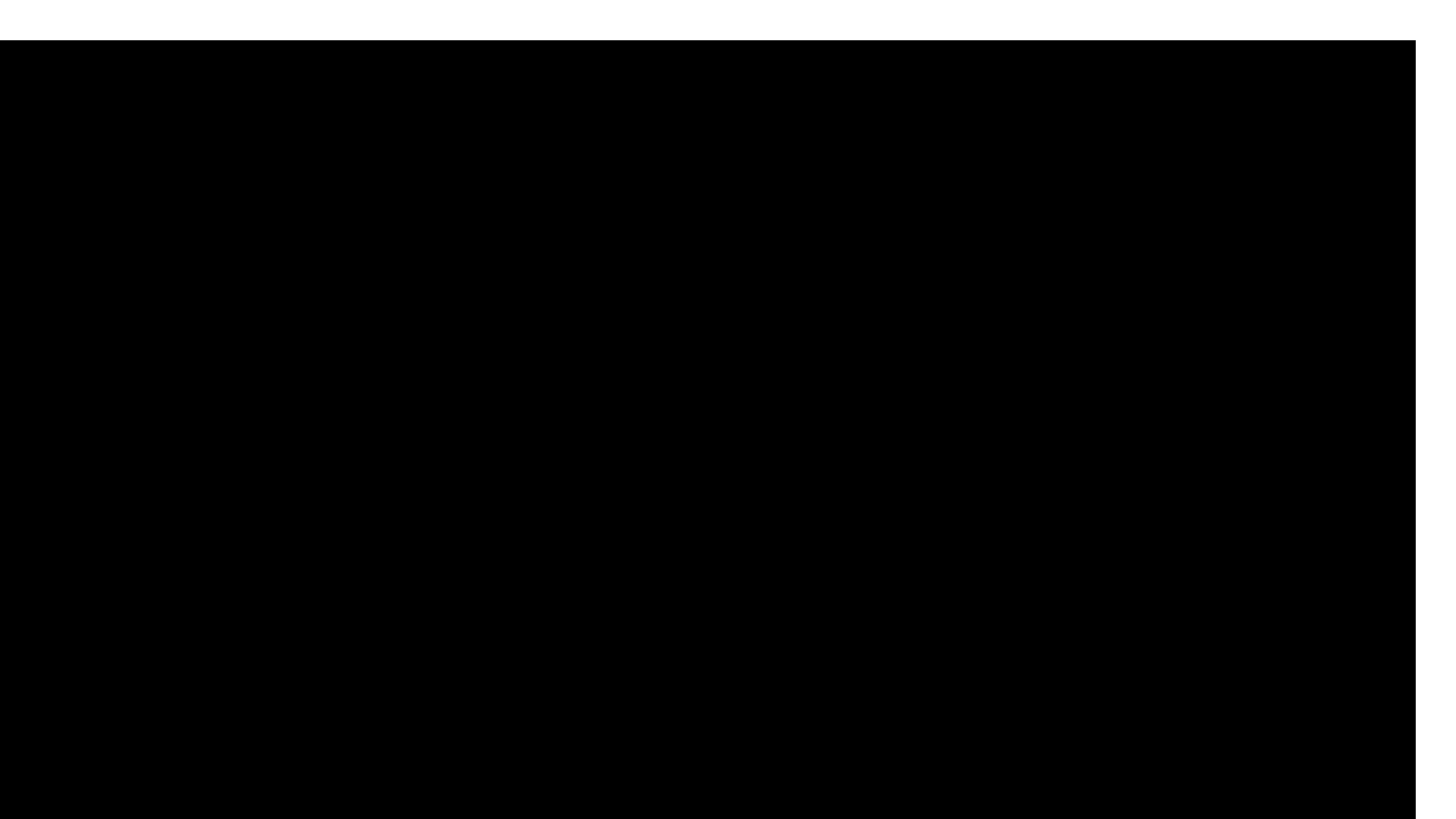
Situasjoner fra arbeidsplassen

- **Ansatte og ledere**

Hva opplever de i sitt arbeid?

- **Forskere**

Hvorfor er dette en utfordring og hva er viktig å tenke på når man skal løse utfordringen?



Slik bruker du verktøyet

1. Forberedelser:

Ser korte filmer på egen hånd.

2. Statusmøte:

Ser igjen filmene sammen. Diskuterer i grupper: Hvilke utfordringer finnes på deres arbeidsplass?

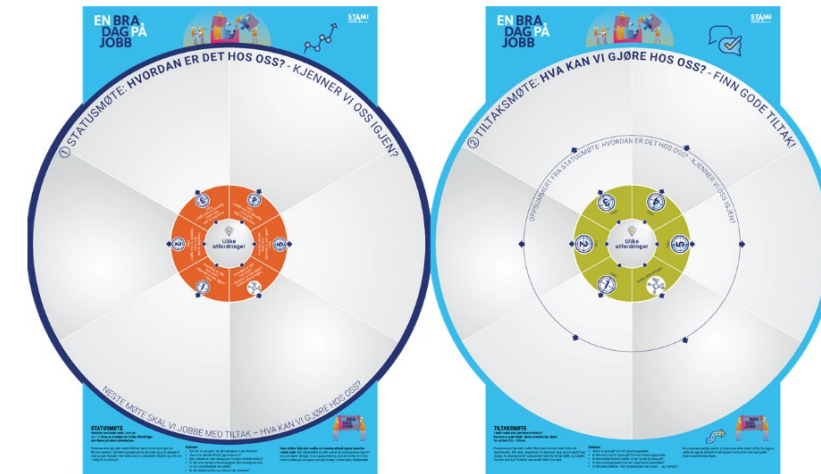
3. Tiltaksmøte:

Diskuterer i grupper: Forslag til forbedringer på arbeidsplassen.

4. Handlingsplan:

Basert på alle ansattes innspill lager de en konkret handlingsplan.

EN BRA DAG PÅ JOBBS



Partssamarbeid

- Det lokale partssamarbeidet er viktig for arbeidsmiljøet
- Leder, tillitsvalgt og verneombud:
Prosessansvarlige



Arbeidsgiver



Arbeidstaker

EN BRA DAG PÅ JOB



- Basert på kunnskap fra forskning
- Styrker det lokale partssamarbeidet
- En liten investering som gjør en stor forskjell

enbradagpåjobb.no

Har du spørsmål eller tilbakemeldinger?

Send oss en mail på:

enbradagpajobb@stami.no

Følg oss gjerne på sosiale medier 😊

Du finner oss på Facebook og LinkedIn

ved å søke på 'En bra dag på jobb'



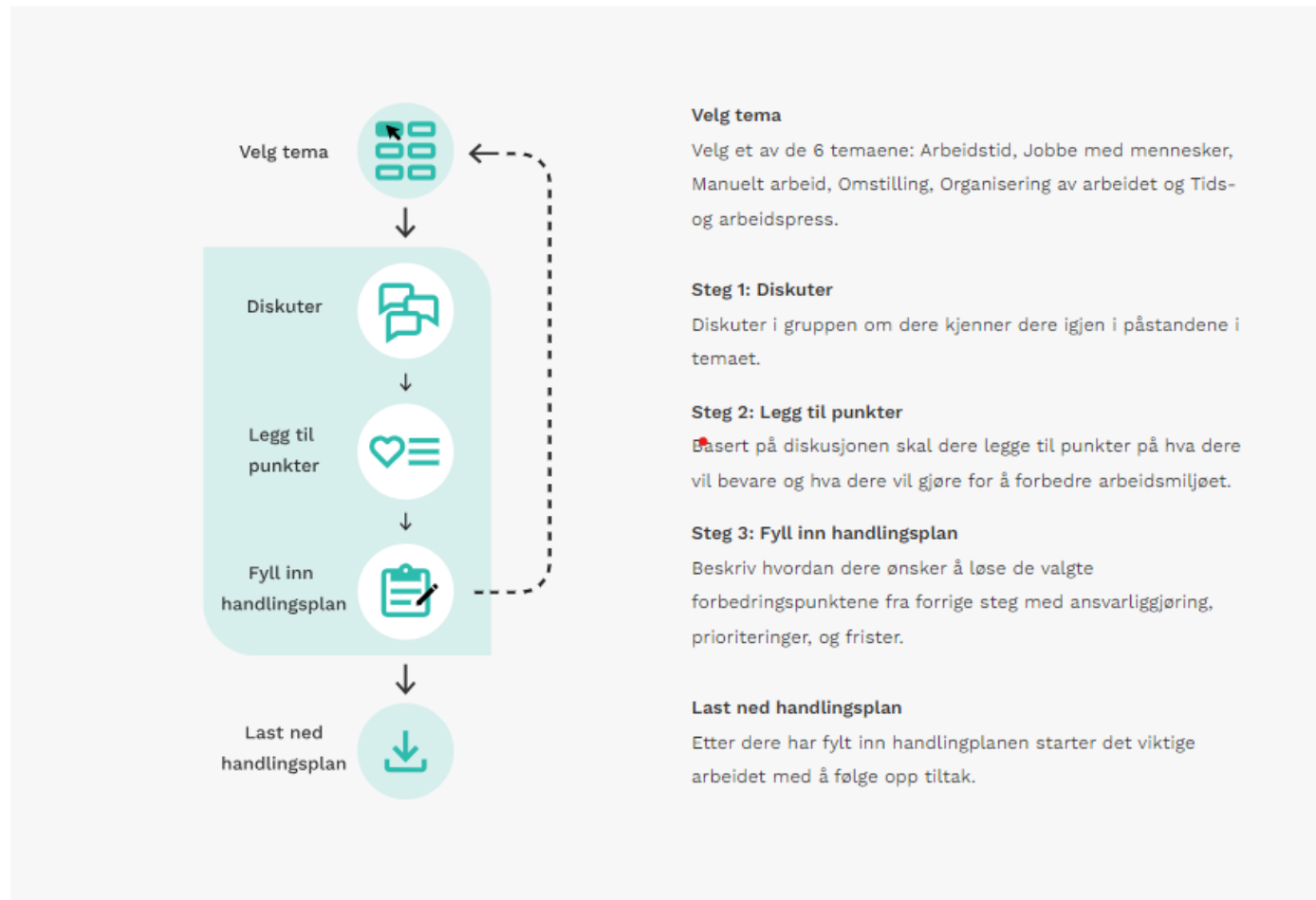
**EN BRA
DAG PÅ
JOBB**

Arbeidsmiljøhjelpen

Gods- og passasjertransport til sjøs



Slik bruker dere Arbeidsmiljøhjelpen



← Velg bransje

For deg som skal lede møte →

Start med å velge tema →



Velg tema

Hva kan vi gjøre bedre hos oss? Temaene under representerer seks viktige områder i arbeidsmiljøet som har betydning for helse og fravær. Gå gjennom temaene i fellesskap for å finne forbedringsområder og lage tiltak.

Klikk på et tema for å jobbe med det:

Arbeidstid



- Skift
- Hviletid
- Lange arbeidsperioder

Jobbe med mennesker



- Tøff tone
- Samarbeid
- Misforståelser

Manuelt arbeid



- Tungt arbeid
- Variasjon
- Arbeidsutstyr

Omstilling



- Endringer
- Usikkerhet
- Nytt utstyr

Organisering av arbeidet



- Opplæring
- Medvirkning
- Verneombud

Tids- og arbeidspress



- Pauser
- Prioritering
- Sikkerhet

1

Diskuter

2

Legg til punkter

3

Fyll inn handlingsplan

Tema: Jobbe med mennesker

Tips til gjennomføring

Diskuter om dere kjenner dere igjen i følgende påstander:

- På vår arbeidsplass har vi ansatte fra ulike steder og kulturer, som snakker ulike språk. Dette kan være positivt, men det kan også føre til misforståelser.
- Vi har ikke tydelige beskrivelser av hva upassende oppførsel på arbeidsplassen er, for eksempel mobbing, uønsket seksuell oppmerksomhet eller trakassering. Vi vet ikke hvordan vi skal melde ifra om vi eller noen rundt oss opplever upassende oppførsel.
- Innimellom har vi en tone oss imellom som noen sikkert kan oppleve som støtende og ufin. Det hender for eksempel at noen blir dårlig behandlet av andre, ertet eller gjort narr av.
- Det kan være vanskelig å si ifra dersom vi opplever noe som ikke føles greit, eller er vanskelig å håndtere.
- Vi er bekymret for at noen kollegaer har problemer med rusmiddelbruk eller at de spiller for mye. Noen av oss har også opplevd at medarbeidere har vært påvirket av rusmidler på jobb eller ikke har sovet nok fordi de har spilt hele natta.
- Vi kan føle oss ensomme når vi er på jobb over lengre perioder. Det kan for eksempel være fordi det er vanskelig å ha kontakt med venner og familie på grunn av dårlig internett, eller fordi det kan være vanskelig å delta i det sosiale miljøet på båten.
- Vi kan bli usikre på hvordan vi skal håndtere bekymringer for at en kollega isolerer seg eller ikke trives på jobb.
- Det hender at konflikter som handler om sak, går over til å dreie seg om person, fordi det ikke blir tatt tak i tidlig nok, eller fordi vi ikke vet hvordan vi skal håndtere konflikten.



Hva kan vi gjøre for å forbedre arbeidsmiljøet vårt?

Velg blant forslagene eller legg til egne punkter.

- Bli enige om hvilket språk dere skal snakke på jobb, slik at alle forstår hverandre og dere unngår misforståelser. Undersøk om det finnes gratis språkopplæring som dere kan tilby de ansatte, eller ta i bruk IMOs Standard Marine Communication Phrases.
- Lag tydelige beskrivelser av hva dere legger i upassende oppførsel på arbeidsplassen, for eksempel mobbing og uønsket seksuell oppmerksomhet eller trakassering. Se Arbeidstilsynets KOMPASS-rapport om mobbing og trakassering i arbeidslivet for mer informasjon.
- Lag regler for hvordan dere ønsker å ha det på jobb, og hvordan dere skal snakke til hverandre for å forhindre konflikter eller misforståelser. Vær tydelig på hva konsekvensen er hvis noen bryter reglene. Sørg for at alle forstår dem, og gå gjennom dem jevnlig.
- Finn ut hvorfor det er vanskelig å støtte hverandre i arbeidet. Vurder hva dere kan gjøre for at det skal bli lettere å be om og å få tilstrekkelig hjelp og støtte.
- Sørg for at de ansatte vet hvem de kan snakke med hvis de har det vanskelig, og hvordan de skal melde ifra hvis de eller noen rundt dem blir utsatt for upassende oppførsel fra ledere, kollegaer eller andre. Informer om at de også kan ta opp bekymringer med verneombudet, eller sende en bekymringsmelding til Sjøfartsdirektoratet.
- Ha rus og spillavhengighet som tema i felles møter. Sørg for at alle ansatte vet hvor og hvordan de kan melde inn bekymringer, og hvor de kan søke hjelp for rus og avhengighet.
- Snakk sammen om hvordan dere kan skape et støttende og sosialt miljø under seilas. Sørg også for at dere har gode velferdsordninger, som for eksempel god internettforbindelse og tilbud om aktiviteter dere kan gjøre sammen.
- Lag regler som beskriver hvordan konflikter skal håndteres, og sørg for at ledere og verneombud får opplæring i hvordan konflikter kan håndteres på en god måte.

Legg til forbedringspunkt





1

Diskuter

2

Legg til punkter

3

Fyll inn handlingsplan

Tema: Jobbe med mennesker

Tips til gjennomføring



Fyll ut forbedringspunktene

Lag regler som beskriver hvordan konflikter skal håndteres, og sørg for at ledere og verneombud får opplæring i hvordan konflikter kan håndteres på en god måte.



Hvordan skal vi løse dette?

Beskriv hvordan vi skal løse dette. Vær så konkret som mulig.

Ansvarlig hos oss

f.eks Kari Nordmann

Prioritet

Velg prioritet

Neste sjekk

dd.mm.åå



Finn ut hvorfor det er vanskelig å støtte hverandre i arbeidet. Vurder hva dere kan gjøre for at det skal bli lettere å be om og å få tilstrekkelig hjelp og støtte.



Bli enige om hvilket språk dere skal snakke på jobb, slik at alle forstår hverandre og dere unngår misforståelser. Undersøk om det finnes gratis språkopplæring som dere kan tilby de ansatte, eller ta i bruk IMO's Standard Marine Communication Phrases.



Handlingsplan

Her er et sammendrag av alle punktene dere har valgt, og tiltakene dere har laget.

Husk å lagre eller skrive ut handlingsplanen. Da er det lettere å dele den med andre og finne den igjen når dere skal se på den neste gang.

Lagre
handlingsplan



Skriv ut
handlingsplan



Send påminnelse
(neste sjekk)



Hva nå?

Nå som dere har laget en handlingsplan med tiltak, er dere klare for å ta den i bruk.

Veien videre

Trenger dere å redigere noen av punktene?

Bevaringspunkter Endre 

Tema ▼

Punkt ▼



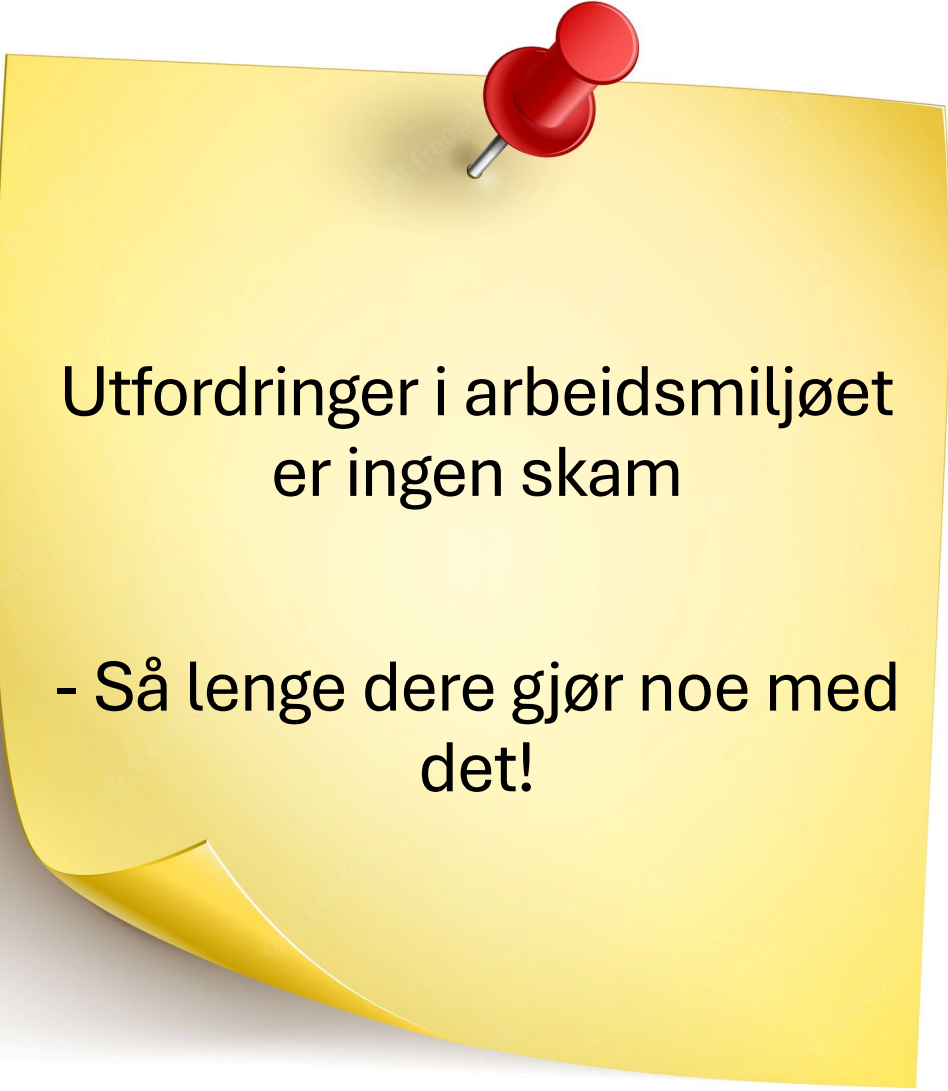
Jobb systematisk med arbeidsmiljøet over tid

Gjennomfør det dere har blitt enige om og **følg opp**.

Hent frem handlingsplanen med jevne mellomrom og **evaluer** tiltakene. Hva er status?

Er det behov for å **justere/endre** noen av tiltakene?

Følg opp **handlingsplanen** jevnlig.



Utfordringer i arbeidsmiljøet
er ingen skam

- Så lenge dere gjør noe med
det!

Lykke til med det viktige arbeidsmiljøarbeidet!



Arbeidstilsynet