

Always Safe

Q4 2024

Arbeidsmiljø og  
helse

Kvartalsrapport



## Q4 2024 Arbeidsmiljø og helse

Målet med læringspakken er å fremme god helse og forebygge muskel- og skjelettplager ved å:

- Vurdere og håndtere ergonomisk risiko i planlegging, forberedelse og gjennomføring av arbeid
- Vurdere og håndtere organisatoriske og psykososiale risikofaktorer for å unngå for høy arbeidsbelastning



## Rapportens oppbygning:

Målgruppene valgte den oppgaven som var mest relevant for dem og deres team, som utgangspunkt for å jobbe med hvordan de kan arbeid sikkert i høyden og hindre fallende gjenstander.

Side 5: *Ergonomisk risiko i planlegging* – Hvordan vurderer og håndterer vi ergonomiske risiko i planlegging av arbeid?

Side 12: *Ergonomisk risiko i utførelse av arbeid* – Hvordan vurderer og håndterer vi uheldige arbeidsstillinger i utførelse av arbeid?

Side 17: *Risiko for høy arbeidsbelastning* – Hvordan vurderer og håndterer vi risiko forbundet med høy arbeidsbelastning?



Ergonomisk risiko i  
planlegging

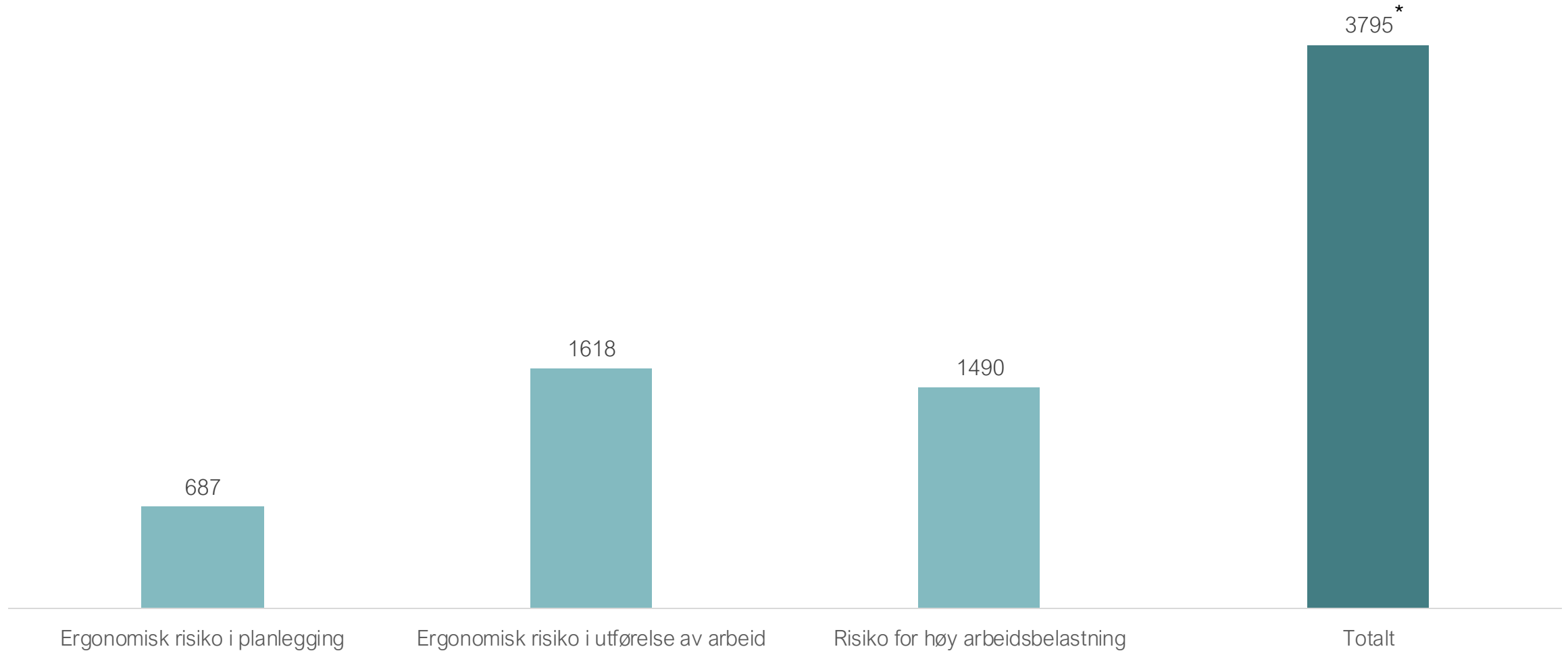


Ergonomisk risiko i utførelse  
av arbeid



Risiko for høy  
arbeidsbelastning

## *Registrerte teamresponser per caseoppgave*



\*Totalt antall deltakere: ca. 43.100

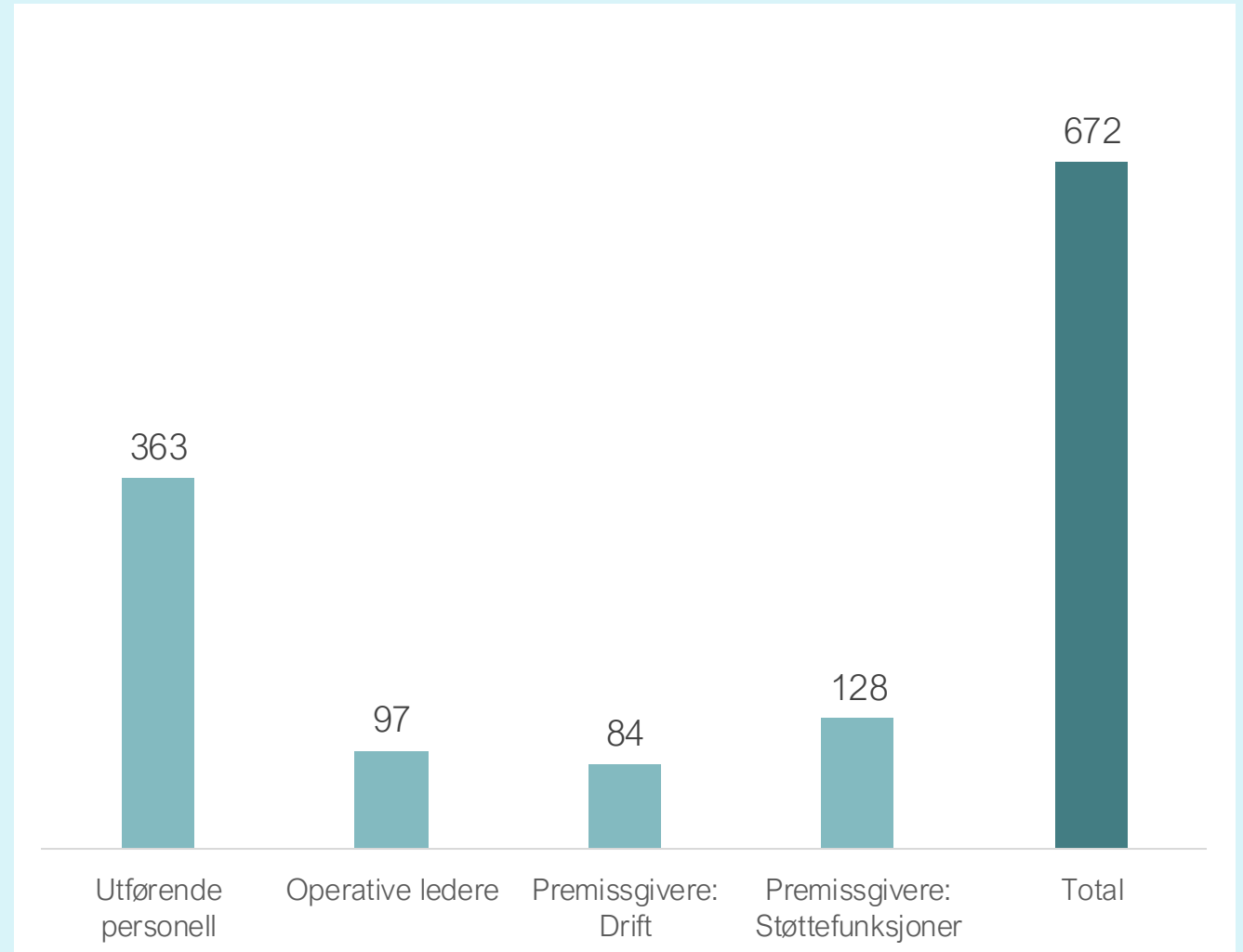


## Ergonomisk risiko i planlegging

Målgruppe: Premissgivere drift & støttefunksjoner

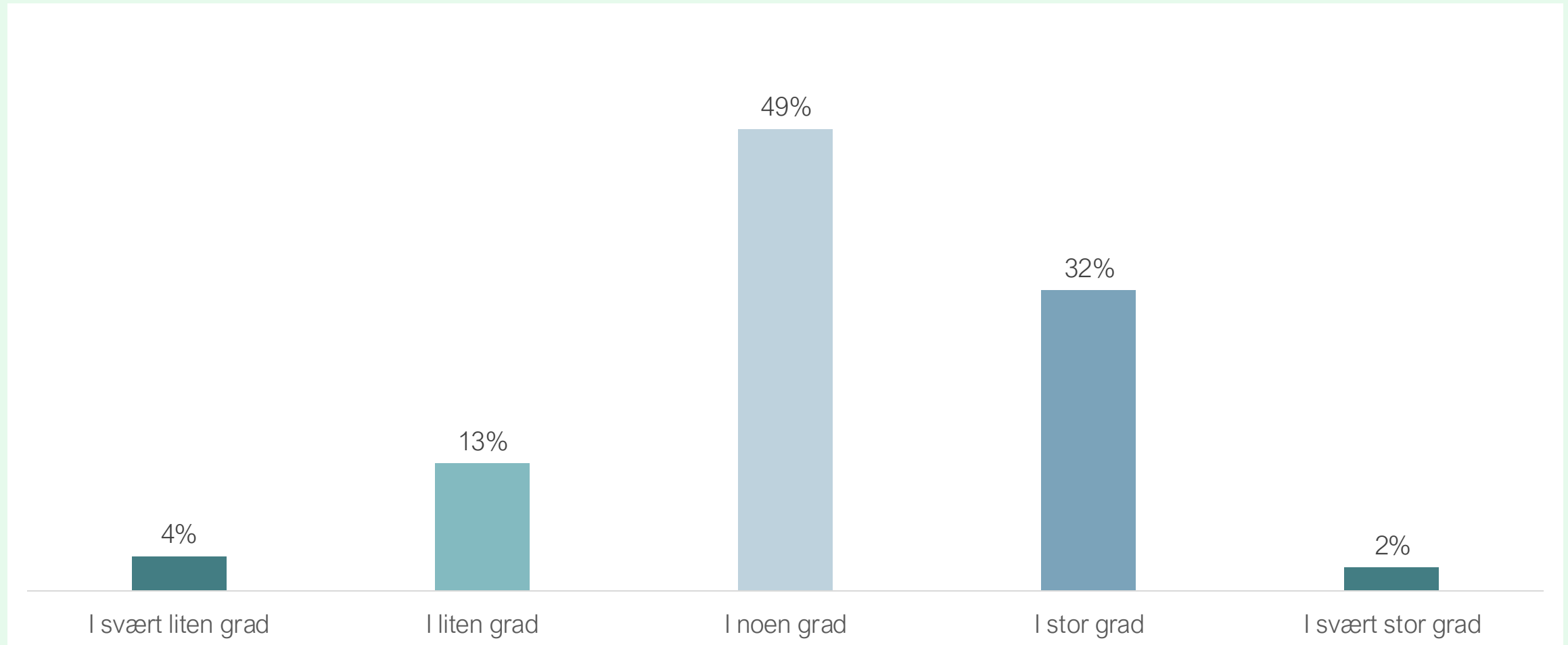
I denne delen av rapporten finner du en oversikt over hovedkategorier basert på kommentarer gitt av ledere og team på caseoppgaven «*Ergonomisk risiko i planlegging*», sammen med beskrivelser av innhold og illustrerende sitater.

Registrerte teamresponser per målgruppe på denne caseoppgaven



## PREMISSGIVERE: DRIFT - SPØRSMÅL 1:

I hvilken grad tar vi hensyn til ergonomisk risiko i jobbene vi planlegger eller er involvert i?



## PREMISSGIVERE: DRIFT - SPØRSMÅL 2:

I hvilke jobber vi planlegger eller er involvert i, kan uheldige arbeidsstillinger være en særlig utfordring? Velg 1-2 aktuelle jobber.

Jobbene deltakerne har valgt faller i hovedsak inn under følgende kategorier:

- Arbeid på trange steder eller steder med dårlig tilkomst
- Arbeid over skulderhøyde
- Tungt arbeid inkludert løft og andre manuelle operasjoner
- Håndtering av kabler og rør
- Arbeid i høyden
- Arbeid med rigging, klargjøring og bygging
- Stillesittende og statisk arbeid

### SITATER

«Arbeid i trange områder i nacelle på vindturbiner.»

«Utskiftning lysaramatur/detektorer, tank entringer, jobber hvor man må overvåke lenge på grating,»

«1) Arbeid over hodet/ 2) Vanskelig tilkomst gir statisk arbeidsstilling.»

«Dårlig tilkomst til ventiler i høyden U04. Henger over rekkverk for å nå til og ventilene er tunge og trenger verktøy for å opereres. Generelt kontrollrom.»

«Pakking av lastbærere fra lager. Lossing av innkommende last/biler.»

«Kabeltrekking i dobbeltbunn. seal gas panel kompressor, kompressorluker»

«Arbeid i høyde med kabeltrekking eller montere lys f.eks.»

«Cargo and ballast tank confined spaces job, work at height and Pumphoom jobs»

«Rigging av utstyr, inspeksjon/entring i tank, nålepigging»

## PREMISSGIVERE: DRIFT - SPØRSMÅL 3:

Hvordan kan vi ta bedre hensyn til ergonomisk risiko i jobber vi planlegger eller er involvert i?

- Tidlig identifisere, kartlegge og synliggjøre ergonomisk risiko i design-, prosjekt- og planleggingsfasen. Dette inkluderer å ta hensyn til ergonomi i f.eks. risikovurderinger, metodevalg og underlag for jobben.
- Sørge for tidlig involvering av brukere og fageekspertise - slik som ergonomer, utførende personell og vernetjenesten.
- Benytte, tilgjengeliggjøre og informere om hjelpemidler og teknologiske løsninger for å redusere belastning og gjøre jobben lettere.
- Tilrettelegge for jobb- og personellrotasjon for å begrense eksponeringstid. Dette inkluderer også å planlegge for variasjon i arbeidet og tilstrekkelig bemanning for rotasjon av personell.
- Tilrettelegge og planlegge for god tilkomst, slik som stillas, trapp eller tilkomstteknikk, og plassering av utstyr.

### SITATER

«Inkludere ergonomisk risiko i risikogjennomgangen. Velge metode som minimerer ergonomisk risiko.»

«Vi legger det inn som en risk, kan legges i arbeidspakker. Dette skal vær i arbeidspakker men glipper noe.»

«Ta høyde for at det er så høy POB ombord at det faktisk er mulighet for personell om bord og rotere, at flere typer aktivitet pågår samtidig.»

«The Method group can help us to analyse the work situation for bigger jobs. For smaller jobs the engineer should communicate with the foreman offshore for particular challenges. It can be a challenge if one does not have much offshore experience.»

«Sørge for at det er tilgjengelig stillas; ta med dette i DOP-en.»

«Ta oftere med offshore personell i constructability review før design frysa.»

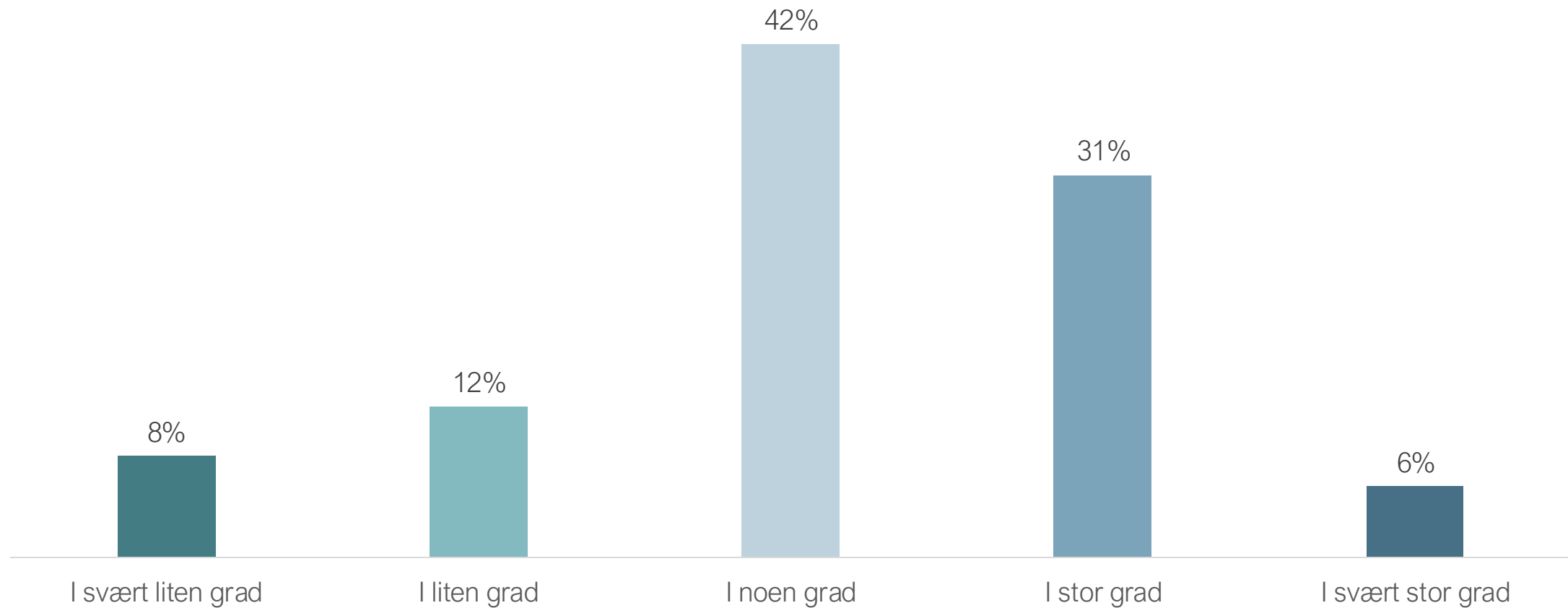
«Being updated on tools available. Not all tools are as practical in real life as on paper. There can also be newer versions of tools.»

«Involvere drift og commisioning tidlig, ikke all informasjon kommer frem på tegninger. Bruk oppdaterte 3D modeller. Ha fokus på ergonomi i forskjellige reviewer og stille spm rundt dette for å sikre at det er vurdert. HSE layout review - er dette en av sjekkpunktene?»

«Making sure equipment is available that enables varying of working positions.»

## PREMISSGIVERE: STØTTEFUNKSJONER - SPØRSMÅL 1:

I hvilken grad tar vi hensyn til ergonomisk risiko i jobbene vi planlegger eller er involvert i?



## PREMISSGIVERE: STØTTEFUNKSJONER - SPØRSMÅL 2 :

I hvilke jobber vi planlegger eller er involvert i, kan uheldige arbeidsstillinger være en særlig utfordring? Velg 1-2 aktuelle jobber.

Jobbene deltakerne har valgt faller i hovedsak inn under følgende kategorier:

- Stillesittende eller stående statisk arbeid på kontor/hjemmekontor
- Arbeid på trange steder eller steder med dårlig tilkomst
- Bygging av stillas og andre konstruksjoner/utstyr
- Tungt arbeid inkludert løft og andre manuelle operasjoner
- Arbeid over skulderhøyde eller under knehøyde
- Materiellhåndtering og transport/forflytning
- Diverse oppgaver knyttet til drift og vedlikehold

### SITATER

«Generally for office work is static work positions (sitting), arm movements (mouse), eyes (static), meeting room chairs/tables not properly adjusted»

«1. Langvarige møter (bør reise seg opp og strekke seg + utfordringer ved å skrive på laptop over lang tid) 2. langvarig arbeid ved arbeidsstasjonen»

«Pakking av lastbærere fra lager. Lossing av innkommende last/biler.»

«Manuelle løft offshore»

«Rørlegging, kabeltrekking etc. i trange områder»

«Skifte lysarmatur, entring av tank»

«Automasjon: Kabeltrekking (under gulv og stillas). Prosess: Stilas, klargjøring og tilbakestilling av ventiler (liggende posisjoner, store ventiler)»

«Bygge og tilpasse stillas, kabelgatebygging og kabeltrekking»

«Ved engineering. God arbeidsstilling. Planlegge installasjon mht god arbeidsstilling og tenke på vedlikehold»

«Interventions on equipment onsite that are located on awkward positions, (above shoulder line, below waist line).»

## PREMISSGIVERE: STØTTEFUNKSJONER - SPØRSMÅL 3:

Hvordan kan vi ta bedre hensyn til ergonomisk risiko i jobber vi planlegger eller er involvert i?

- Tidlig identifisere, kartlegge ergonomisk risiko i prosjekt- og planleggingsfasen og tydelig synliggjøre denne for brukerne.
- Tilgjengeliggjøre og informere om hjelpemidler og teknologiske løsninger for å redusere belastning og gjøre jobben lettere, f.eks. hjelpemidler for løft, transport og arbeid over hodet.
- Sørge for tidlig involvering av brukere og fageekspertise - slik som ergonomer.
- Tilrettelegge for jobb- og personellrotasjon, gjennom å planlegge for variasjon i arbeidet og arbeidsstilling, samt tilstrekkelig bemanning for å rotere på personell.
- Sikre god tilkomst til utstyr og der jobben skal utføres, deriblant ved planlegging for stillas, trapper og andre tilkomstmetoder for bedre arbeidshøyde og ergonomi i utførelse.

### SITATER

«Provide suitable platforms for ease of entry or operation.»

«Kommunikasjon om tilgjengelig utstyr/ verktøy for å dekke eksisterende behov (ergonomisk og operasjonell) mtp. funksjon som har utstyr oversikt.»

«Da kan vi under planleggingen involvere personell som har dette som fagfelt, og involvere utførende personell som kjenner best til hva som er de mest utfordrende arbeidsstillinger og sammen komme frem til tiltak som reduserer risiko.»

«Plan the activity prior to start job, analyse where are the areas we need to access and work, verify if there are sufficient space and ergonomic condition, and how long task will take.»

«Sørge for at hjelpemidler er tilgjengelig ved de forskjellige arbeidsområdene.»

«Fordele repeterende arbeidsoppgaver for å redusere eksponering 2 x på skift er ok men 3 og 4 er for mye.»

«Droneinspeksjon som vil redusere tung klatring med 70-80%.»

«Bruke lift som gjør at arbeidshøyde kan bestemmes og varieres av oss selv slik at armer kommer under skulderhøyde.»

«Ved planlegging/design - synliggjøre risiko i gjennomføring mht ergonomi.»

«Sørge for rotasjon i arbeidsoppgaver mht belastning (unngå repeterende arbeid).»

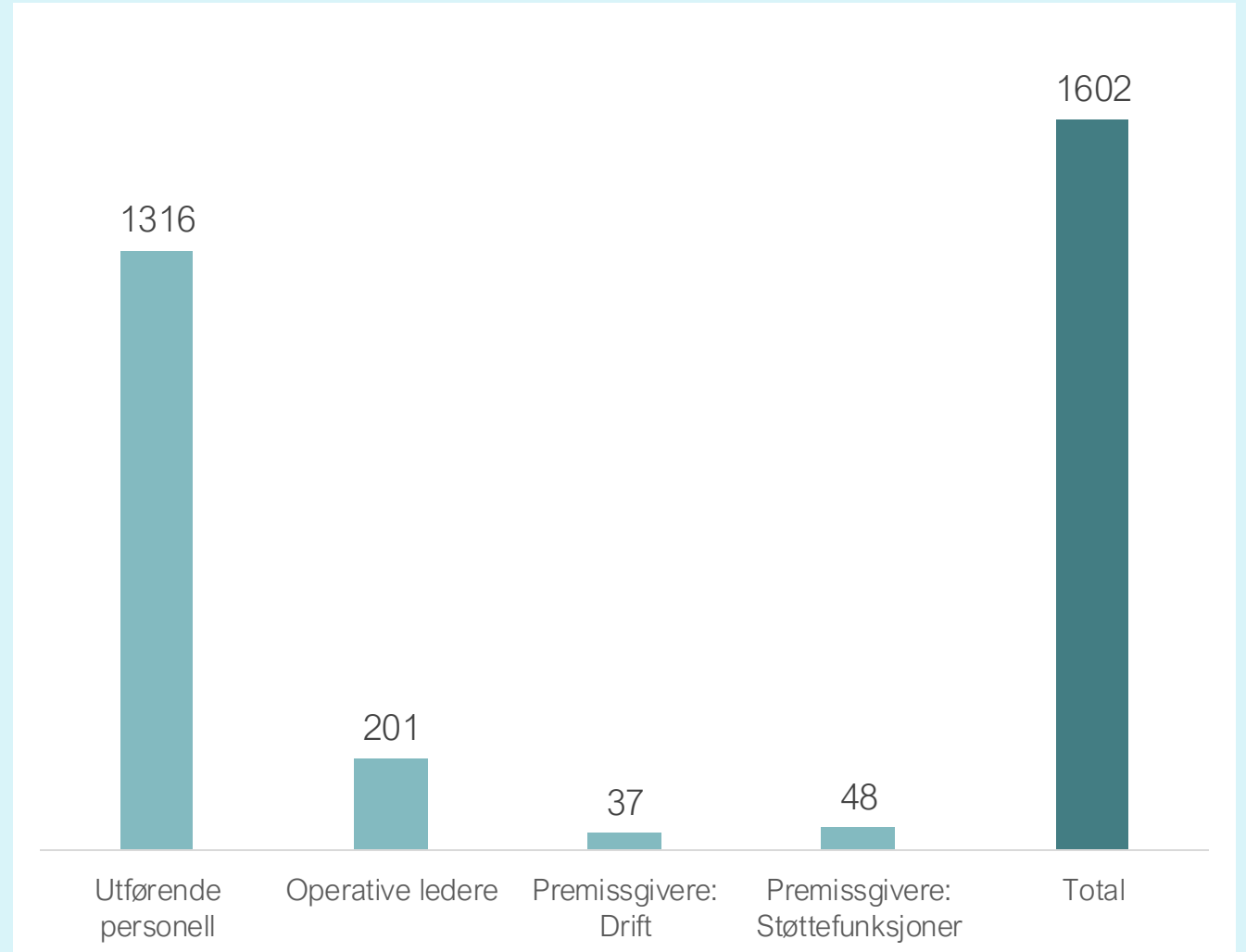


## Ergonomisk risiko i utførelse av arbeid

Målgruppe: Utførende personell og operative ledere

I denne delen av rapporten finner du en oversikt over hovedkategorier basert på kommentarer gitt av ledere og team på caseoppgaven «*Ergonomisk risiko i utførelse av arbeid*», sammen med beskrivelser av innhold og illustrerende sitater.

Registrerte teamrespons per målgruppe på denne caseoppgaven



## UTFØRENDE PERSONELL - SPØRSMÅL 1:

I hvilke jobber er uheldige arbeidsstillinger over tid en særlig utfordring hos oss? Velg 1-2 aktuelle jobber.

Jobbene deltakerne har valgt faller i hovedsak inn under følgende kategorier:

- Tungt arbeid inkludert løft og andre manuelle operasjoner
- Arbeid på trange steder eller steder med dårlig tilkomst
- Arbeid over skulderhøyde
- Bygging og rigging av stillas og andre konstruksjoner/utstyr
- Inspeksjons- og vedlikeholdsoppgaver
- Arbeid under knehøyde
- Stillesittende eller -stående arbeid
- Håndtering av kabler og rør

### SITATER

«Forflytning, som ikke er optimaliser, tunge dører feks. Arbeid med repetative bevegelser over lengre tid. Tunge løft.»

«Håndtering/transport av stillas og tungt utstyr / Lange økter for kranoperatør»

«Hender over hodet, skruing og løfting ifm piping. Over himling/under datagukv ifm kabeltrekk. Installere tubing i trange rom. Gulvlegging og montering av himling.»

«kryp langs gulvet, sitte på kne, stå bøyd under montering. montering/demontering av utstyr på trange plasser/ dårlig tilkomst.»

«sveiser ugunstig stilling for sveiser. Arbeid over hode, Arbeid på kne, Trange rom - krype , Maling og sandblåsing.»

«Turbinbytte, Trekking av SWL / Brannpumpe og Trekking av kabler»

«Meisling av brannisolering, Langing av stillasmateriell, Montering av isolasjon i rørgjennomføringer, Stillasbygging for overflatejobber.»

«Å sitte i kontrollrom 12 timer i strekk (nakke, skuldre, hode, rygg, bena, ansent, mas)»

«Mekanisk arbeid, gåing på stål dekk/leidere, overlate/stillas (trangt), SKR arbeid / stillesittende arbeid, dekk oppgaver, spesielt under boring.»

## UTFØRENDE PERSONELL - SPØRSMÅL 2:

Hvilke tilgjengelige og enkle tiltak kan vi ta i bruk for å redusere belastning i vårt arbeid?

- Sikre tilgang på og bruk av hjelpemidler og teknologi for å redusere belastning, f.eks. automatisering og hjelpemidler for løft, transport eller arbeid over hodet.
- Legge til rette for jobb- og personellrotasjon. Dette innebærer å sørge for nok personell og variasjon i arbeidsoppgaver og arbeidsstilling.
- Sørge for tilgang på og bruk av riktig utstyr for jobben og modifisering av eksisterende design og utstyr for å redusere belastning og forbedre ergonomisk utførelse.
- Planlegge for nok tid til å gjøre jobben og ta pauser underveis i arbeidet.
- Sikre god tilkomst og plassering av utstyr og tilpasse arbeidshøyde, f.eks. planlegge for bruk av tilkomstplattform som stillas eller trapp.

### SITATER

«Bruke matter for jobber på dørk. Bruk av Jetboy ved uht spyling. Spider jett for uht. Bruk av ryggsekker for flytting av mindre stillasmateriell. Bruk av vogner for transport av utstyr. Kneputer. verktøybag.»

«Consider using electrical/ mechanical tools instead of manual work.»

«Available resources to be able to rotate the work.»

«Ha godt samarbeid med stillas, slik at en får bygget et stillas som passer til den jobben som skal utføres. Viktig å følge opp stillasbyggingen. Være også flinkere til å bestille stillas, isteden for å stå i gardintrapp.»

«Regular Breaks: Encourage taking regular breaks to rest and stretch. This helps alleviate muscle fatigue and reduces the risk of repetitive strain injuries.»

«Rett utstyr/hjelpemidler til jobben. løfteutstyr. Truck og taljer. Stillas for tilkomst. Kneputer og matter for og redusere belastning. Tar pause evt. endre arbeidsstilling ved belastning på kroppen.»

«Bruke lift som gjør at arbeidshøyde kan bestemmes og varieres av oss selv slik at armer kommer under skulderhøyde.»

«Rotasjon av personell under tankvask. To personer ved snuing av madrasser.»

«Droneinspeksjon som vil redusere tung klatring med 70-80%.»

## OPERATIVE LEDERE - SPØRSMÅL 1:

I hvilke jobber er uheldige arbeidsstillinger over tid en særlig utfordring hos oss? Velg 1-2 aktuelle jobber.

Jobbene deltakerne har valgt faller i hovedsak inn under følgende kategorier:

- Stillesittende kontorarbeid
- Arbeid på trange steder eller steder med dårlig tilkomst
- Arbeid over skulderhøyde
- Bygging av stillas og andre konstruksjoner/utstyr
- Diverse drift og vedlikeholdsarbeid, inkludert sveising, mekanisk og elektroarbeid
- Tunge løft og manuell håndtering
- Forpleining og renhold

### SITATER

«Ergonomi - ved stillesittende statisk arbeid (møblering ved pulten, PC, lys mm)»

«Skifte av lys/armaturer, komplettering med kontrollinjer på boredekk, stillas - bæring, kv/fv med krevende tilkomst»

«Jobs with arms raised above shoulder height and jobs in confined spaces are particularly prone to awkward working postures over time.»

«Bygging av stillas, Utskifting av lysarmatur, Isolering ifm PSV kampanjer og annet vedlikehold over tid.»

«Jobbing inne i tanker (ergonomi - trangt, statisk, uheldige arb.stillinger), Jobbing i rørgater (ergonomi, arbeidsstillinger, trangt, statisk)»

«Ventilratting, Stillasbygging, Jobbing ved arbeidsbenk, Kontorarbeid, Hjemmekontor, Lang reisetid til jobb, Laaaaange møter uten pause,»

«Sengeskiift, nedvask, transport av stillasmateriell, tilkomst til ventiler, manuell håndtering av utstyr, tømning av containere, pasienttransport»

«Work at Height, Enclosed space entry, Work boat operations, Engine room maintenance, Gun deck maintenance»

## OPERATIVE LEDERE - SPØRSMÅL 2:

Hvilke tilgjengelige og enkle tiltak kan vi ta i bruk for å redusere belastning i vårt arbeid?

- **Sørge for jobb- og personellrotasjon**, for variasjon i arbeidsoppgaver og arbeidsstilling.
- **Ha tilgang på og ta i bruk hjelpemidler** for å redusere og bedre håndtere belastning. Dette innebærer se etter nye løsninger og teknologiske alternativer.
- **Sikre god tilkomst og god arbeidsstilling** ved å planlegge for tilkomstplattformer som stillas, og tilpasse arbeidshøyde på eksisterende utstyr, som kontorutstyr.
- **Ha tilgang på riktig og tilrettelagt utstyr** for jobben, deriblant kontorutstyr.
- **Sørge for å tid til å ta pauser og mikropauser**, og til å bytte stilling og være i bevegelse.

### SITATER

«More frequent rotations when doing repetitive tasks, especially those that involve twisting or kneeling.»

«Whenever possible, avoid manual effort by use of mechanical aids.»

«Justere stol, pult, PC-skjermer - ergonomisk tilpassing i vårt daglige arbeid på kontor.»

«Bruke de hjelpemidler vi har til løfting. F.eks. taljer og kraner selv ved lettere løft.»

«Planlegge tidlig slik at det er god nok tid til å utføre jobben med tilstrekkelig pauser / pauser ved behov.»

«Planlegge og bruke tilgjengelig plattform for å komme i rett arbeidshøyde.»

«Tilpasse arbeidsplassen (kontoret) med ergonomisk utstyr (PC-mus, pult, stol).»

«Job Rotation: Rotate workers between different tasks to prevent repetitive strain on specific muscle groups.»

«Investigate use of ergonomic devices / tools (exo skeleton, moped for changing valve).»

«Bygge stillas for å unngå dette. Bruke gardintrapp eller krakk.»

«Sørge for at vi får tilstrekkelig med tid.»

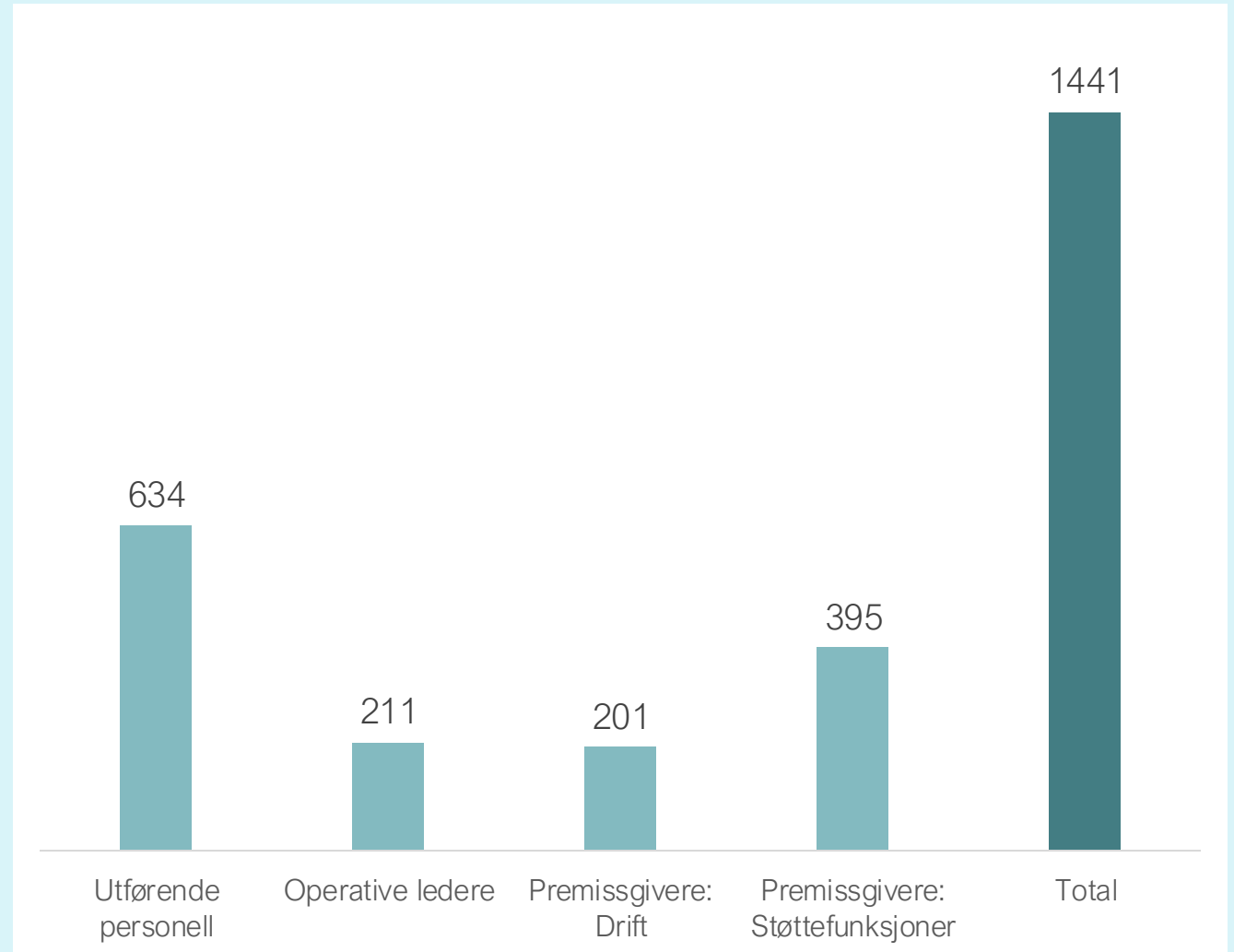


## Risiko for høy arbeidsbelastning

Målgruppe: Alle målgrupper

I denne delen av rapporten finner du en oversikt over hovedkategorier basert på kommentarer gitt av ledere og team på caseoppgaven «Gode rammebetingelser for høyaktivitetsperioder», sammen med beskrivelser av innhold og illustrerende sitater.

Registrerte teamrespons per målgruppe på denne caseoppgaven



## UTFØRENDE PERSONELL - SPØRSMÅL 1:

### Hva kan være kilder til høy arbeidsbelastning hos oss?

- **Personell- og ressursstyring**, for eksempel manglende bemanning generelt og ved sykefravær, mangel på sengeplasser, overtid, og press på personell og ressurser ved perioder med høy aktivitet.
- Dårlig eller mangelfull **planlegging, koordinering og oppgavestyring**.
- Perioder med **høy aktivitet og ekstra arbeidsmengde**, slik som høyaktivitetsperioder og når det er mye samtidig aktivitet og mange oppgaver som må løses.
- **Mangel på eller svikt i utstyr og verktøy**, når det er etterslep på **vedlikehold**, eller når det oppstår **driftsforstyrrelser**. Dette inkluderer også bruk av mange ulike systemer, og at systemer ikke fungerer optimalt.
- **Opplevelse av tidspress**. Dette inkluderer å ha for lite tid til å utføre jobben og å jobbe etter korte tidsfrister.

#### SITATER

«Lite tid tilsatt til arbeid (dårlig estimat), tilrettelegging for å utføre arbeid.»

«Dårlige IT- systemer for drift. De er designet for den butte enden, og ikke oss i den spisse enden.»

«Tidspress for å få ferdig jobb (milepæler, operative viktige jobber, osv).»

«Mangler under prosjektering føres over på utførende i felt.»

«Lav bemanning (ved fravær) som fører til høyere belastning på de som er her.»

«Tidsfrister og dagbøter, mange store prosjekter samtidig.»

«Poor planning may result in excessive strain and workload pushed onto the crew onboard when the too ambitious deployment/recovery timeframes are requested.»

«Tekniske utfordringer. Fysisk utforming og tilstand (eks nedetid kran, arbeid på brønner).»

«Mange av våre oppgaver er ikke synlig som i systemet, dette kan føre til at bemanningen ikke er tilstrekkelig dimensjonert i forhold til behov.»

«Dårlig/uplanlagte jobber, havari på utstyr. Dårlig fordeling av jobber på områder - at mange jobber havner i samme område.»

«Nødvendig utstyr ikke tilgjengelig for arbeidsoppgaven.»

## UTFØRENDE PERSONELL - SPØRSMÅL 2:

Hvilke tiltak eller forbedringer kan bidra til å redusere høy arbeidsbelastning hos oss?

- **God planlegging.** Dette inkluderer gode planer og jobbunderlag og fra land.
- **God kommunikasjon og samarbeid.** For eksempel be om og gi hjelp, ha godt samarbeid på tvers av funksjoner og lokasjoner, og å bli involvert.
- **Kvalitet i oppgavestyring- og fordeling og prioritering.** Dette innebærer for eksempel å sørge for variasjon i arbeidet, at arbeidsoppgaver blir tydelig prioritert og at arbeidsmengde blir sett opp mot kapasitet.
- **Et åpent og omsorgsfullt arbeidsmiljø.** Dette inkluderer for eksempel at man tar vare på hverandre, det er rom for og trygt å si ifra og å si nei, og ledelsen er til stede og gir støtte.
- **Tilstrekkelig bemanning og personellstyring.** For eksempel sørge for tilstrekkelig med folk til, stabil bemanning og at kontinuitet i folk på land.

### SITATER

«Better planning from the start of the job, give people time to prepare the tasks others are dependent on in delivering their tasks.»

«Tett sykefraværsoppfølging av syke - helsefremming for å bedre arbeidsmiljø og arbeidsforhold for de som er på jobb.»

«Stabil POB slik at en kan beholde en grunnbemanning og ikke stadig få ut nytt personell som i en periode blir en belastning for de som er kjent.»

«En må se på fordelingen av oppgavene og hvor tett de kommer på hver enkelt arbeidstaker.»

«Skape en kultur for at folk skal forstå at de kan ta den tid dei trenger.»

«Invitere sluttbruker med på utforming av utstyr som brukes offshore.»

«Tidlig informasjon fra prosjekter, tilstrekkelig offshore involvering og god planlegging.»

«Have open communication with your leaders and call out any impediments at the early stages.»

«Tett samarbeid og gode relasjoner med ingeniør fra land som vi kjenner og som kjenner plattformen godt. Tidlig involvering.»

«Få klare prioriteringer av hva som er viktigst å ta først - er det noe som kan utsettes.»

## OPERATIVE LEDERE, PREMISSGIVERE: DRIFT OG STØTTEFUNKSJONER - SPØRSMÅL 1:

### Hva kan være kilder til høy arbeidsbelastning på vår arbeidsplass?

- **Utfordringer i aktivitets- og oppgavestyring**, som å håndtere høy arbeidsmengde og mange ulike oppgaver og prosjekter på samme tid. Det inkluderer også håndtering av back-log og mye møtevirksomhet.
- Dårlig eller mangelfull **koordinering, prioritering og planlegging** av arbeid. Når det er mange oppgaver kan det være utfordrende å prioritere og vanskelig å ha en totaloversikt over arbeidsbelastning. Uklare oppgaver og manglende klarhet i underlag gjør det også mer utfordrende å planlegge og koordinere godt.
- **Press på prestasjoner og tid**, både selvpåført og fra eksterne kilder. Dette inkluderer høyt ambisjonsnivå, tidspress, ønske om å prestere og å levere til riktig tid.
- **Ressurs- og personellstyring**, inkludert lav bemanning og sårbarhet knyttet til utskiftning av personell eller personellstyring ved ferieavvikling og sykefravær, samsvar mellom oppgaver og tilgjengelig kapasitet.
- **Endringer og uforutsette hendelser**, slik som sene endringer i scope eller plan som skaper mer arbeid, uplanlagte aktiviteter eller hendelser som krever omprioritering eller mer arbeid på toppen av en allerede stor arbeidsmengde.
- **Organisering og rammebetingelser**, inkludert hvordan organisasjonen er satt opp, håndtering av mange ulike grensesnitt og stakeholdere, omorganisering og organisatoriske endringer, samt vilkår og rammer i kontrakter.

#### SITATER

«Arbeidsoppgavene har økt i omfang siste årene (ting som skal følges opp, dokumentere, implementeringer av nye verktøy/apper osv.). Nye arbeidsoppgaver tilkommer i tillegg men sjelden blir oppgaver fjernet.»

«Ulike forventninger til prosjektplanene, f. eks. drift ønsker leveransen så fort som mulig, mens prosjektet har utfordringer som fører til forsinkelser.»

«Poor planning of projects - too many projects in parallel where the same people contribute and where gates are overlapping (lack of resources, aggressive timelines with lack of portfolio overview and prioritization).»

«Kompleksitet i organisasjonen med mange stakeholdere og grensenitt.»

«Krevende å få ressursene som kreves for å levere oppgaven, i tidsriktig periode ift onboarding og erfaring/evt opplæring.»

«Høyt og mange ambisjonsnivå er med på å øke arbeidsbelastningen.»

«Mange møter som gjør at oppgaver må løses utenfor ordinær arbeidstid.»

«Det kommer for mange handlelapper fra land mht eks møter. Det forventes at en stiller i flere møter samtidig pga forskjellige stakerholdere mener deres møter er viktige. Det referers til bl a 6mnd plan, men mye kommer inn på siden. Det er for mye på tallerken.»

## OPERATIVE LEDERE, PREMISSGIVERE: DRIFT OG STØTTEFUNKSJONER - SPØRSMÅL 2:

### Hvilke tiltak eller forbedringer kan bidra til å redusere høy arbeidsbelastning på vår arbeidsplass?

- **Tydlig prioritering og oppgavestyring** for gi forutsigbarhet og fordele belastning. Dette inkluderer å prioritere selv i egen hverdag, å få hjelp til prioritering, og å si nei når det blir for mye.
- **Sørge for gode planer koordinering og planlegging.** Dette inkluderer å sikre kvalitet i underlag, at oppgaver og krav er tydelige, og at det er tydelig hva som er "godt nok".
- **Sikre godt samarbeid og samhandling** gjennom god dialog, hjelpe hverandre og gi kollegastøtte.
- **Sikre et godt arbeidsmiljø** hvor det er psykologisk trygghet og rom for å si ifra, fortelle om utfordringer, hvor det er aksept for å si nei og forståelse for at folk er forskjellig.
- **Tydlig ledelse og ledelsesoppfølging.** Ledere må være til stede og tilgjengelige for å gi støtte og å kunne fange opp svake signaler.
- **Sikre god organisering, styring og administrasjon.** Dette inkluderer møtekultur, bruk av fokustid og balanse mellom jobb og fritid.
- **Sikre god kommunikasjon og informasjonsdeling,** dette inkluderer å kommunisere tydelige forventninger og gi nødvendig informasjon.

#### SITATER

«Prioritere: Vurdere nøye nødvendigheten av den enkelte oppgave. Aktivt styre oppgaver på tvers av team.»

«Gode planer som er gjennomførbare og kommer det endringer så ta ut noe fra planen.»

«God planlegging og forutsigbarhet. Balansere samtidige operasjoner mht ressurs tilgjengelighet.»

«Sette seg grundig inn i planene, og gi innspill når man ser at planene blir for ambisiøse.»

«Delegering av arbeidsoppgaver til laget, spille på hverandre.»

«Alle må ta ansvar for å si fra (lav terskel) til leder/kolleger om de opplever høy arbeidsbelastning, stress, for å få hjelp til å prioritere arbeidsoppgaver.»

«Hands-on leadership to be available for employees and follow up on weak signals.»

«Dialog med medarbeidere, takhøyde for å gi beskjed og si nei. Bygge kultur for å kunne si i fra.»

«Ledere må minne på at det faktisk er ok å prioritere, og hjelpe til med prioriteringen.»

«Forventningsavklaringer i prosesser er viktig for å ta bort usikkerhet og stresskilde.»



# BehaviorLa

**b** - *a behavior focused approach to change*