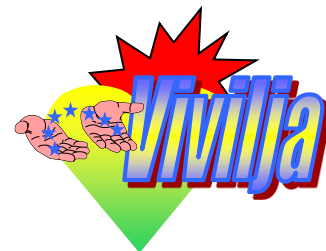


“Å lære å leve på jobben,  
å lære å jobbe med livet”

**Temaverksted om sykefravær  
Trondheim  
3. September 2014**

**Magnar Kleiven, Vivilja AS**



At My Age

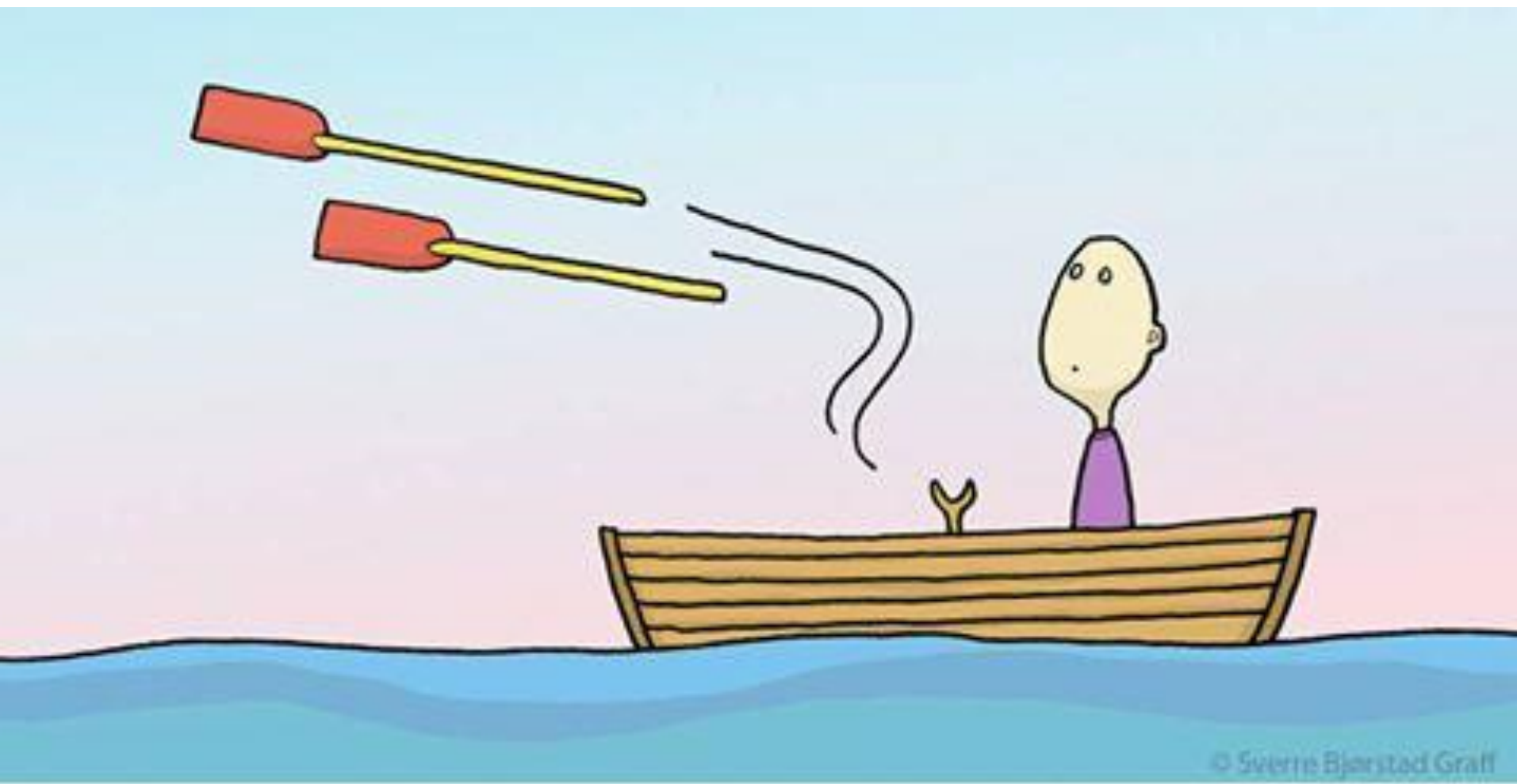
I've **seen** it all;

I've **heard** it all;

I've **done** it all;

I just can't

**remember** it all.



Du og du som årene flyr

# Begeistringsknapper



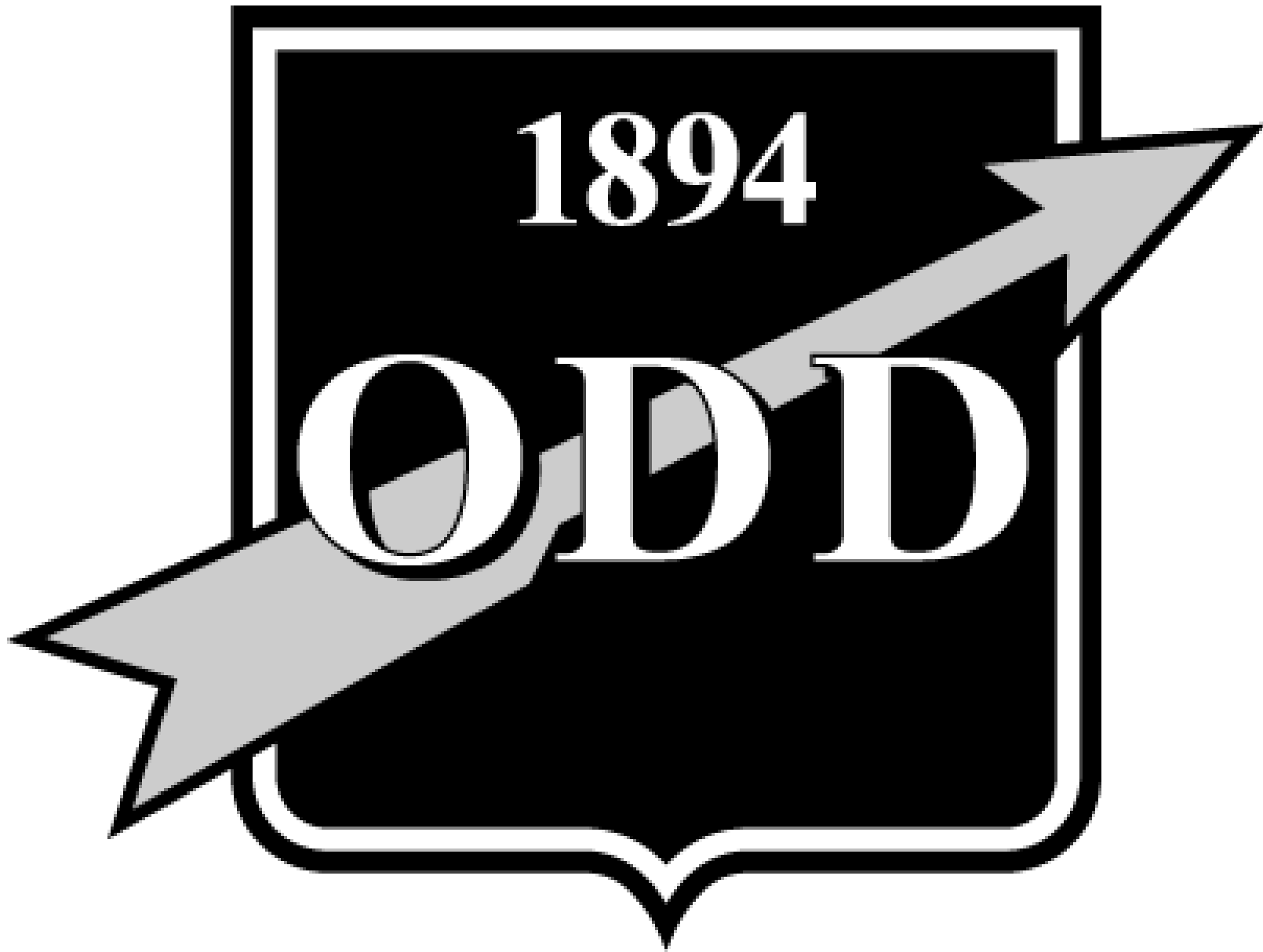


*Barn er til stor trøst i  
alderdommen. De hjælper deg  
også til å nå den raskere*

*Lionel Kauffman*

1894

ODD



Livskvalitet er å  
kunne le - og mene det



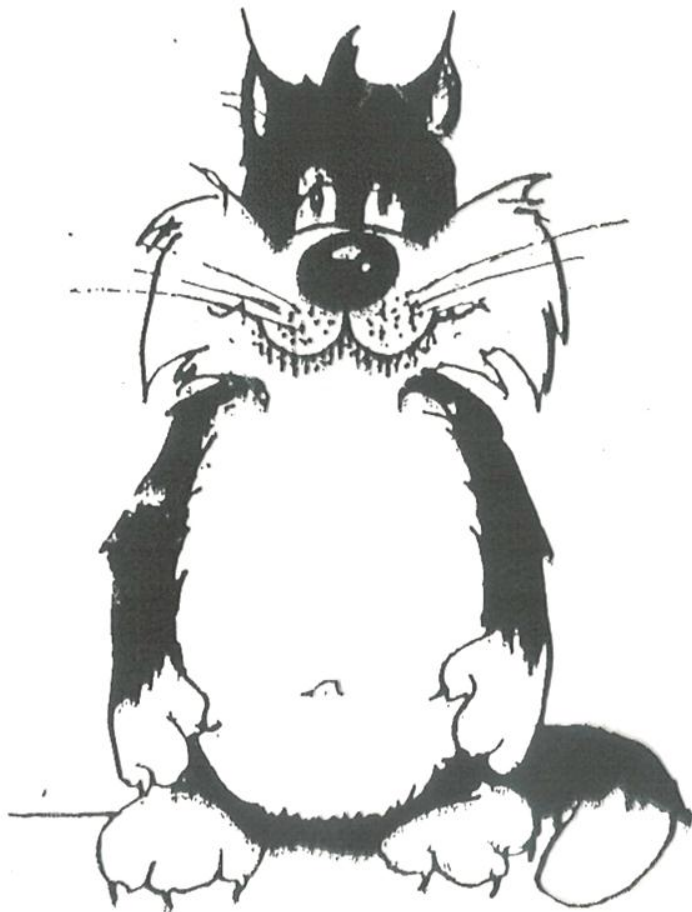
En god latter forlenger livet

Livskvalitet er å våkne  
om morgenen og glede  
seg til å stå opp

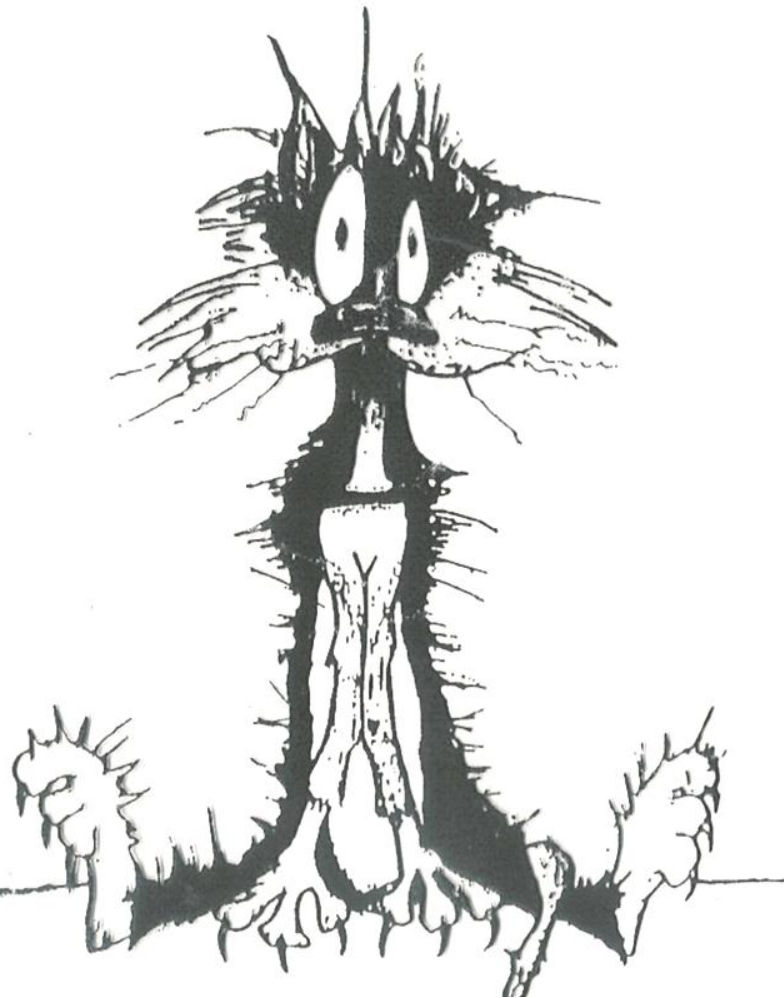
Livskvalitet er å våkne  
om morgenen og glede  
seg til å gå på jobb

Du skal ikke tro at du er syk

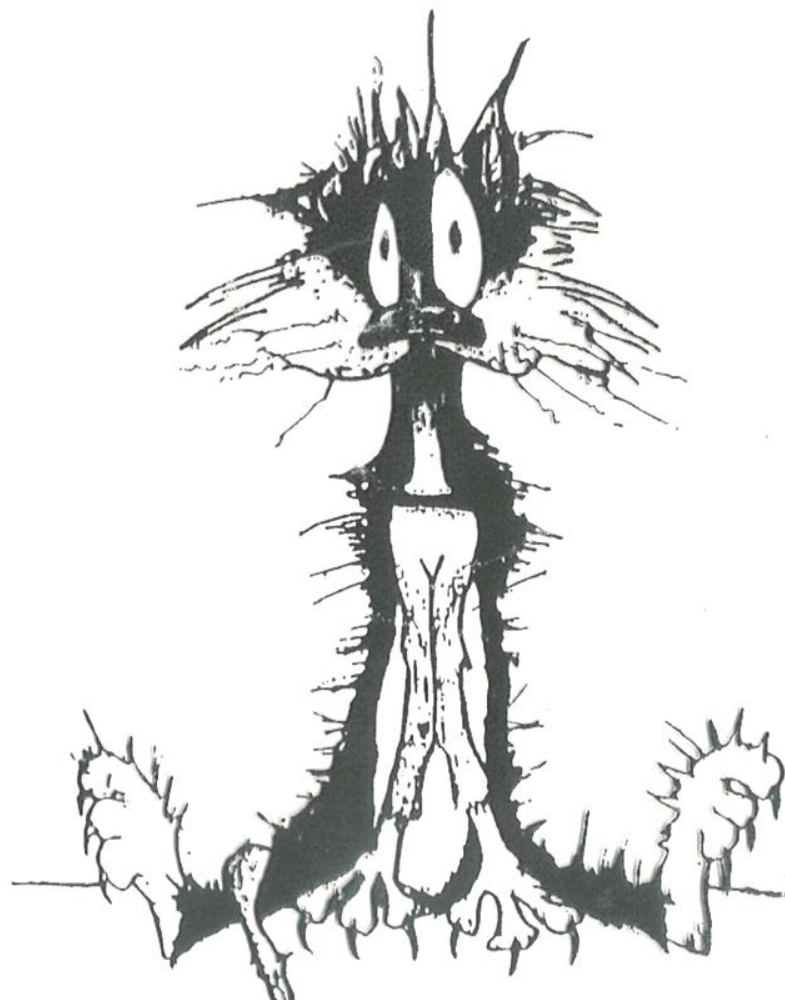
selv om du våkner sengeliggende om morgenen



**FØR JOBB**



**ETTER JOBB**



**FØR JOBB**

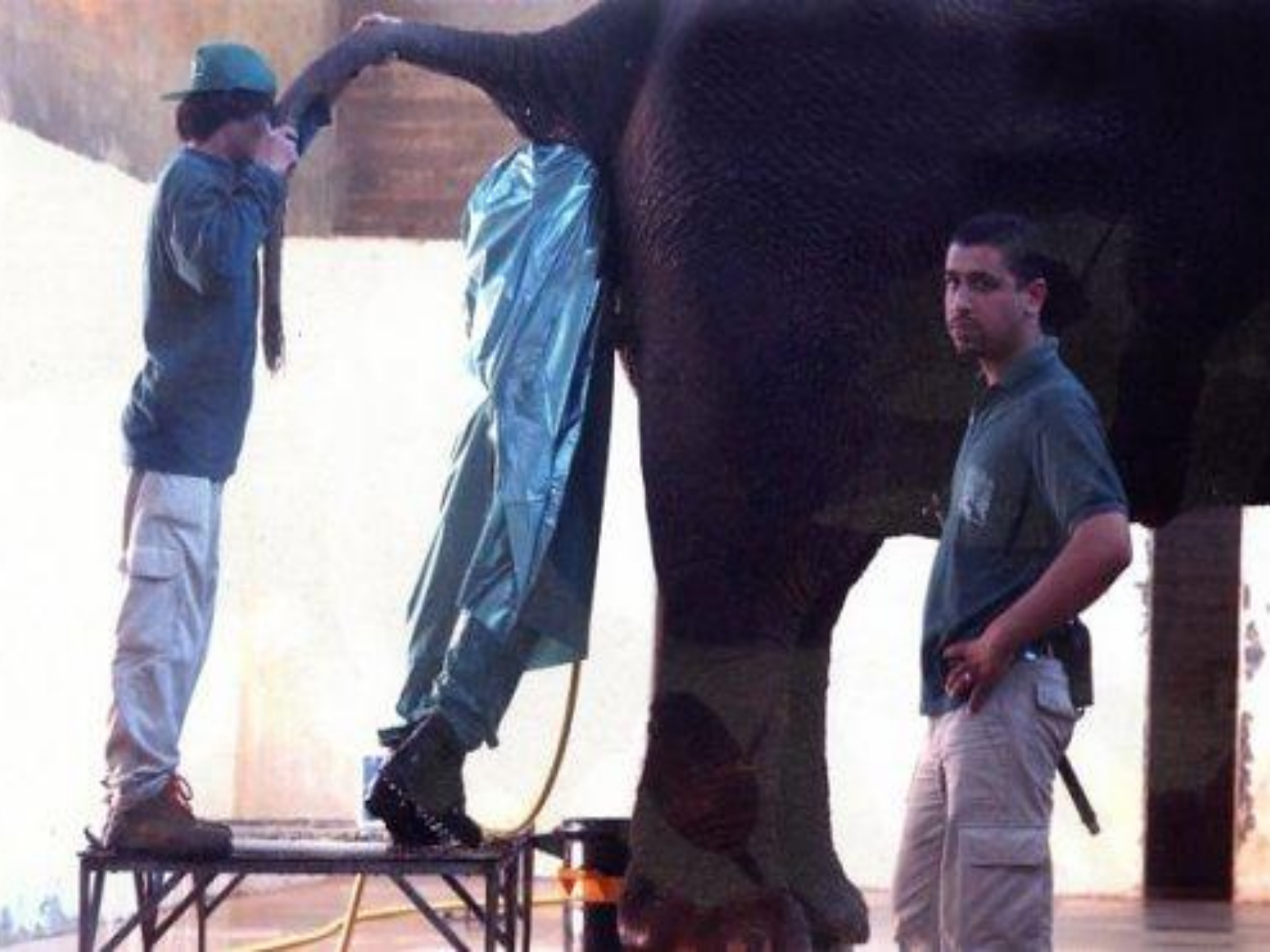


**ETTER JOBB**









# Employees over 30 years old



MONDAY



TUESDAY



WEDNESDAY

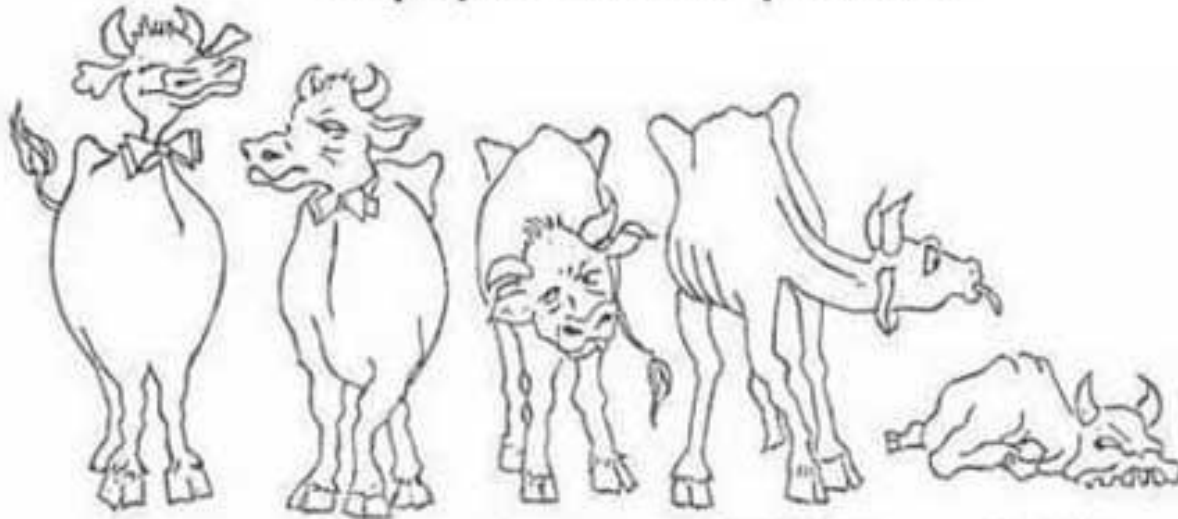


THURSDAY



FRIDAY

## Employees over 30 years old



MONDAY

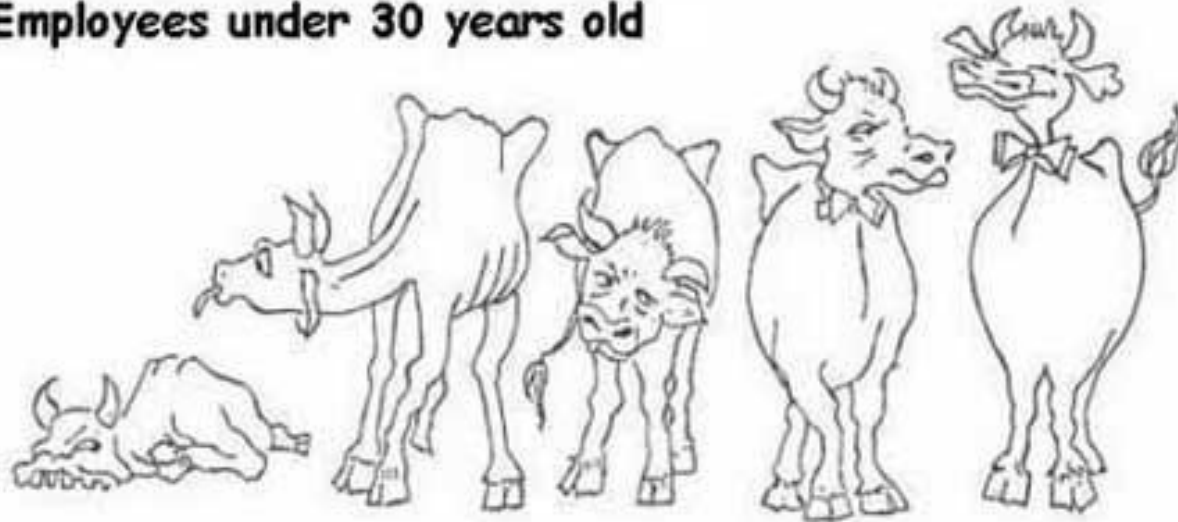
TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

## Employees under 30 years old



MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

**At least they understand each other on Wednesday!**



www.flini.com

www.flini.com

# Extreme Sports



# Det er ikke rart vi er overarbeidet

▪ Antall nordmenn:	5.000.000
▪ -pensjonister:	1.600.000
▪ Rest	3.400.000
▪ -statsansatte:	850.000
▪ Rest	2.550.000
▪ - uføretrygdede	350.000
▪ Rest	2.200.000
▪ Sykmeldte	250.000
▪ Rest	1.950.000
▪ - kommuneansatte	500.000
▪ Rest	1.450.000
▪ - barn og ungdom	1.200.000
▪ Rest	250.000
▪ - innlagte på sykehus	125.000
▪ Rest	125.000
▪ - arbeidsledige	115.000
▪ Rest	10.000
▪ - innsatte i fengsler	9.998

Rest 2

= DEG OG MEG

Bonden ser kyllingene  
som mangler.

Reven ser kyllingene som  
er

7 %

93 %





Wacelin



You are here





# Årsaker til sykefravær

RTV' statistikk:

50% av sykefraværet har sin årsak i muskel-skjelett-sykdom

20% av sykefraværet har sin årsak i psykiske lidelser

**Vi damer må slutte å  
syte over harde barne-  
fødsler, vi har  
tross alt ikke  
vært mannfolk  
og skikkelig  
forkjøla.**



**EDIF og LEAR**

**EDIF**



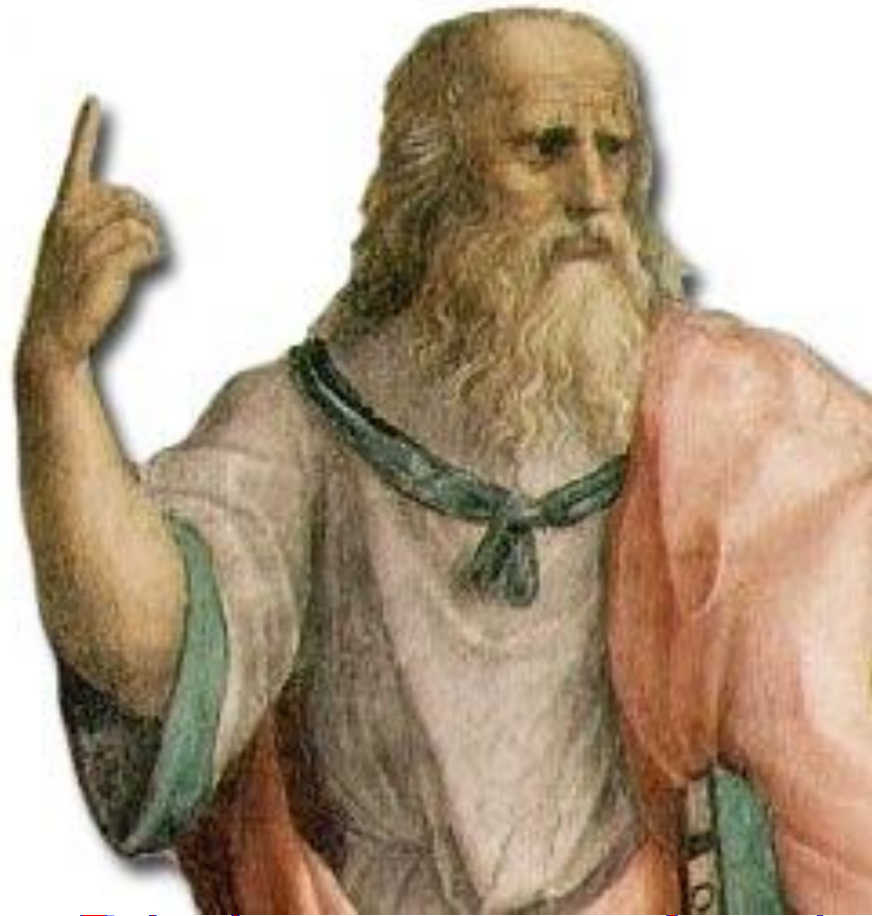
**Er Det Ikke Fælt**

**LEAR**

**Livet Er All Right**



Livskvalitet er å tenke  
trivsel i stedet for  
helse, eller trivsel som  
helse



Tanken på helse stenger for det gode liv







"I'm dead sexy!"





# KOM IHÅG!!

**Inatt ska badrumsvågen ställas  
tillbaka 10 kg.  
Sommarvikt kallas det!**



Ikke bland doktor'n borti helsa di!



**Ikke bland doktor'n borti helsa di**

**Lege Magnar Kleiven**



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

Har du ikke råd til å gå til legen, så gå til en flyplass - Der får du gratis røntgen og brystundersøkelse. Hvis du nevner Al Qaeda, så får du også en gratis tarmundersøkelse.

*Gå aldri til en lege som har  
døde planter på kontoret*

*Erna Brombeck*

Helse er hva du gjør det til



# Helsebegrepet

- bolig
- vannkvalitet
- kosthold
- miljøfaktorer
- arbeid
- skolegang
- sykdom
- vekt
- religionsfrihet
- fysisk aktivitet
- trygghet
- frihet
- stress
- humør
- syn på livet
- opplevelser
- søvn
- politisk styreform

# Verdens helseorganisasjon

Helse er fullstendig fysisk,  
psykisk og sosialt velvære

# Hva er helse

Helse er å skrive innlegg i  
lokalavisa -

uten å bli straffet for det

# Hva er helse

Helse er å få innkalling til helsesjekk fordi vi er i risikoalder og trenger å få vite hvordan vi har det,

Og ringe og avbestille timen fordi vi allerede vet hvordan vi har det

# Hva er helse

Helse er turen opp på fjellet, kaffen og utsikten over tjernet, moltemyra og dvergbjørka. Det gjør vondt i ben og armer etter oppstigningen og huden er sår etter sola.

Men helsen er det ikke noe å si på

# Hva er helse

Helse er å sitte på verandaen med en kaffekopp i den ene hånden og ektefellen i den andre, og være nødt til å skru ned markisen og ta på vindjakken fordi den norske høsten forteller hvem som er sjefen. Rett foran er løvskogen med høstfargene og på himmelen ser vi grågåsa som skal på noen måneders sydenferie.

# Hva er helse

Helse er å høre godord på  
åremålsdagen og felle tårer over det  
som blir sagt. Etter at alle har  
overgått hverandre feires det hele  
med en fet sigar og dobbel fransk  
konjakk med norsk navn.

# Hva er helse

Helse er å glede seg til å  
stå opp om morgenen



Hva er helse

Helse er å le

Hva er helse

Helse er å leve

*Jeg skal reise bort en måned.*

*Kan du være så snill å vanne blomstene  
mine mens jeg er borte?*





**Tusen takk!!!!**

Livskvalitet er å  
oppdage sine  
potensialer

**ANERKJENNELSE**

WHAT MATTERS MOST  
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



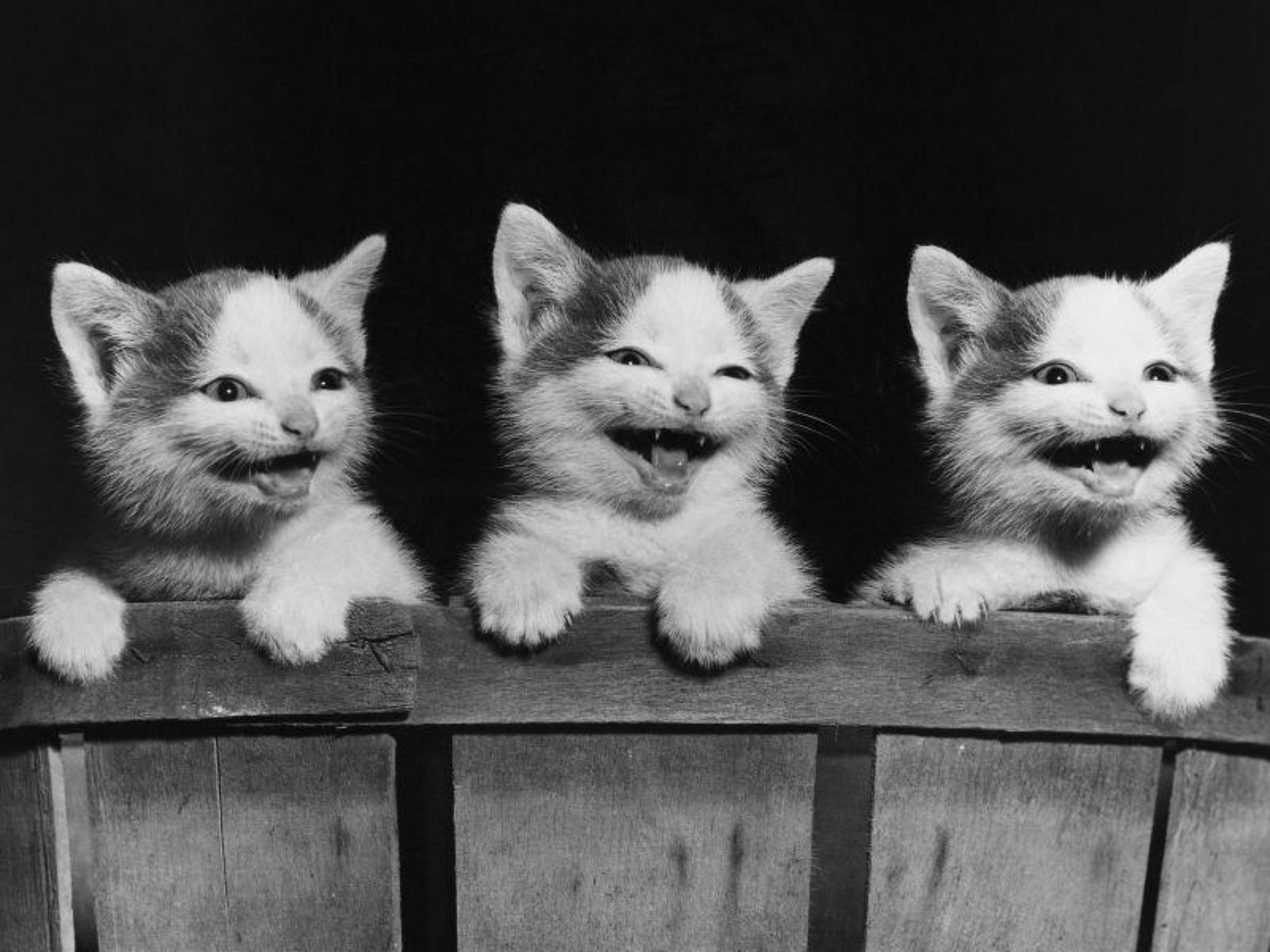




**Livskvalitet er bruke  
smilemusklene**

Det er lov å være blid!









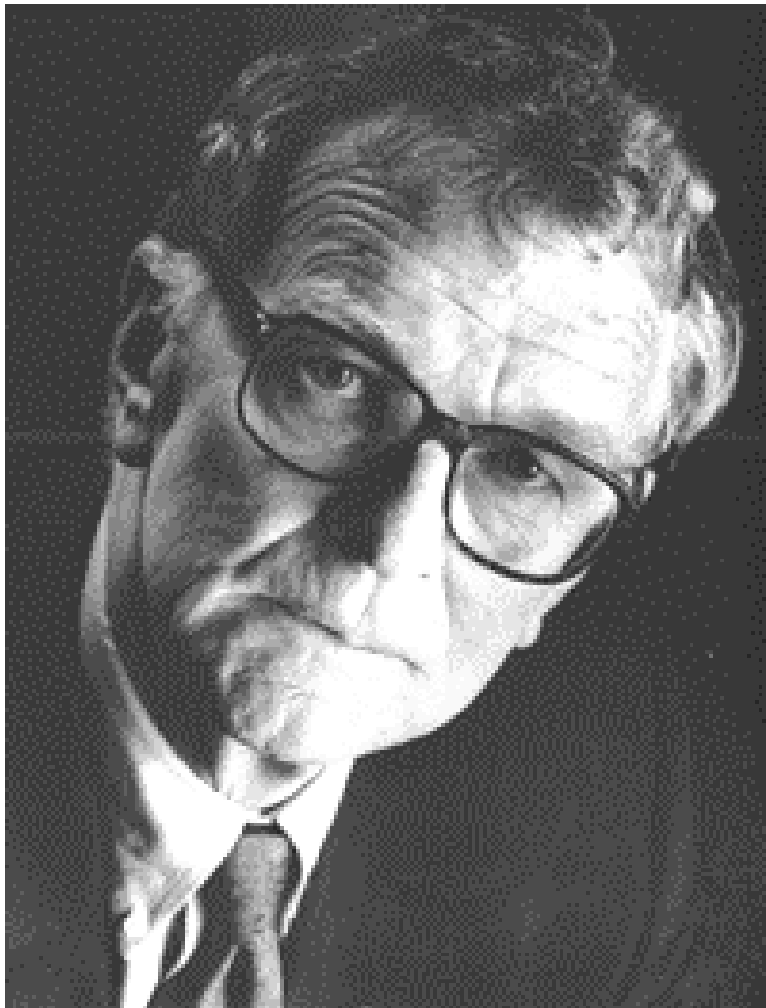






Livskvalitet er å  
oppdage hvor mye  
bedre livet blir med  
oppovermunn

# Ivar Eskeland



*Etter intens  
tenking er eg  
komen til at ein  
ikkje slutter å  
le fordi ein  
vert gamal.  
Ein vert gamal  
fordi en slutter  
å le*



Skatteetaten

## Selvangivelse

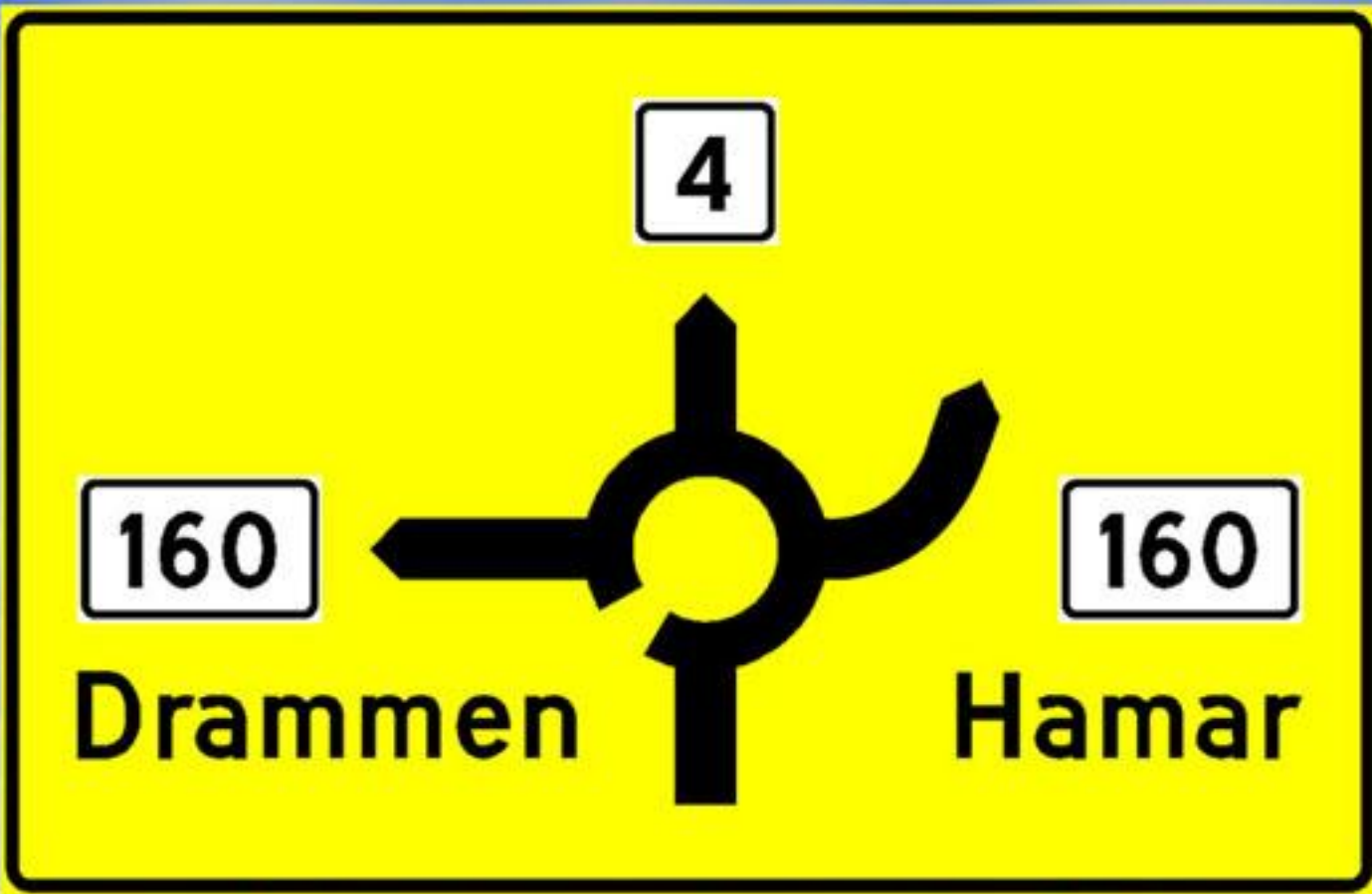
Hvor mange penger har du?

\_\_\_\_\_ kr

Hvor og når kan vi komme og hente dem?

\_\_\_\_\_  
sted og dato

\_\_\_\_\_  
Underskrift

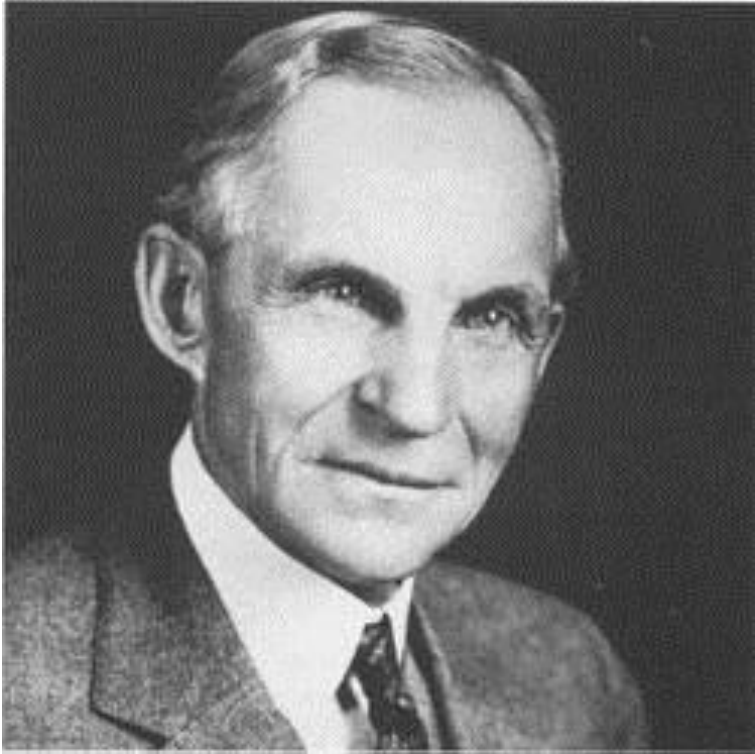


hursallibjellvaag.com

**VIAGRA** 

Livskvalitet er  
å sette seg **VELDIG**  
høye mål

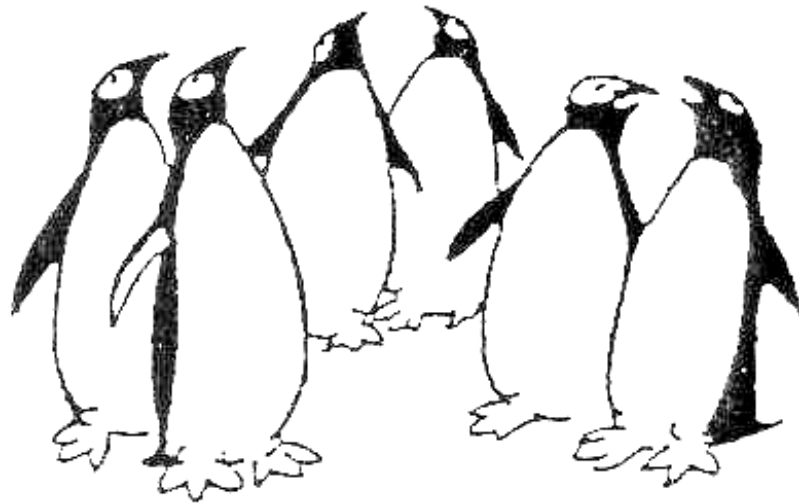
HVA ER VÅRE MÅL?



*Dersom du tror at du  
kan, eller tror at du  
ikke kan,  
har du rett*

Henry Ford





*Vi har forsøkt å fortelle ham at det er umulig,  
men han vil ikke høre på oss*











Gunhild, svar meg!!



Livskvalitet er å føle  
seg velkommen på  
jobben



HVA MENER VI MED LEDELSE?

# Menneskesyn, Teori 1

- Gjennomsnittsmennesket har en medfødt motvilje mot å arbeide og vil helst unngå det
- På grunn av uviljen mot å arbeide må mennesker tvinges eller trues med straff for å yte rimelig innsats, og deres arbeid må hele tiden kontrolleres
- Gjennomsnittsmennesket vil helst bli ledet, det ønsker ikke ansvar, har få ambisjoner og vil først og fremst ha trygghet

# Menneskesyn, Teori 2

- Fysisk og mental utfoldelse gjennom arbeidet er like naturlig som lek og hvile
- Innsatsviljen kan mobiliseres på andre måter enn gjennom kontroll og trussel om straff
- Gjennomsnittsmennesket kan lære å ta ansvar
- Gjennomsnittsmenneskets muligheter er bare delvis utnyttet i arbeidslivet

# Dårlig jobbmiljø er verst for helsa

## Røyking, kosthold og mosjon mindre viktig

Howdan du har det på jobben er mer avgjørende for om du blir syk senere i livet, enn om du røyker, spiser fett og mosjonerer lite.

HENRIK VOGT  
TEMA: OGJE/STAVANGER

Man skal ikke sitte på baken, hive innpå med burger eller røyke som en skorstein, det er en kjent sak. Men om et ungt menneske får god helse også når pensjonsalderen nærmer seg, er enda mer avhengig av om de har en belastende arbeidsplass eller ikke. Det er konklusjonen i en undersøkelse Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA) har gjort.

Undersøkelsen tyder på myndighetene bør legge mer vekt på arbeidsmiljøet i det helseforebyggende arbeidet.

Hvor mye belastende arbeidsforhold i ung alder betyr for helsen senere i livet er blitt undersøkt. Politikere har vært for ensidig oppfatt av personlig livsstil i den forebyggende helsepolitikken. Det finnes fortsatt arbeidsplasser der det er gjort for lite for å forebygge sykdom, sier forsker John Ivar Elstad ved NOVA.

### MANNYSRKER

Han har gjennomgått helsetilstanden til 350 menn på 55 år og samtidig undersøkt hvordan helsen, livsstilen og arbeidet deres var da de var 25-40 år. Mennene som hadde hatt fysisk og psykisk



Samfunnsmedisiner og allmennlege Steinar Westin synes studiene er tankevekkende.

FOTO: SCANPIX

belastende arbeidsplasser, hadde mer helseproblemer. Trekk, kulde, risting, støy, farlige kjemiske stoffer og tunge løft er fysiske faktorer som til sammen betydde mer enn røyking og dårlig kosthold. Det samme gjorde psykiske faktorer som stort arbeidspress, mulighet til å bestemme arbeidstempo selv, kontroll fra overordnede og konflikter med ledelse og kolleger.

### GIR JOBBEN SKYLDA

Problemer med slike arbeidsforhold gjelder trolig i mindre grad kvinner enn menn. Unntak er for eksempel hjelpepleieryrket og andre tunge yrker i helsesektoren, sier Elstad.

Undersøkelsen får sterk støtte av en annen fersk studie som viser at halvparten av alle pasienter som kommer til norske legekontor, mener det er sammenhengen mellom jobben deres og helseproblemet de må ha behandling for.

■ Av i alt 175 menn som deltok i undersøkelsen svarte 54 prosent at det var en mulig eller sikker sammenheng mellom helseplagene deres og belastninger på arbeidsplassen.

■ 40 prosent av 237 kvinner svarte det samme.

Ensidig gjentakende og tungt arbeid ga flest turer til legen. Begge undersøkelsene er publisert i Legeforeningens tidsskrift.

### TANKEVEKKENDE

Samfunnsmedisiner og allmennlege Steinar Westin synes studiene er tankevekkende og troverdige. Han tror legene er blitt for opptatt av sykdomsårsaker som ligger nær i tid og tenker lite på årsaker som ligger langt tilbake i tid.

Vi er veldig fokusert på her og nå og har brukt pekefingeren mye på øvelsediets sammenhenger, som røyking, mosjon og kosthold. Dette har også sammenheng med at legene i større grad enn før oppfatter pasientene som kunder og forbrukere. Vi er for lite opptatt av årsaker til sykdom som treffer alle, sier Westin.



Konklusjonen i undersøkelsen overrasker meg ikke. Det finnes mange yrker hvor stort arbeidspress, helgejobbin plager for folk, sier avtroppende kaptein på Prinsessen, Harald Lorentzen.

## - Ikke overrasket over res

Harald Lorentzen er ikke overrasket over at faktorer i arbeidslivet påvirker helsen mer enn valg av kost og livsstil.

### TORE LETVIK

TEMA: OGJE/STAVANGER

Lorentzen har arbeidet på Nesoddentene i 33 år og har gått alle gradene i et yrke som kan preges

av stort arbeidspress, uregelmessig arbeidstid og til tider dårlig vær.

Det finnes mange yrker hvor det er stort arbeidspress, helgejobb og andre elementer som kan føre til helseplager for folk. Blant annet det å måtte jobbe helger gjennom et langt liv. Der kan blant annet bidra til å svekke sosialt nettverk, sier Lorentzen.

Han har jobbet seg opp fra ma

tros til billetter og overstyrmann. De siste årene har han vært kaptein på Nesoddbåten Prinsessen. Men nå er det slutt.

Søndag pensjonerer jeg meg. Da har jeg totalt 35 år i bransjen å se tilbake på, og det er vel alle disse erfaringene som gjør at jeg ikke er overrasket over hvilken betydning arbeidslivet har for folks helse. Selv er jeg svært fornøyd med v-

Problemer med slike arbeidsforhold gjelder trolig i mindre grad kvinner enn menn.

John Ivar Elstad, forsker

**ARBEID I SEG SELV GIR HELSE**



**"Didn't you get my e-mail?"**

© 1996 Randy Glasbergen. E-mail: randyg@norwich.net

# Perfume



Jeg vil at min mann skal legge mer merke til meg.  
Har de noen parfyme som lukter som en datamaskin.

ESCAPE  
ESCAPE  
ESCAPE



Zaza



*lidenskap*  
*rock'n roll*  
*raushet*





### **VÅR VISJON**

Vi skal lage de pølsene du aldri glemmer!

### **VÅRE VERDIER**

Lidenskap, raushet og rock'n'roll

### **SANNHETEN OM VARME PØLSER**

Når varme pølser smaker godt, er det ingenting som smaker bedre!

### **VÅR OVERBEVISNING**

Pølser er utrolig, men sant!

# VERDIBASERT LEDELSE



VERDIBASERT LEDELSE ?



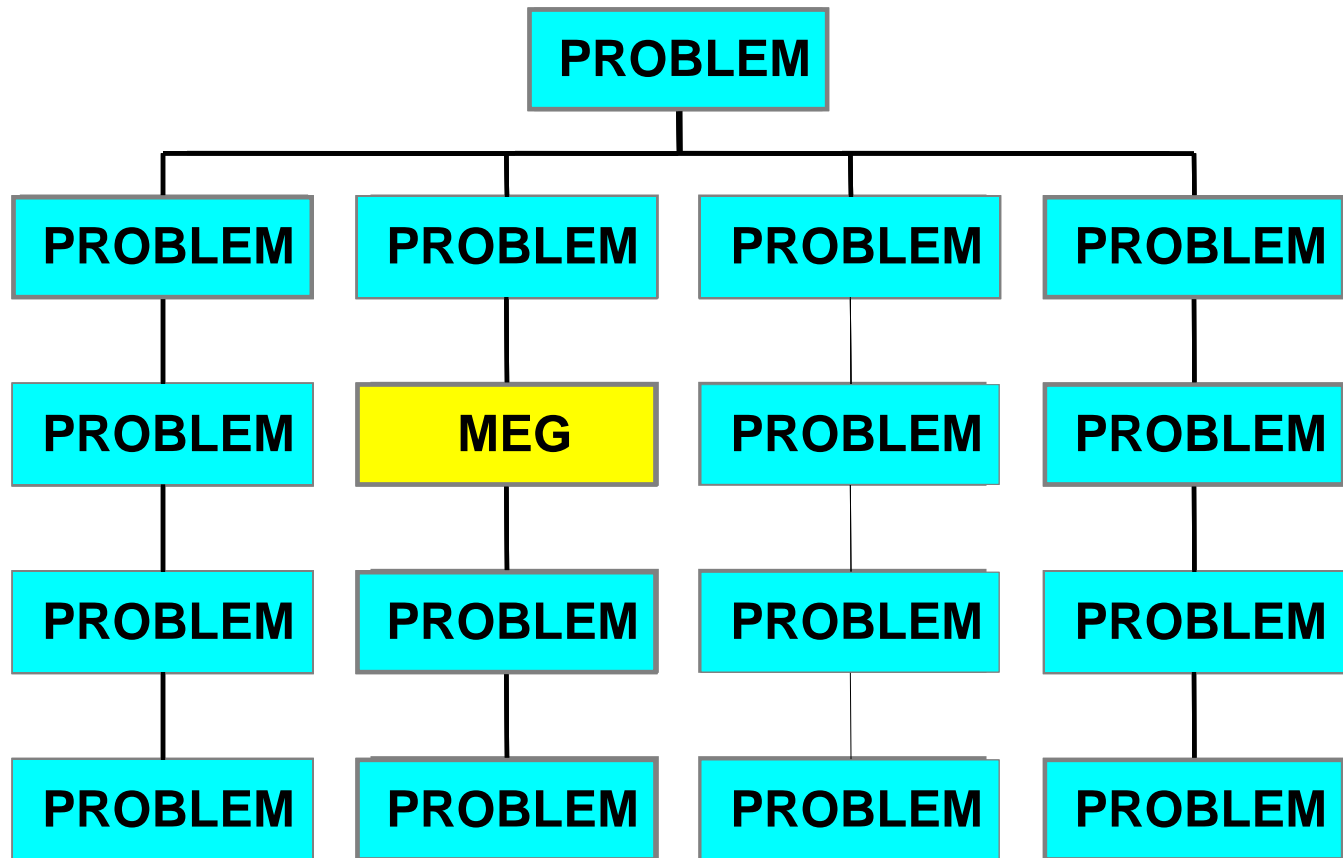
# RELIGION







# Arbeitsplassen vår ???



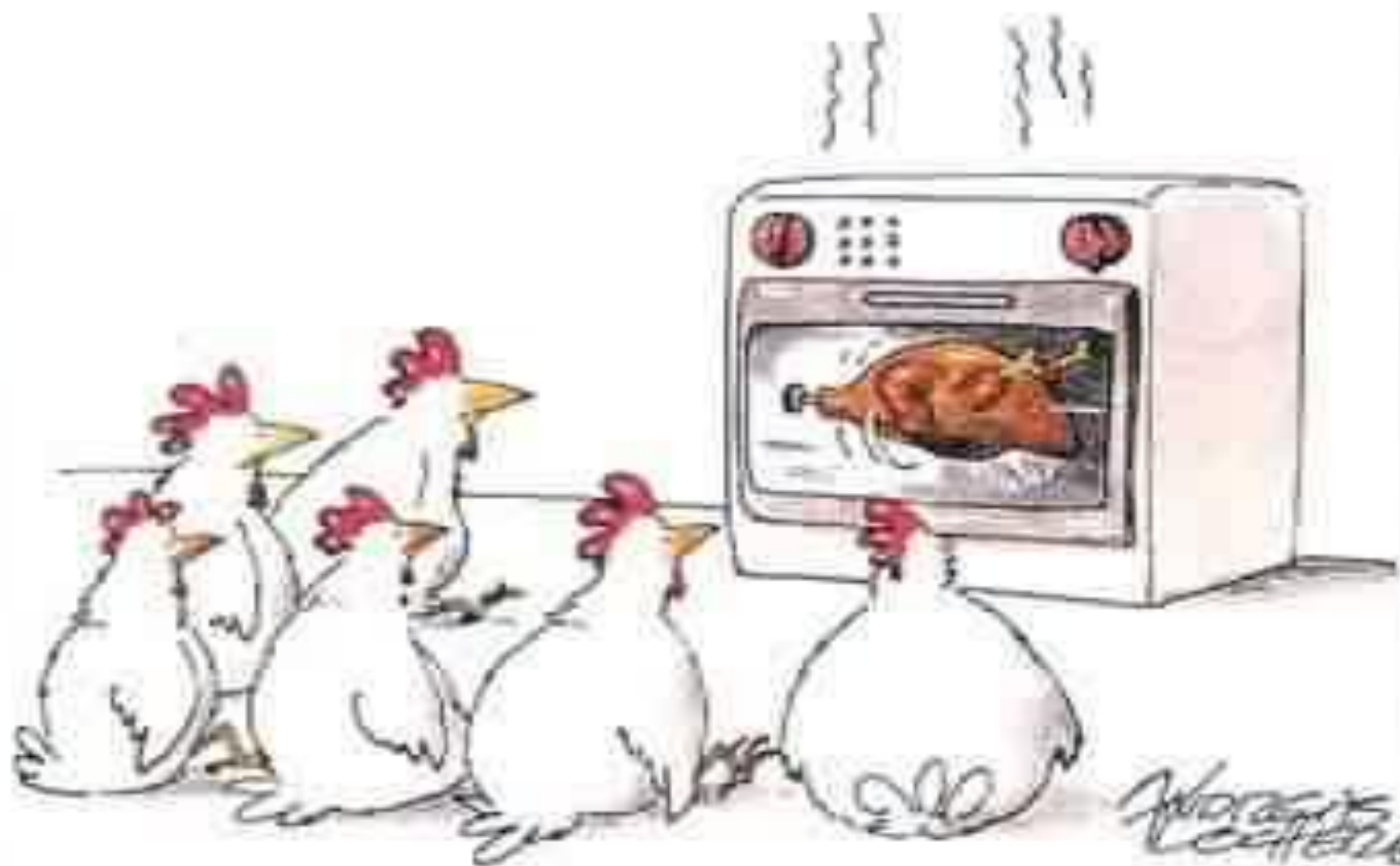




SOMETIMES  
I FEEL  
THAT I  
HAVE THE  
WORST JOB  
IN THE  
WORLD!

YA... RIGHT!

T. PECKHAM



REALITY-TV

RACIST!







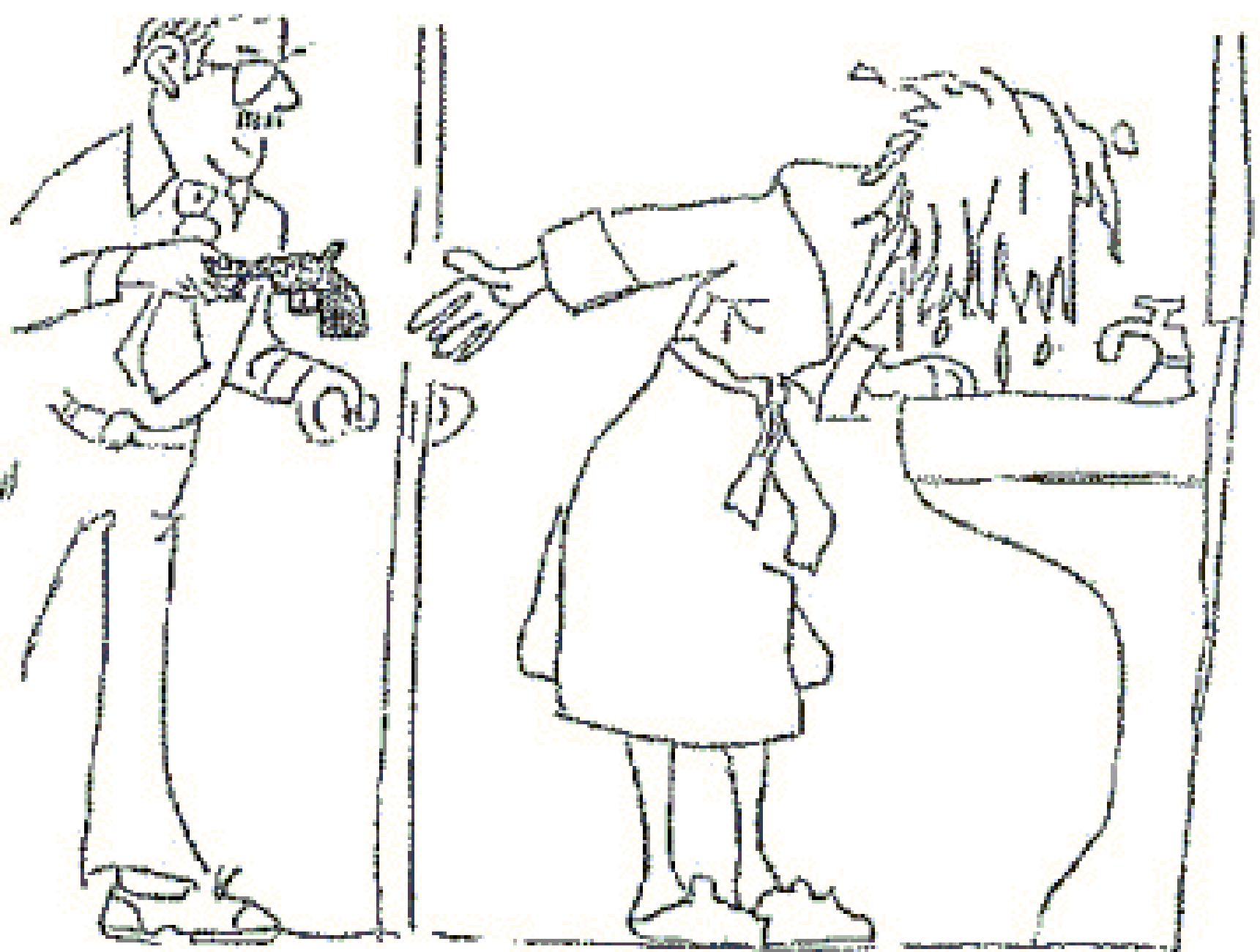


**SEN**

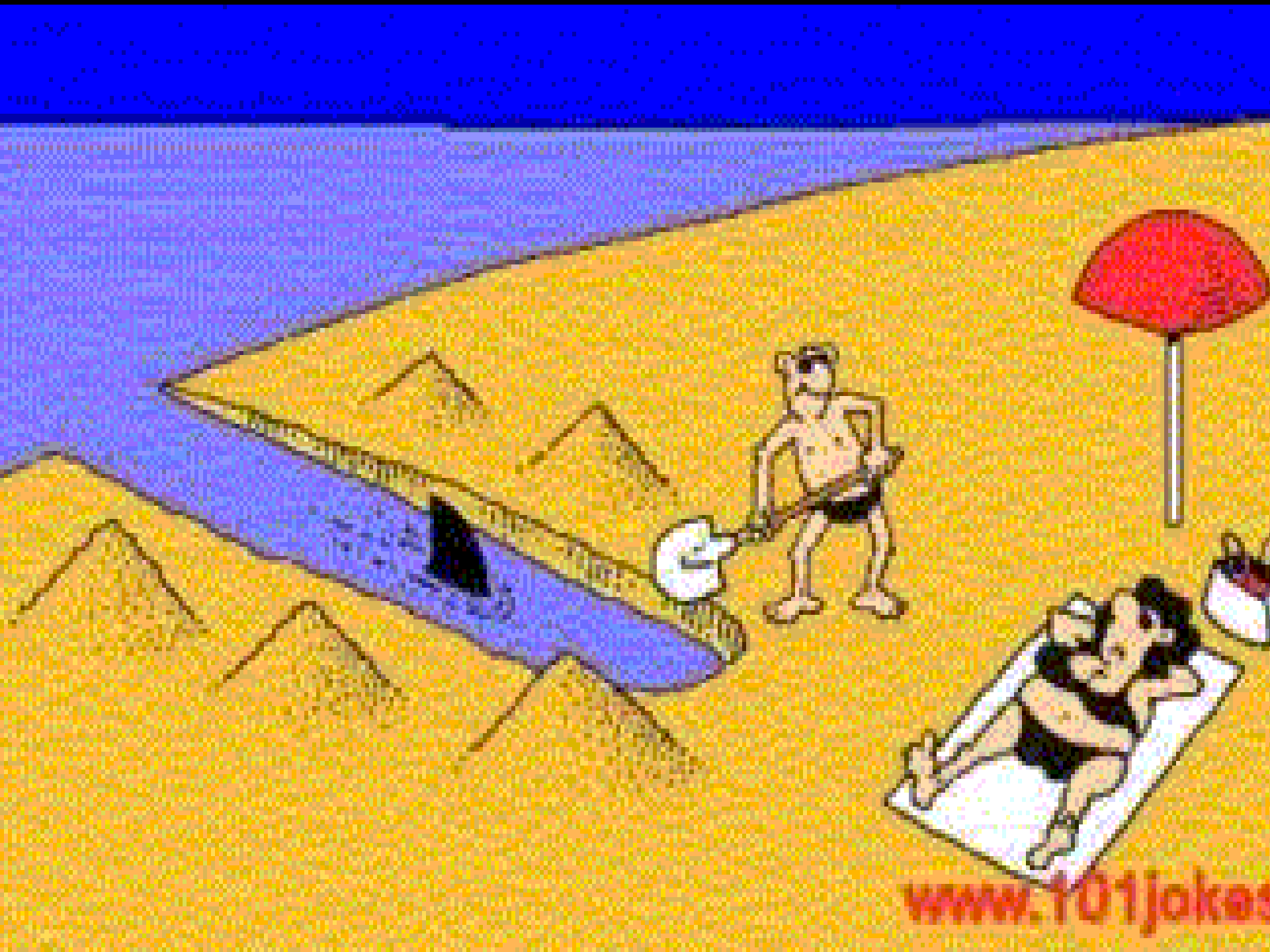
**FULL**

**LEPPESTIFT**

*Markle*



"Hand me the Hairdryer"



[www.101jokes.com](http://www.101jokes.com)









**ALWAYS  
GIVE 100%  
AT WORK**

**12% MONDAY**  
**23% TUESDAY**  
**40% WEDNESDAY**  
**20% THURSDAY**  
**5% FRIDAY**

# Hva er ledelse?

Ledelse er å oppnå

resultater via andre

# Hva er ledelse?

Ledelse er å oppnå

resultater sammen med

andre

# Hva er ledelse?

«Lederskap er å skape en verden mennesker ønsker å tilhøre».

Stein Tore Nybrodahl og Hans Olav Håkonsen.

# HETebølger

- nysgjerrighet
- nøyaktighet
- dristighet
- spenstighet
- raushet
- kjærlighet







# Waiting...

for the perfect man!





God bless you  
Lu Teresa me













So close to heaven...









# Den 18. kamel









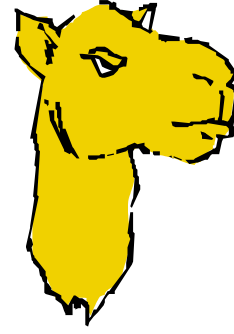
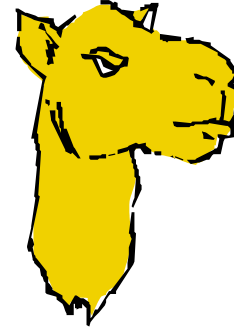
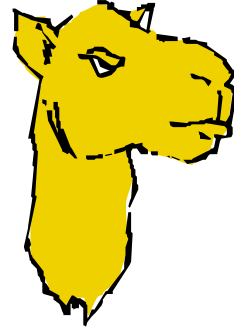


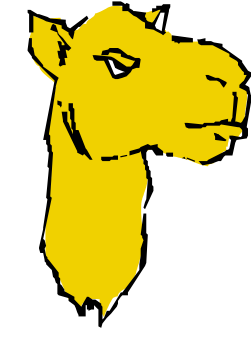
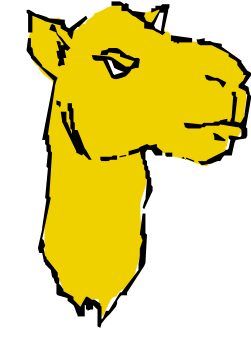
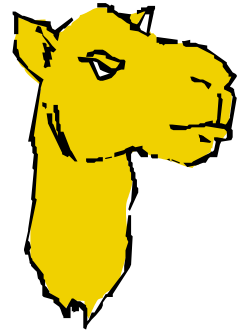
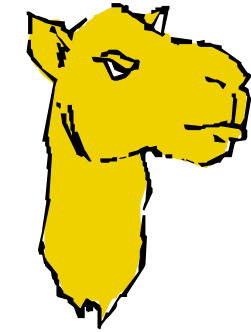
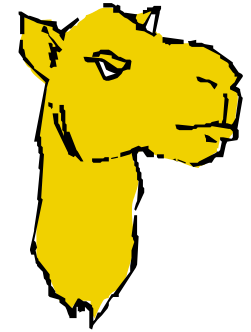
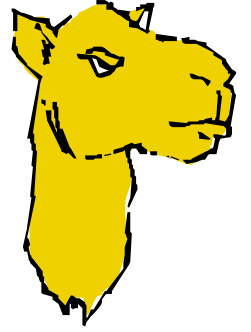
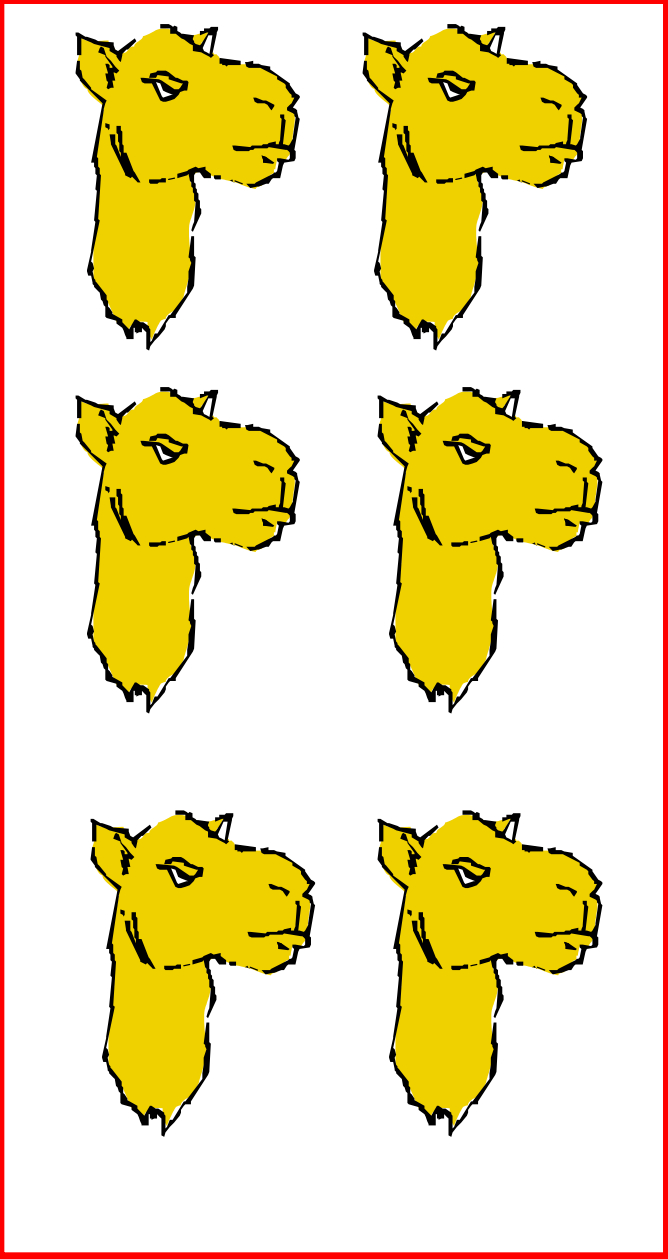


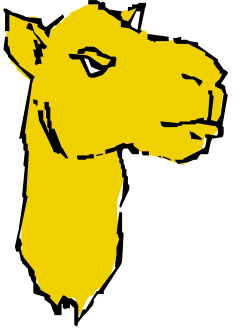




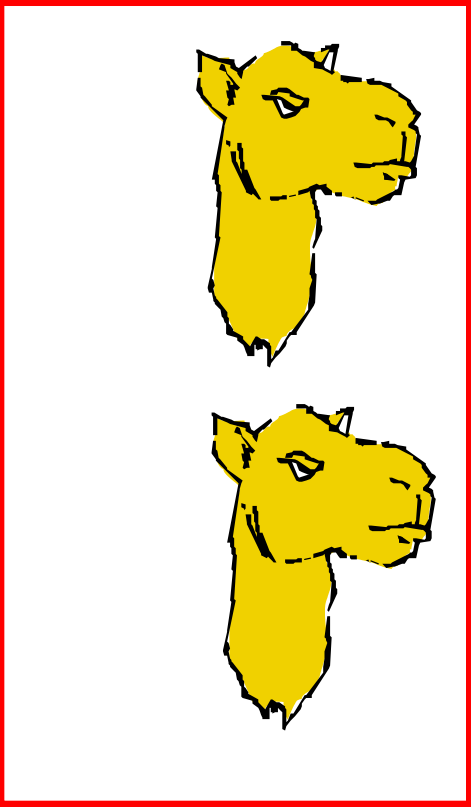
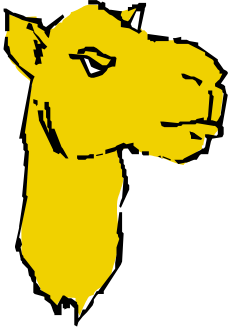
—







—



—







Maria og Jose

