

## Høringsinnspill om arbeidsulykkebegrepet

### Bakgrunn

Arbeid er en sentral kilde til identitet, fellesskap og god helse. Samtidig vet vi at arbeidsrelaterte psykiske belastninger er en betydelig årsak til sykefravær og uførhet i Norge. NAV rapporterer at 22 % av alt sykefravær skyldes psykiske lidelser, og halvparten av yrkesaktive med psykiske plager oppgir at plagene har sammenheng med arbeidssituasjonen. Psykologforeningens satsing «Helse gjennom arbeid» understreker at forebygging av arbeidsrelaterte helseplager og bedre arbeidsinkludering er avgjørende for samfunnets bærekraft.<sup>1</sup>

### Vårt syn på endringen

Vi støtter intensjonen om å modernisere arbeidsulykkebegrepet, men mener at psykiske belastningsskader må inkluderes tydelig i definisjonen. Psykiske skader som oppstår som følge av akutte hendelser eller vedvarende belastning i arbeidssituasjonen, kan være like alvorlige som fysiske skader. Et begrep som kun vektlegger «livets alminnelige risiko» risikerer å ekskludere reelle arbeidsrelaterte psykiske skader.

### Våre anbefalinger

- 1. Inkluder psykiske skader eksplisitt i definisjonen av arbeidsulykke**  
Psykiske traumer etter vold, trusler, alvorlige konflikter eller kritiske hendelser i arbeidssammenheng må omfattes.
- 2. Presiser at både akutte og kumulative belastninger kan gi yrkesskade**  
Langvarig eksponering for høyt arbeidspress, mobbing eller trakassering kan gi alvorlige psykiske lidelser.
- 3. Legg til rette for forebygging og tidlig intervensjon**  
Regelverket bør stimulere til systematisk arbeid med psykososialt arbeidsmiljø, og til bruk av evidensbaserte metoder som IPS (Individual Placement and Support) og jobbfokusert psykoterapi, som har dokumentert effekt på å redusere sykefravær.<sup>2</sup>

Når det gjelder hjelpeyrket vet vi at eksponering for sterke traumehistorier må forstås som en forutsigbar arbeidsbelastning som arbeidsgiver aktivt skal forebygge, ikke et individuelt problem. Nyere forskning viser at strukturert veiledning, debrifing,

---

<sup>1</sup> <https://www.psykologforeningen.no/fag-og-politikk/test-vare-kjernesaker/helse-gjennom-arbeid-2>

<sup>2</sup> <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2025as03ae-Viktig-hovedsatsingsomr-de>

traumekompetanse og tydelige rammer for arbeidsmengde kan redusere sekundær traumatisering og samtidig styrke trivsel og motstandskraft hos hjelpere<sup>34</sup>.

4. **Sørg for at pålagt trening og øvelser også dekker psykososial risiko**

For eksempel beredskapsøvelser som kan innebære sterke emosjonelle belastninger.

## Begrunnelse

Arbeidsplassen er en arena for både helse og risiko. Et helhetlig arbeidsulykkebegrep må reflektere dagens kunnskap om sammenhengen mellom arbeid og psykisk helse. Dette vil bidra til bedre rettssikkerhet for arbeidstakere og styrke forebyggingsarbeidet.

Med vennlig hilsen,

*Hanne Indregard Lind*

President  
Norsk psykologforening

---

<sup>3</sup> Killian, K. D. (2008). Helping till it hurts? *Traumatology*, 14(2), 32–44.

<sup>4</sup> Hernandez, P., Engstrom, D., & Gangsei, D. (2010). Vicarious resilience: A new concept in work with trauma survivors. *Family Process*, 49(2), 229–244.