

Lik trygghet og trivsel for alle – tilrettelegging som HMS-tiltak

Lise Henriksen, September 2026

ODFJELL

Hva betyr tilrettelegging?

- Å tilpasse arbeidsplassen og arbeidssituasjonen etter behov
- Praktiske forhold, utstyr og arbeidsmetoder
- Opplæring, kommunikasjon, språk og kultur
- Arbeidsbelastning og psykososialt arbeidsmiljø
- Tilrettelegging er ikke å senke kravene – men å gi folk gode forutsetninger for å lykkes







Hvorfor er dette HMS?

- HMS handler ikke bare om prosedyrer, verneutstyr og risikovurderinger
- Menneskene som utfører arbeidet er en viktig del av sikkerheten
- Trygghet gjør det lettere å stille spørsmål og si fra
- God oppfølging kan forebygge belastning, konflikter og feil
- Tilrettelegging er derfor også forebyggende HMS



Lik trygghet og trivsel for alle – tilrettelegging som HMS-tiltak

- Nye medarbeidere trenger trygghet for å lære
- Det må være aksept for å stille spørsmål og være uerfaren
- God opplæring og tett oppfølging er en del av HMS
- Hvis det føles farlig å spørre, kan man ende med å late som man forstår
- Trygghet → læring → mestring → bedre sikkerhet







Lik trygghet og trivsel for alle – tilrettelegging som HMS-tiltak

- Sjøfarten er i endring – flere kvinner finner sin plass om bord
- Arbeidsplassen må være tilpasset mennesker, ikke bare mennesker til arbeidsplassen
- Praktiske forhold: arbeidstøy, verneutstyr og fasiliteter
- Like viktig: respekt, inkludering og muligheten til å si fra
- Målet er at alle skal føle seg som en del av teamet
- Godt psykososilat miljø, skaper et godt arbeids miljø der både sikkerheten og effektivitetet øker





Tilrettlegging i Praksis

- Se behovene før de blir problemer
- Snakk med medarbeiderne – ikke bare om dem
- Gjør små justeringer når det kan ha stor effekt
- Følg opp og evaluer om tiltakene fungerer
- Gjør tilrettelegging til en naturlig del av HMS-arbeidet



Tre nøkkel ord

- TRYGGHET – tørre å si fra, stille spørsmål og be om hjelp
- TRIVSEL – føle seg inkludert, respektert og verdsatt
- MESTRING – få forutsetningene og oppfølgingen som trengs
- Trygghet → trivsel → mestring → bedre arbeidsmiljø → bedre HMS

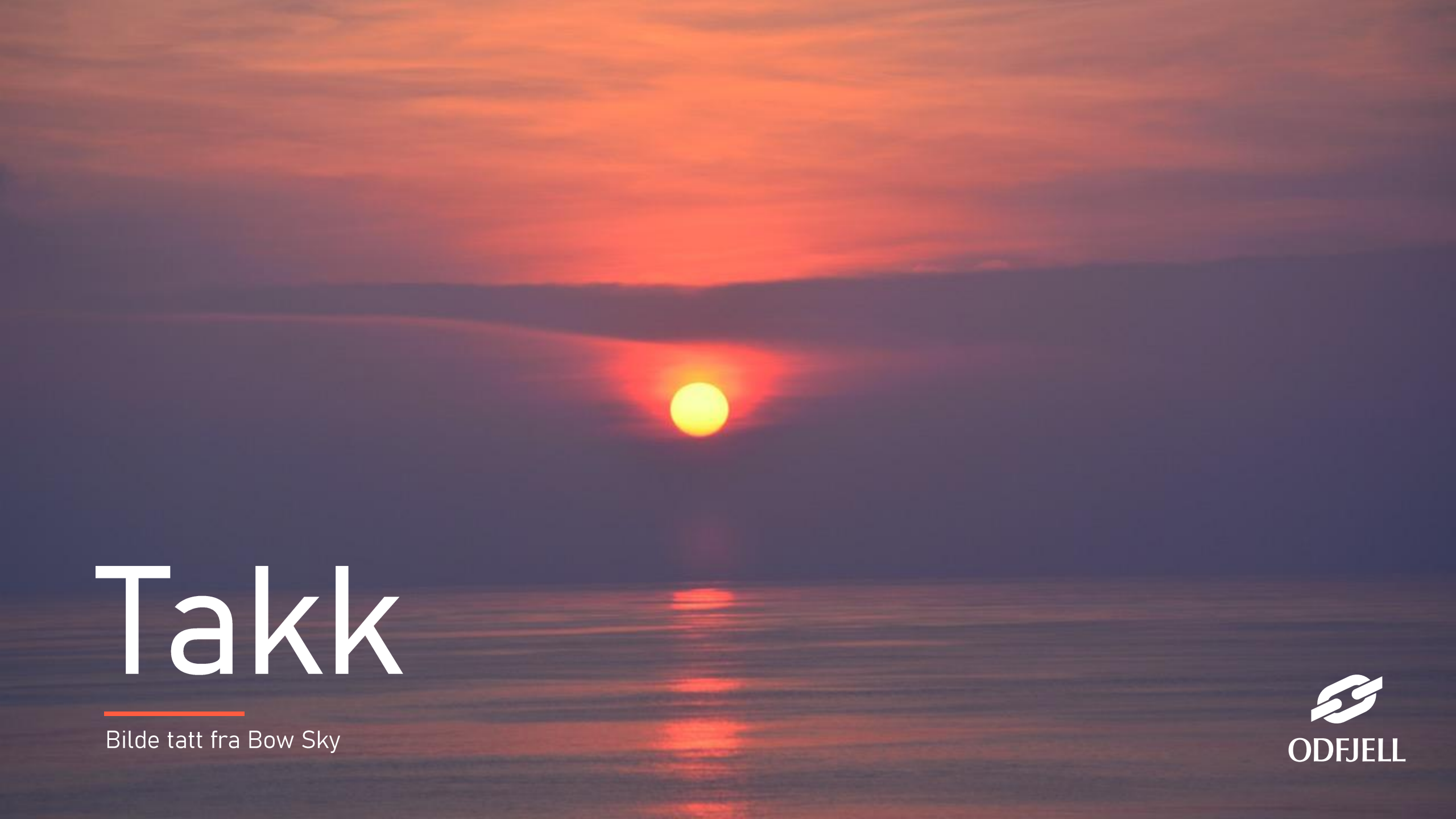


- HMS er også mennesker
- Tilrettelegging handler ikke om særbehandling
- Det handler om å gi mennesker forutsetningene de trenger for å være trygge, trives og gjøre en god jobb
- Vi trenger at alle får muligheten til å lykkes
- «Når vi legger til rette for mennesker, legger vi samtidig til rette for bedre HMS.»









Takk

Bilde tatt fra Bow Sky

ODFJELL