

Prosjektrapport: Menn og psykisk helse

Bedrift: BOH Bygg AS

Periode: Vår/sommer 2025

Kontaktperson: Janni Løvås Severinsen, HR-ansvarlig

Kreditert støtte fra: IA bransjeprogram for bygg og anlegg

Bakgrunn for prosjektet

BOH Bygg er en mellomstor aktør i bygg- og anleggsbransjen med totalt 50 ansatte – 47 menn og 3 kvinner. Vi har over tid sett at sykefraværet i virksomheten i hovedsak skyldes tre faktorer:

- Vanlig sykdom
- Belastningsskader relatert til ergonomi
- Psykisk helse

Psykisk helse er et område det ofte er lite rom for i vår bransje – både på grunn av høyt arbeidstempo, tydelige krav og en kultur der sårbarhet ofte oppfattes som svakhet. Dette er særlig utfordrende for menn, som statistisk sett sjeldnere søker hjelp enn kvinner, og ofte først gjør det i en krisesituasjon.

Over 70 % av alle selvmord i Norge begås av menn.

Menn søker langt sjeldnere hjelp enn kvinner – ofte først når krisen er akutt.

Som arbeidsgiver ønsker vi å ta et tydelig ansvar. Vi vil jobbe aktivt for å redusere sykefraværet, og samtidig bygge en åpen og trygg kultur hvor det er lavere terskel for å be om hjelp – og for å støtte hverandre.

Å satse på psykisk helse handler for oss om mer enn HMS. Det handler om lederskap, trygghet og bærekraftige arbeidsmiljøer.

Mål med prosjektet

- **Redusere sykefraværet i bedriften**
 - **Skape større åpenhet og trygghet** rundt psykisk helse på byggeplassen
 - **Bryte ned stigma** knyttet til det å snakke om utfordringer – særlig for menn
-

Tiltak og gjennomføring

Gruppestruktur og gjennomføring

Prosjektet ble organisert slik at alle ansatte skulle gjennom det samme foredraget og refleksjonsopplegget, men i mindre grupper for å skape tryggere omgivelser og mer rom for åpenhet. Gruppene ble delt inn slik:

- Gruppe 1: Engelskspråklige ansatte (foredrag på engelsk)
- Gruppe 2: Ansatte i administrasjon/leder roller
- Gruppe 3 og 4: Produksjonsansatte, fordelt for jevn fordeling og trygghet

Foredragsholder: Kim Daniel Johansen

Varighet: 1,5 timer per gruppe m/ kun foredrag, 2 timer m/reisetid/oppmøte/samtale før og etter foredrag med deltakerne og foredragsholder

Tidspunkt: Uke 25, tirsdag–fredag

Foredragene ble bevisst holdt utenfor egne lokaler for de fleste av gruppene for å senke terskelen for å dele og skape tryggere rammer.

Markedsføring og synlighet

For å vise vårt engasjement, og bidra til å spre kunnskap og erfaringer, benyttet vi flere kanaler for synlighet:

- **LinkedIn:** Innlegg delt på både BOH Byggs og HR-ansvarlig sin profil, med kommentarer og kobling til IA bransjeprogrammet
- **Facebook og Instagram:** Innlegg rettet mot følgere og bransjekontakter
- **Læringskontoret i Kristiansand og Håndverkerforeningen:** Informasjon delt og videreformidlet

Effekt og evaluering

Tiltaket har allerede hatt konkret og målbar effekt, både på individuelt og organisatorisk nivå:

Personlige tilbakemeldinger:

- Én ansatt kontaktet daglig leder dagen etter samlingen og åpnet seg for første gang om en alvorlig psykisk belastning. Det ble raskt tilrettelagt kontakt med psykolog via bedriftshelsetjenesten.
- En annen ansatt delte for første gang sin vanskelige oppvekst i en samtale med foredragsholderen – noe han aldri tidligere hadde snakket om.
- Flere ansatte uttrykte at de opplevde tryggheten i små grupper som avgjørende for å kunne åpne seg.

Påvirkning utover egen bedrift:

- Håndverkerforeningen i Kristiansand besluttet å arrangere en egen samling om psykisk helse i november 2025, inspirert av vårt prosjekt.
- BOH Bygg er invitert med i nytt fellesprosjekt om psykisk helse og sykefravær i regi av Backe Sør AS, via IA bransjeprogrammet.
- Future Solutions som vi har et prosjektsamarbeid med ble inspirert av dette prosjektet, og ønsker å se på muligheten sammen med BOH Bygg å jobbe med et prosjekt knyttet til dette med støtte fra Skattefunn.

Sykefravær:

- Sykefravær i perioden **01.01.2025 frem til foredraget: 6 %**
- Sykefravær i perioden **etter foredragene til dags dato: 5 %**

Dette indikerer en positiv trend, og vi vil følge utviklingen videre sammen med IA bransjeprogrammet.

Videre bruk og forankring

BOH Bygg vil fortsette å:

- **Følge opp ansatte** som har åpnet seg eller uttrykt behov for hjelp
- **Vurdere jevnlige samlinger eller refleksjonsgrupper** internt for videre arbeid med psykisk helse
- **Dele erfaringer** gjennom bransjesamarbeid og i nettverk for bygg og anlegg
- **Bidra til kunnskapsdeling** via eventuelle webinarer, artikler eller bransjearrangementer
- **Markering av verdensdagen for psykisk helse** med samling for ansatte
- **Oppfordre våre ansatte til å delta på samlingen med Håndverkerforeningen,** tema psykisk helse

Prosjektrekskap

1933 Menn og psykisk helse

Pr dato : 20.08.2025

Regnskapskonto	Regnskap ink mva	Budsjett ink mva	Avvik
Tilskudd	121 333	122 300	968
Tilskudd	121 333	122 300	968
Tapt arbeidsfortjeneste	80 938	80 000 -	938
Admin kostnad		1 500	1 500
Timekostnad i prosjektet	80 938	81 500	563
4500 Ekstern foredragsholder	32 000	32 800	800
6300 Leie lokale	8 000	8 000	-
Parkeringsutgifter	395	-	395
Øvrige kostnader i prosjektet	40 395	40 800	405
Sum prosjektkostnader	121 333	122 300	968
Resultat	-	-	-