

## Revisjonsberetningen

### Ikke vesentlig usikkerhet – tilstrekkelig noteopplysninger

Når revisor vurderer at det ikke foreligger vesentlig usikkerhet knyttet til fortsatt drift og at de tilhørende noteopplysningene er tilstrekkelige, er det ikke behov for å omtale forholdet i revisjonsberetningen.

### Vesentlig usikkerhet – ikke tilstrekkelige noteopplysninger

Når revisor vurderer at det foreligger vesentlig usikkerhet knyttet til fortsatt drift og at de tilhørende noteopplysningene ikke er tilstrekkelige, skal revisjonsberetningen ha en konklusjon med forbehold og beskrive at regnskapet ikke gir de nødvendige opplysningene. Se eksempel M8 i eksempelsamlingen og ISA 570.23.

### Vesentlig usikkerhet – tilstrekkelige noteopplysninger

Når revisor vurderer at det foreligger vesentlig usikkerhet knyttet til fortsatt drift og at de tilhørende noteopplysningene er tilstrekkelige, skal revisjonsberetningen ha et eget avsnitt hvor forholdet omtales og med overskrift Vesentlig usikkerhet knyttet til fortsatt drift. I dette avsnittet skal det vises til noteopplysningene som omtaler forholdet, og det skal opplyses om at forholdet ikke har noen betydning for konklusjonen om årsregnskapet. Se eksempel P2 i eksempelsamlingen og ISA 570.22.

### Tapt egenkapital og omtale i revisjonsberetningen

Revisjonsberetningen skal normalt ikke ha et presiseringsavsnitt hvor det angis

at egenkapitalen er tapt, og omtalen i revisjonsberetningen skal være i henhold til kravene ovenfor. I helt spesielle situasjoner kan det være relevant å inn ta en presisering som viser til omtale i note når styret har gitt tilstrekkelige opplysninger og det ikke anses å være vesentlig usikkerhet knyttet til fortsatt drift.

### Regnskapet er avlagt under forutsetning om fortsatt drift – revisor mener det ikke er grunnlag for fortsatt drift

I de få tilfellene hvor revisor vurderer at bruk av forutsetning om fortsatt drift er uriktig, skal revisor avgi en revisjonsberetning med negativ konklusjon som angitt i ISA 570.21.

## Jobb og helse

I denne spalten vil medarbeidere i Bwell Norge AS komme med tips og besvare korte spørsmål om jobb og helse. Bwell har utviklet helsefremmende verktøy for å forebygge stress, øke aktivitet og redusere tretthet på arbeidsplassen. Bidraget i denne utgaven er utarbeidet av Rikke Gudim, mental trener i Bwell Norge AS.

### Spalten er utarbeidet av:



Mental trener  
Rikke Gudim  
Bwell Norge AS

# Enkel restitusjon i hverdagen!

Kroppen vår er skapt for en balanse mellom aktivitet og avslapning, men i dagens prestasjonsfokuserede samfunn som i stor grad preges av jag, tilgjengelighet og stress, kommer dette ofte ut av balanse.

Stress er en normal del av livet og er positivt og nødvendig i små mengder – det gjør oss nemlig skjerpert, og vi presterer ofte bedre. Kjenner vi derimot på mye stress over tid, kan det gå kraftig ut over hverdagen. Ofte kan dette sette seg som fysiske spenninger i kroppen, som nakke og skuldre eller hodepine.

Da gjelder det å lytte til kroppen og kjenne etter hva den trenger akkurat nå, for å restituere – for å finne tilbake til en optimal balanse, hvor du kjenner på ro og velvære.

Hva skal da til for at du klarer å regulere ned spenninger i kroppen og hente deg inn igjen?

## Progressiv avspenning

Avspenning kan gjøre underverker. Progressiv avspenning er en teknikk der du spenner flere muskler i kroppen samtidig i noen sekunder for så å slippe opp. Dette kan du gjøre av og på i et par minutter. Målet er å øke bevisstheten for spenning i kroppen, og lære å slappe av i muskulaturen. For å få mest mulig

ut av øvelsen må du ha fokus på én muskelgruppe av gangen.

Ligg på et rolig sted på gulvet, eller en sofa og start med å spenne en bestemt muskel i 7–8 sekunder. Slipp deretter opp i 10–15 sekunder. Pusten er en viktig komponent her, så sørg for å ta jevne og lange pustedrag. Selve øvelsen kan vare i ca. 5–10 minutter, og det anbefales å øve jevnlig ca. 1–2 ganger i uken.

Med denne øvelsen kan du frigjøre så godt som all spenning du føler i kroppen



*Progressiv avslapning er en teknikk der du spenner flere muskler i kroppen samtidig i noen sekunder for så å slippe opp.*

din i løpet av noen få minutter – og den kan hjelpe deg med å føle deg roligere og mer avslappet.

Hensikten med den progressive avslapningen er å gjøre kroppen og hodet oppmerksom på forskjellen mellom det å være spent og avspent.

Avspenning kan praktiseres nesten hvor som helst og når som helst.

### Rett oppmerksomheten mot det positive

Når det er tankene som tar for stor plass, er fokus på takknemlighet en sikker kilde til positive og gode følelser. Når vi retter oppmerksomheten vår på det vi setter pris på akkurat nå, fungerer det nesten som en superkraft for hjernen vår.

Hvordan vi starter dagen, er på mange måter grunnlaget for hvordan dagen vil bli. Jeg har stor tro på å lage meg en god dag, ved å stille det riktige spørsmålet.

Når hjernen vår får et spørsmål, vil den alltid prøve å finne et svar. Derfor kan det være en god idé å starte dagen med å spørre; Hva gleder jeg meg til i dag?

En varm kopp kaffe, en deilig frokost – eller kanskje en tur med en venn. Vi kan alltid finne noe å glede oss over, så lenge vi retter oppmerksomheten dit.

En annen metode er at du tenker på minst tre positive ting som har skjedd i løpet av dagen. Skriv dem gjerne ned. Det kan være små eller store ting, alt fra et smil fra en fremmed, nydelig vær, en god klem fra en du er glad i eller hva som helst annet du setter pris på.

Når vi er til stede i takknemligheten, retter vi oppmerksomheten bort fra det negative og det som skaper indre uro. For vi mennesker kan umulig ha fokus på flere ting samtidig. Denne øvelsen er derfor noe vi må trene på, rett og slett for å hjelpe hjernen med å speide etter ting å være takknemlig for. Når vi over

på dette, vil belønningshormonet dopamin skilles ut – og du vil mest sannsynlig kjenne på økt lykke, tilfredshet og ro.

### Gjør dine gleder enkle

Ifølge forskning kan det å praktisere takknemlighet bidra til å redusere stressnivåer, symptomer på depresjon og angst, øke søvnkvaliteten, empati og vår mentale robusthet. Andre studier viser at en takknemlighetsdagbok kan redusere blodtrykket med 10 % og gjøre oss mer motstandsdyktige mot traumer og stressende hendelser.

Disse mentale verktøyene kan enkelt innarbeides i din hverdag – og best av alt – de koster ingen ting samtidig som helsegevinsten er stor. Start i dag og tren så ofte du kan, helt til det blir en vane.

Vi vil avslutte med et fint sitat fra en ukjent kilde. «Kunsten å være lykkelig, består i at man gjør sine gleder enkle».