



Främjande av psykisk hälsa på arbetsplatsen – En sammanfattning av en rapport om goda exempel

Vad är främjande av psykisk hälsa?

Främjande av psykisk hälsa omfattar alla åtgärder som bidrar till god psykisk hälsa. Detta ger upphov till frågan: Vad är psykisk hälsa? Enligt Världshälsoorganisationen är psykisk hälsa ett tillstånd av välbefinnande då en person

- är medveten om sin egen förmåga,
- kan hantera vardagslivets stress,
- kan arbeta produktivt, och
- kan bidra till samhället (!).

Det viktigaste syftet med främjandet av psykisk hälsa är att fokusera på vad som upprätthåller och förbättrar vårt psykiska välbefinnande. Det är viktigt att påpeka att om dessa åtgärder ska vara optimalt effektiva måste de innehålla en kombination av både riskhantering och hälsofrämjande åtgärder.

Skyddsfaktorer i arbetet som leder till god psykisk hälsa är

- socialt stöd,
- en känsla av delaktighet och meningsfullhet på arbetsplatsen,
- ett arbete som känns viktigt,
- möjlighet att välja tillvägagångssätt i arbetet,
- möjlighet att lägga upp arbetet i egen takt.

Varför satsa på att främja psykisk hälsa?

I många medlemsstater ökar kostnaderna för frånvaro, arbetslöshet och långvarig arbetsförmåga på grund av arbetsrelaterad stress och psykiska hälsoproblem. Framförallt anses depression snart bli den vanligaste anledningen till sjukfrånvaro i Europa. Psykisk ohälsa leder inte bara till frånvaro, utan sätts även i samband med många andra negativa följder för företag och organisationer, exempelvis försämrade prestationsförmåga och produktivitet hos de anställda, minskad motivation och hög personalomsättning.

Arbetsgivarna i Europa är enligt lag skyldiga att ta itu med alla typer av risker för arbetstagarnas hälsa och säkerhet, inbegripet risker för arbetstagarnas psykiska hälsa. Men det är viktigt att påpeka att ett bra psykiskt hälsofrämjande arbete innefattar båda aspekterna – riskhantering och hälsofrämjande åtgärder. Genom att satsa på arbetstagarnas psykiska hälsa och välbefinnande kan företagen vinna många fördelar (exempelvis bättre prestationer och produktivitet). Även företagets rykte kan förbättras. I Europa delar man ut ett flertal utmärkelser till företag som har gjort utomordentliga insatser på arbetsmiljöområdet. En sådan utmärkelse kan ytterligare förbättra företagets rykte och profil på både nationell och internationell nivå.

(!) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>



© EU-OSHA /Salus & Co cartoon

Vad kan man göra? Praktiska metoder

Ett antal faktorer (yrkesrelaterade, sociala, familjerelaterade, personliga m.m.) kan bidra till psykisk ohälsa.

Arbetsmiljön samt arbetets uppläggning och ledning kan påverka arbetstagarnas psykiska hälsa. Arbetet kan inverka gynnsamt på den psykiska hälsan genom att ge arbetstagaren en starkt känsla av social delaktighet, status och identitet och genom att tiden blir strukturerad. Omvänt har det framkommit att många psykosociala riskfaktorer på arbetsplatsen ökar risken för ångest, depression och utbrändhet.

Vanligtvis vidtas flera olika åtgärder för att främja den psykiska hälsan på arbetsplatsen:

- "Hälsocirklar" bildas för att med arbetstagarnas medverkan upptäcka och diskutera problem samt hitta lösningar.
- En policy utarbetas för psykisk hälsa och liknande frågor, såsom våld och trakasserier på arbetsplatsen. Alternativt kan frågor som rör psykisk hälsa integreras i företagets allmänna arbetsmiljöpolicy.



- Personer i ledande befattning utbildas så att de känner igen stressymptom hos arbetstagarna och kan hitta bra lösningar för att minska arbetstagarnas stress.
- Personalenkäter med anonyma frågeformulär delas ut för att ta reda på vad arbetstagarna är oroliga för på arbetsplatsen.
- Genomförda åtgärder och program utvärderas på grundval av återkoppling från arbetstagarna.
- Webbportaler upplyser personalen om samtliga åtgärder och program som genomförs på arbetsplatsen i syfte att öka det psykiska välbefinnandet.
- Kurser eller utbildning anordnas för arbetstagarna om hantering av stressiga situationer.
- Gratis rådgivning ges i olika frågor som har att göra med arbetstagarnas privatliv eller arbetsliv, helst under arbetstid.

Innovativa metoder för främjande av psykisk hälsa

Under 2009 genomförde Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-Osha) ett antal fallstudier om psykisk hälsa på arbetsplatsen. Detta faktablad sammanfattar en rapport som bygger på dessa goda exempel. I rapporten hittar du information om hur åtgärder för att främja psykisk hälsa kan integreras i en övergripande strategi för att förbättra och främja arbetstagares hälsa, säkerhet och välbefinnande på arbetsplatsen. Några fallstudier är av särskilt intresse genom de innovativa och kreativa metoder som används.

Berättarmetoden

Hedensted Kommune i Danmark utarbetade och genomförde framgångsrikt en rad hälsostراتيجier genom arbetstagarnas aktiva medverkan. För att få arbetstagarna intresserade av att delta i programmet använde man sig av en berättarmetod. Till att börja med bjöds arbetstagarna in till en "inspirationsdag" där de uppmanades att berätta historier från sitt yrkesliv som de tyckte hade haft betydelse för den egna hälsan. Utifrån denna information utarbetades sedan strategier. Strategierna bygger på berättelserna och allmänna rekommendationer, men några stränga regler tillämpas inte. I valet av metod som ska hjälpa arbetstagarna beaktas i stället varje enskild arbetstagares livsfas och situation.

Anpassning av arbetet till personen

Creativ Company i Danmark grundades 2000 i syfte att skapa en helt annorlunda arbetsplats. Huvudtanken med Creativ Company

är att arbetet kan anpassas till en persons kompetens i stället för att personen anpassas till en befintlig arbetsprofil.

Särskilda program som främjar hälsosamt beteende även utanför arbetsplatsen

Mars i Polen erbjuder ett program i flera delar. Det omfattar en helhetsbedömning av varje arbetstagares hälsotillstånd och livsstil och ger utbildning i flera steg om en hälsosammare livsstil. Framstegen kontrolleras och till sist uppmanas arbetstagarna att dela med sig av vad sina kunskaper till andra i samhället.

Yrkesmässig rådgivning och stöd för hantering av faktorer utanför arbetsplatsen

ATM:s DRU-S-enhet i Italien främjar välbefinnandet genom familjevänliga nätverk som ger råd, förslag och tjänster kopplade till föräldrars och familjers behov. Andra exempel på praktiska metoder från andra fallstudier är föräldraförberedande program och workshoppar om hantering av skilsmässa, dödsfall i familjen och äktenskap.

Sociala tillställningar som främjar en hälsosam livsstil

Magyar Telekom i Ungern anordnar filmkvällar med dokumentärförvisning som ett sätt att informera arbetstagarna om hälsorelaterade frågor såsom stressiga livssituationer, arbetsförmåga, våld i hemmet etc. Efter filmerna hålls en interaktiv dialog med experter då deltagarna aktivt diskuterar de frågor och ämnen som berörts i filmen.

Hälsorelaterade personliga intervjuer

"R" i Spanien håller personliga intervjuer med arbetstagarna för att förstå och analysera samtliga arbetstagares yrkesmässiga situation. Syftet är att göra självkännedom till startpunkt för den personliga utvecklingen och ge personalen en känsla av att arbetet är meningsfullt.

Ekonomiskt stöd till arbetstagare i en krissituation

IFA i Schweiz har inrättat ett socialkonto som stöder arbetstagare i ekonomiskt trångmål (hälso- och sjukvårdskostnader, tandvårdskostnader, begravningskostnader för närstående etc.). Personal på IFA som hamnar i ekonomiskt trångmål kan även få stöd genom ett särskilt lån. Några exempel på detta är företagsfinansierad förlossning på privatklinik, lån till anställda, företagsbostäder för migrerade arbetstagare eller arbetstagare som har bostadsproblem.

Läs våra fallstudier och analysrapporten för att få inspiration och kunskap om hur den psykiska hälsan kan främjas på arbetsplatsen!

Ytterligare information om hälsofrämjande åtgärder på arbetsplatsen finns på <http://osha.europa.eu/sv/topics/whp> och om stress på <http://osha.europa.eu/sv/topics/stress>

Mental Health promotion in the workplace – A good practice report finns på http://osha.europa.eu/en/publications/reports/mental-health-promotion-workplace_TWE11004ENN/view

Detta faktablad finns på 24 språk på <http://osha.europa.eu/sv/publications/factsheets>

Europeiska arbetsmiljöbyrån

Gran Vía, 33, 48009 Bilbao, SPANIEN
Tfn +34 944794360 • Fax +34 944794383
E-post: information@osha.europa.eu

© Europeiska arbetsmiljöbyrån. Kopiering tillåten med angivande av källan. Printed in Belgium 2012

