

Mental sundhed og indsatser på arbejdspladserne

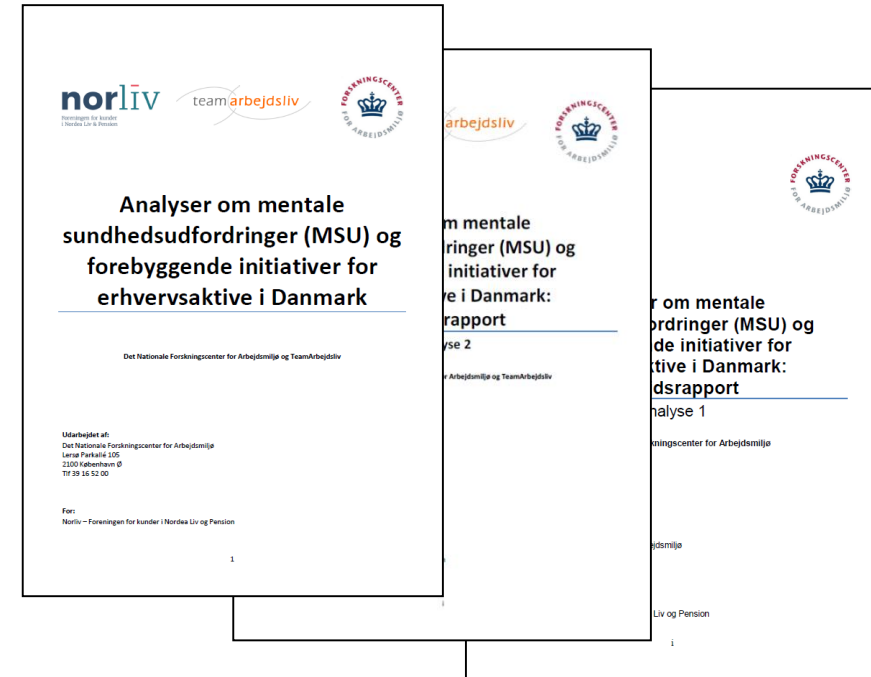
Stressbehandlerkonferencen 23-24. januar 2019

Jesper Kristiansen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Karen Albertsen, TeamArbejdsliv

Tre rapporter

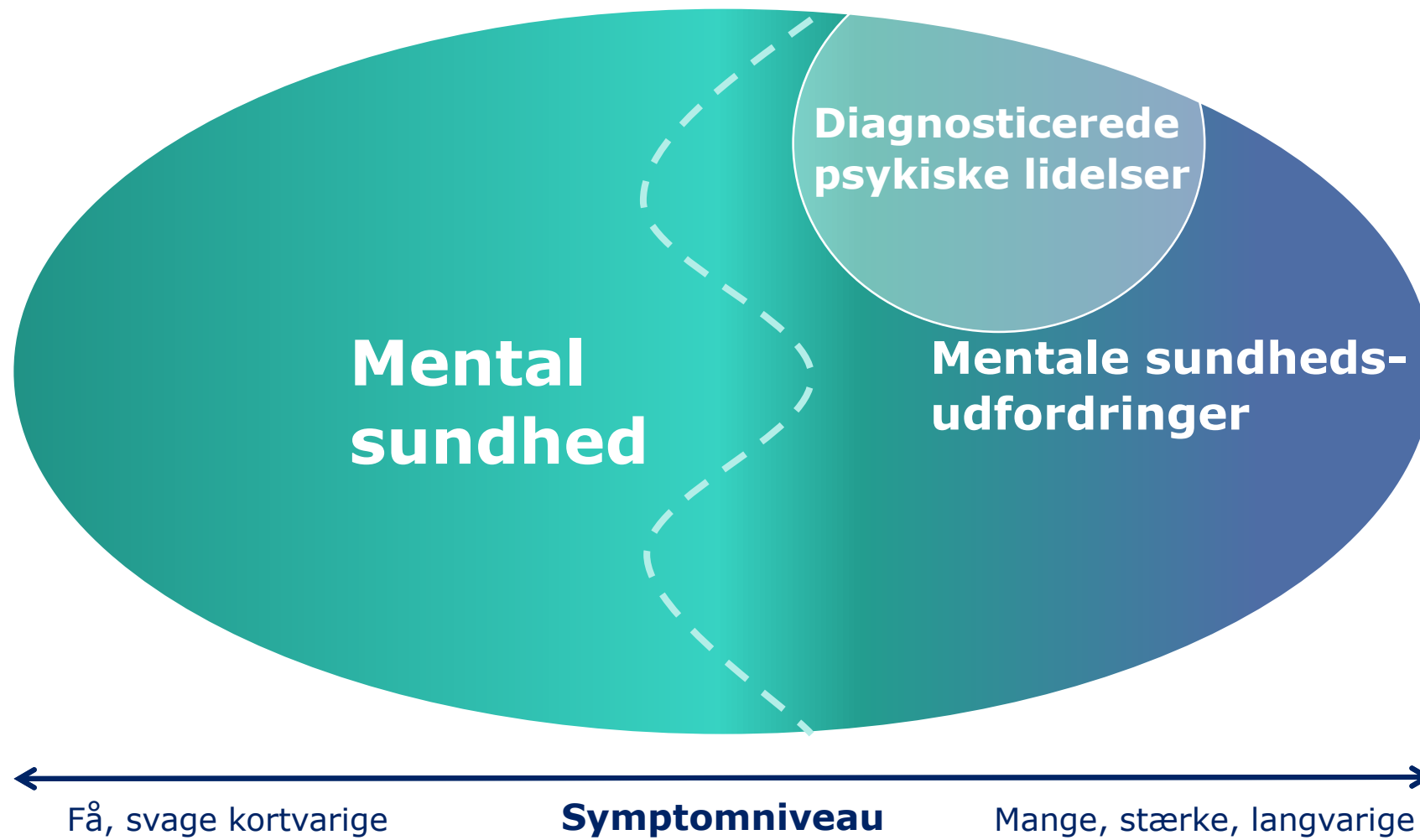
- Analyse 1 - Analyser om mentale sundhedsudfordringer (MSU) og forebyggende initiativer for erhvervsaktive i Danmark
- Analyse 2 - Analyser om mentale sundhedsudfordringer (MSU) og forebyggende initiativer for erhvervsaktive i Danmark
- Opsummering- Analyser om mentale sundhedsudfordringer (MSU) og forebyggende initiativer for erhvervsaktive i Danmark
- Rapporterne kan downloades fra Vellivforeningens webside www.vellivforeningen.dk/foransoegere/soeg-stoette/indsatsomraader/arbejdspladserne/



**MENTAL
SUNDHED**

versus

STRESS



Vores hovedbudskaber

- **Alle kan opleve psykisk mistrivsel.**
- **Arbejdspladsen kan gøre en forskel.**
- **Viden og redskaberne til håndtere psykisk mistrivsel på arbejdspladsen findes "derude".**
- **Viden og redskaber skal i spil på arbejdspladserne.**

Arbejdspladsen kan gøre en forskel

- **Ledelsen**
- **Unge og førstegangsansatte**
- **Små virksomheder**

Hvorfor fokus på ledelsen?

- Stor **forskel i oplevelsen af ledelseskvalitet** (29,5 % oplever høj ledelseskvalitet, 28,4 % lav ledelseskvalitet)
- Ledelsen har formelt og i praksis en **nøglerolle** i forhold til medarbejdernes arbejdsmiljø. Der er sammenhæng mellem arbejdsmiljø og mentale sundhedsudfordringer
- Der er en sammenhæng mellem **ledelseskvalitet** og mentale sundhedsudfordringer
- **Kost-effektiv indsats**: Begrænset målgruppe, men forventet effekt for mange
- Mange ledere føler sig **ikke helt 'klædt på', hverken** til at håndtere stressproblemer hos medarbejderne eller til at mindske belastningerne i arbejdet
- Nogle ledere **oplever selv mentale belastninger** i arbejdet

Hvorfor fokus på de unge?

- Mange unge (især kvinder) oplever **mentale udfordringer** (depression, angst, stress)
- Hvordan kan man understøtte de **unges start** på arbejdsmarkedet?
 - Skal **inkluderes** på arbejdspladsen
 - Skal **oplæres i praksis**
 - Skal lære, **hvordan en arbejdsplads er organiseret**
- **Gode effekter** af indsatser med praktik/træning, simuleringer, mentorordninger blandt sygeplejersker – men mangler studier i flere brancher
- To **forskellige problematikker**:
 - Unge som **nyansatte**
 - Unge som en **flygtig gruppe med løse ansættelsesvilkår**

Hvorfor fokus på små virksomheder?

- I den private sektor udgør små og mellemstore virksomheder (SMV) **99%** af alle virksomheder og ca. **50 %** af alle ansatte, er ansat i SMV
- **Højere forekomst af arbejdsskader** i SMV end i andre virksomheder - men arbejdsskader forekommer sjældent i den enkelte lille virksomhed
- Der er **ikke højere forekomst** af mentale helbredsproblemer på små virksomheder i forhold til store virksomheder
- **Reaktive, snarere end pro-aktive**, i forhold til medarbejdere med mentale helbredsproblemer.
- Har **vanskeligt ved at forstå og håndtere** de problemer, der knytter sig til mentale helbredsproblemer
- **Vanskelige og omkostningstunge at nå** med traditionelle virkemidler.

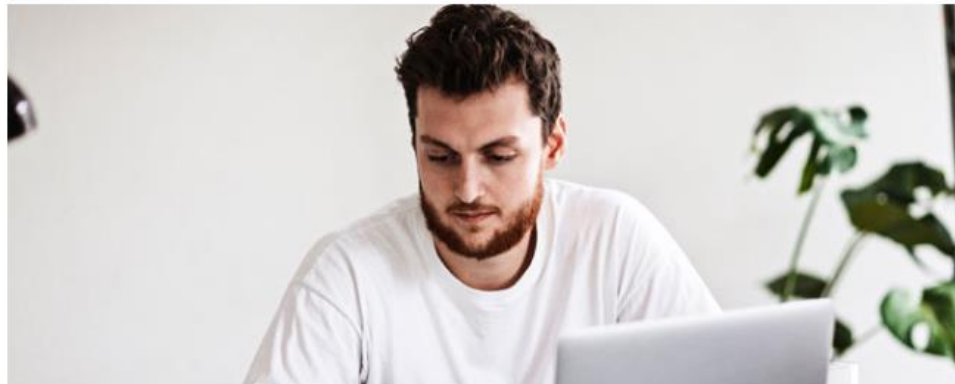
- Mikrovirksomheder: 0-9 fuldtidsansatte.
- Små virksomheder: 10-49 fuldtidsansatte.
- Mellemstore virksomheder: 50-249 fuldtidsansatte.

Overordnede konklusioner

- Behov for **øget opmærksomhed og viden**
 - Mentale sundhedsudfordringer er udbredte, og kan have alvorlige konsekvenser
- **Gøre arbejdspladser** kapable og robuste
 - Sammenhæng mellem arbejdsmiljø og mentale sundhedsudfordringer
- **Udnytte samfundsmæssige virkemidler** i samarbejde med arbejdspladsen
 - Særligt små virksomheder har brug for tilførsel af ressourcer udefra.

Hvordan tager arbejdspladsen bedst hånd om medarbejdere, der oplever psykisk mistrivsel?

16 anbefalinger til forebyggelse og håndtering af psykisk mistrivsel på arbejdspladsen (Job&Sind)



Job&Sind

- Foto: Colourbox



Hvordan forebygger og håndterer man psykisk mistrivsel på arbejdspladsen? Svaret kan du finde i Job&Sind-værktøjet, der består af 16 anbefalinger til arbejdspladser og ledere fordelt på 4 temaer samt en infopjece og forslag til pejlemærker til arbejdspladsen.

<http://nfa.dk/da/Vaerktoejer/Andre-vaerktoejer/Job-og-Sind>

Værktøjet indeholder **16 anbefalinger til arbejdsplads og ledere**.
Job&Sind-anbefalingerne er fordelt på **4 overordnede temaer**:

Tema A: Sådan kan man skabe en rummelig og åben kultur om psykisk
mistrivsel



Tema B: Sådan kan arbejdspladsen støtte lederen



Tema C: Sådan kan lederen være opmærksom på og reagere på tegn på
psykisk mistrivsel



Tema D: Sådan kan lederen tage hånd om medarbejdere med psykisk mistrivsel



Job&Sind indeholder derudover:

Pjece:



Fire pejlemærker til små virksomheder:

Forebyggelse og håndtering af psykisk mistrivsel

4 pejlemærker for små og mellemstore arbejdspladser

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har udarbejdet 4 overordnede pejlemærker målrettet små og mellemstore arbejdspladser, der vil forebygge og håndtere psykisk mistrivsel.

Pejlemærkerne består af 4 udsagn, som arbejdspladsens ledere og medarbejdere i fællesskab kan vælge at tilslutte sig som et alternativ til at udarbejde deres egen skriftlige politik.

Pejlemærker – vi bestræber os på ...

- ... **at** være en arbejdsplads, hvor der også er plads til de medarbejdere, som ikke lige er på toppen, og hvor arbejdsopgaverne i fælles forståelse og med fælles accept tilpasses til den enkelte – også hvis arbejdskapaciteten er nedsat.
- ... **at** være en arbejdsplads, hvor der er åbenhed omkring psykisk mistrivsel; hvor der er nogen, man kan tale med, hvis man har brug for det, og hvor vi tager ansvar for hinanden, holder øje med hinanden og støtter hinanden.
- ... **at** arbejde for at fjerne de faktorer på arbejdspladsen, som kan forårsage, forværre eller forlænge psykisk mistrivsel, herunder skadelig stress.
- ... **at** være en arbejdsplads, som både husker på og tager hånd om kolleger, der er langtidssyge, og støtter dem, når de vender tilbage til arbejdet.

Job&Sind-pejlemærkerne er en del af et værktøj udviklet af forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. På baggrund af internationale standarder og retningslinjer har de udvalgt 16 anbefalinger fordelt på 4 temaer, som arbejdspladserne kan følge for at forebygge og håndtere psykisk mistrivsel blandt ansatte og kolleger.
Se mere på www.nfa.dk/jobogsind

**Mange tak for
opmærksomheden!**

SPØRGSMÅL?