

Psykisk hälsa på jobbet - rollen av PSK

Rachael Tripney Berglund



**Mälardalen
University**

Psykisk hälsa

God psykisk hälsa

Psykiskt välbefinnande

t.ex.

Lugn

Livstillfredsställelse

Bra sömn

Psykiska besvär

t.ex.

Oro, ångslan

Nedstämdhet

Sömnbesvär

Psykisk ohälsa

Psykiatriska tillstånd

t.ex.

Ångestsyndrom

Depression

Sömnstörning

Strategier för att hantera psykisk hälsa i arbetet



01 FÖREBYGGA

Omforma arbetsmiljöer så att psykosociala risker minimeras och psykisk ohälsa bland medarbetare **förebyggs**.



02 SKYDDA OCH FRÄMJA

Stärk medvetenhet, färdigheter och möjligheter att upptäcka och agera tidigt mot psykisk ohälsa för att **skydda och främja** psykisk hälsa hos alla medarbetare.



03 STÖDJA

Stötta medarbetare med psykisk ohälsa att få tillgång till arbete, att kunna fortsätta arbeta och att trivas på jobbet.

”Forskning visar att ett långsiktigt, systematiskt och evidensbaserat **förebyggande** arbete som inkluderar åtgärder både på arbetsplatsen, till chefer och till medarbetare kan **öka produktiviteten** med upp till fem procent. Arbetsgivarens sammanlagda **investeringskostnader** kan inhämtas (return of investment) på **kortare tid än åtta månader.**” (s.16).

Psykosocialt säkerhetsklimat – rotorsaken till OSA

En viktig del i det förebyggande arbetet är ledningens engagemang för att skydda medarbetarnas psykisk hälsa.

Detta kallas: Psykosocialt säkerhetsklimat



Ledningens engagemang

- Ledningen adresserar problem kopplat till medarbetarnas psykiska hälsa, fort och beslutsamt
- Ledningen stödjer stressförebyggande initiativ

Ledningens prioriteringar

- OSA och det förebyggande arbetet är prioriterat i organisationen och är lika viktigt som produktivitet

Kommunikation

- Medarbetarnas förslag kopplat till psykisk hälsa på arbetsplatsen blir lyssnade på & organisationen kommunicerar kring psykisk hälsa

Organisatorisk deltagande

- Samtliga nivåer involveras i det stressförebyggande arbetet i samverkan med facket / skyddsombud

Hög vs. låg PSK

Hög PSK

Arbetsmiljö: Balans mellan krav och resurser, möjlighet till utveckling, ingen eller väldigt lite mobbning, anställningstrygghet, mindre konflikt mellan arbete och fritid, nöjd med jobbet, tydliga roller, stöd från chef.

Hälsa: Bättre allmän hälsa.

Säkerhet: Ökat säkerhetsbeteende och efterlevnaden av säkerhetsrutiner,

Hjälp! 'ok att säga till'.

Effektivitet: Arbetar effektivt, lägre sjukfrånvaro och personal omsättning

Låg PSK

Arbetsmiljö: För hög arbetsbelastning, konflikter mellan arbete och fritid, otrygga anställningar, obalans mellan anstränging och belöning.

Hälsa: Utmattning, stress, **3 x större risk att utveckla depression.**

Hjälp!: 'Säger inte till'.

Effektivitet: Lägre arbetskvalitet, högre personal omsättning, högre sjukfrånvaro

Vanliga kommentarer

**Psykiska besvär är ett
individuellt problem.**

**Om vi ska lyfta psykisk
hälsa på arbetsplatsen
innebär det att jag måste
vara terapeut?**

**Hur vet jag om problemen
är arbetsrelaterade och inte
enbart orsakat av
privatlivet?**

Exempel på fysiska kontra psykiska besvär

- **Kan inte sova och har minnesproblem vilket påverkar arbetet. Medarbetaren anger att det beror på att hen har för mycket att göra på jobbet.**
- Lyssna på medarbetaren
- Du är inte läkare, behövs det medicinsk hjälp – skicka till läkare/FHV
- Vad kan göras på arbetsplatsen för att minska risken att personens tillstånd försämras? Hur stöttar ni?
- Har ni gjort en riskbedömning som täcker arbetsuppgifterna? Om inte – gör det, det är viktigt att skydda andra också samt att korrigera bidragande faktorer.

Arbeta proaktivt!

Bygga ditt PSK och adressera OSA risker!



01 FÖREBYGGA

Omforma arbetsmiljöer så att psykosociala risker minimeras och psykisk ohälsa bland medarbetare **förebyggs**.



02 SKYDDA OCH FRÄMJA

Stärk medvetenhet, färdigheter och möjligheter att upptäcka och agera tidigt mot psykisk ohälsa för att **skydda och främja** psykisk hälsa hos alla medarbetare.



03 STÖDJA

Stötta medarbetare med psykisk ohälsa att få tillgång till arbete, att kunna fortsätta arbeta och att trivas på jobbet.