

Att förebygga stress och psykisk ohälsa

Primärprevention: reducera riskfaktorer för samtliga anställda

- Individnivå t.ex. en hälsosam livsstil eller undervisning i stresshantering
- Organisationsnivå t.ex. förbättra tidsplaneringen, förbättra arbetsinnehåll och arbetsmiljö, förbättra karriärmöjligheter.

Sekundärprevention riktas till dem som är i riskzonen

- Individnivå t.ex. avspänning, arbeta med kognitiv beteendeteknik
- Organisationsnivå t.ex. konflikthantering, organisationsutveckling och kommunikation.
- Individ och organisationsnivå t.ex. karriärplanering, kollegiala stödgrupper och handledning.

Tertiärprevention kan jämföras med behandling

Åtgärder riktade till olika nivåer

- Individ (t.ex. färdigheter, attityd)
- Interpersonlig (t.ex. kollegor, ledning, socialt nätverk)
- Organisation (t.ex. arbetsplats, rutiner på arbetsplatsen)
- Samhället (t.ex. kultur, normer)
- Policy

Forskning har visat att

- Att psykosociala och organisatoriska risker hanteras mest effektivt genom strukturerat och systematiskt arbete på organisationsnivå (Bhui et al., 2012; Mykletun & Harvey, 2012; Naghieh et al., 2015).
- Att insatser på individnivå också är effektivt, framförallt i kombination med systematisk och strukturerat arbete på organisatorisknivå (Bhui et al., 2012).

Åtgärder riktade till olika nivåer – Individnivå

- Problemlösningbaserad samtalsteknik
- Problemlösningfokuserade arbetsplatsnära insatser
- Psykoterapi t.ex., KBT
- Stresshantering
- Levnadsvanor t.ex. sömn, alkohol, fysisk aktivitet

Åtgärder riktade till olika nivåer – Interpersonlignivå

- Kollegiala samtalsgrupper: Reflekterande samtal med kollegor | Uppdrag Psykisk Hälsa (uppdragpsykiskhalsa.se)
- Stress-dialogen
- Mentorskap, t.ex. för att hantera felaktiga förväntningar på arbetet som inte överensstämmer med den verkliga arbetssituationen
- Handledning, t.ex. till nyanställda

Åtgärder riktade till olika nivåer – Organisationsnivå

- Survey-feedback
- Förbättra tidsplaneringen
- Förbättra karriärmöjligheter
- Rutiner för att hantera gränser i den digitala arbetsmiljö
- Konflikthantering
- Kommunikation
- Bättre möten - kommunikationsmodell för mer samverkan
- Chefoskopet - landningssida - Chefoskopet (suntarbetsliv.se)
- Förväntansdokument föräldrar