



Karolinska
Institutet

Kunskap om psykisk ohälsa och riskfaktorer

2

Kunskap genom chefsleden och personal om relationen mellan arbetsförhållanden och psykisk ohälsa

Aktiviteter:

- Formulera vilka kunskaper på området man anser att chefsleden och personalen ska ha
- Identifiera passande sätt att öka kunskapen på området bland chefsleden och personalen

Utforma skriftliga rutiner som möjliggör att:

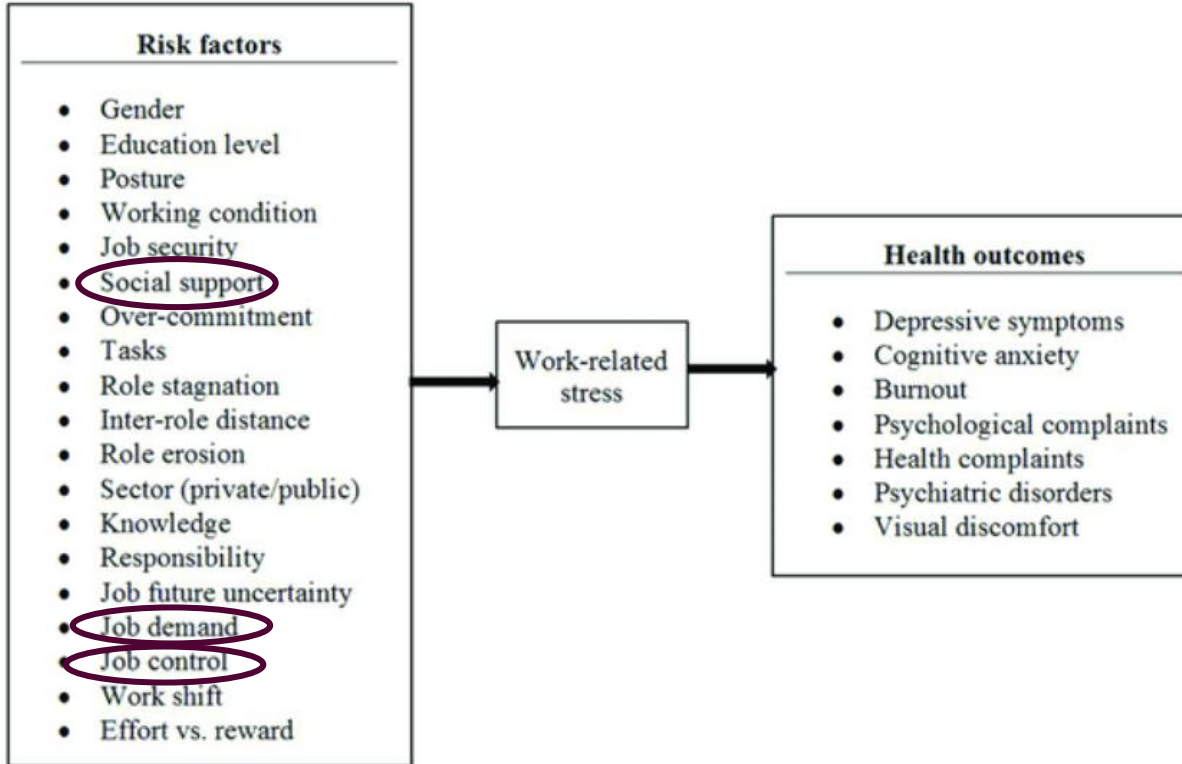
- *Ovanstående fortlever på skolan även om de som utför dessa slutar. Nya chefer får kännedom om dessa*

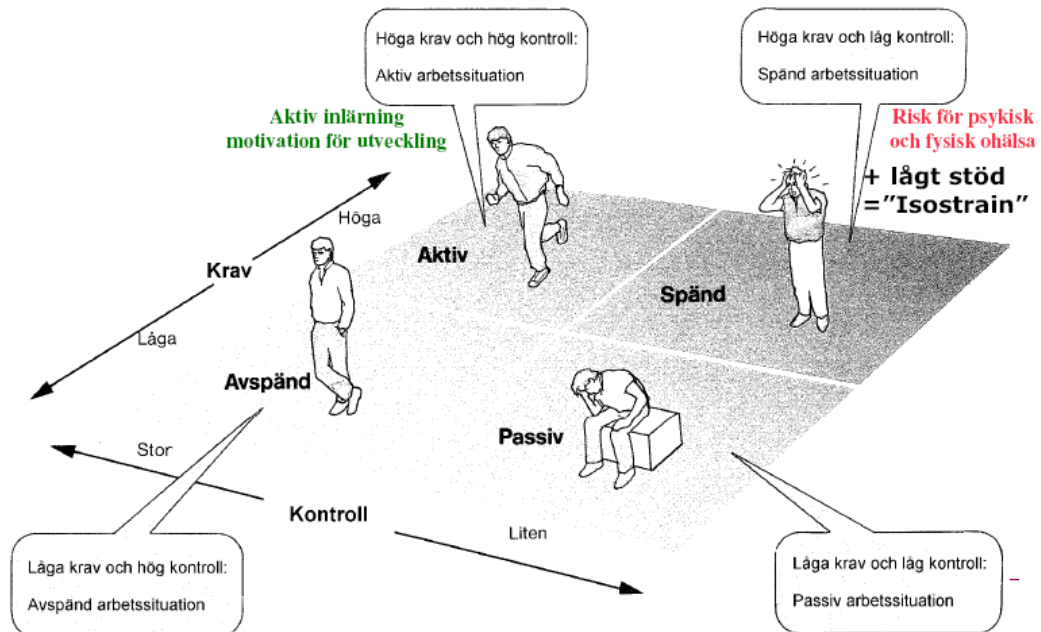
Varför är det viktigt med kunskap inom området psykisk ohälsa?

- Förståelse för olika arbetsgruppers utmaningar
- Specifika risk/friskfaktorer inom skolans verksamhet
- Förebyggande av stigma
- Ökar förutsättningarna att arbeta förebyggande

Faktorer som bidrar till psykisk ohälsa

- Höga krav och små möjligheter att påverka
- Bristande medmänskligt stöd i arbetsmiljön
- Konflikter eller mobbning/kränkningar
- Belöningen liten i förhållande till ansträngningen
- Utsätts för orättvisor
- Långa arbetsveckor

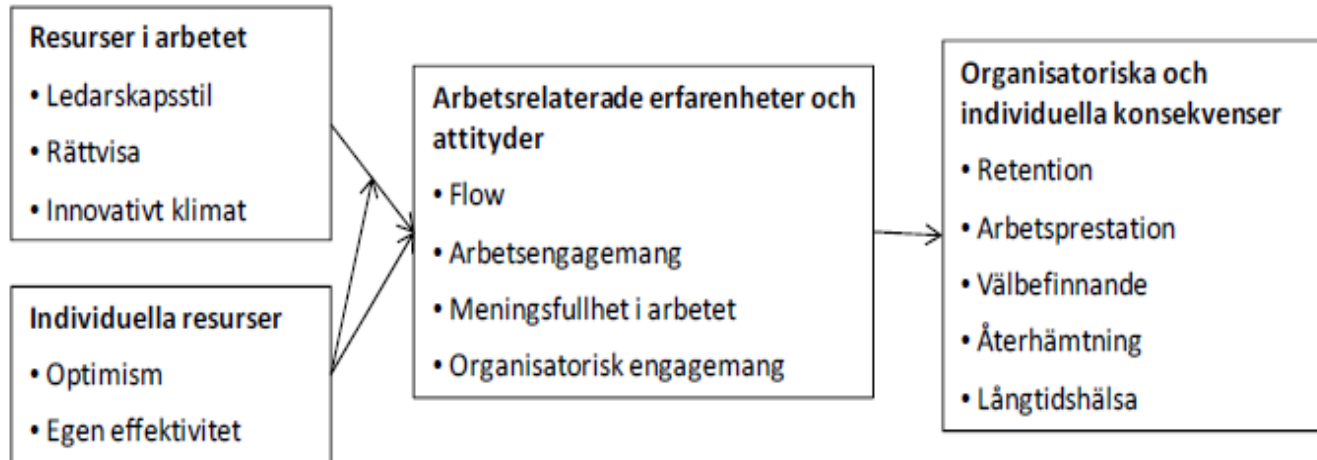




Riskfaktorer inom skolans arbetsmiljö

- Arbetskrav (kvantitativa samt känslomässiga)
- Konflikt mellan arbete och privatliv
- Tillit mellan ledning och medarbetare
- Rättvisa och respekt

Positiv psykologi



Figur. En översikt över några nyckelbegrepp inom positiv arbets- och organisationspsykologi och deras förväntade associationer enligt det nordiska projektet "Positive factors at work" (Christensen et al. 2009)

Vad menas med friskfaktorer?

Förhållanden som påverkar arbetsmiljön på så sätt att den främjar hälsa och bidrar till att arbetstagare vidmakthåller sin hälsa och kan arbeta och uppfylla sina och arbetets mål över tid.

Grunden för det arbetsmiljöarbete som ska bedrivas i alla organisationer och på alla arbetsplatser består i att skapa goda arbetsplatser med goda arbetsmiljöförhållanden.

Friskfaktorer inom offentligt sektor

- Tillgängliga chefer
- Närvarande chefer vid prioriteringar
- Stöttande och problemlösande chefer
- Rimligt antal arbetstagare per chef
- Individuella önskemål om utbildning tillgodoses
- Möjligheter till byte av arbetsuppgifter finns och uppmuntras
- Möjligheter för medarbetare att framföra idéer och kritik
- Dialog uppmuntras
- Prioritering av arbetsuppgifter vid hög arbetsbelastning
- Det systematiska arbetsmiljöarbetet är tydligt strukturerat i verksamheten
- God kännedom om arbetstagares hälsa och sjukfrånvaro
- Omorganisationer är välmotiverade
- Förändringar diskuteras öppet

Forskning har visat att.....

...genom att vara observant på signaler och tidiga tecken blir det möjligt att sätta in åtgärder i tid.

Hur visar vi hur vi mår?

- <https://prehabguiden.suntarbetsliv.se/aktivitet/upptack-tidiga-signaler/>

Tidiga signaler

- Förändrat beteende
- Förändrad i sinnesstämning
- Drar sig undan socialt
- Lättirriterad
- Återkommande sjuknärvaro
- Hög korttidsfrånvaro
- Förändrad prestation i arbetet
- Mertid och återkommande övertidsarbete

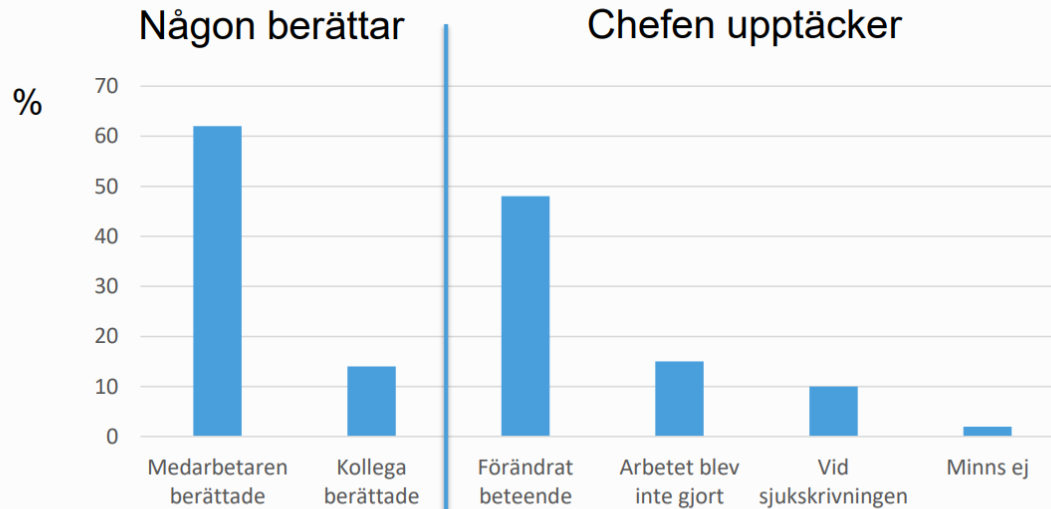
Sena signaler

- Yttrar sig negativt och cyniskt om de arbetsuppgifter som man tidigare brunnit för
- Sitter ofta ensam i fikarummet och arbetskamraterna drar sig undan
- Gör oförklarliga misstag, slarvar, visar bristande noggrannhet och ofta daligt arbetsresultat
- Visar irritation, aggressivitet, kort stubin, samarbets-svårigheter

Viktiga preventiva åtgärder

- Medverka till ett klimat där man vågar prata om stress och psykisk ohälsa.
- För att motverka det stigma som finns kring psykisk ohälsa bör chefsleden signalera att det är okej att prata om detta.
- Öka förståelse för psykisk ohälsa genom samtal
- Ta upp frågor om tidiga tecken i medarbetarsamtalen
- Har tydliga rutiner inom området

Hur får chefer kännedom om medarbetares psykiska ohälsa?



Projekt
Chefens
Perspektiv
(n=1819)

Blomberg, Hensing, Bertilsson 2020

Skäl att inte berätta:

- Rädsla för eller erfarenhet av fördomar, diskriminering eller skvaller
- Sjukdom är något privat
- Vill inte oroa andra

Brohan, litteraturöversikt 2012

Skäl att inte fråga:

- Vet inte hur man ska hantera situationen
- Rädd för reaktionen
- Sjukdom är något privat