

Psykosocialt arbejds miljø og mental sundhed

Reiner Rugulies

Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø



DET NATIONALE
FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDS MILJØ

Konference - Mental sundhed på arbejdspladsen, 26. september 2017, Børsen, København

Mit foredrag

1. Hvad er psykosocialt arbejdsmiljø?
2. Hvilke psykosociale arbejdsmiljøfaktorer kender vi?
3. Hvad er mental sundhed?
4. Hænger psykosocialt arbejdsmiljø og mental sundhed sammen?
5. Igangværende initiativer om mental sundhed i Danmark
6. Sammenfatning

1. Hvad er psykosocialt arbejdsmiljø?

Hvad betyder 'psyko' og 'social'?

Psyko= psykologi handler om

- **Kognitioner: Tanker**
- **Emotioner: Følelser**
- **Adfærd: Handlinger**
- **Psykofysiologi: Samspillet mellem tanker og følelser og fysiologiske processer i kroppen**

Social= sociologi handler om

- **Samfund, sociale strukturer og sociale sammenhænge**
- **Sociale relationer og interaktioner mellem personer og grupper**

Psykosocialt – hvad betyder det?

Psykosocialt betyder forholdet mellem

- sociale strukturer, sammenhænge og relationer

og

- tanker, følelser, adfærd og psykofysiologiske processer.

Det psykosociale område forbinder sociale strukturer med individuelle oplevelser og reaktioner.

2. Hvilke psykosociale arbejdsmiljøfaktorer kender vi?

Generelle arbejdsvilkår

- Selvstændig eller ansat (permanent eller tidsbegrænset)
- Med ledelsesopgaver eller ej
- Lange, korte, faste eller skiftende arbejdstider
- Arbejde i produktionen, med mennesker, med tal eller med abstrakte begreber
- ...

Psykosociale arbejdsmiljøfaktorer

1) Krav på arbejde

- Kvantitative krav
- Arbejdstempo
- Følelsesmæssige krav
- Krav om at skjule følelser

4) Individ-arbejde snitflade

- Jobusikkerhed
- Jobtilfredshed
- Arbejde-familie konflikt
- Familie-arbejde konflikt

5) Værdier på arbejdspladsen

- Tillid og troværdighed mellem medarbejderne
- Tillid og troværdighed mellem medarbejderne og ledelsen
- Retfærdighed og respekt
- Rummelighed og socialt ansvar

2) Arbejdsorganisering og indhold

- Indflydelse på arbejde
- Udviklingsmuligheder
- Variation
- Mening i arbejdet
- Involvering i arbejdspladsen

3) Sociale relationer og ledelse

- Forudsigelighed
- Belønning (anerkendelse)
- Rolleklarhed
- Rollekonflikter
- Ledelseskvalitet
- Social støtte fra kolleger
- Social støtte fra ledelsen
- Socialt fælleskab

6) Krænkende adfærd

- Sexchikane
- Trusler om vold
- Vold
- Mobning
- Drillerier
- Skænderier eller konflikter
- Sladder og bagtalelse



Teoretiske modeller

- Krav-kontrol modellen (job strain)
- Anstrengelse-belønnings modellen
- Organisatorisk retfærdighed
- Social kapital på arbejde
- Stress as offense to self
- ...

3. Hvad er mental sundhed?

Hvad er mental sundhed?

- Mental sundhed kan betragtes som
 - Dikotomisk fænomen (sund versus syg; 0 versus 1, har ingen lidelser versus har lidelser)
 - Kontinuum

Mental sundhed som dikotomisk fænomen

- Diagnose af en psykisk lidelse
 - International Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD-10)
 - Diagnostical and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)

ICD-10 Version:2016

Search [\[Advanced Search \]](#) [ICD-10](#) [Versions - Languages](#) [Info](#)

▼ ICD-10 Version:2016

- ▶ I Certain infectious and parasitic diseases
- ▶ II Neoplasms
- ▶ III Diseases of the blood and blood-forming organs and certain disorders involving the immune mechanism
- ▶ IV Endocrine, nutritional and metabolic diseases
- ▶ V Mental and behavioural disorders
- ▶ VI Diseases of the nervous system
- ▶ VII Diseases of the eye and adnexa
- ▶ VIII Diseases of the ear and mastoid process
- ▶ IX Diseases of the circulatory system
- ▶ X Diseases of the respiratory system
- ▶ XI Diseases of the digestive system
- ▶ XII Diseases of the skin and subcutaneous tissue
- ▶ XIII Diseases of the musculoskeletal system and connective tissue
- ▶ XIV Diseases of the genitourinary system
- ▶ XV Pregnancy, childbirth and the puerperium
- ▶ XVI Certain conditions originating in the perinatal period
- ▶ XVII Congenital malformations, deformations and chromosomal abnormalities

International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision

You may browse the classification by using the hierarchy on the left or by using the search functionality

More information on how to use the online browser is available in the Help

Fx

- Depression
- Angstlidelser
- Somatoforme (funktionelle) lidelser
- Post-Traumatic Stress Disorders (PTSD)



Eksempel: Depression

ICD-10 diagnosen af depression kræver, at **mindst 2 kernesymptomer** og yderligere **mindst 2 ledsagesymptomer** er til stede i **mindst 2 uger**

- **Kernesymptomer**
 - Nedtrykhed
 - Nedsat lyst og interesse
 - Nedsat energi og øget træthed
- **Ledsagesymptomer**
 - Nedsat selvtillid
 - Selvbebrejdelser eller skyldfølelse
 - Tanker om død eller selvmord
 - Tænke- eller koncentrationsbesvær
 - Agitation eller hæmning
 - Søvnforstyrrelser
 - Appetit- eller vægtændringer

Hvor hyppig er depression?

- **12 månedes prævalens er ca. 6% til 8%**
(dvs. procentdel af befolkningen, som har oplevet en depression i de sidste 12 måneder)
- **Livstidsprævalens (oplevelse af depression mindst en gang i livsforløbet) er mere uklart**
- Fleste studier siger ca. 15% til 20%
- Nogle studier viser meget højere tal (40% og højere)
- Kontrovers diskuteret i psykiatrien

Mental sundhed som kontinuum

CONSTITUTION OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION

THE STATES parties to this Constitution declare, in conformity with the Charter of the United Nations, that the following principles are basic to the happiness, harmonious relations and security of all peoples :

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

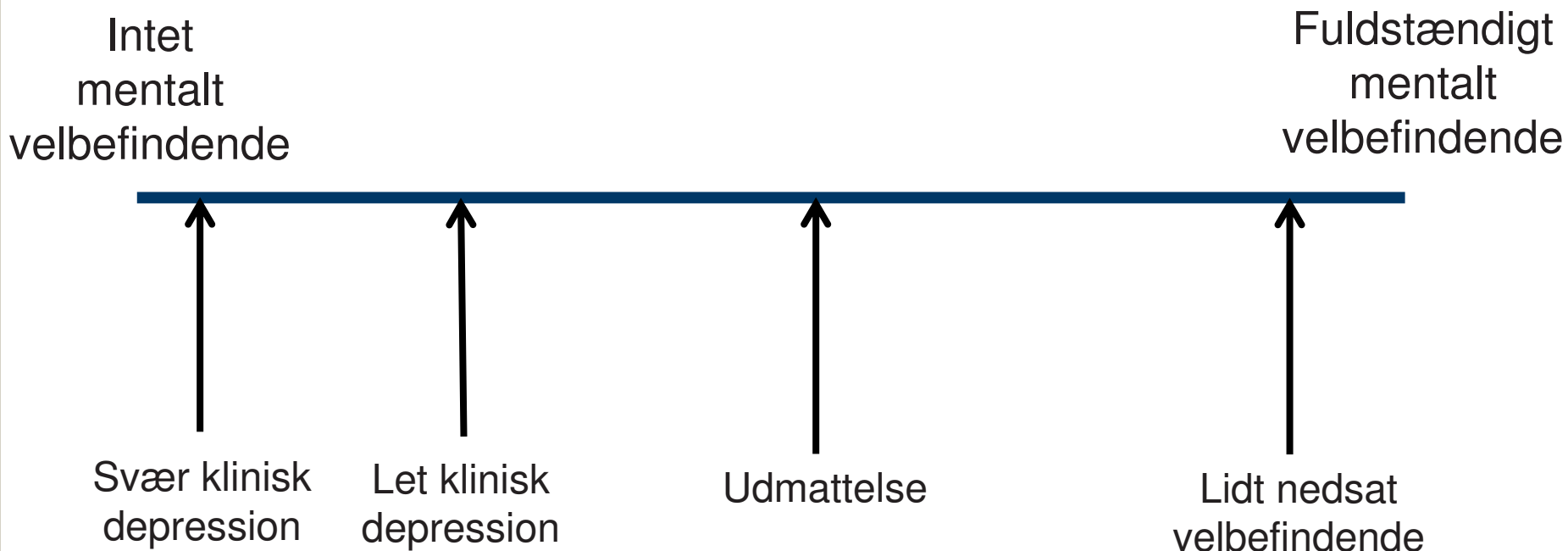
The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.

The Constitution was adopted by the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946, signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States and entered into force on 7 April 1948.

<http://www.who.int/about/mission/en/>

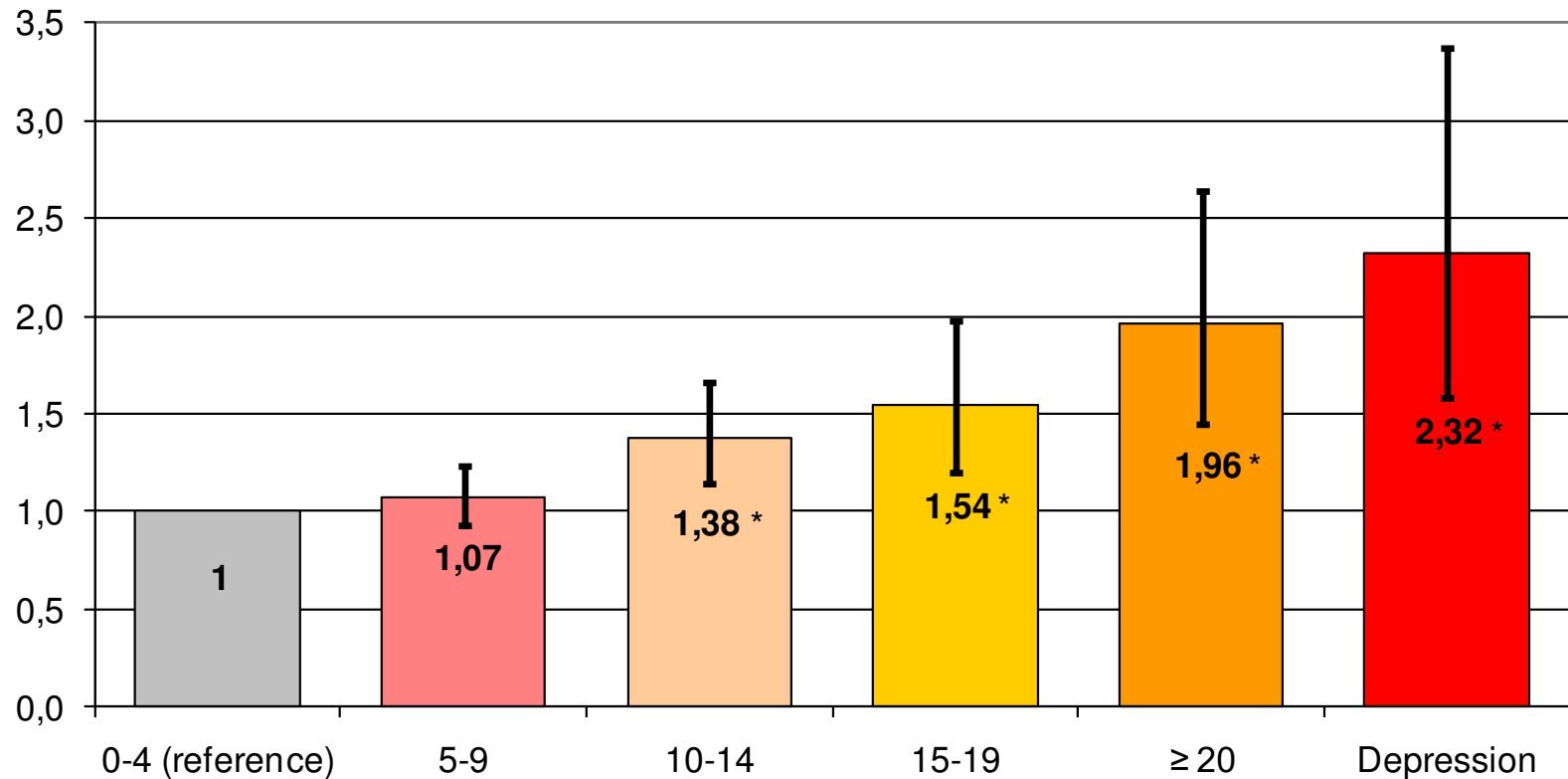


Mental sundhed som kontinuum



Depressive symptoms som et kontinuum og risikoen for langtidssygefravær

Hazard ratio

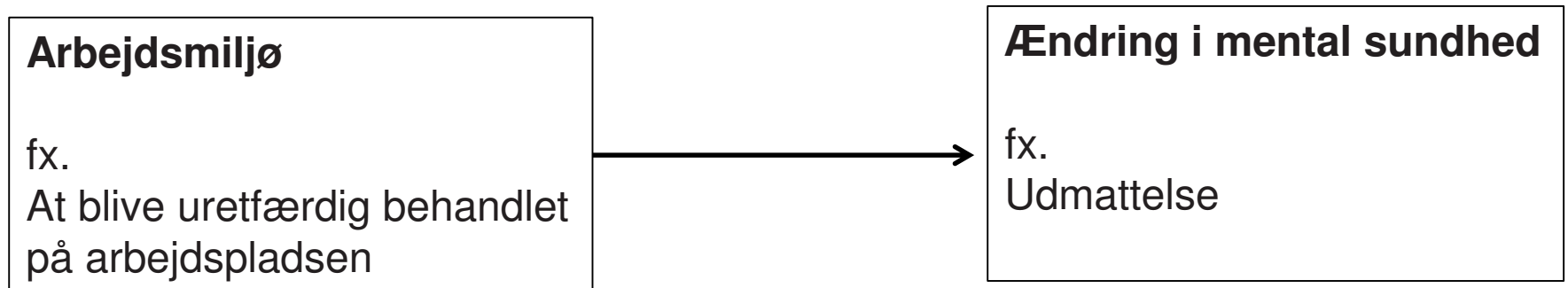


Adjusted for previous LTSA, socio-demographics, health behaviors, and occupational group



4. Hænger psykosocialt arbejdsmiljø og mental sundhed sammen?

Giver et problematisk arbejdsmiljø mindre mental sundhed?



Fra forskningslitteraturen: Psykosociale arbejdsmiljøfaktorer, som hænger sammen med øget risiko for reduceret mental sundhed

- Kombination af samtidigt at have høje krav og lav kontrol på arbejde (job strain)
- Lav kontrol i sig selv
- Mobning på arbejde
- Ubalance mellem høj anstrengelse og lav belønning
- Høje følelsesmæssige krav på arbejde (dog metodiske problemer)

Andre faktorer, som måske er vigtige, men hvor forskningsresultaterne er ikke entydige

- Dårlig ledelseskvalitet
 - Modstridende resultater
- Rollekonflikter og rolleklarhed
 - Det fleste forskningsresultater kommer fra tværsnitsstudier
- Lav social kapital
 - De fleste forskningsresultater kommer fra to studier (et finsk og et japansk studie), og resultaterne er ikke entydige. Flere nye danske undersøgelser er på vej.

Psykosociale arbejdsmiljøfaktorer

1) Krav på arbejde

- Kvantitative krav
- Arbejdstempo
- Følelsesmæssige krav
- Krav om at skjule følelser

4) Individ-arbejde snitflade

- Jobusikkerhed
- Jobtilfredshed
- Arbejde-familie konflikt
- Familie-arbejde konflikt

5) Værdier på arbejdspladsen

- Tillid og troværdighed mellem medarbejderne
- Tillid og troværdighed mellem medarbejderne og ledelsen
- Retfærdighed og respekt
- Rummelighed og socialt ansvar

2) Arbejdsorganisering og indhold

- Indflydelse på arbejde
- Udviklingsmuligheder
- Variation
- Mening i arbejdet
- Involvering i arbejdspladsen

3) Sociale relationer og ledelse

- Forudsigelighed
- Belønning (anerkendelse)
- Rolleklarhed
- Rollekonflikter
- Ledelseskvalitet
- Social støtte fra kolleger
- Social støtte fra ledelsen
- Socialt fælleskab

6) Krænkende adfærd

- Sexchikane
- Trusler om vold
- Vold
- Mobning
- Drillerier
- Skænderier eller konflikter
- Sladder og bagtalelse



5. Igangværende initiativer om mental sundhed i Danmark

Job&Sind

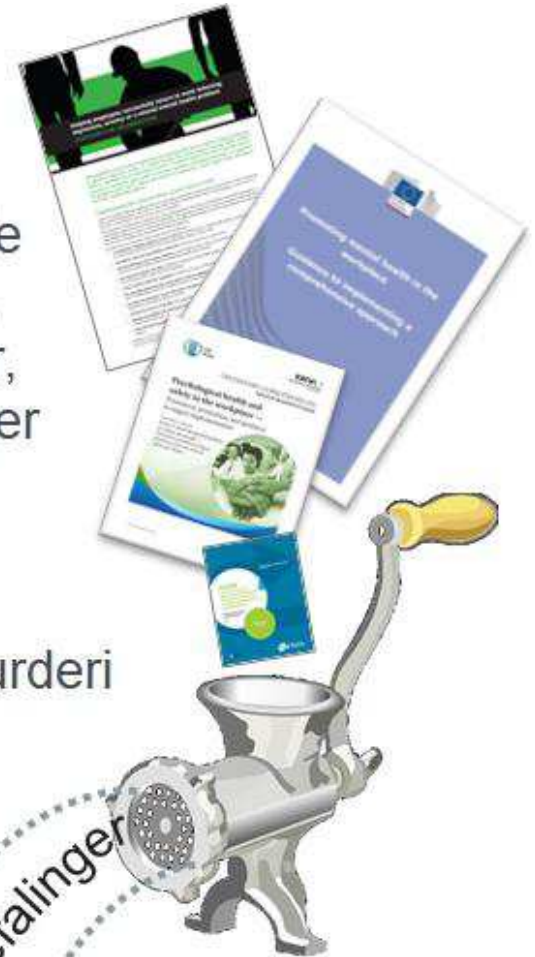
Kontakt:
Seniorforsker
Jesper Kristiansen
jkr@nfa.dk

Internationale
standarder,
retningslinjer,
og anbefalinger

Kvalitetsvurderi
ng

Behandling i
følgegrupper

Danske anbefalinger



Se på youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=rkEsx1ozepY>

UNDGÅ STRESS, ANGST OG DEPRESSION PÅ ARBEJDET

Få svar på, hvordan du kan tackle mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen og hjælpe medarbejdere eller kolleger, der er ved at gå ned med flaget.



<http://mentalsundhed.dk/>

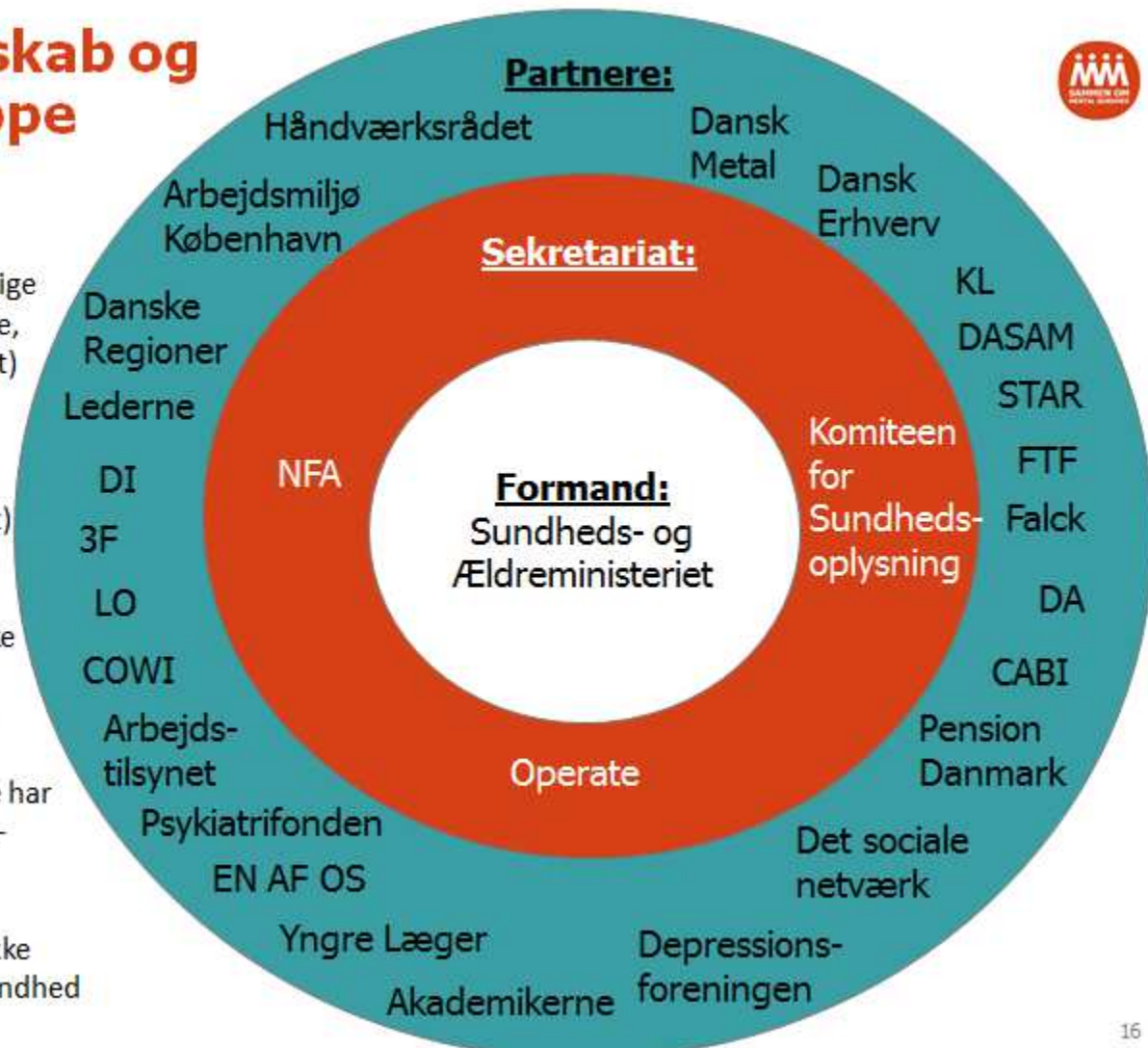
Partnerskab og målgruppe

Målgruppen for indsatsen:

Private og offentlige små (0-10 ansatte, knap 600.000 i alt) og mellemstore virksomheder (11-99 ansatte, godt 1,2 mio. i alt)

Karakteristika:

Ca. 92 % af danske virksomheder
Har sjældent HR-afdelinger
Under 10 ansatte har ikke arbejdsmiljø-repræsentanter
Fokus på drift
Arbejder oftest ikke proaktivt med sundhed og arbejdsmiljø



6. Sammenfatning

Sammenfatning

- Arbejdspladsen er en vigtig arena for mental sundhed.
- Mental sundhed omfatter både kontinuerlige ikke-kliniske symptomer og kliniske lidelser.
- Studier viser, at bestemte psykosociale arbejdsmiljø-faktorer hænger sammen med en øget sandsynlighed for mentale sundhedsproblemer.

Tak for opmærksomheden!

Kontakt: rer@nfa.dk

