

# Rekommendationer om insatser för att förebygga och åtgärda psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige och står för omkring 40 procent av alla sjukfall. I dag finns forskning som visar vilka metoder som ger bäst resultat för att förebygga och åtgärda arbetsrelaterad psykisk ohälsa. Forskningsresultaten har nu sammanställts till evidensbaserade riktlinjer för företagshälsan.

## Så kan du som arbetsgivare förebygga psykisk ohälsa:

- Se till att det finns tydliga och tillämpbara policydokument och riktlinjer om fysisk och psykosocial arbetsmiljö. Det är väl känt att risken för psykisk ohälsa ökar om policy saknas eller inte följs. Cheferna har en nyckelroll för att det förebyggande arbetet ska fungera och behöver stöd och utbildning för uppdraget.
- Regelbunden kartläggning av den psykosociala arbetsmiljön är ett bra verktyg om den genomförs med evidensbaserade metoder och vetenskapligt kvalitetssäkrade frågeformulär. Forskningen visar att kartläggning som följs upp enligt survey feedback-tekniken förbättrar ledarskap och organisationsklimat.
- Förändring av arbetstider kan vara en viktig del av det förebyggande arbetet. Använd den kunskap som finns i dag om hur skiftarbetstider bör förändras så att medarbetarna mår bättre.

## Vad gör jag som arbetsgivare om någon drabbats av psykisk ohälsa?

- Det är viktigt att du som arbetsgivare agerar snabbt när medarbetare drabbas av psykisk ohälsa. Tidiga arbetsplatsnära åtgärder så som förändring av arbetstider och arbetsuppgifter har ofta bra effekt. De flesta som drabbas blir bra inom tre månader.
- Se till att en arbetsmedicinsk utredning genomförs där funktion och arbetsförmåga utreds med problemlösningsbaserad samtalsmetodik. Med en sådan metodik deltar den anställde själv och kommer med förslag till lösningar. Utredningen kan ge svar på om individen kan erbjudas fortsatt stöd inom företagshälsan eller ska remitteras vidare.
- Se till att verksamheten stöder första linjens chefer med kunskap och resurser för anpassningar och förändringar i arbetssituationen. Studier har också visat att psykoterapi (exempelvis KBT), stresshantering och insatser för bättre levnadsvanor kan ha god effekt men måste alltid ske tillsammans med insatser på arbetsplatsen.

### Arbetsrelaterad psykisk ohälsa

är depression, ångest, utmattningssyndrom och andra typer av stressrelaterade besvär. Att ohälsan är arbetsrelaterad betyder inte att det finns några enkla samband mellan arbetet och de psykiska besvären. Ofta är det en kombination av faktorer i arbetslivet och privatlivet som ligger bakom.

Oavsett orsaken till besvären kan insatser från arbetsgivaren och företagshälsan göra stor skillnad, både för individen och för arbetsförhållandena.

Riktlinjer för  
psykisk ohälsa  
på arbetsplatsen

En sammanställning från Företagshälsans riktlinjegrupp 2/2015

## FAKTA

Riktlinjerna för psykisk ohälsa på arbetsplatsen har tagits fram av Företagshälsans riktlinjegrupp, en verksamhet inom Kompetenscentret för företagshälsa. Riktlinjegruppen består av praktiker och forskare. I gruppen ingår representanter från flertalet professioner på olika företagshälsor i Sverige, branschföreningen Sveriges Företagshälsor, representanter från Svenska företagsläkarföreningen samt forskare från Enheten för interventions- och implementeringsforskning vid Karolinska Institutet.

Arbetet leds av professor Irene Jensen och dr. Lydia Kwak vid Karolinska institutet och tas fram i unikt samarbete mellan yrkesverksamma inom företagshälsan och verksamhetsnära forskare. Målet är att stödja evidensbaserad praktik (EBP) inom företagshälsan och att integrera de senaste vetenskapliga rönen i den dagliga verksamheten i samverkan med arbetsplatsen i syfte att skapa en standardisering och struktur för ett kvalitetssäkrat arbetssätt för svenska företagshälsor.

Riktlinjerna med tillhörande dokument finns att ladda ned på [www.fhvforskning.se](http://www.fhvforskning.se).

Det som ska särskilja företagshälsan från hälso- och sjukvården är:

- Kunskap om hur arbetet påverkar hälsan
- Kunskap om arbetsplatsen
- Kunskap om effektiva åtgärder och möjligheten att arbeta på arbetsplatsen
- Möjligheten att arbeta i nära kontakt med och på uppdrag av arbetsgivaren

### En företagshälsa som arbetar evidensbaserat erbjuder:

- Kostnadseffektiva och kvalitetssäkrade metoder som bygger på bästa tillgängliga kunskap.
- Ett strukturerat arbetssätt som ger kända effekter.
- Möjlighet att arbeta mer förebyggande och främjande genom att engagera arbetsplatsen och öka medarbetarnas delaktighet och ansvar.
- En multidisciplinär kompetens med tvärprofessionellt teamarbete.

## KONTAKTUPPGIFTER

Enheten för interventions- och implementeringsforskning  
Institutet för miljömedicin (IMM)  
Karolinska Institutet  
[www.ki.se/imm/iir](http://www.ki.se/imm/iir)

Kompetenscentret för företagshälsa  
[www.fhvforskning.se](http://www.fhvforskning.se)  
[info@fhvforskning.se](mailto:info@fhvforskning.se)



**Karolinska  
Institutet**

**sveriges  
företags  
hälsor**