



# Hvordan opdages psykisk mistroivsel hos en medarbejder?

Job&Sind

## Hvordan opdages psykisk mistrivsel hos en medarbejder?

Denne pjece indeholder information, der skal hjælpe ledere, arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanter og andre ressourcepersoner på arbejdspladsen til bedre at opdage og tage hånd om psykisk mistrivsel hos medarbejderne.

Job&Sind-pjecen er en del af et værktøj udviklet af forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. På baggrund af internationale standarder og retningslinjer har de udvalgt 16 anbefalinger fordelt på 4 temaer, som arbejdspladserne kan følge for at forebygge og håndtere psykisk mistrivsel blandt ansatte og kolleger.

Se mere på [www.nfa.dk/jobogsind](http://www.nfa.dk/jobogsind)

- **Alle vil opleve forbigående perioder, hvor man ikke føler sig psykisk på toppen, fx at humøret svinger**

Pjecen er udgivet af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Den er udarbejdet af: Majbritt Thorhauge Grønvad · Line Leonhardt Laursen · Astrid Jørgensen · Lene Rasmussen · Jesper Kristiansen · Otto Melchior Poulsen

Grafisk design: Trine Larsen

Foto: Søren Svendsen · Thomas Tolstrup · Ulrik Jantzen · Colourbox.



## Psykisk mistrivsel er udbredt blandt danske erhvervsaktive

Mange erhvervsaktive i Danmark rapporterer, at de i høj grad oplever psykisk mistrivsel.

**11%**

oplever depressive symptomer

**14%**

oplever angstsymptomer

**16%**

føler sig stressede

Kilde: "Arbejds miljø og Helbred" 2016, Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø

### Hvad er psykisk mistrivsel?

Alle har et psykisk helbred, der varierer, ligesom det fysiske helbred gør. I løbet af livet kan man have perioder, hvor det psykiske helbred af den ene eller anden grund er mindre godt.

I de perioder, hvor man har det mindre godt, vil man være i psykisk mistrivsel.

Psykisk mistrivsel forstås som en tilstand, hvor man oplever psykisk ubehag, der kan gøre det svært at gennemføre normale hverdagsaktiviteter, arbejde produktivt og indgå i fællesskaber. Begrebet dækker over alt fra trivselsproblemer og milde psykiske symptomer til kliniske, psykiske lidelser som fx angst og depression.

Der er ingen skarp grænse mellem trivsel og psykisk mistrivsel. Alle vil opleve forbigående perioder, hvor man ikke føler sig psykisk på toppen, fx at humøret svinger. Det er langt fra alle, der vil opleve dette som mistrivsel. Man kan fx være nedtrykt og bekymret (psykiske symptomer), trække sig fra sociale sammenhænge (adfærdsmæssigt symptom) og være plaget af træthed (fysisk symptom).

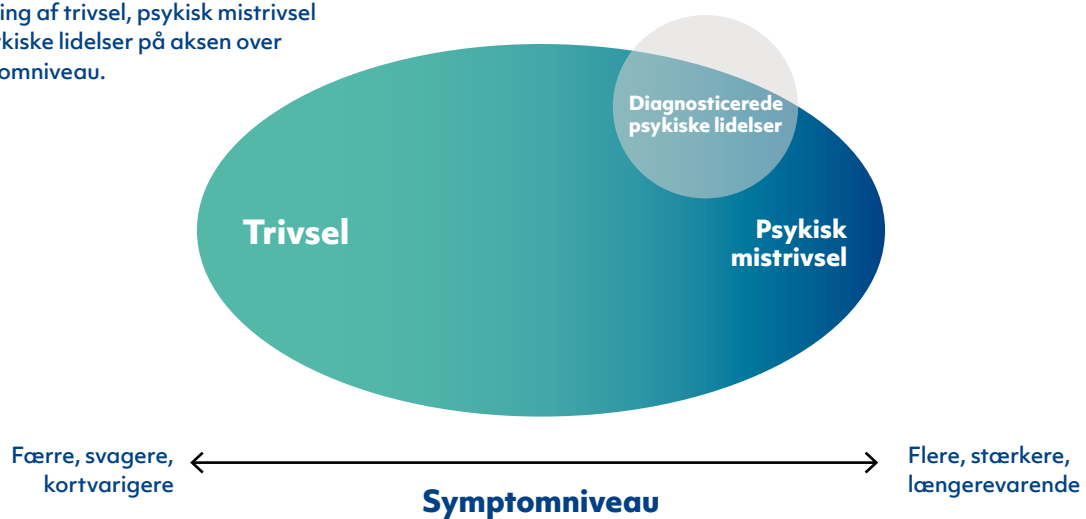
Oftentimes er disse symptomer milde og forbigående, men nogle gange vil symptomerne være så mange og så



langvarige, at man synes, man mistrives. Symptomerne kan også være så svære, at der vil være tale om en psykisk lidelse fx angst eller depression, se figuren nedenfor.

- En person kan godt udvise symptomer på psykisk mistrivsel uden at have en psykisk lidelse.
- Nogle mennesker fungerer og er i trivsel, selvom de er diagnosticeret med en psykisk lidelse.
- Man kan godt have en oplevelse af psykisk mistrivsel, uden at det kommer til udtryk funktionsmæssigt.

Placering af trivsel, psykisk mistrivsel og psykiske lidelser på akse over symptomniveau.





## Symptomer på psykisk mistrivsel på arbejdspladsen

Det er meget individuelt og kan variere meget, hvordan psykisk mistrivsel kommer til udtryk. Dårlig trivsel påvirker ofte tanker, følelser og adfærd og kan desuden ledsages af fysiske symptomer. Hvis en person ikke selv fortæller om sine tanker, følelser eller symptomer, vil omgivelserne kun have mulighed for se på adfærden, at en person ikke trives.

Eksempler på adfærd som medarbejdere i psykisk mistrivsel kan udvise:

1. Svært ved at holde styr på tankerne (fx svært ved at koncentrere sig og holde fokus, nedsat hukommelse).
2. Svært ved at planlægge og organisere (fx svært ved at planlægge og udføre arbejdsopgaver i samme kvalitet som tidligere, svært ved at håndtere flere opgaver samtidig, problemer med at overholde deadlines).
3. Problemer med at indgå i sociale interaktioner (fx trækker sig fra sociale sammenhænge eller har svært ved at skulle samarbejde med kolleger eller håndtere kontakt med fx borgere eller kunder).
4. Problemer med fysiske symptomer og funktion (fx klager fx over søvnproblemer, træthed og udmattelse, ændret appetit, mangler energi og drivkraft, har smerter, forstyrret syn, rystelser, stivhed, mv.).
5. Følelsesmæssige reaktioner (fx virker frustreret, stresset, angst, vrede, sensitiv overfor feedback, reagerer unormalt følelsesmæssigt i normalt forekommende situationer, fx på arbejdspress, mangler selvtillid og tro på egne evner, bekymret, rastløs og i dårligt humør).

## Frygt for stigmatisering kan være årsagen til at skjule symptomer på psykisk mistrivsel

Det viser en undersøgelse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE), hvor godt 4 ud af 10 svarer, at de bevidst ville skjule symptomer på psykisk mistrivsel; ca. 1 ud af 4 ville forsøge at skjule symptomerne for kollegerne, mens 1 ud af 6 ville vælge at skjule dem for chefen.

Kilde: Dansk Sundhedsinstitut DSI og Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd VIVE: Stigma og psykiske lidelser, 2010

- **Dårlig trivsel påvirker ofte tanker, følelser og adfærd og kan desuden ledsages af fysiske symptomer**



## Psykisk sygdom anmeldes hyppigt som erhvervs-sygdom

I 2017 udgjorde psykisk sygdom og gene

# 23%

af alle anmeldte erhvervssygdomme. Det er den næststørste sygdomsgruppe blandt de anmeldte sygdomme, kun overgået af sygdomme i ryg og bevægeapparatet.

Kilde: Arbejdsmarkedets Erhvervssikring: Arbejdsskadestatistik 2017

### Sæt ind på arbejdspladsen

Arbejde er en vigtig del af de fleste voksne menneskers liv. Det har en personlig, økonomisk og social værdi og kan i høj grad bidrage til, at mennesker føler, at de spiller en betydningsfuld rolle i samfundet.

Arbejdet kan dog også påvirke en persons psykiske trivsel, ligesom en persons psykiske trivsel kan påvirke arbejdspladsen. Derfor er arbejdspladsen et godt sted at håndtere psykisk mistrivsel, uanset om årsagen er arbejdet eller ej.

Følgende kan påvirke vores psykiske trivsel i negativ retning:

- Belastende arbejdsmiljø (fx høje arbejdskrav, lav indflydelse eller lav kontrol over arbejdsopgaver).
- Mobning og diskrimination.
- Store livsbegivenheder og overgange (fx skilsmisse, alvorlig sygdom, dødsfald eller at blive forældre).
- Social isolation.

## Fordomme

Der hersker en del fordomme om mennesker i psykisk mistrivsel eller med psykiske lidelser. Det kan stigmatisere og have alvorlige konsekvenser for dem, det berører.

Manglende åbenhed og imødekommenhed på en arbejdsplads betyder, at medarbejderen ikke tilbydes hjælp eller midlertidige tilpasninger af arbejdet. Det giver en øget risiko for sygefravær eller for, at medarbejderen ophører med at arbejde.

<b>Fordomme og fakta om psykisk mistrivsel</b>	
<b>! Fordom</b>	<b>✓ Fakta</b>
<b>!</b> Hvis man en gang har haft problemer med psyken, så får man det igen.	<b>✓</b> Mange kommer sig med tiden og med den rigtige behandling, også dem som bliver ramt af alvorligere psykiske lidelser.
<b>!</b> Det er kun svage medarbejdere, der bliver syge pga. stress, eller får angst eller depression.	<b>✓</b> Alle kan opleve psykisk mistrivsel, og alle kan blive syge af det. Uanset alder, køn, baggrund og uddannelse.
<b>!</b> Personer, som er eller har været ramt af psykiske trivselsproblemer, kan ikke klare de samme arbejdsopgaver, som før.	<b>✓</b> Det varierer meget fra person til person, og det har stor betydning, om man støttes af kolleger og arbejdspladsen.

- **Der hersker en del fordomme om mennesker i psykisk mistrivsel eller med psykiske lidelser**



Læs mere om psykisk mistrivsel på

**[www.nfa.dk/jobogsind](http://www.nfa.dk/jobogsind)**

Her finder du 16 anbefalinger til at arbejde med psykisk mistrivsel på arbejdspladserne, og du kan også læse mere om forskningen og kilderne bag oplysningerne her i pjecen.