

# Sådan styrker I det psykiske arbejdsmiljø

Find inspiration og gode råd til at forbedre det psykiske arbejdsmiljø og trivslen på jeres arbejdsplads.

## Hvad er psykisk arbejdsmiljø?

Psykisk arbejdsmiljø handler om de psykosociale forhold i arbejdet, som påvirker både medarbejdere og leders trivsel – og det er faktisk nogle forhold, som man ofte kan gøre noget ved!

Et godt psykisk arbejdsmiljø handler bl.a. om ledelse, samarbejde, indflydelse og balance mellem krav og ressourcer i det daglige arbejde. Modsat kan et dårligt arbejdsmiljø bl.a. hænge sammen med højt arbejdspress, negative handlinger og manglende mening i arbejdet.



## Hvorfor er et godt psykisk arbejdsmiljø vigtigt?

Et godt psykisk arbejdsmiljø forbedrer både medarbejderne og lederens trivsel og helbred og deres muligheder for at løse deres arbejdsopgaver.

Ved at vedligeholde og forbedre det psykiske arbejdsmiljø kan man derfor bidrage til at forebygge sygefravær, øge trivslen og styrke opgaveløsningen på arbejdspladsen.



## 6 trin til et bedre psykisk arbejdsmiljø

### 1 Opstart

Start med at lægge en plan for at forbedre det psykiske arbejdsmiljø på jeres arbejdsplads. Sæt mål for, hvad I gerne vil opnå.

### 2 Kortlægning

Kortlæg jeres psykiske arbejdsmiljø gennem fx fællesmøder, workshops eller ved hjælp af et spørgeskema, som I kan finde her:



Husk at tale kortlægningens resultater igennem på arbejdspladsen, så I er sikre på, at I forstår resultaterne på samme måde.

### 3 Prioritering

Priorité de emner, som I ønsker at arbejde med i jeres indsats for at øge trivslen.

Det er jeres fælles arbejdsmiljø, det drejer sig om, så det er vigtigt at inddrage både leder og medarbejdere – fx gennem en workshop.

### 4 Handleplaner

Lav handleplaner for, hvordan I vil arbejde med de prioriterede emner. De skal være konkrete og tilgængelige, så I ved præcis, hvad I skal gøre.

### 5 Implementering

Nu skal planerne sættes i værk på arbejdspladsen. Både medarbejdere og ledere spiller en vigtig rolle. Husk løbende at følge op på handleplanerne for at sikre, at jeres indsats for et godt psykisk arbejdsmiljø ikke falder til jorden.

### 6 Evaluering

Når I synes, at I er ved at være i mål, er det vigtigt at evaluere indsatsen for at lære af forløbet – fx ved hjælp af en spørgeskemaundersøgelse eller et opfølgingsmøde.

Så vil I med tiden blive mere erfarne i at arbejde med det psykiske arbejdsmiljø og jeres trivsel på arbejdspladsen.

Fortæl hele arbejdspladsen, hvordan jeres indsats er forløbet – det er med til at styrke motivationen for at arbejde med indsatser, der skal forbedre arbejdsmiljøet.



Arbejdspladsens indsats for at sikre trivsel baserer sig på en god dialog mellem ledere og medarbejdere. Derfor er det vigtigt, at I har tillid til hinanden og kan tale åbent om jeres udfordringer.



Thomas Clausen,  
seniorforsker på  
NFA

## Har du brug for mere?

Find tjeklister,  
videoer og meget  
andet her:

