Velkommen til webinar:
Hvordan kan vi forebygge fysisk og psykisk nedslidning på arbejdspladsen?

10. juni 2026

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

SeniorArbejdsLiv

SeniorArbejdsLiv-projektet

- Forskningssamarbejde mellem:
  - Aalborg Universitet (AAU)
  - TeamArbejdsliv
  - Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)
- Igangsat 2018
- Støttet af TrygFonden
- Over 50 konkrete forskningsprodukter

Hvorfor er det vigtigt?

- Stigende levealder.
- Stigende pensionsalder – flere seniorer i arbejde.
- SeniorArbejdsLiv bidrager med viden om:
  - Hvad der **fastholder** seniorer på arbejdsmarkedet
  - Hvad der gør, at seniorer **forlader** arbejdsmarkedet.
- Forskningen skal understøtte et **sundt og sikkert arbejdsmiljø** for seniorer.

Praktisk information

- Stil jeres spørgsmål via chatfunktionen 👇
- Webinaret bliver optaget og vil blive delt på SeniorArbejdsLiv.dk og nfa.dk.

Program

1. Hvad viser forskningen om nedslidning?

Lars L. Andersen, professor, NFA

2. Hvordan kan man forebygge fysisk nedslidning?

Lars L. Andersen, professor, NFA

3. Hvordan kan man forebygge psykisk nedslidning?

Annette Meng, seniorforsker, NFA

4. Hvordan arbejder Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning med at forebygge nedslidning?

Snak med Rasmus Ringgaard Schierbeck, arbejdsmiljøkonsulent og projektleder, Arbejdsmiljø København

5. Panelsamtale - med spørgsmål fra seerne

Hvad er nedslidning? Hvilke risikofaktorer og konsekvenser er der? Hvordan kan vi forebygge fysisk nedslidning?

Lars L. Andersen, professor, NFA

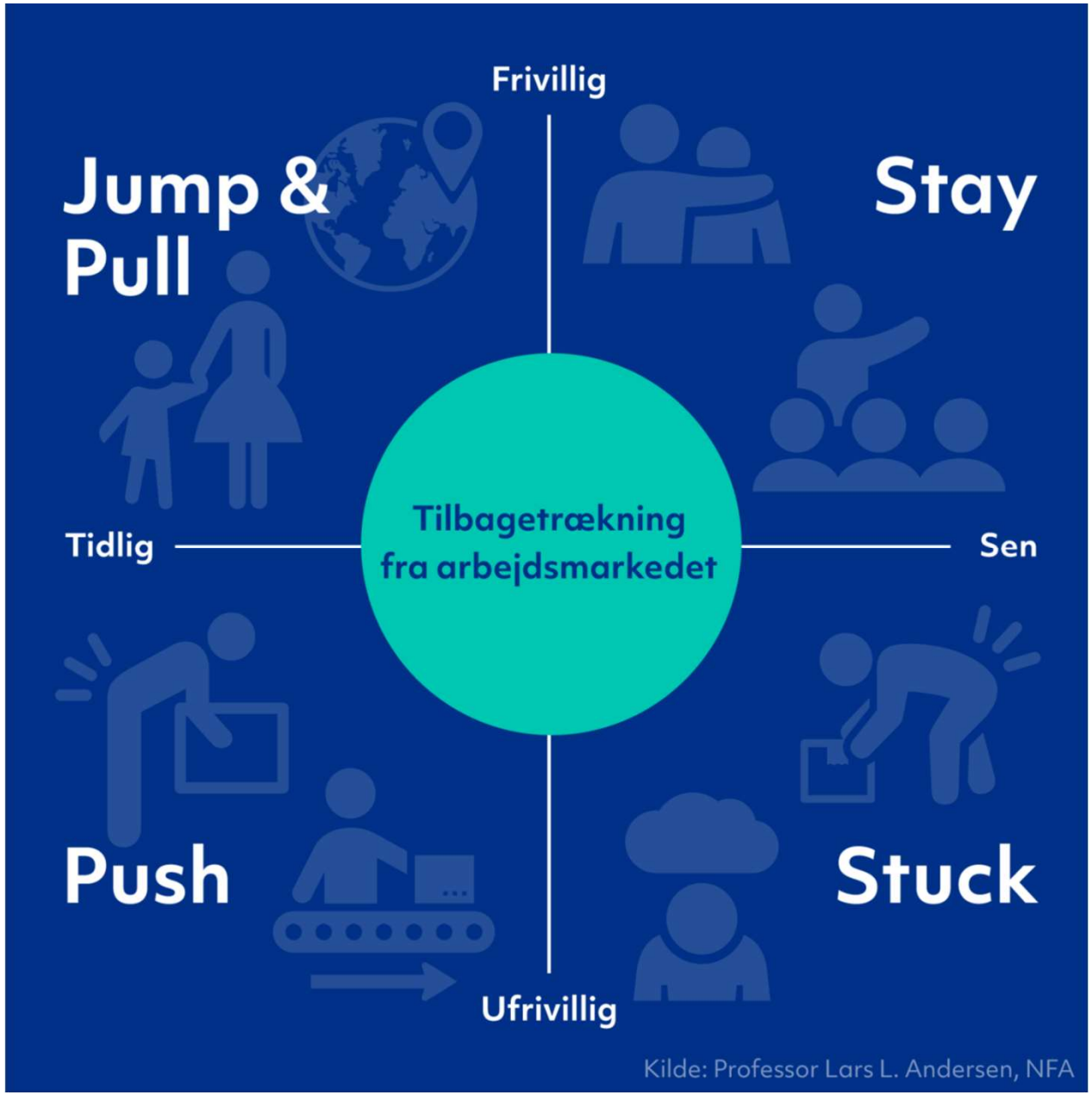
?

”Flere og flere seniorer arbejder til en høj alder”

”Seniorernes deltagelse på arbejdsmarkedet er en kæmpe succes”

”Mange forlader arbejdsmarkedet før folkepensionsalderen”

”Mange bliver nedslidt”


Frivillig
Jump & Pull
Stay
Tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet
Tidlig
Sen
Push
Stuck
Ufrivillig
Kilde: Professor Lars L. Andersen, NFA

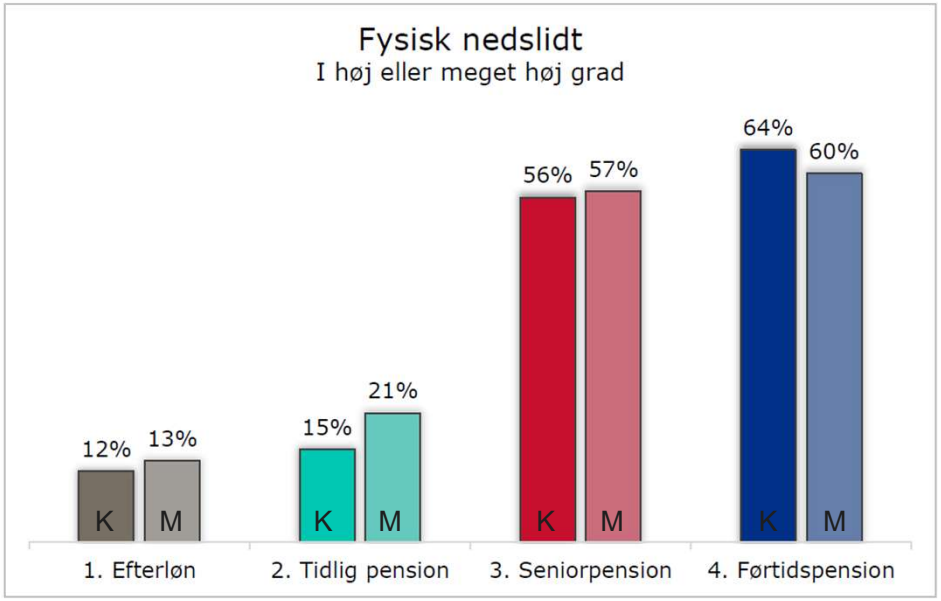
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

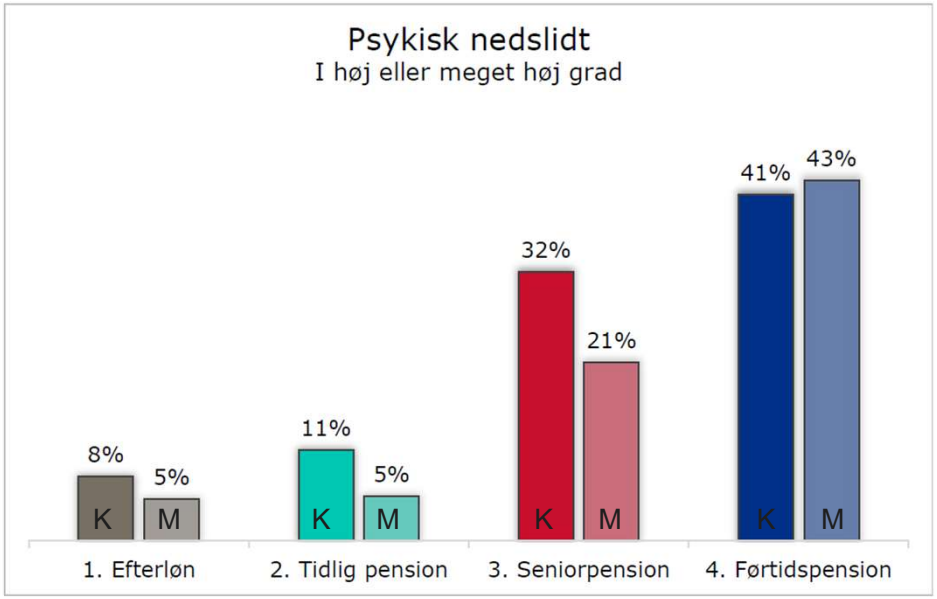
Analyse af tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet: Efterløn, tidlig pension, seniorpension og førtidspension

SeniorArbejdsliv

Lars L. Andersen

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, København 2023





Hvad er ”nedslidning”?

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

BESKÆFTIGEDE 50+

- **Fysisk nedslidt**: Smerter der begrænser arbejdsevnen ved fysisk anstrengende arbejde. Nedsat vitalitet og dårligt generelt helbred.
- **Psykisk nedslidt**: Stress der begrænser arbejdsevnen ved psykisk anstrengende arbejde. Nedsat vitalitet og dårligt mentalt helbred.

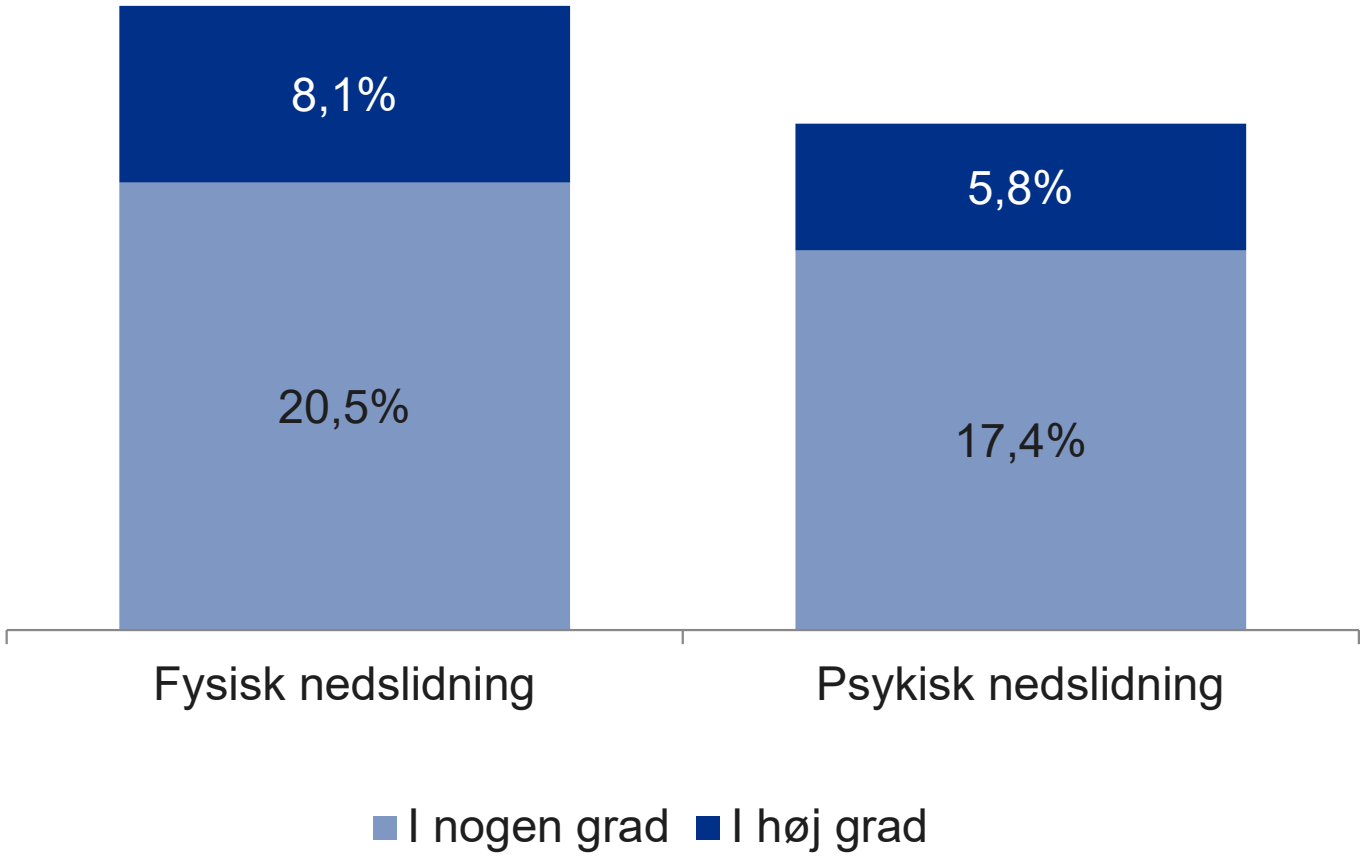
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

BESKÆFTIGEDE 50+

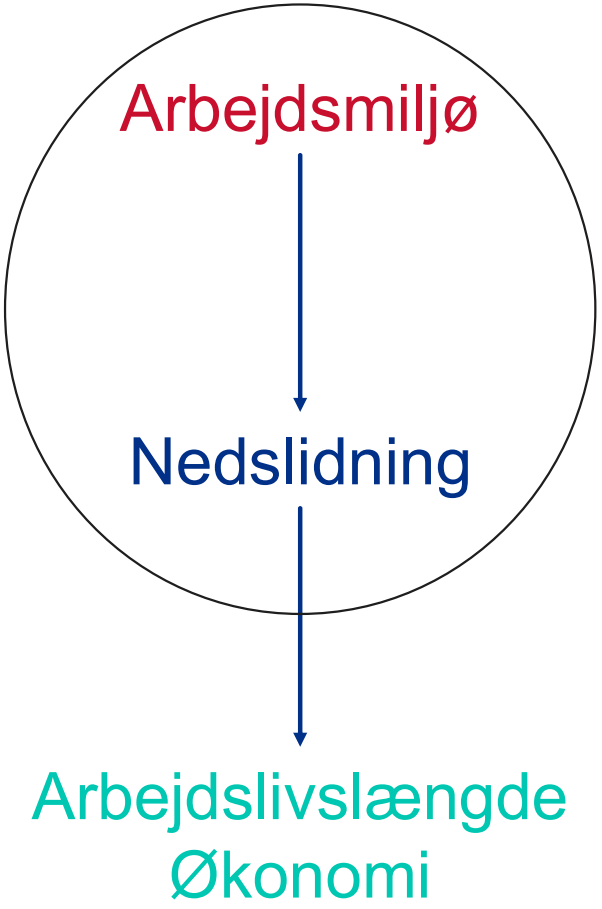
- **Fysisk nedslidt**: Smerter der begrænser arbejdsevnen ved fysisk anstrengende arbejde. Nedsat vitalitet og dårligt generelt helbred.
- **Psykisk nedslidt**: Stress der begrænser arbejdsevnen ved psykisk anstrengende arbejde. Nedsat vitalitet og dårligt mentalt helbred.

Føler du dig nedslidt?

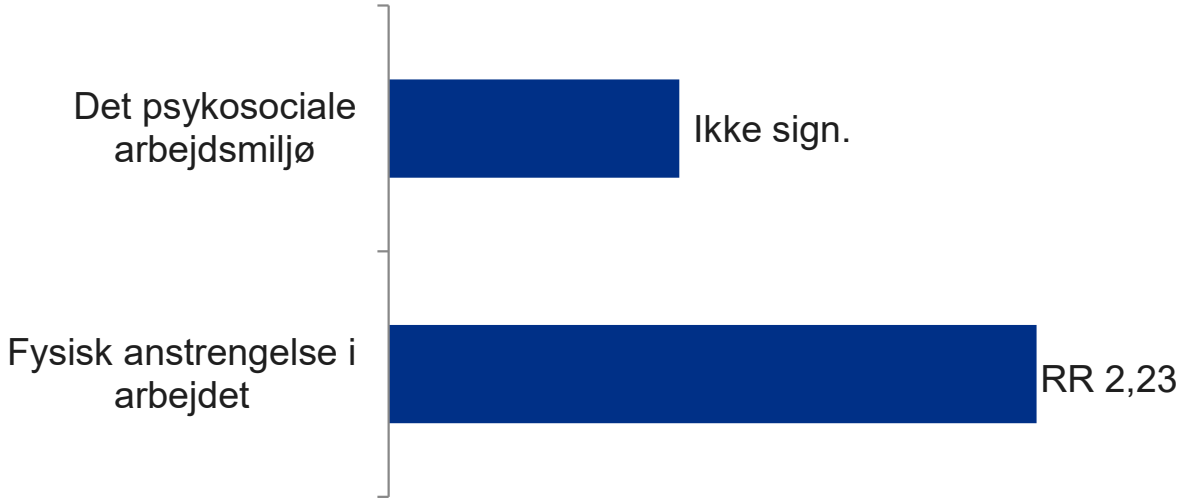
13.000 beskæftigede 50+



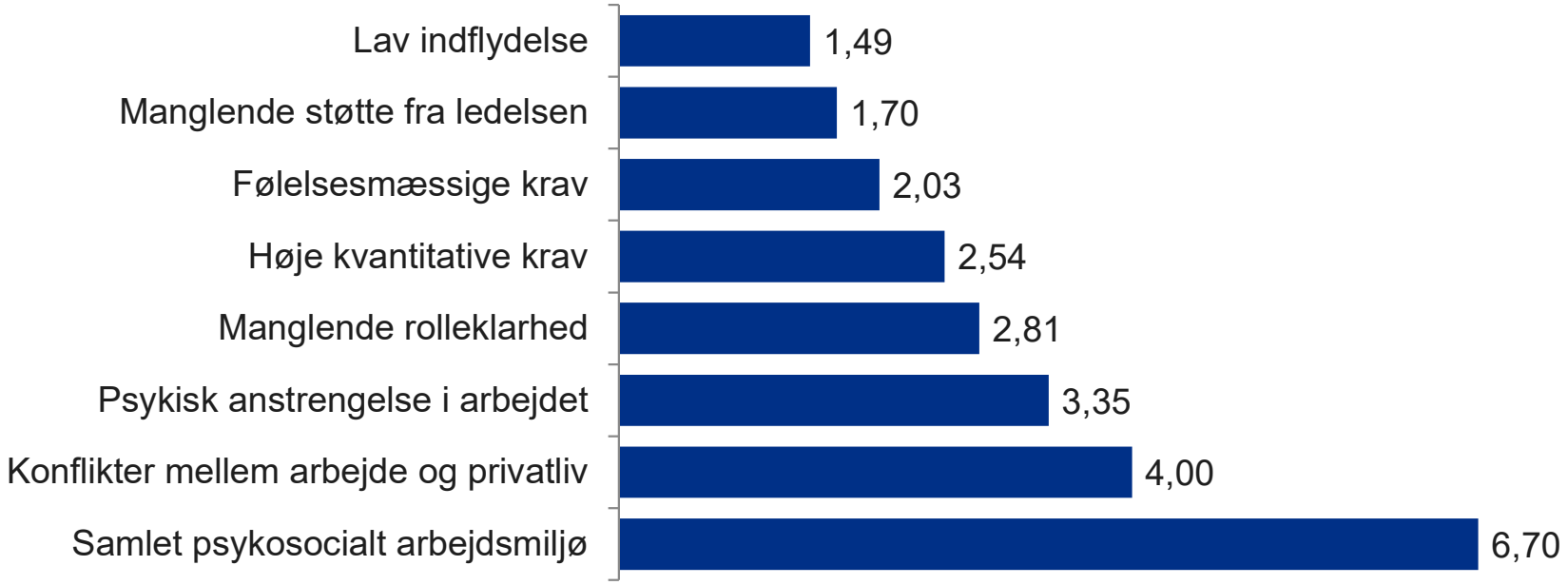
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
Fysisk og psykisk nedslidning i Danmark: Risikofaktorer, arbejdsmarkedstilknytning og økonomiske konsekvenser
SeniorArbejdsliv
Lars Louis Andersen, Annette Meng, Karina Glies Vincents Seeberg, Emil Sundstrup og Jacob Pedersen
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2026


Arbejdsmiljø
Nedslidning
Arbejdslivslængde
Økonomi

Risikofaktorer for fysisk nedslidning



Risikofaktorer for psykisk nedslidning



Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Fysisk og psykisk nedslidning i Danmark: Risikofaktorer, arbejdsmarkedstilknytning og økonomiske konsekvenser

SeniorArbejdsliv

Lars Louis Andersen, Annette Meng, Karina Glies Vincents Seeberg, Emil Sundstrup og Jacob Pedersen

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2026

Arbejdsmiljø

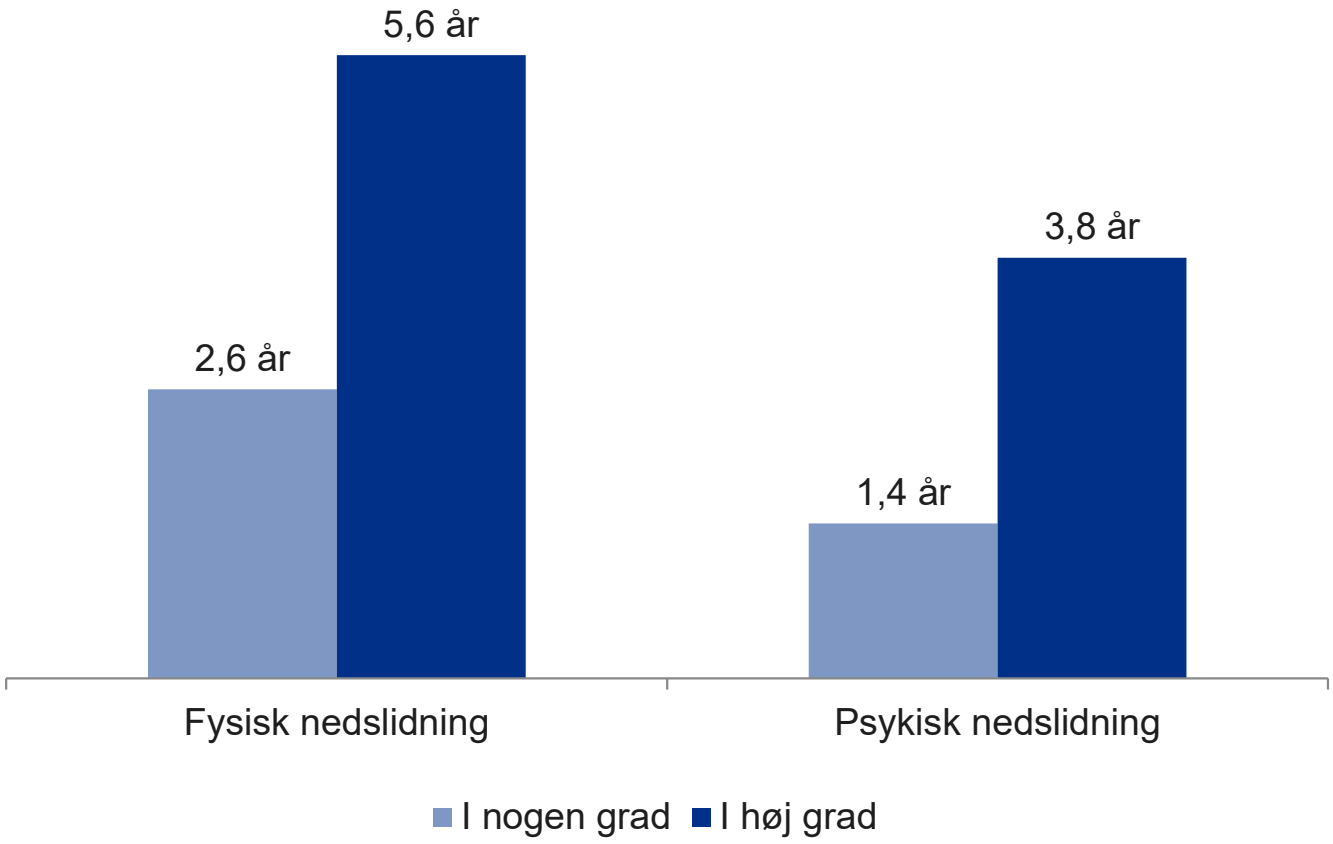
↓

Nedslidning

↓

Arbejdslivslængde
Økonomi

Kortere arbejdsliv



Produktionstab

Fysisk nedslidning

9,9 mia. kr. / år

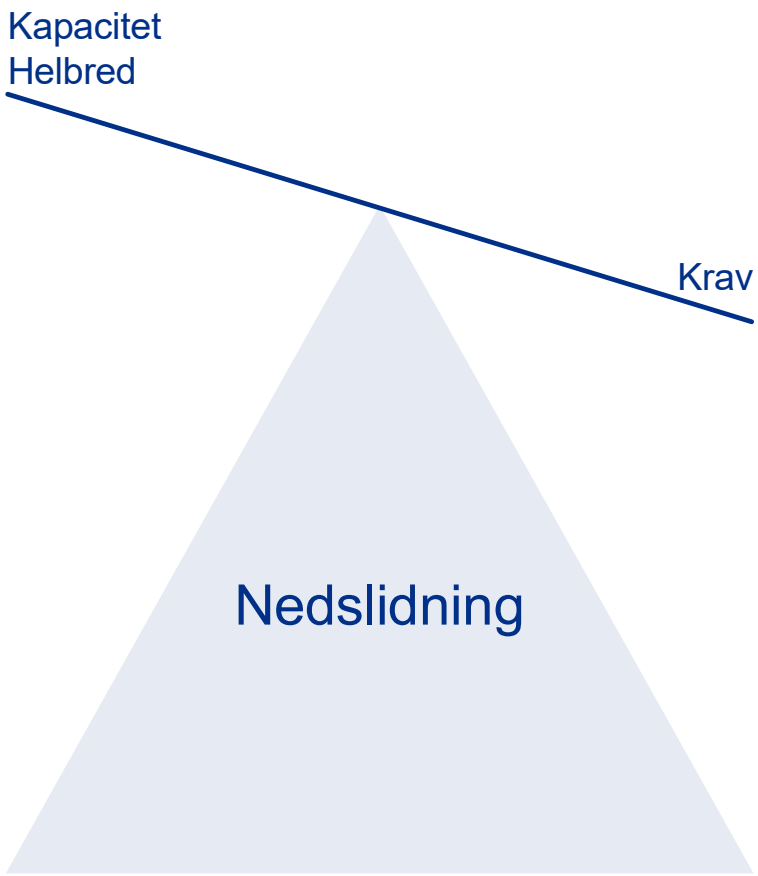
Nogen grad 4,6 + høj grad 5,3 mia. kr.

Psykisk nedslidning

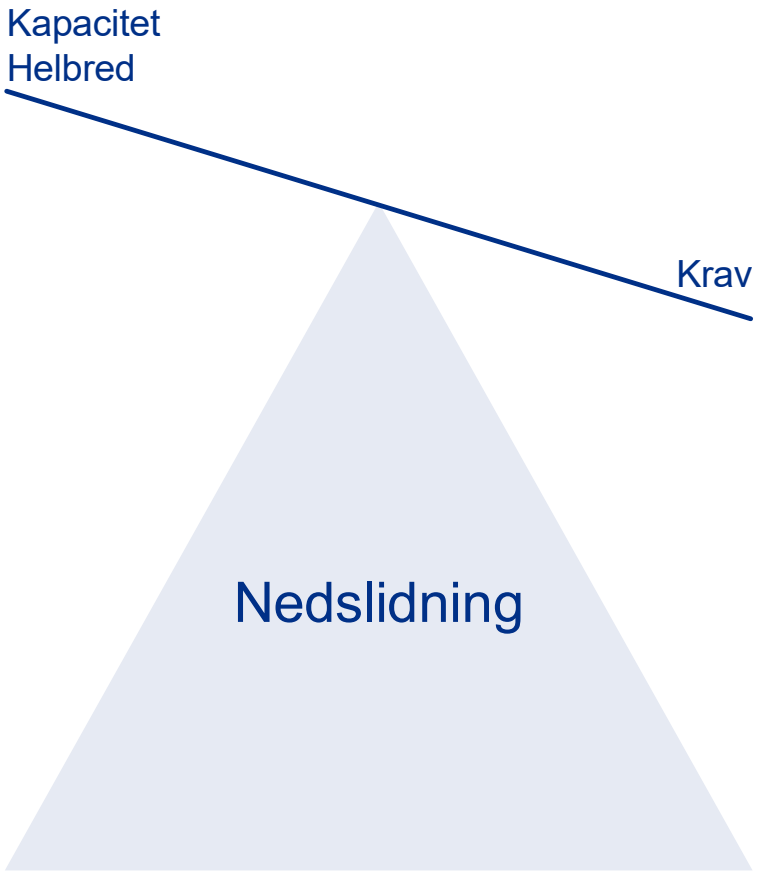
8,9 mia. kr. / år

Nogen grad 3,9 + høj grad 5,0 mia. kr.

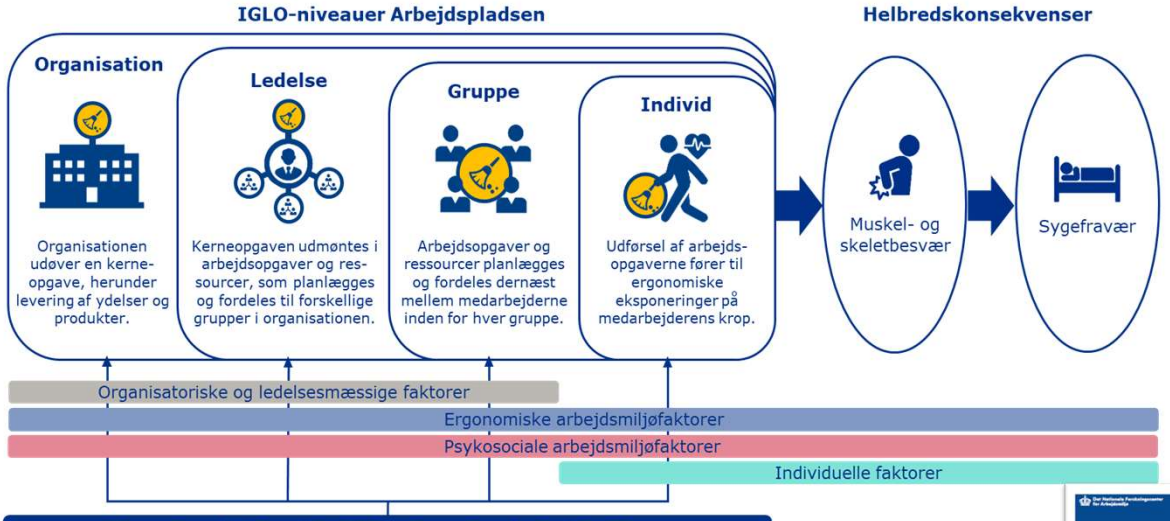
Forebyggelse og håndtering af nedslidning



Forebyggelse og håndtering af nedslidning



CoWork-modellen



Eksempler på virkemidler til forebyggelse på arbejdspladsen	
Organisering og planlægning	Fx jobrotation, individuelle jobtilpasninger og fordeling af arbejdsopgaver
Reduktion af belastninger	Fx tekniske hjælpemidler, reduktion af byrdevægt og mindske belastende arbejdsstillinger
Fysisk aktivitet og træning	Fx fysisk træning i arbejdstiden, særligt styrketræning

Discussion paper

Scand J Work Environ Health – online first;2 December 2025. doi:10.5271/sjweh.4262

Beyond risk reduction of work-related musculoskeletal disorders: The CoWork musculoskeletal health model

by Andreas Holtermann, PhD,[1] Ole H Sørensen, PhD,[1] Sandra S Jacobsen, MSc,[1] Line Lindberg, MSc,[1] Lars L Andersen, PhD[1]

Vidensopsamling om effektiv forebyggelse af MSB og fysisk nedslidning

Notat

Lars L. Andersen

Opsummering

1. Begrebet nedslidning
2. Risikofaktorer i arbejdsmiljøet for nedslidning
3. Konsekvenser af nedslidning
4. Forebyggelse og håndtering af nedslidning

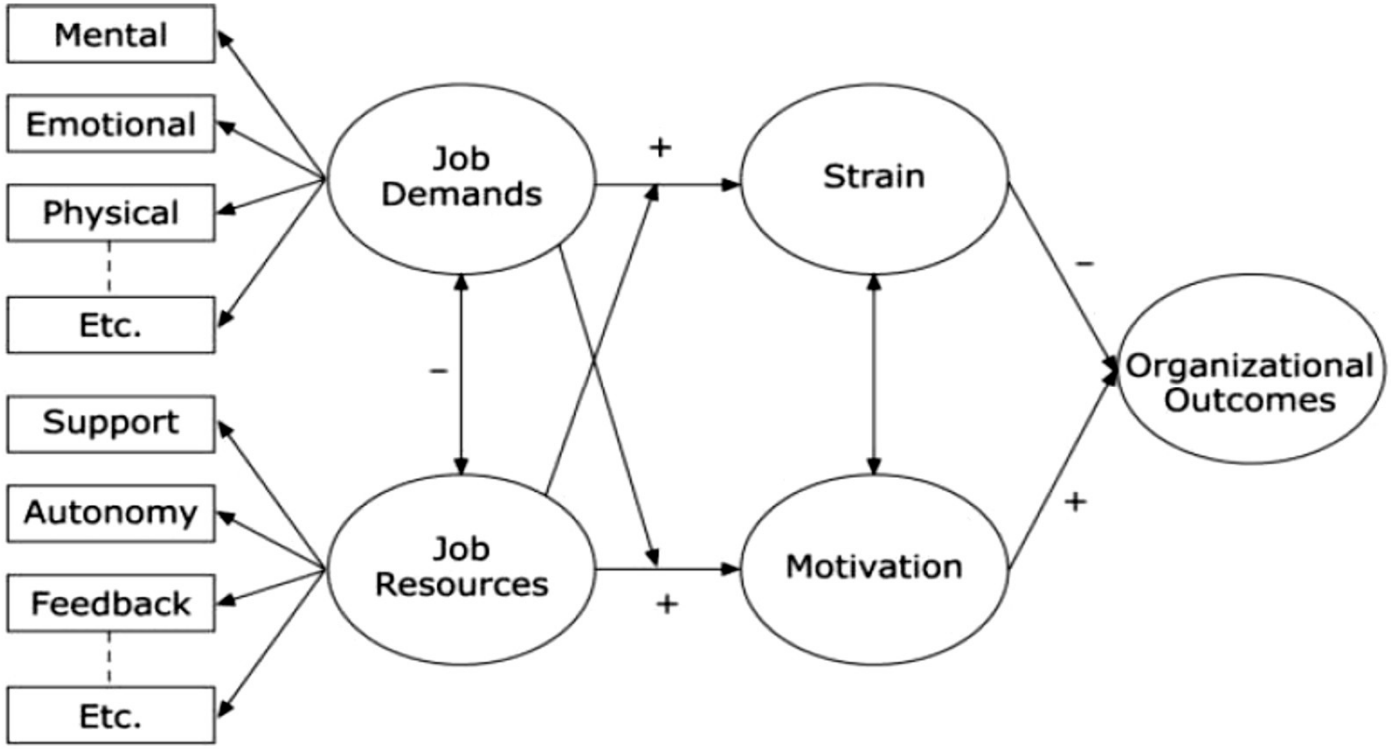
Kontakt: Professor Lars L. Andersen lla@nfa.dk

TrygFonden

Hvordan kan man forebygge psykisk nedslidning?

Annette Meng, seniorforsker, NFA

Krav - ressource modellen (JDR) Bakker & Demerouti (2007)



Risikofaktorer for psykisk nedslidning

- Høj psykisk anstrengelse i arbejdet
- Høje kvantitative krav
- Følelsesmæssige krav
- Manglende rolleklarhed
- Mangel på støtte og anerkendelse fra ledelsen
- Lav indflydelse

➢ **Det samlede psykosociale arbejdsmiljø – balance mellem jobkrav og ressourcer**

SOK-strategier (Baltes & Baltes, 1990)

Selektion

- Til og fravalg, samt prioritering af arbejdsopgaver

Optimering

- Investering i eller tilegnelse af ressourcer til løse arbejdsopgaver

Kompensation

- Anvende alternative metoder til at løse arbejdsopgaver eller trække på eksterne ressourcer

SOK er forbundet med vigtige arbejdsrelaterede udfald

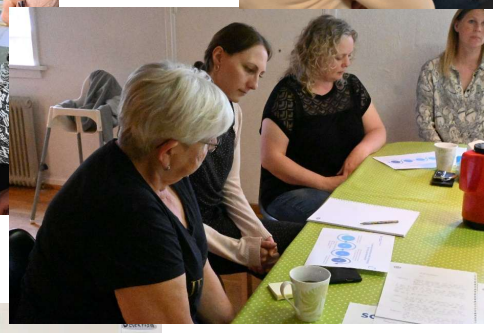
Brugen af SOK-strategier er forbundet med:

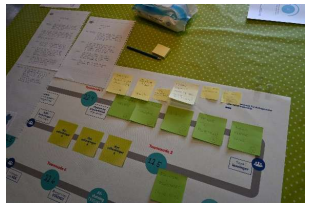
- Præstation på arbejdet
- Jobtilfredshed
- Engagement i arbejdet
- Trivsel
- Selvrapporteret arbejdsevne

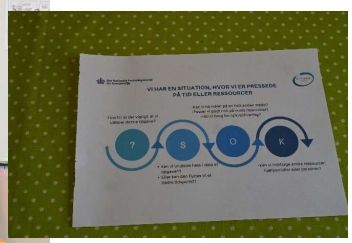
- Træning i brugen af SOK associeret med lavere niveau af stress
- Kollektiv brug af SOK associeret med arbejdsevne og trivsel

Refs: Yeung& Fung, 2009; Baethge et al., 2016; Segura-Camacho et al., 2018; Schmitt et al., 2012; Venz & Sonnetag, 2015; Weigl et al., 2014; Zacher et al., 2015; Meng et al., 2021; 2022; 2024 Müller et al., 2016;2017; Shang at al., 2015; Wiese et al., 2002; Meng et al., 2022; Becker et al., 2017; von Bonsdorff et al., 2014; Zmauc et al., 2019; Weber et al., 2018; Riedel et al., 2015

Udvikling og afprøvning af PUX

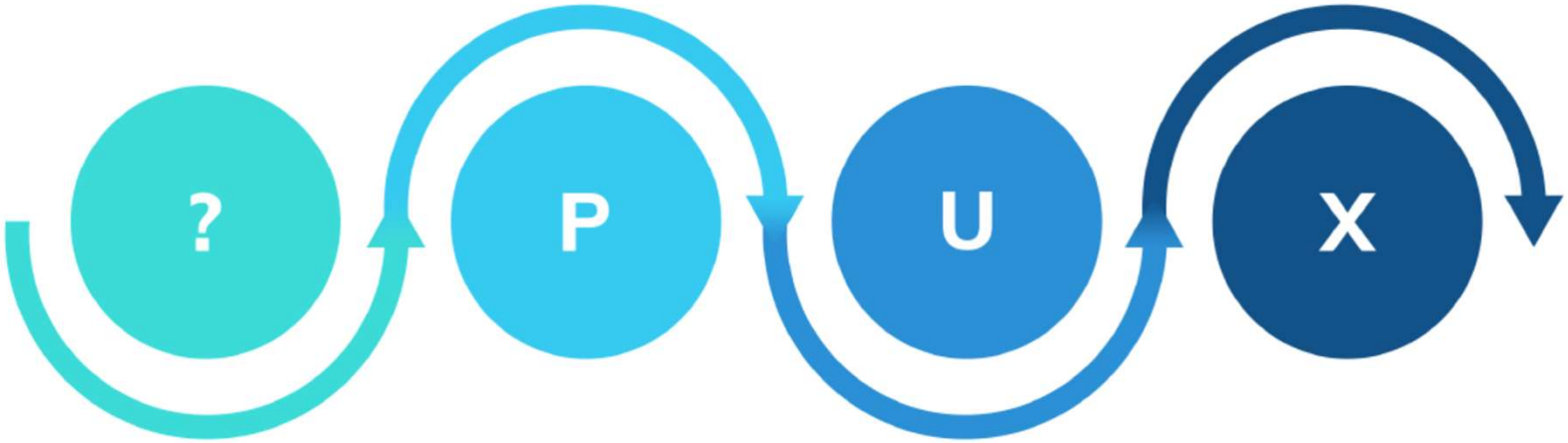






Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

PUX - et hverdagsværktøj til bedre trivsel



HVORFOR er det vigtigt, at vi udfører denne opgave?

PRIORITERE OPGAVER

Kan vi undlade hele/dele af opgaven?

Kan hele/dele af opgaven flyttes til et bedre tidspunkt?

UDNYTTE RESSOURCER

Udnytter vi, at vi er dem vi er, bedst muligt?

Har vi de nødvendige kompetencer til at løse opgaven?

Passer vi på kroppen, når vi løser opgaven?

EXTERNE RESSOURCER

Kan vi bruge hjælpemidler eller andet, der letter opgaven?

Er der andre, der kan hjælpe os?

ErgoSupport

Velliv Foreningen

Eksempler på PUX-løsninger

Selektion

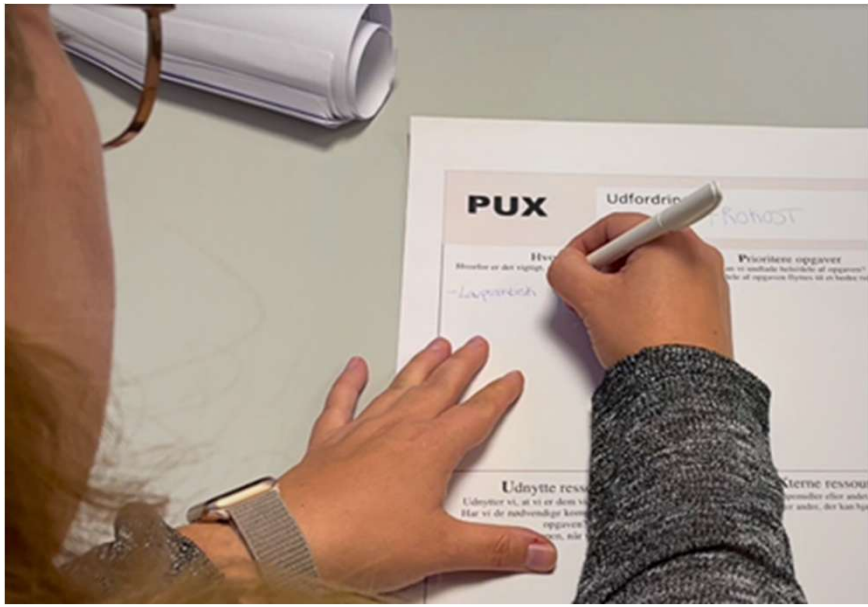
- ✓ Ikke længere automatisk følge de større børn på wc
- ✓ Starte gymnahop tidligere, så der er bedre tid til forberedelse af frokost

Optimering

- ✓ Sprogansvarlig giver kollegaer redskaber til sprogarbejde
- ✓ En havde været på kursus og delte af sin nye viden med de andre

Kompensation

- ✓ Stille vandunke udenfor køleskab, så børn selv kan tage dem
- ✓ Få de større børn til at hjælpe de mindre børn



Hvordan arbejder Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning med at forebygge nedslidning?

Rasmus Ringgaard Schierbeck, fysioterapeut og konsulent, Arbejdsmiljø København

Spørgsmål fra seerne

Tak for i dag!