

# ”Make life fit!”

Vi skal tage hånd om mennesker, der oplever mental mistrivsel på arbejdspladsen. Men vi skal mere end det. Vi skal skabe et arbejdsliv, der forebygger mistrivsel, og som rent faktisk øger vores trivsel og mentale sundhed. Et arbejdsliv, der passer til mennesker.

Steen Svendsen, fremtidsforsker, Public Futures på vegne af projektgruppen

*Det er budskabet i manifestet ”Make life fit!”, der er udarbejdet og underskrevet af en kreds af erfarne HR-specialister fra danske virksomheder og organisationer, fremtidsforskere og forskere i mental sundhed og arbejdsmiljø. Arbejdet har været ledet af fremtidsforskerne Steen Svendsen og Søren Steen Olsen, Public Futures, og professor Svend Brinkmann, Aalborg Universitet, og er støttet af Velliv Foreningen.*

Vi lever i en tid, hvor samfund og arbejdsliv er under dramatisk forandring. Forandringer, der har øget manges velstand og livskvalitet, men også øget den mentale mistrivsel for stadig flere mennesker. Mental mistrivsel er blevet en folkesygdom.

Som arbejdspladser og som samfund har vi efterhånden længe arbejdet med udfordringerne, men de er kun blevet værre. Der må en ny forståelse til.

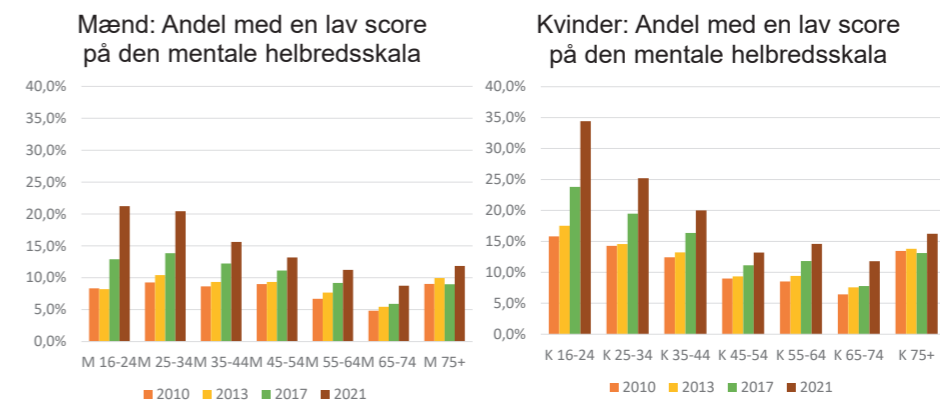
Derfor har vi – en kreds af erfarne HR-specialister, forskere og fremtidsforskere – taget initiativ til projekt ”Make life fit!”. Det adskiller sig fra meget andet udviklingsarbejde på området ved at lægge vægt på strukturelle udfordringer og strategiske og forebyggende løsninger.

I arbejdet har vi været stærkt inspireret af miljø- og klimaområdet, hvor ambitionerne er langt skarpere og mere offensive. Oprindeligt ville man undgå forurening af miljøet – røg, støj og møg. Det er løbende blevet udvidet til en målsætning om bæredygtighed og senest naturgenopretning og mere natur – det regenerative.

På området for mental sundhed i arbejdslivet er vi i dag på mange måder et sted, der svarer til et fokus på at rydde op efter forurening – på at rette op, når man er blevet syg. Nu skal vi videre og udvikle et bæredygtigt og regenerativt arbejdsliv – et arbejdsliv, der forbedrer vores mentale sundhed og fremmer mening, glæde, medbestemmelse, faglighed, relationer i arbejdslivet.

Engang hed det ”dårlige nerver”, og siden 90’erne har talrige undersøgelser konstateret, at mentale sundhedsbelastninger er stigende. Mistrivsel, stress, angst og andre mentale belastninger er et enormt problem for et voksende antal mennesker, og det koster samfundet og virksomhederne dyrt.

Den stigende mentale mistrivsel rammer alle aldersgrupper, både mænd og kvinder. Graden er forskellig, men retningen er den samme: en stadig forværring.



Kilde: Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Sundhedsstyrelsen 2022  
Lav score på den mentale helbredsskala omfatter bl.a. depression, stress, angst, ensomhed, psykiske lidelser

Udviklingen er illustreret i ovenstående figur fra Sundhedsstyrelsens undersøgelse, der omfatter 180.000 respondenter.

Selvom coronanedlukningerne skabte nye udfordringer, er problemet ikke nyt. Det har stået på i årtier. Udviklingen er drevet af en række strukturelle megatrends, der vil påvirke vores arbejdsliv længe endnu. Udfordringen forsvinder ikke af sig selv, og den koster i dag danske virksomheder og organisationer 40 mia. kr. om året og berører en stor og stigende del af medarbejderne.

Samtidig er der en risiko for, at mental trivsel blot bliver betragtet som et individuelt problem. ”Mental sundhed er meget mere end den enkeltes ansvar. Det er selvfølgelig individet, der mærker problemerne med stress og mistrivsel på egen krop og sind, men det er ledelsen og kollektivet, der skal skabe rammer for et bæredygtigt arbejdsliv med regenerative muligheder.” udtaler Svend Brinkmann, professor i almen psykologi på Aalborg Universitet.

”I sundhedsvæsenet er der masser af mening i jobbet, men meningsfulde opgaver er ikke nok i sig selv, for at have et godt arbejdsliv. Vi har brug for at skabe arbejdspladser, hvor vi kan balancere hensyn til den enkeltes liv og det kollektive ansvar og fællesskab på arbejdspladsen. Medarbejdernes mentale sundhed er også vores ansvar som arbejdsgiver,” udtaler Anne-Mette Termansen, chef for Ledelse & Organisation i Region Hovedstaden.

”Sundhed er måske det vigtigste, vi som mennesker kan arbejde for. Det gælder også den mentale sundhed. Vores opgave som arbejdsgiver handler blandt andet om at skabe de bedste forudsætninger for, at man kan håndtere dagligdagens udfordringer, uanset om man er leder, medarbejder eller sam-

arbejdspartner med Topdanmark. Vores ansatte bruger rigtig mange af døgnets timer på at udvikle og drive Topdanmark, derfor har vi også et ansvar som virksomhed for at bidrage til og sikre den enkeltes trivsel,” udtaler Peter Hermann, adm. direktør i Topdanmark.

Den enkelte arbejdsplads kan ikke løse alt, men det er en vigtig arena i medarbejdernes og ledernes liv. Det kan være kilde til stress og mental belastning. Men kan også være en kilde til forbedret mental sundhed. På arbejdspladsen har vi mulighed for at gøre en forskel – og derfor har vi også et ansvar for at prøve.

I kredsen omkring ”Make life fit!” har vi udviklet syv konkrete guidelines, der har til formål at fremme mental sundhed i arbejdslivet. Til forskel fra mange andre tiltag, der har fokus på at hjælpe den enkelte, har de herværende guidelines til formål at forebygge mistrivsel og fremme mental sundhed på sigt på arbejdspladserne.

De omhandler forskellige niveauer og funktioner. Nogle involverer topledelsen mest, mens andre forudsætter en fælles deltagelse. De kan udfoldes på forskellige måder med hensyntagen til lokale forhold.

