



# Organisatorisk & Social arbetsmiljö

- en introduktion för psykologer och  
beteendevetare inom Företagshälsovård

[ammuppsala.se](http://ammuppsala.se)  
[camm.regionstockholm.se](http://camm.regionstockholm.se)

Magnus Johansson Linnarud &  
Karin Hennum – CAMM Stockholm  
Åsa Stöllman - AMM Uppsala

## Utbildningen erbjuder:

- Kunskap om arbetsmiljöns betydelse för utveckling av psykisk ohälsa
- Kunskap om arbetsgivarens roll/skyldigheter att förebygga och hantera psykisk ohälsa
- Sex fristående webinarier



## Utbildningstillfällen under 2026-2027

---

28/8 11:00-12:00 Arbetsrelaterad psykisk ohälsa

---

18/9 10:15-12:00 Arbetsmiljörätt - roller och ansvar

---

16/10 13:00-14:00 Lagar och regler kring OSA

---

27/11 13:00-14:00 Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i arbetslivet

---

22/1 11:00-12:00 Hälsofrämjande organisationer

---

12/2 13:00-14:15 Interventioner och åtgärder

## Uppdrag:

Kunskapscentrum som arbetar för att förebygga hälsorisker i arbetsmiljön eller omgivningsmiljön.

**Organisatoriska och sociala faktorer**

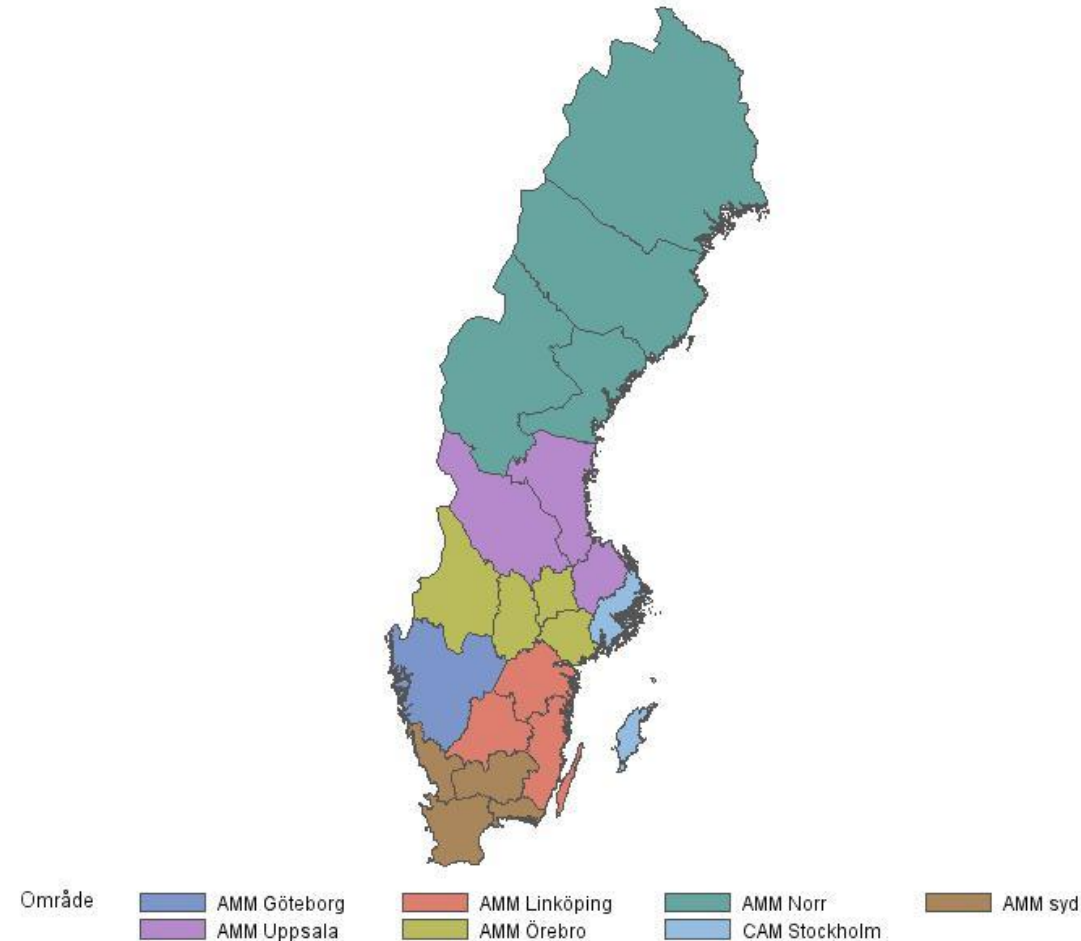
**Fysikaliska faktorer**

**Ergonomiska faktorer**

**Kemiska faktorer**



## Sju kliniker i Sverige





## Praktiska frågor

- Möteslänkar kommer
- Inspelning
- Mejl med länk till bilder och inspelning
- Frågor: räck upp hand eller använd chatt

# Arbetsrelaterad psykisk ohälsa

- en introduktion



Karin Hennum

Leg psykolog & Doktorand

CAMM Stockholm & Karolinska institutet

# Agenda

- Arbetsrelaterad psykisk ohälsa
- Betydelsen av den organisatoriska och sociala arbetsmiljön för psykisk ohälsa

# Workplace Stress Is Costing European Businesses Billions

How can we help tackle this epidemic?

## The Next Global Pandemic: Mental Health

BY JIM CLIFTON



SvD Näringsliv

Nyheter Näringsliv Kultur Ledare Debatt eSvD

Utmattningsepidemin

## Stress dödar fler än arbetsplatsolyckor



## Stressrelaterade sjukskrivningar ökar igen efter pandemin

24 oktober 2022

## Lägesrapport psykisk ohälsa 2024 – rekordmånga stressrelaterade sjukskrivningar

Försäkringskassan

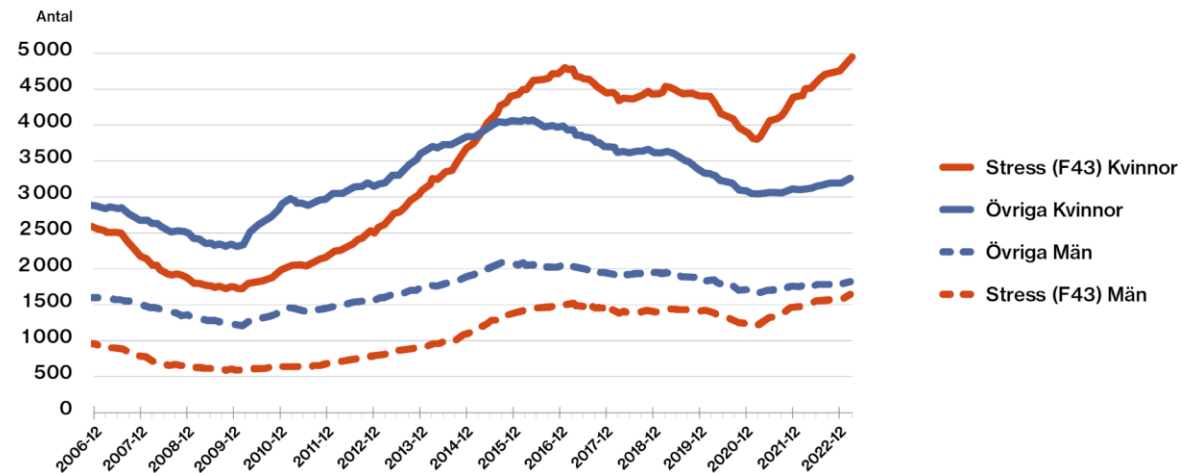
# Vad innebär psykisk ohälsa i detta sammanhang?

- Common mental disorders (CMDs) (ångest- och depressionssjukdomar, stressrelaterad ohälsa bl.a.)
- Psykiatriska diagnoskoder vid sjukskrivning

# Vilka drabbas?

- 79 % av sjukskrivna för stressrelaterad ohälsa är kvinnor.
- Kvinnor i åldern 30-39 löper störst risk.

Startade sjukfall i psykiatriska diagnoser



2024, Försäkringskassan

”Kvinnodominerade sektorer har lägre lön, lägre status, fler anställda per chef, fler tidsbegränsat anställda, mer otrygghet i anställningen, högre krav i arbetet och lägre tillgång till resurser för att kunna utföra arbetet. Den vertikala segregeringen innebär att män oftare har chefspositioner, har högre status, bättre möjlighet till utveckling i arbetet, bättre tillgång till resurser i arbetet och mer möjlighet att påverka arbetstider.”

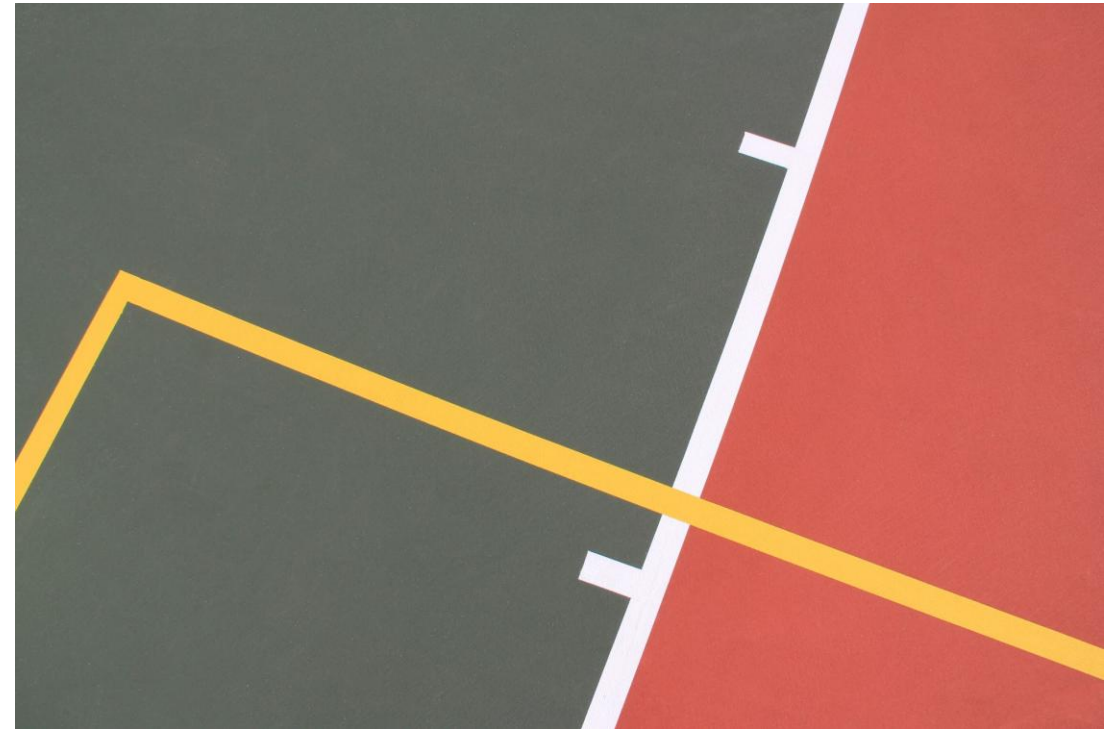
- ”Arbetsmiljö och jämlik hälsa” av Maria Albin, Per Gustavsson, Katarina Kjellberg & Töres Theorell. Underlagsrapport till Kommissionen för jämlik hälsa 2017



**Vad är organisatorisk och social arbetsmiljö?**

# Arbetsorganisation

- Organisering handlar om:
  - **Att dela upp arbetet**
  - **Att samordna arbetet**



# Organisatorisk arbetsmiljö

Hur arbetet struktureras och styrs samt hur resurser, arbetsuppgifter och ansvar fördelas. Faktorer såsom arbetsbelastning, tydlighet i roller, arbetsprocesser och inflytande över det egna arbetet.

Exempel:

- Att man som nyanställd får en ordentlig introduktion
- Att ens arbetsuppgifter och mål är tydliga
- Att man blir inbjudan att delta i förbättringsarbete (involvering)

# Social arbetsmiljö

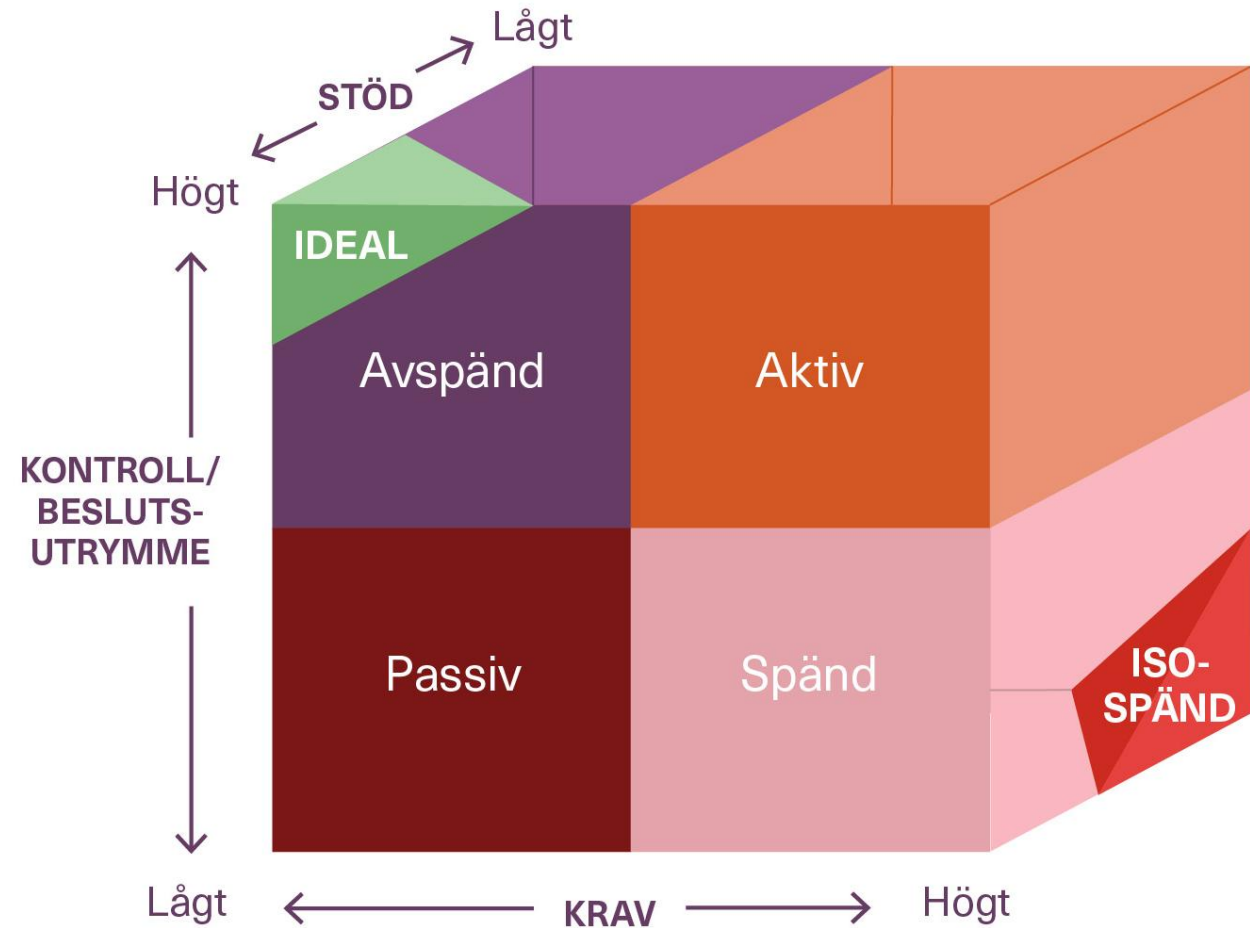
Hur relationer, samspel och kommunikation fungerar mellan kollegor och chefer på arbetsplatsen.

- Stöd från chefer och kollegor
- Kränkningar



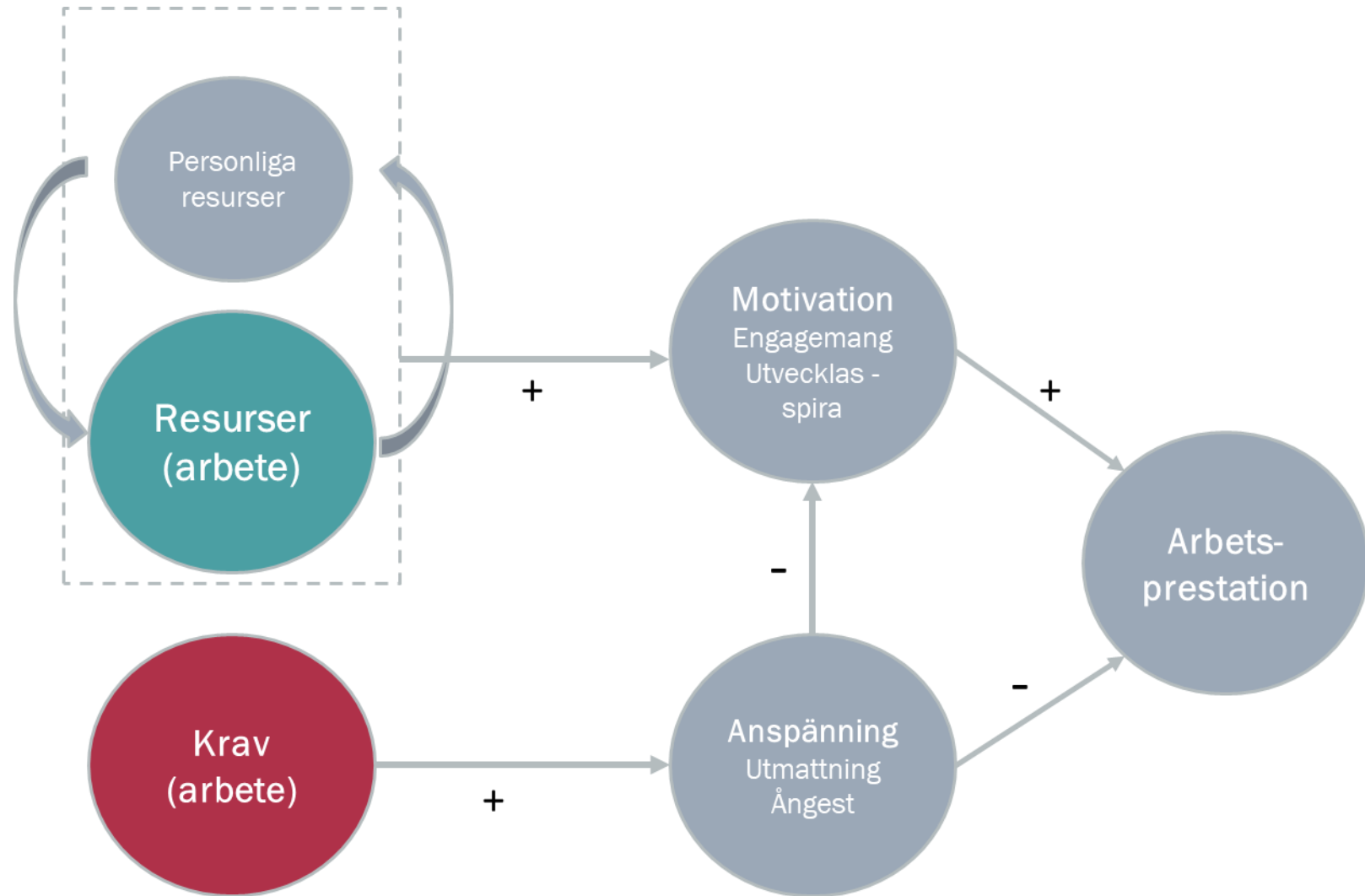
# Krav-kontroll-stöd- modellen

Karasek & Theorell



# Krav-resurs- modellen

Demerouti



# Obalans mellan ansträngning/belöning

## Låg belöning

Otillräcklig lön

Låg grad av uppskattning

Dåliga utvecklingsmöjligheter

**Känsla av orättvisa**

**Siegrist**

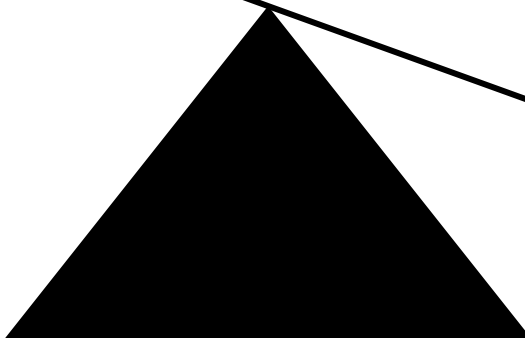
## Hög ansträngning

Höga krav

Högt arbetstempo

Mycket övertid

Tar mycket ansvar



# Organisatorisk orättvisa

Greenberg m.fl.

- Tre huvudsakliga dimensioner:
  - **Distributiv orättvisa** (rättvis fördelning av resurser). Hur resurser, lön, arbetsförmåner och erkännanden fördelas.
  - **Proceduriell orättvisa** (rättvisa i processer och beslut). Är de procedurer som används för att fatta beslut om resurser och belöningar rättvisa och konsekventa.
  - **Interpersonell och informativ orättvisa** (bemötande och information). Handlar om brist på respekt och värdighet i kommunikation mellan chefer och medarbetare.

# Andra viktiga faktorer

## Organisatoriska

- Långa arbetstider
- Organisationsförändring
- Otydliga mål
- Anställningstrygghet
- Rollkonflikt
- Psykosocialt säkerhetsklimat (Dollard, M)

## Sociala

- Interpersonella konflikter
- Social uteslutning
- Psykologisk trygghet (Edmondsson, A)

# Faktorer/modeller inom OSA som påverkar hälsan

Höga krav och låg kontroll = **hjärt-kärlsjukdom/stressrelaterad ohälsa**

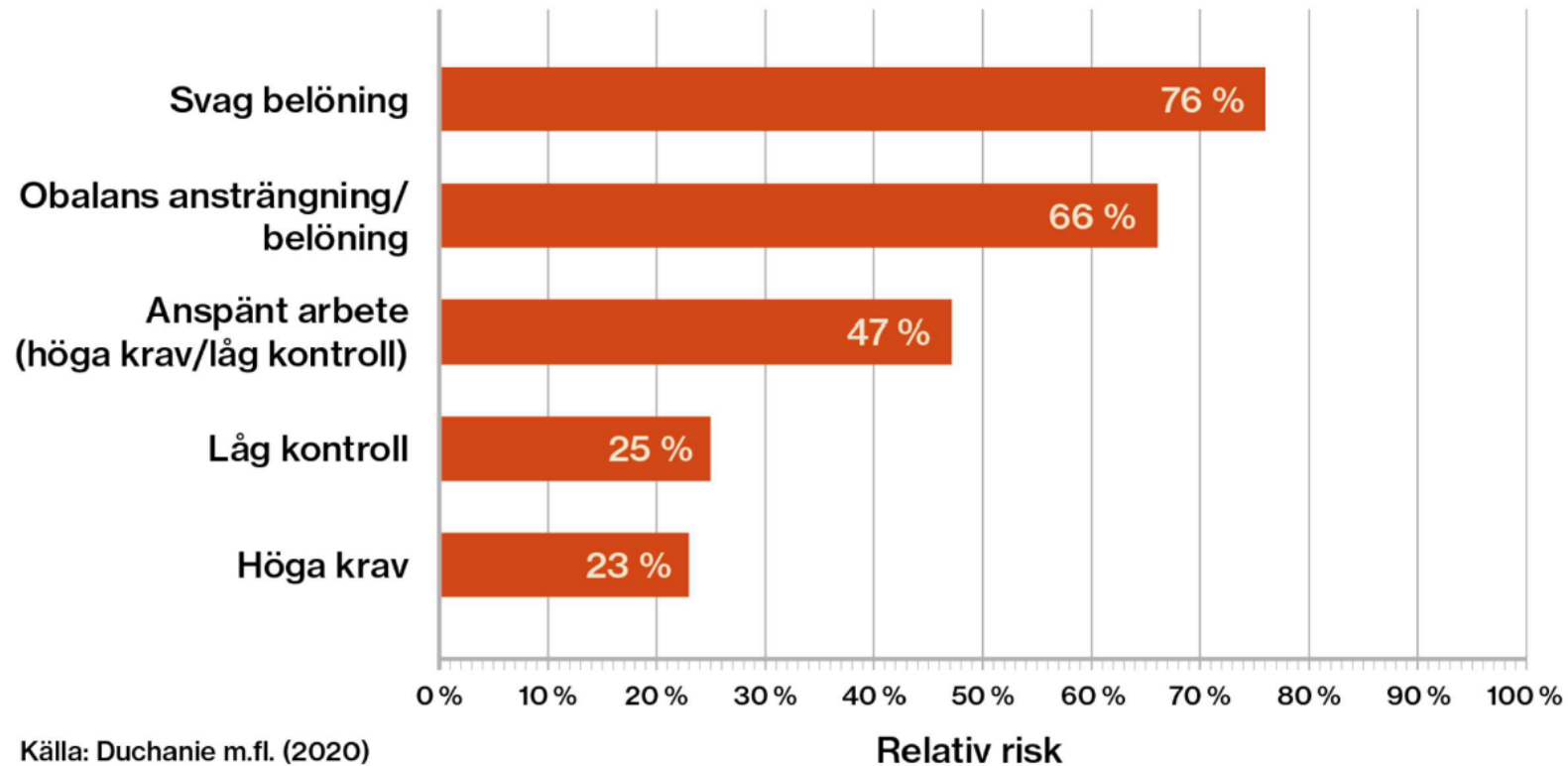
Bristande stöd, mobbning och organisatorisk orättvisa = **depression/utmattning**

Konflikt arbete och fritid = **utmattning**

Rolloklarhet/otydliga förväntningar = **stressrelaterad ohälsa**

*Källor: Niedhammer et al., 2021; Harvey et al., 2017; Gynning et al., 2024; Greenberg.*

## Så mycket högre är risken för sjukfrånvaro i psykiatrisk diagnos vid olika OSA-belastningar jämfört med utan belastning



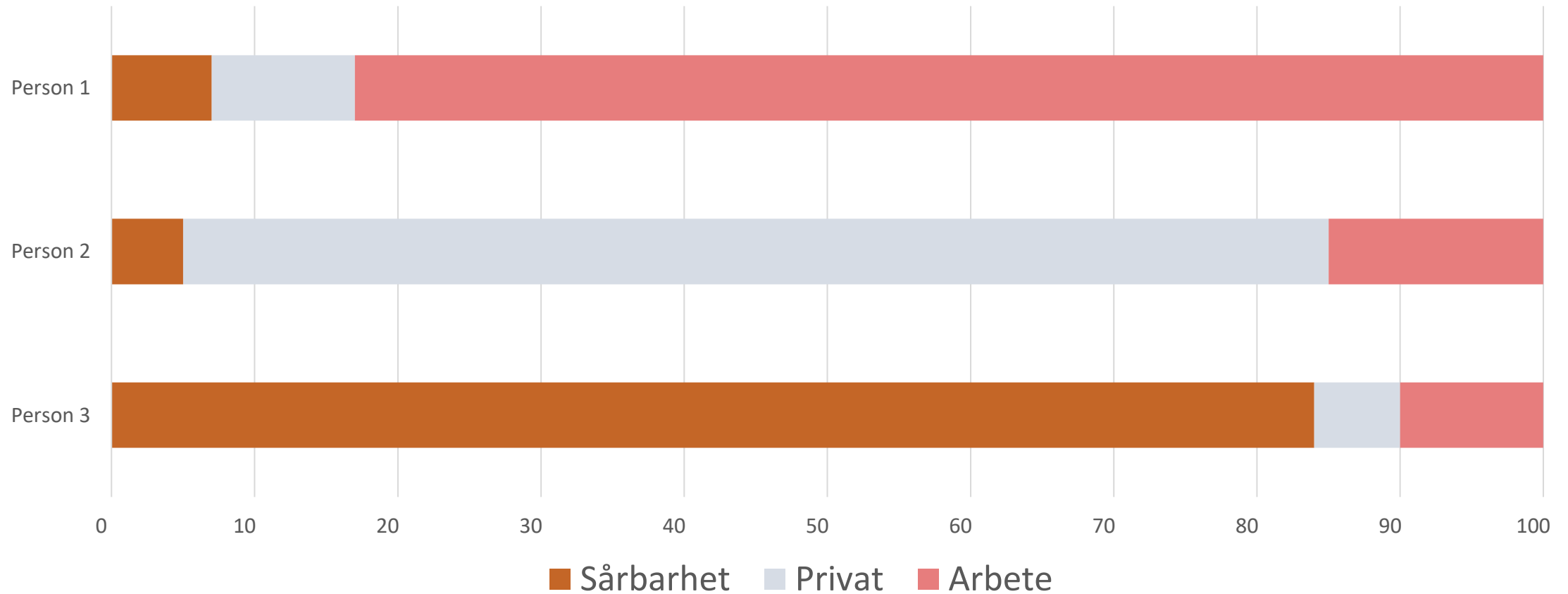
# Rewind..

”Kvinnodominerade sektorer har lägre lön, lägre status, fler anställda per chef, fler tidsbegränsat anställda, mer otrygghet i anställningen, högre krav i arbetet och lägre tillgång till resurser för att kunna utföra arbetet.”

# Glöm inte kontexten!



# "Orsaker" till psykisk ohälsa



# Föreskrift och vägledning

OHÄLSOSAM  
ARBETSBELASTNING  
ARBETSTIDER  
KRÄNKANDE  
SÄRBEHANDLING





**Tack för idag!**



# Agenda

- Arbetsrelaterad psykisk ohälsa
- Organisatorisk och social arbetsmiljö (OSA)
- Betydelsen av OSA för (psykisk) ohälsa

# Workplace Stress Is Costing European Businesses Billions

How can we help tackle this epidemic?

## The Next Global Pandemic: Mental Health

BY JIM CLIFTON



SvD Näringsliv

Nyheter Näringsliv Kultur Ledare Debatt eSvD

Utmattningsepidemin

## Stress dödar fler än arbetsplatsolyckor



## Stressrelaterade sjukskrivningar ökar igen efter pandemin

24 oktober 2022

## Lägesrapport psykisk ohälsa 2024 – rekordmånga stressrelaterade sjukskrivningar

Försäkringskassan

# Vad innebär psykisk ohälsa i detta sammanhang?

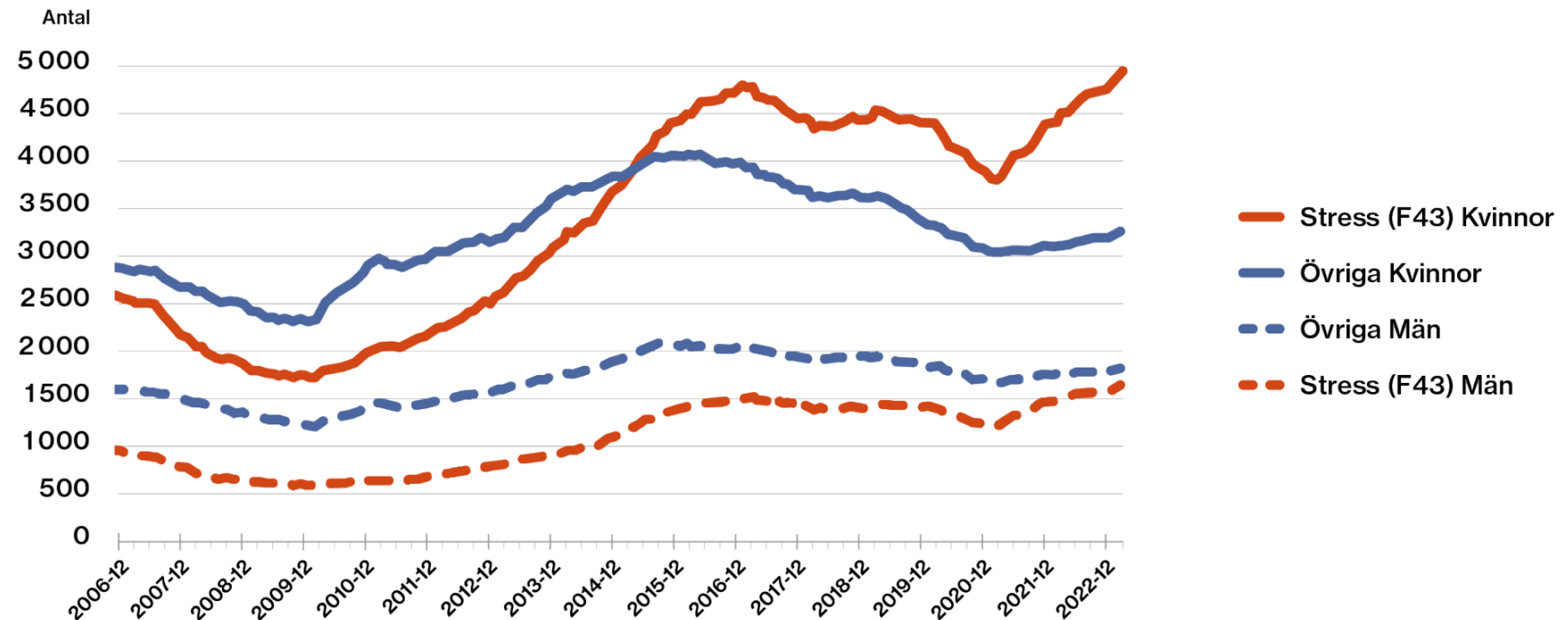
- Common mental disorders (CMDs) (ångest- och depressionssjukdomar, stressrelaterad ohälsa bl.a.)
- Psykiatriska diagnoskoder vid sjukskrivning

# Vilka drabbas?

- 79 % av sjukskrivna för stressrelaterad ohälsa är kvinnor.
- Kvinnor i åldern 30-39 löper störst risk.

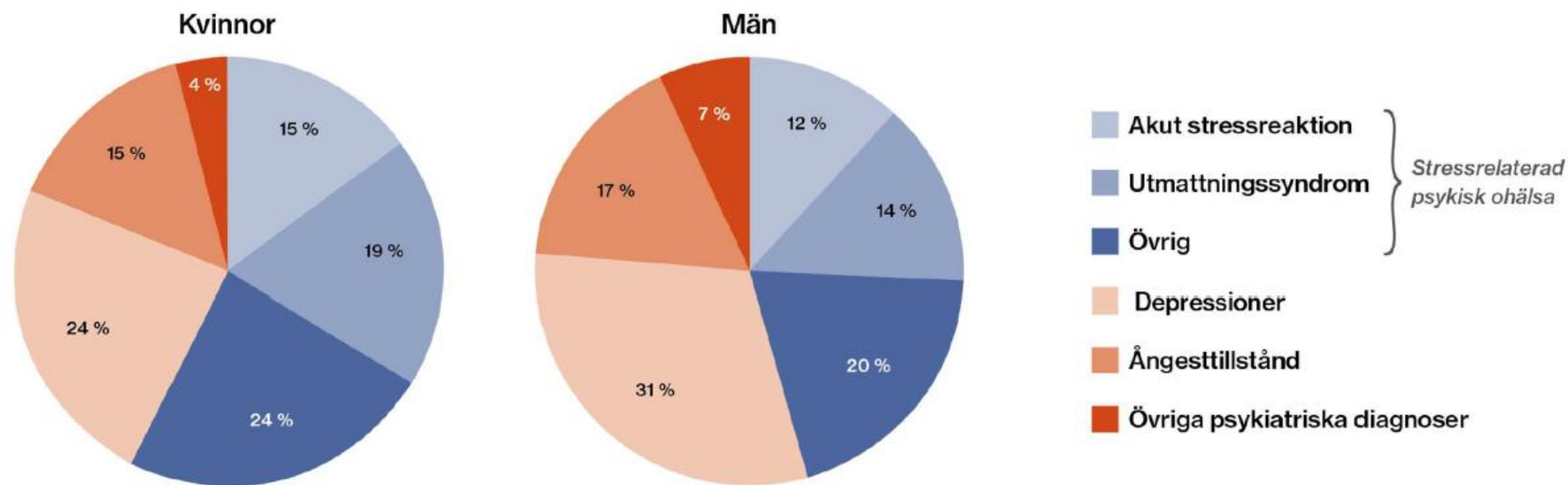
2024, Försäkringskassan

## Startade sjukfall i psykiatriska diagnoser



# Fördelning av psykiatriska diagnoser

Fördelningen av psykiatriska diagnoser i startade sjukfall längre än 14 dagar



”Kvinnodominerade sektorer har lägre lön, lägre status, fler anställda per chef, fler tidsbegränsat anställda, mer otrygghet i anställningen, högre krav i arbetet och lägre tillgång till resurser för att kunna utföra arbetet. Den vertikala segregeringen innebär att män oftare har chefspositioner, har högre status, bättre möjlighet till utveckling i arbetet, bättre tillgång till resurser i arbetet och mer möjlighet att påverka arbetstider.”

- ”Arbetsmiljö och jämlik hälsa” av Maria Albin, Per Gustavsson, Katarina Kjellberg & Töres Theorell. Underlagsrapport till Kommissionen för jämlik hälsa 2017



Vad är organisatorisk och social arbetsmiljö?

# Organisatorisk arbetsmiljö

Hur arbetet struktureras och styrs samt hur resurser, arbetsuppgifter och ansvar fördelas. Faktorer såsom arbetsbelastning, tydlighet i roller, arbetsprocesser och inflytande över det egna arbetet.

Exempel:

- Att man som nyanställd får en ordentlig introduktion
- Att ens arbetsuppgifter och mål är tydliga
- Att man blir inbjudan att delta i förbättringsarbete (involvering)

# Social arbetsmiljö

Hur relationer, samspel och kommunikation fungerar mellan kollegor och chefer på arbetsplatsen. Stöd från chefer och kollegor.





# Faktorer/modeller inom OSA som påverkar hälsan

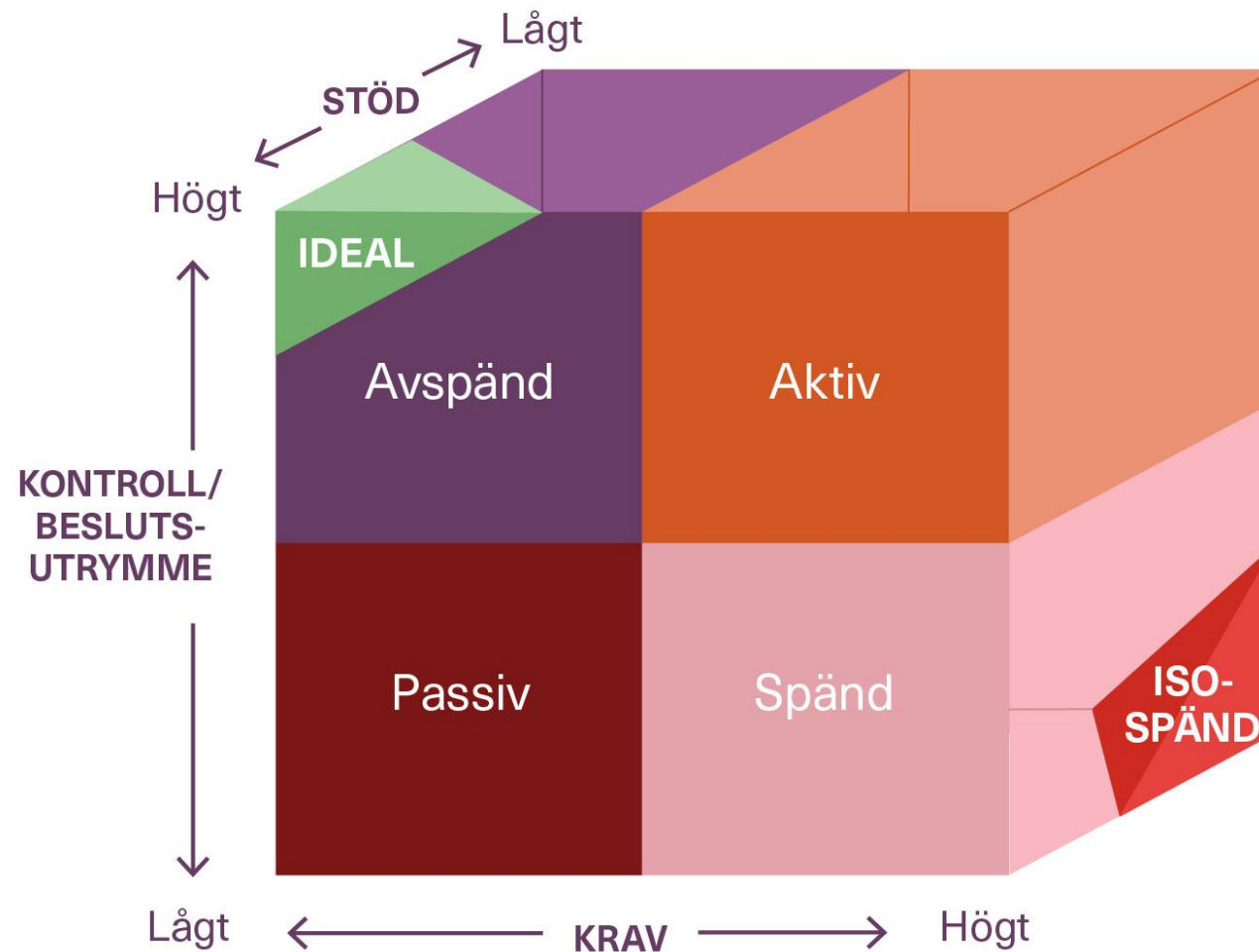
- Höga krav och låg kontroll = ↑ risk för hjärtinfarkt (Niedhammer et al., 2021)
- Bristande stöd och mobbning = ↑ risk för utmattning/depression (SBU)
- Rolloklarhet = stressrelaterad ohälsa (Harvey et al., 2017)

## Förklaringsmodeller:

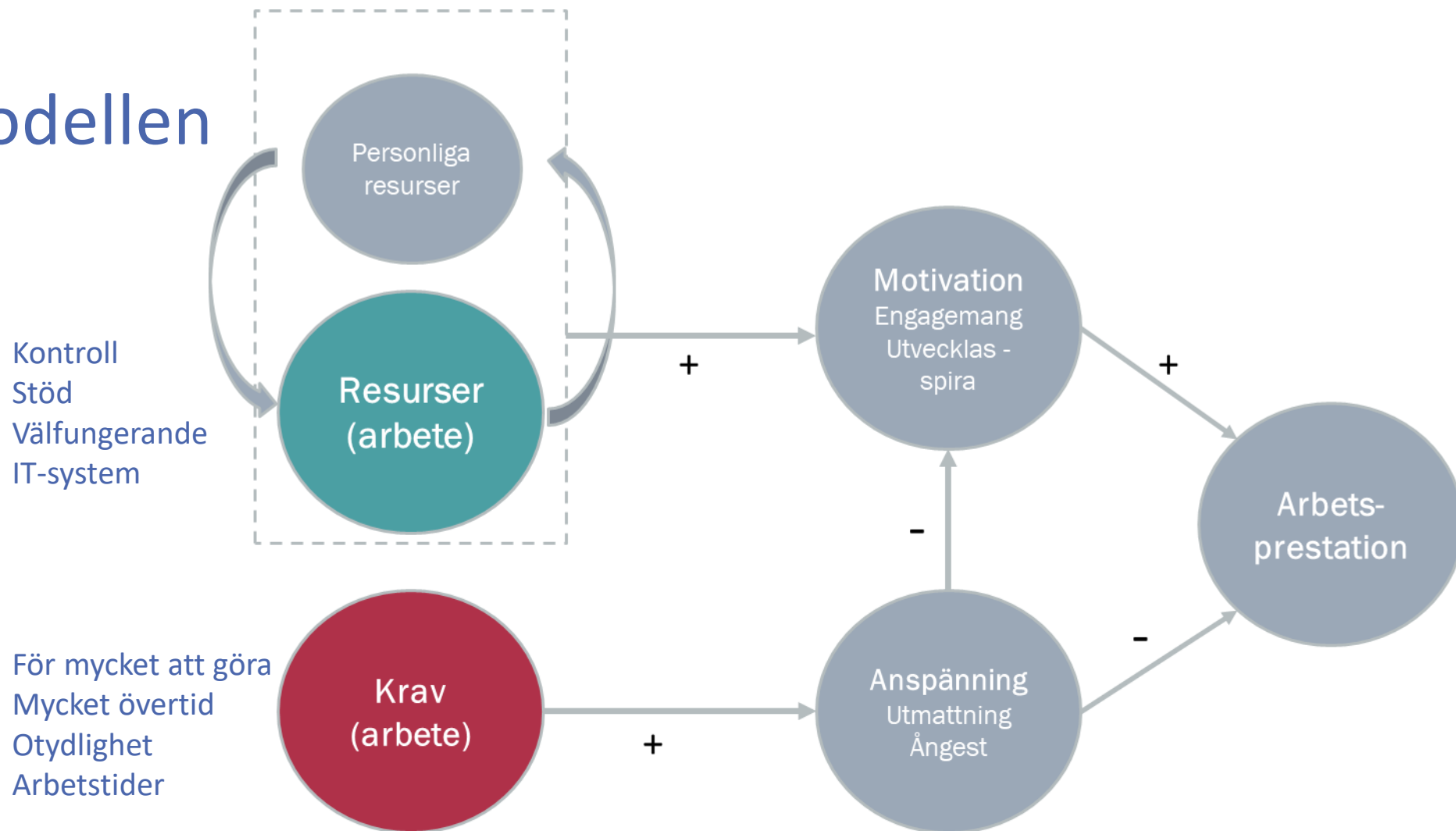
- Obalans mellan krav, kontroll och stöd (Karasek och Theorell)
- Krav-resursmodellen (Bakker och Demerouti, 2007)



# Krav-kontroll-stöd- modellen



# Krav-resursmodellen





# Faktorer/modeller inom OSA som påverkar hälsan

- Konflikt mellan arbete och fritid = ↑ risk för utmattning för läkare (Gynning BE, et al, 2024)
- Organisatorisk orättvisa (Greenberg) = ↑ risk för hjärtinfarkt

## Förklaringsmodeller:

- Obalans mellan ansträngning och belöning (Siegrist)



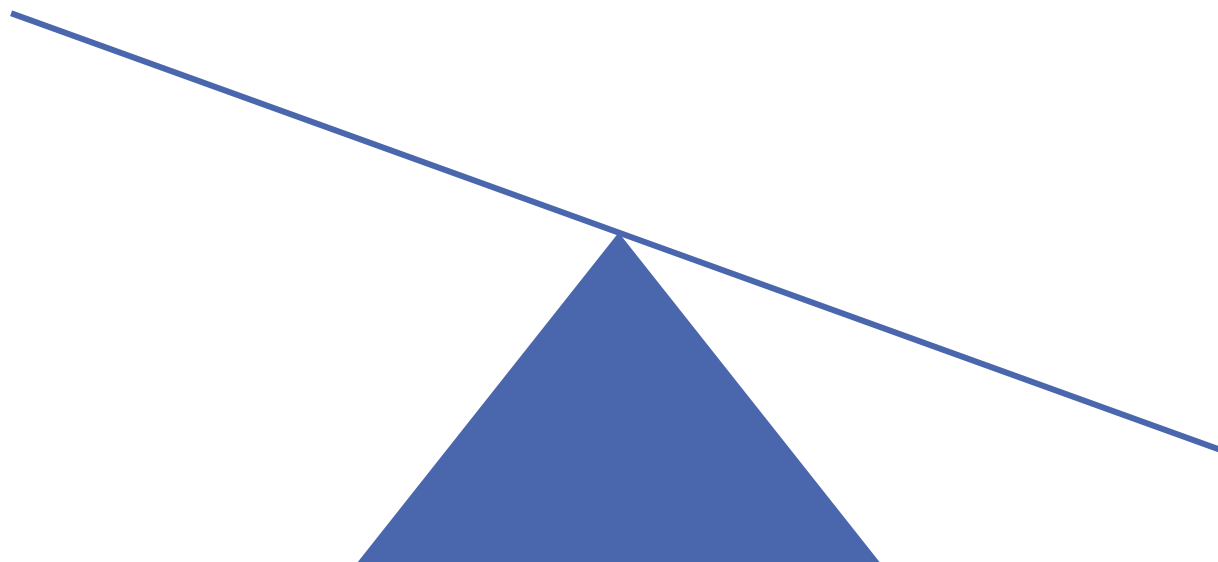
# Obalans mellan ansträngning/belöning

## Hög ansträngning

Höga fysiska, emotionella, kognitiva krav  
Högt arbetstempo  
Mycket övertid  
Tar mycket ansvar

## Låg belöning

Otillräcklig lön  
Låg grad av uppskattning  
från chef och kollegor  
Dåliga utvecklingsmöjligheter  
Små möjligheter till befordran  
**Känsla av orättvisa**





# Andra viktiga faktorer

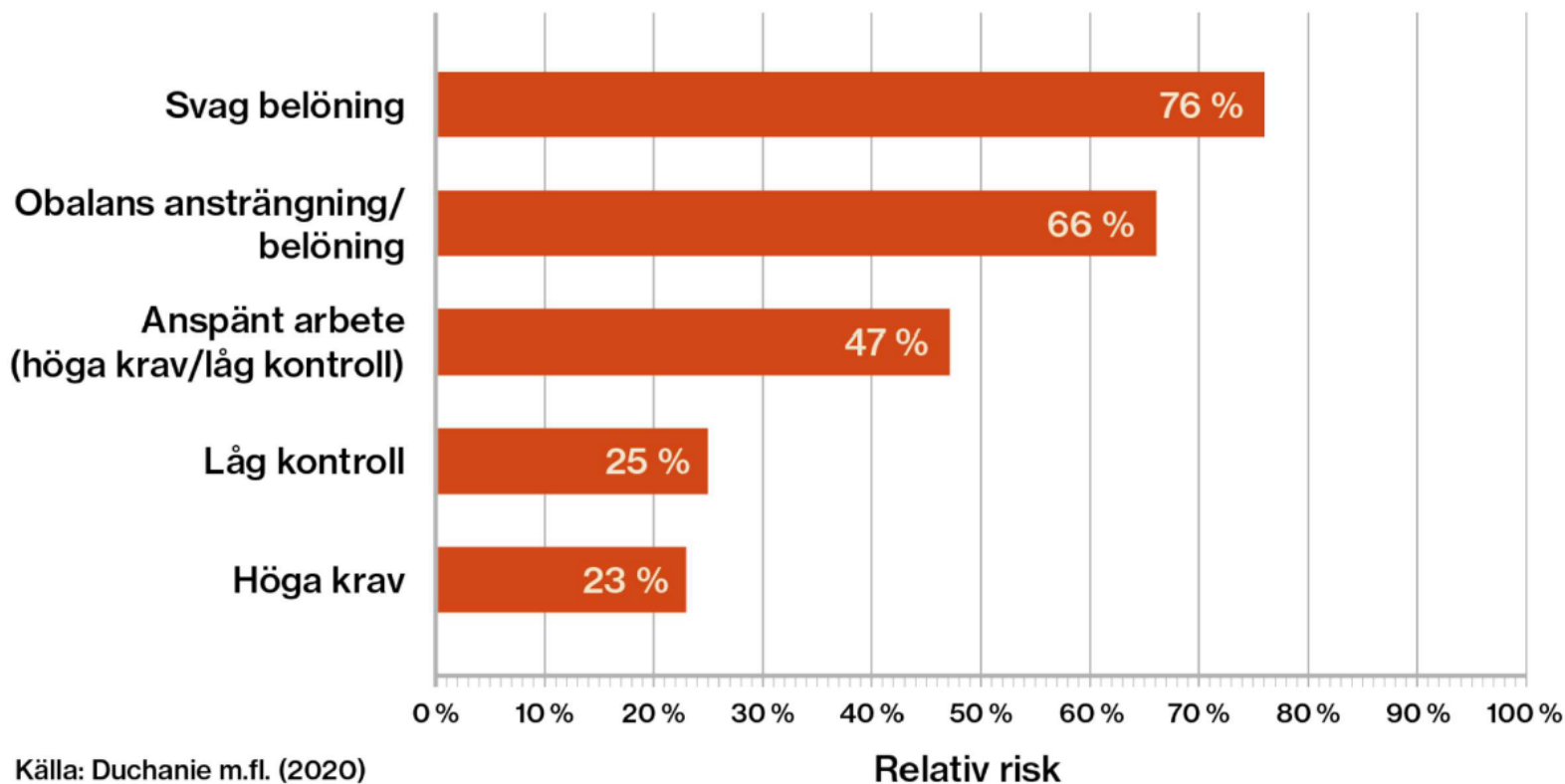
## Sociala

- Bristande stöd
- Interpersonella konflikter
- Social uteslutning
- Emotionella krav
- Psykologisk trygghet  
(Edmondsson, A)

## Organisatoriska

- Långa arbetstider
- Tillfällig anställning
- Organisationsförändring
- Otydliga mål
- Anställningstrygghet
- Rollkonflikt
- Psykosocialt säkerhetsklimat  
(Dollard, M)

## Så mycket högre är risken för sjukfrånvaro i psykiatrisk diagnos vid olika OSA-belastningar jämfört med utan belastning



## Rewind..

”Kvinnodominerade sektorer har lägre lön, lägre status, fler anställda per chef, fler tidsbegränsat anställda, mer otrygghet i anställningen, högre krav i arbetet och lägre tillgång till resurser för att kunna utföra arbetet.”

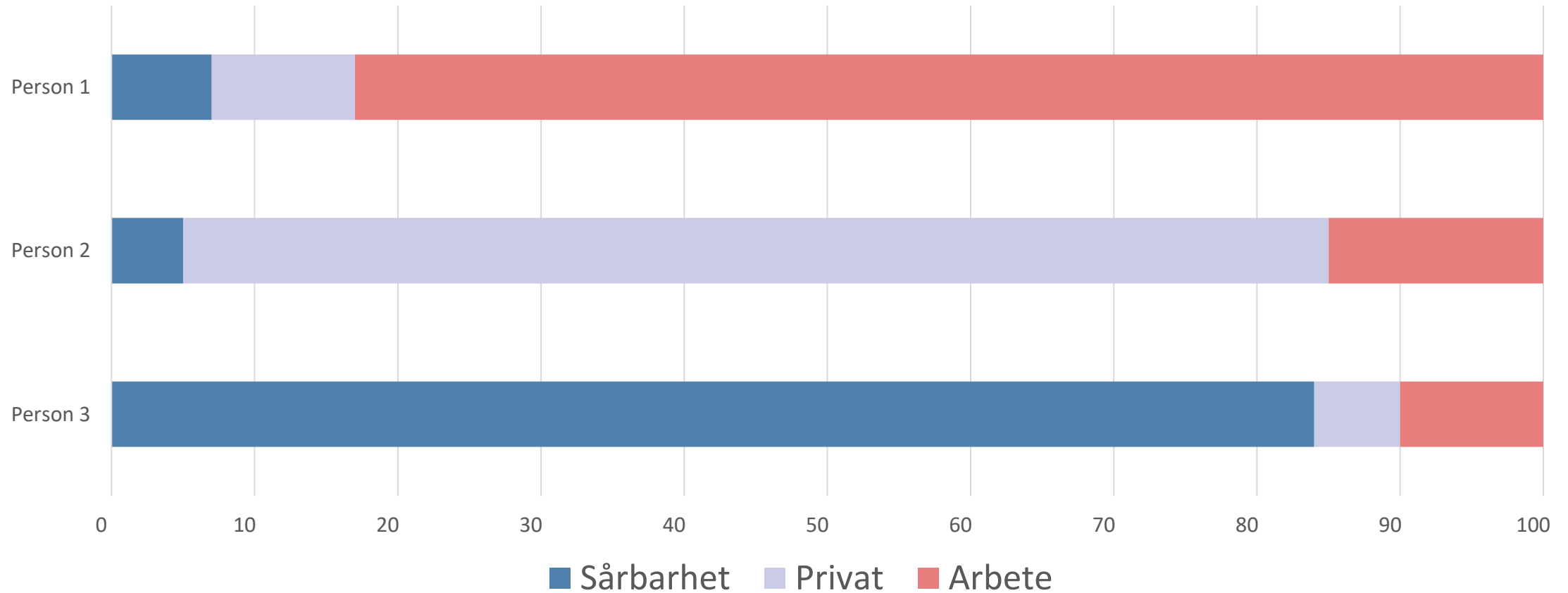
# Arbetsrelaterad psykisk ohälsa dödar

- Bara av jobbstress dör knappt 800 personer varje år och fler riskerar att dö av detta i framtiden. ([Arbetsmiljöverket](#))
- Var 20:e fall av självmord har samband med arbetsrelaterad mobbning.

# Glöm inte kontexten!



# ”Orsaker” till psykisk ohälsa





Tack för idag!