

Så kan arbetsgivare minska den psykiska ohälsan

Psykisk ohälsa blir vanligare och påverkar prestationerna på svenska arbetsplatser allt mer. Med tidiga insatser, stöd och bra verktyg kan den psykiska ohälsan minska och arbetsgivarna minska sina kostnader. Med en digital kontakt med utbildade terapeuter och total anonymitet åstadkommer man tydliga positiva effekter.

I FN:s Globala mål för hållbar utveckling har man identifierat att god hälsa är en grundläggande förutsättning för vår möjlighet att nå vår fulla potential så att vi också kan bidra till samhällets utveckling. Trots att den fysiska hälsan förbättras globalt finns en oroande utveckling att försämrad psykisk hälsa är ett ökande hot mot globalt välbefinnande. Det är ett av de största samhällsproblemen som måste hanteras för att skapa ett hållbart arbetsliv där människor når sin fulla potential och bidrar till ett hållbart samhälle.

Ökningen av mental ohälsa är global. Den digitala transformationen som pågår med ökat användande av smartphones, sociala medier, generellt högt tempo, ökade prestationskrav och den minskade tiden för återhämtning är några orsaker till att vi mår allt sämre mentalt.

Det finns mycket oroande fakta kring det psykiska välbefinnandet på svenska arbetsplatser. Av alla sjukskrivningar beror hälften på psykisk ohälsa. Enligt forskning på KI och Folkhälsomyndigheten är upp till 20% av alla arbetsföra personer i Sverige drabbade av någon form av psykisk ohälsa och då inte tunga psykiatriska diagnoser, utan av det som kan drabbar oss alla och som påverkar oss och vår arbetsinsats. Den vanligaste orsaken till sjukskrivning i många branscher är stress, särskilt långvarig stress är farlig för hälsan.

Ofta är det inte en enskild faktor som är orsaken, utan det är när olika negativa faktorer samverkar som medarbetarnas möjlighet att fungera påverkas. Förhållanden på arbetet, som t.ex. hög arbetsbelastning under en lång tid, mycket konflikter eller otydligheter i roller och ansvar, har stor betydelse men det är kombinationen med en negativ privat situation som till slut gör att vi inte kan fungera normalt. Gränserna mellan privatliv och arbetsliv suddas ut allt mer, vi arbetar hemifrån och vi är alltid tillgängliga. Då blir det ännu viktigare för arbetsgivaren att se medarbetaren som en individ och inte en maskin, där det som händer i privatlivet påverkar prestationen på arbetet och tvärtom.

Vid måttlig mental ohälsa tappar en genomsnittlig medarbetare upp till 30% av sin produktivitet. Det handlar t.ex. om att man har tankarna annat håll, inte kan koncentrera sig, får sämre minne, sämre humör, minskad motivation, minskad samarbetsförmågan etc. Detta är en faktisk kostnad som arbetsgivare inte längre borde blunda för. När någon mår dåligt påverkar det funktionen på arbetsplatsen på många olika sätt. Det är inte bara individens egen prestation minskar, utan även teamets.

Sjuknärvaro är ett relativt nytt begrepp, som beskriver en medarbetare som mår dåligt men ändå är på arbetet. Detta kan leda till ökade konflikter och missförstånd som ger negativ påverkan på motivation och prestation även hos kollegorna. Chefer måste lägga ner tid och energi på att hantera situationen samt att agera coach och terapeut åt både den drabbade medarbetaren och resten av teamet. Blir medarbetaren sedan sjukskriven får kollegorna ofta mer arbete på sina bord, man behöver anställa vikarier och samtidigt facilitera rehabiliteringen för individen. Det blir en negativ påverkan på hela organisationen och funktionen på arbetsplatsen. Om du har en maskin som går på halvfart så halveras ju produktionen. Det är samma med människor. Det viktigaste att göra är att dra i handbromsen i tid för den som befinner sig i riskzonen.

Det gäller för chefer, arbetsledare och kollegor att vara uppmärksam på första varningstecken på att någon börjar må sämre. Om man gör tidiga insatser kan psykisk ohälsa förebyggas eller minska och de negativa konsekvenserna för arbetsplatsen minimeras. Medarbetaren behöver få stöd och verktyg att hantera sin situation innan den blivit för allvarig. Ofta behövs professionell hjälp för att snabbt få tillbaka medarbetaren i full produktion.

-Därför har vi på BlueCall utvecklat en digital plattform för medarbetare i behov av stöd. Efter en personlig matchning, där medarbetaren får önska vem denne vill prata med, bokas ett samtal med terapeuten. Medarbetaren får sedan välja om man vill ringa

eller chatta i sessioner om 45 minuter. Oftast pratar våra användare i upp till 5 sessioner i veckan återkommande med samma terapeut, berättar Caroline.

Målet med BlueCalls digitala lösning är att sänka trösklarna för en medarbetare ska våga och vilja ta professionell hjälp i tid. Plattformen garanterar total anonymitet eftersom det fortfarande finns en tabu kring psykisk ohälsa. Många väntar annars alldeles för länge innan man söker hjälp. Då är det ofta redan för sent och sjukskrivningen ett faktum. Mätningar som gjorts av BlueCalls användare visar att 84% anser att det är mycket viktigt att få vara anonym.

En nyligen gjord mätning på nästan hundra användare av tjänsten visar att produktiviteten

gått upp med i genomsnitt 23%. För en arbetsgivare blir en sådan ökning i produktion och kostnadsbesparing klart betydande. Efter 5 sessioner sänktes symptom i form av oro, ångest och stress med i genomsnitt 37%.

-Eftersom vi har en digital lösning fokuserar vi mycket på att mäta och påvisa resultat. Därför är vi stolta över att som en av de första aktörerna kunna sätta siffror på något som brukar anses ganska fluffigt och diffust.

I ett modernt arbetsliv måste arbetsgivaren stötta och ge individen de förutsättningar de behöver för att kunna klara av livet som helhet. Här har chefen en viktig roll, och att erbjuda kompletterande tjänster som BlueCall bidrar till att medarbetarna kan skapa en hållbar livsstil.



Caroline Rödén

Caroline är ingenjör från KTH i Stockholm med examen inom Computer Science. Hon är medgrundare av och VD för BlueCall. Caroline har tidigare arbetat med digital marknadsföring och har en otrolig passion för att öka den mentala hälsan världen över.



BlueCall är en nytänkande spelare inom området e-hälsa med huvudfokus på att förebygga psykisk ohälsa. BlueCall ger arbetsgivare rätt förutsättningar för att ökat välmående på arbetsplatsen. Via en app kan medarbetare ringa till eller chatta med specialutbildade samtalsterapeuter, helt anonymt. Genom konkreta verktyg hjälper samtals-terapeuterna medarbetarna att hitta sin skraddarsydd väg till en mer hållbar livsstil.