



# 11 hälsofrämjande faktorer

Hälsofrämjande faktorer är omvända riskfaktorer och skyddar oss mot stress och psykisk ohälsa. Mest betydelsefullt är att kraven är rimliga och ett stödjande ledarskapet. Dock hänger allt ihop.

Källor: Forskningsrådet Forte (Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd) samt Arbetsmiljöverket)

## **Krav – resurser**

Krav ska motsvaras av tillräckligt med resurser. (arbetsmetoder, arbetsredskap, kompetens och bemanning.

## **Ledarskap**

Ett rättvist och stödjande ledarskap som ger möjlighet att påverka sin egen arbetsituation ökar arbetstillfredsställelsen.

## **Tydliga mål**

Öppenhet och tydlighet om organisationens mål ger energi och ökad arbetslust

## **Delaktighet**

Genom att ge de anställda medinflytande över verksamheten och beslut som rör arbetsförhållandena gynnas både hälsa och organisationen

## **Autonomi**

Möjlighet att själv styra sitt arbete och sin arbetsbelastning minskar stressen och ger en skyddande effekt mot höga krav.

## **Positivt socialt klimat**

Trivseln och arbetsklimatet beror mycket på relationer mellan kollegor och mellan chefer och anställda

## **Kommunikation**

Öppenhet och en fungerande kommunikation på arbetsplatsen ger ökad trygghet och arbetstillfredsställelse.

## **Fortbildning**

Vidareutveckling i arbetet är bra för självkänsla och engagemang. Dessutom gynnas verksamhetens utveckling

## **Belöningsystem**

Medarbetarna behöver få erkännande för sin arbetsinsats, till exempel i form av löneförhöjning, befordran och positiv feedback.

## **Balans arbete – fritid**

Möjligheten att påverka arbetstiden så att inte arbetet inkräktar på fritiden ökar välbefinnandet och minskar stressen.

## **Anställningstrygghet**

En osäker anställning ökar risken för psykisk ohälsa.