

# DET SUNDE ARBEJDSLIV

I Nordeuropa har vi en meget høj forventet varighed af vores arbejdsliv. I Danmark er den eksempelvis ca. 41,3 år. Det skal du kunne holde til - og det kræver, at du lever et nogenlunde sundt arbejdsliv.

*Indholdet i denne artikel er baseret på forberedelse til et interview af sundheds- og erhvervspsykolog Ebbe Lavendt til TI Pod den 6. juni 2025. Interviewet kan høres på YouTube under titlen: "[Det sunde arbejdsliv](#)".*

## 1. HVORFOR SKAL DU PRIORITERE SUNDHED PÅ ARBEJDET?

Der er i hvert fald tre argumenter for, at sundhed på arbejdet er vigtig:

1. Sundhed har en værdi i sig selv.
2. Sundhed forebygger sygdom.
3. Sundhed kan også fremme jobmæssig resultatskabelse. Arbejdsgivere kan derfor forbedre resultater ved at værne om de ansattes sundhed. F.eks. giver færre sygedage højere produktivitet. Det gør højere mental trivsel også, osv.

## 2. HVAD BETYDER SUNDHED OG TRIVSEL EGENTLIG?

For at forstå hvad et sundt arbejdsliv går ud på, skal vi først have defineret sundhed og trivsel. Sundhed handler ifølge WHO (1948) ikke kun om fraværet af sygdom: "Sundhed er en tilstand af fuldkommen legemlig, sjælelig og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og svækkelse." Dvs. der skal være noget positivt tilstede – nemlig trivsel. Selv om det at være sund ikke er det samme som at være rask, så følges fænomenerne ofte ad. At leve sundt fremmer sandsynligheden for raskhed, men det er desværre ingen garanti. Lykkes det for dig kun at have få sygedage hvert år, er der på svensk et udtryk for netop det. Det kaldes langtidsfriskhed – det modsatte af at være langtidssyg.

Da sundhed bl.a. defineres som tilstedeværelsen af trivsel, overlapper de to begreber en del. Trivsel kan ses som en vigtig del af sundhed, men sundhed rummer derudover også det fysiske og sociale aspekt samt fraværet af sygdom. Brede definitioner af trivsel minder dog utrolig meget om WHO's

sundhedsbegreb. Eksempelvis inkluderer trivselsteorien PERMA det sociale aspekt og overlapper dermed meget med begrebet sundhed.

I forhold til mental sundhed definerer WHO det som at trives og fungere i hverdagen - både individuelt og socialt. Deres definition rummer således to dimensioner:

- Oplevelsesdimensionen: At opleve at have det godt, være overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet.
- Funktionsdimensionen: At kunne klare dagligdags gøremål, indgå i fællesskaber og håndtere hverdagens udfordringer.

På samme måde handler det sunde arbejdsliv om at 1) trives og 2) fungere på arbejdet – både fysisk, psykisk og socialt. Og det skal naturligvis hænge sammen med resten af dit liv.

### 3. HVAD ER DE VIGTIGSTE PRINCIPPER FOR ET SUNDT ARBEJDSLIV?

Sundhed og herunder det sunde arbejdsliv er et kæmpe fagområde, så du vil aldrig kunne lære det hele. Men noget af det vigtigste at vide er, at dit humør – f.eks. din arbejdsglæde – påvirker din adfærd og herunder din sundhedsadfærd. Dårlig sundhedsadfærd kan føre til sygdom og kortere levetid. Mistrivsel er derfor bestemt ikke sundt for dig. Det gælder f.eks. langvarig stress, som øger din risiko for diverse sygdomme. Kortvarig stress derimod fungerer som et energiboost, og er ikke farlig.

#### HVORDAN FORVALTER DU DIN ENERGI OPTIMALT?

Apropos energi: Energy management handler om at forvalte din energi, så du ikke kører i hegnet. Energibegrebet kan underinddeles i forskellige områder – f.eks. fysisk, følelsesmæssig og social energi – lidt ligesom forskellige batterier. Det gælder om at have strøm på alle batterierne, for ellers bliver de andre batteriers ydeevne påvirket negativt. Det gælder også om at vide, hvornår din energi topper og dykker i løbet af en dag, så du kan placere de svære arbejdsopgaver, når du har mest overskud til dem.

Desværre er det ikke tilstrækkeligt selv at blive god til energiforvaltning. Du skal også forsvare dig imod energityve, som f.eks. forsøger at kapre din opmærksomhed. Vi lever i en opmærksomhedsøkonomi, hvor mange kæmper om både at fange og fastholde din opmærksomhed. Det betyder, at uforstyrret arbejde for nogle bliver en sjælden luksus. Er der eksempelvis meget larm og mange forstyrrelser i dine omgivelser (det kunne være i et storrumskontor), skal du desværre bruge flere mentale ressourcer på at bortfiltrere dem. Det risikerer at gøre dig udmattet. Når du først er udkørt træffer du dårligere valg – herunder dårligere sundhedsvalg.

## HVORFOR ER PAUSER AFGØRENDE FOR DIN SUNDHED?

For at undgå udmattelse bør du tage dine pauser seriøst. Pauser påvirker naturligvis dit overskud, men det kan være fristende at springe pauser over. Falder du for fristelsen vil dine præstationer normalt falde over tid. Er du først blevet træt, lægger du ikke nødvendigvis selv mærke til effekten af det på dit arbejde. Springer du også dine weekender og ferier over, kan du ende med at blive stresssygemeldt. Så insistér på at tage dine pauser, og husk, at de skal bestå af noget andet, end det du lige var i gang med. Arbejder du eksempelvis med fysisk inaktivt skærmarbejde, så er det en dårlig idé at bruge pausen på at tjekke din mobiltelefon. For så er det bare mere af det samme.

Det er også meget moderne at eksperimentere med fire dages arbejdsuge. Det kan betragtes som en måde at holde en slags pause – f.eks. i form af en forlænget weekend. Det kan for nogen gøre det nemmere at få arbejdsliv og privatliv til at hænge sammen. Bemærk, at der findes forskellige former for fire dages arbejdsuge. Nogle går ned i tid, mens andre beholder de 37 timer, men laver arbejdet på fire dage. Det er desværre ikke en løsning for alle. Enlige kan eksempelvis have svært ved at få de lange arbejdsdage til at hænge sammen med familielivet.

Hvis du kan få arbejdet til at matche dit privatliv, mindsker du risikoen for stress og dermed usundhed og sygdom. Så hvis din måde at arbejde på skal være bæredygtig på den lange bane, 1) skal du kunne holde helt indtil pensionsalderen og lidt til, og 2) arbejdslivet må ikke gå ud over andre områder af dit liv. Tager du f.eks. en HD-uddannelse, men bliver skilt undervejs, så var det ikke bæredygtigt.

## 4. HVORDAN SKABER DU ET SUNDERE ARBEJDSLIV?

Vi kan selv gøre en del for at skabe et sundt arbejdsliv. Sundhedsfremme er, når jeg cykler på arbejde i det fine vejr. Det går alligevel lidt hurtigere end at køre i bil gennem byen, og det fremmer min sundhed. Forebyggelse er når jeg går til crossfittræning i Kødbyen. For hvis jeg ikke styrketræner, får jeg problemer med min gamle diskusprolaps, der giver smerter ned i benet. Som sundheds- og erhvervspsykolog vil jeg helst arbejde med sundhedsfremme eller forebyggelse. Men ofte bliver erhvervspsykologer først hentet ind som "behandlere", når problemerne er opstået – f.eks. når ansatte allerede er blevet stresset og sygemeldte.

## HVILKE OMRÅDER SKAL DU FOKUSERE PÅ? (KRAFT)

For at gøre det nemmere at huske de forskellige indsatsområder i arbejdet med sundhed, har jeg udviklet det lille akronym "KRAFT", som står for:

- Krop
- Relationer og fællesskaber

- Adfærd
- Følelser
- Tanker

Start med at identificere dine præstationsbarrierer – dvs. de forhold der spænder ben for dig. Det kan være for lidt søvn, junkfood under transport, manglende fysisk bevægelse osv. Du kan spore dig ind på dine benspænd ved f.eks. at teste dig selv med et lille "[Spørgeskema til din KRAFT](#)". Spørgeskemaet udforsker alle områder i KRAFT-modellen.

## HVORDAN KAN DU MÅLE DIT SUNDE ARBEJDSLIV?

Et andet værktøj, du kan benytte dig af, kommer fra et TV-program på DR, som hed Sundhedsmagasinet. For nogle år siden skulle jeg agere dommer i to afsnit, hvor vi skulle kåre Danmarks sundeste arbejdsliv. Ikke den sundeste arbejdsplads, som mange andre fokuserer på, men den person som havde det sundeste arbejdsliv. I den forbindelse skulle vi interviewe nogle af de nominerede personer, og til det formål udviklede jeg en lille spørgeguide til "[Psykologisk sundhed på arbejdet](#)". Spørgsmålene var bl.a.:

- K: Hvilken fysisk aktivitet er der i løbet af en typisk arbejdsdag?
- R: Hvem omgås du i forbindelse med dit arbejde, og hvordan har I det med hinanden? Hvordan er dit job skræddersyet til dig?
- A: Hvad gør du helt konkret for at være sund på jobbet?
- F: Hvordan har du det med dit job?
- T: Hvad tænker du om dit job? Din arbejdsplads? Din chef og kolleger?

Et tredje simpelt værktøj, du kan bruge, er energiregnskabet med to kolonner: Hvad dræner dig? Hvad giver dig energi? Værktøjet kan hjælpe dig med at identificere de ting, som tapper dine batterier, og de ting, som lader dig op. Det kan være et godt sted at starte med at tage fat – f.eks. i slutningen af en ferie. Mærk efter, hvordan du har det med dit arbejde, som du snart skal tilbage til. Hvis der er noget, som dræner, så prøv systematisk at finde på små, simple løsninger på problemerne. Er der omvendt noget, som giver dig god energi, så prøv da aktivt at få mere af den slags ind i dit arbejdsliv.

## HVAD KAN DU SELV GØRE ALLEREDE I DAG?

Du kan f.eks. sørge for at komme ud og få lidt dagslys og frisk luft i løbet af din arbejdsdag. Vi bevæger os desuden mere, når vi er ude, så du kan slå flere fluer med et smæk. Tag eksempelvis din madpakke med ud og gå en tur med en kollega i frokostpausen. Eller tag et telefonopkald eller et møde udendørs. Det er små eksempler på, at du selv kan være med til at skabe en sundere arbejdsplads. Den sunde arbejdsplads er den organisation, der tilbyder dig og dine kollegaer nogle sunde rammer. Nogen skal tage ansvar for at skabe den – og det kunne jo lige så godt være dig! Det ville samtidig være til gavn for dine kollegaer.

Husk dog at passe godt på dig selv i processen! Du skal ikke nødvendigvis regne med, at alle dine arbejdspladser gennem dit lange arbejdsliv vil formå at passe lige godt på dig. Derfor bør du blive god til psykologisk selvforsvar og egenomsorg. Det er bestemt ikke egoistisk at sørge for at tage din egen iltmaske på først, for når du passer godt på dig selv, har du også bedre mulighed for bagefter at være noget for andre.

## HVORDAN KOMMER DU I GANG?

At skabe et sundt arbejdsliv er ikke en destination – det er en rejse, der varer hele dit lange arbejdsliv på 40+ år. Det kræver både opmærksomhed og handling, men belønningen er betydelig: Mere energi, bedre trivsel og en større modstandskraft over for stress og udfordringer. Husk, at små ændringer kan give store resultater over tid. Du behøver ikke at revolutionere dit arbejdsliv på én dag. Start med ét område fra KRAFT-modellen, og byg derfra. Måske er det at tage dine pauser mere seriøst, få mere dagslys i hverdagen, eller simpelthen at blive mere bevidst om, hvad der giver dig energi kontra det, der dræner dig. Dit arbejdsliv skal være bæredygtigt – både for dig selv og for dem omkring dig. Når du tager ansvar for din egen sundhed på arbejdet, skaber du ikke kun et bedre liv for dig selv, men bliver også et positivt eksempel for dine kolleger og en værdifuld ressource for din arbejdsplads. Så tag de første skridt i dag:

- Start med [spørgeskemaet](#), der identificerer dine præstationsbarrierer.
- Reflektér også gerne over spørgsmålene i [interviewguiden](#) fra TV-programmet om Danmarks sundeste arbejdsliv.

Dit fremtidige jeg vil takke dig for det. Held og lykke!

## OM FORFATTEREN

*Ebbe Lavendt er uddannet som autoriseret psykolog med speciale i sundheds- og erhvervspsykologi. Han har som den eneste danske psykolog gennemført uddannelsen Master of Applied Positive Psychology ved University of Pennsylvania. I forbindelse med et forskningsprojekt om positiv psykologi og coaching har Ebbe ligeledes været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet og Institute of Coaching ved McLean Hospital | Harvard Medical School. Til daglig driver Ebbe konsulentvirksomheden Center for Positiv Psykologi, hvor han beskæftiger sig med forskningsformidling, rådgivning, facilitering, supervision, coaching og behandling.*