



# Det meningsfulde arbejdsliv

---

SVEND BRINKMANN

AALBORG UNIVERSITET

SVENDB@HUM.AAU.DK

# Historien om en serie



Hvad er galt med tidens udviklingstvang?



Findes der grundlæggende etiske ståsteder?



Hvad kræves for at stå fast på det vigtige?



Hvilken livsform har vi brug for at udvikle?

# Samfundsmæssige betingelser for vores (arbejds-)liv



YOU CAN'T  
HAVE A FAVORITE  
PLACE UNTIL YOU'VE  
SEEN THEM ALL.

*Do you live an InterContinental life?*

Call 1-800-ICHOTELS  
or visit [www.intercontinental.com](http://www.intercontinental.com)



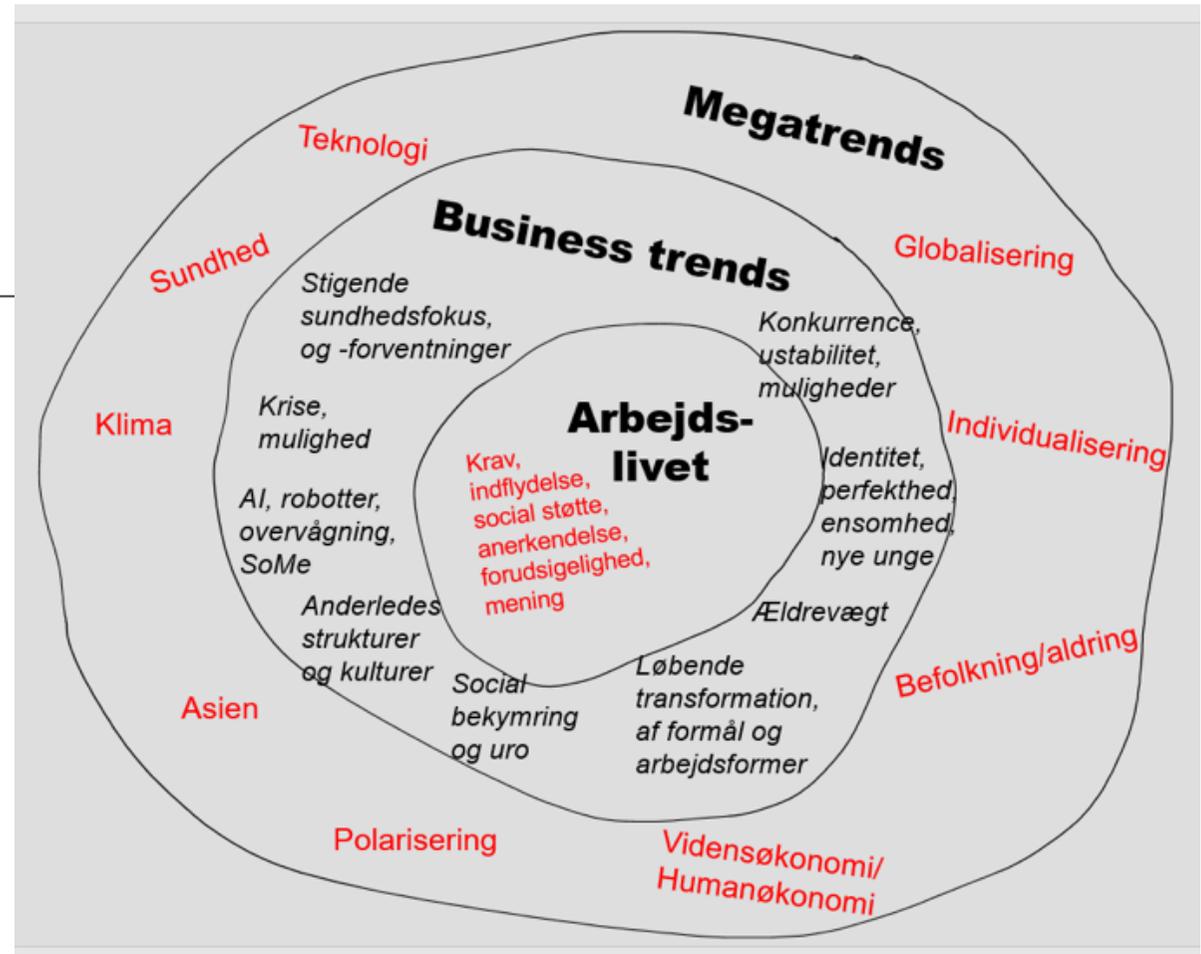
- Individualisering
- Psykologisering
- Patologisering
- Instrumentalisering
- Social acceleration

Til dig der har prøvet coaching,  
mini MBA og mindfulness.

Audi A4 Avant. Beskatningsgrundlag fra 352.710 kr.\*

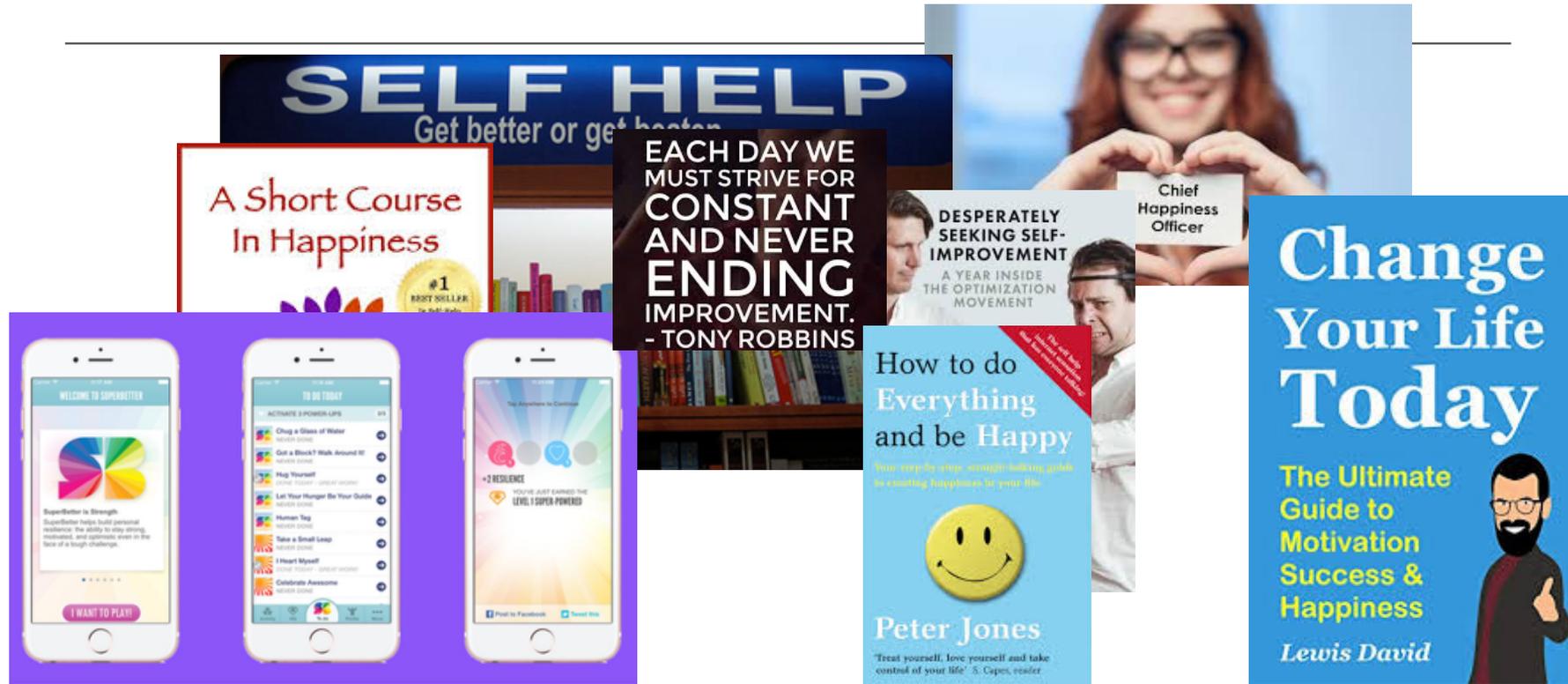


# Megatrends



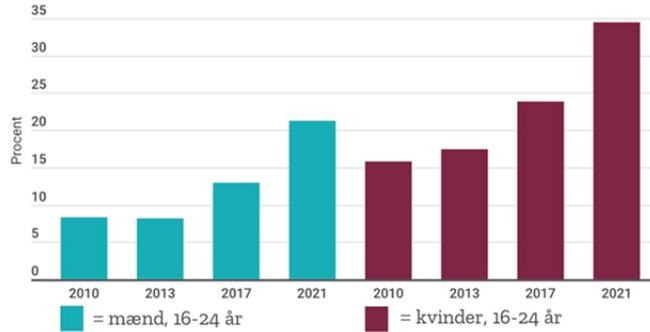
Kilde: Public Futures (2023)

# Den individuelle vej?



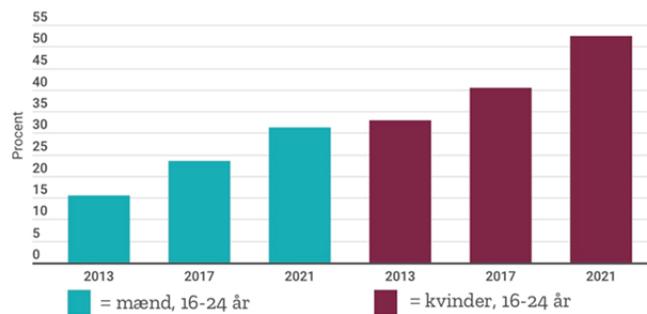
# Det danske lykkeparadoks

## Så mange unge har dårligt mentalt helbred



Lav score på den mentale helbredsskala, andel i procent

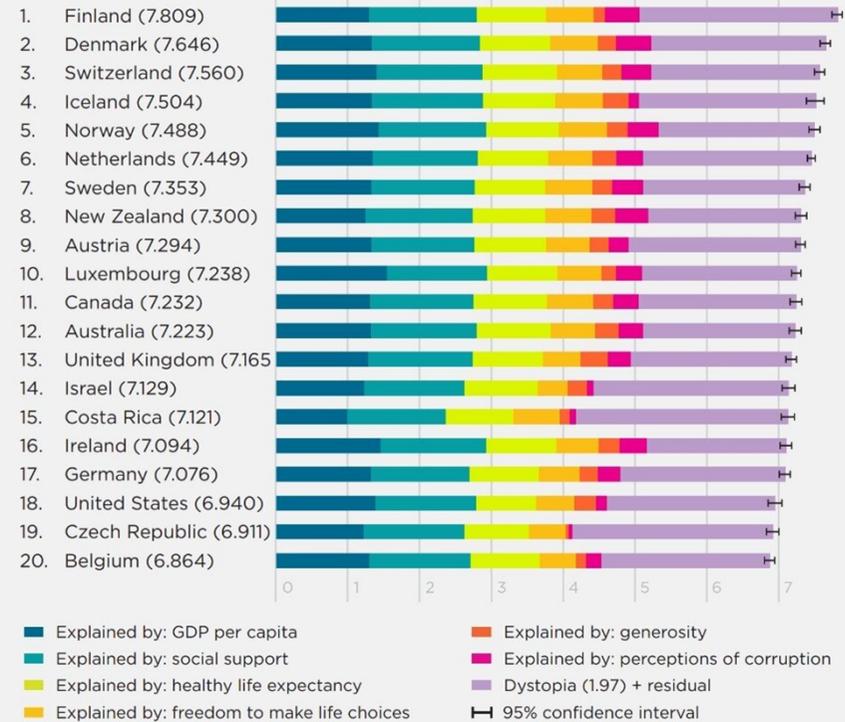
## Så mange unge er meget stressede



Høj score på stresskalaen, andel i procent

Kilde: [danskernessundhed.dk](http://danskernessundhed.dk)

## Ranking of Happiness 2017-2019



# Hvad gør os lykkelige?

---

*Happiness in Different Activities (fixed effects regression model)*

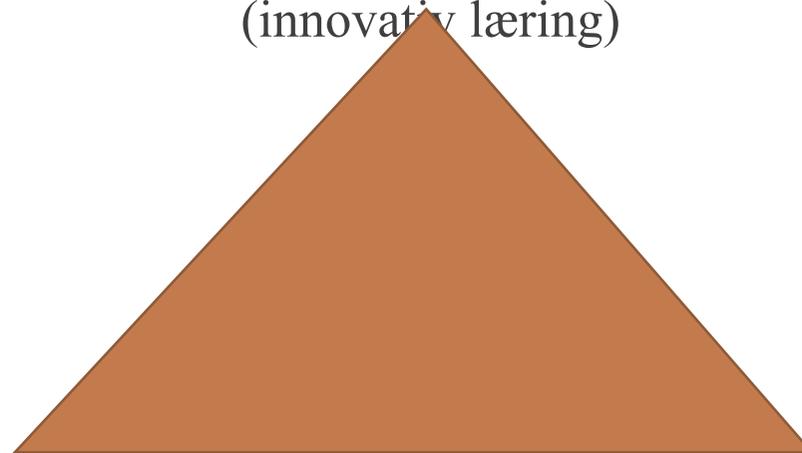
Happy (0–100) Activities (in rank order)	Coefficient	t
Intimacy, making love	14.20	(44.4)
Theatre, dance, concert	9.29	(29.6)
Exhibition, museum, library	8.77	(25.0)
Sports, running, exercise	8.12	(45.5)
Gardening, allotment	7.83	(22.8)
Singing, performing	6.95	(17.5)
Talking, chatting, socialising	6.38	(75.2)
Birdwatching, nature watching	6.28	(11.4)
Walking, hiking	6.18	(37.0)
Hunting, fishing	5.82	(3.98)
Drinking alcohol	5.73	(54.0)
Hobbies, arts, crafts	5.53	(22.5)
Meditating, religious activities	4.95	(11.2)
Match, sporting event	4.39	(15.2)
Childcare, playing with children	4.10	(19.4)
Pet care, playing with pets	3.63	(17.1)
Listening to music	3.56	(27.6)
Other games, puzzles	3.07	(11.1)
Shopping, errands	2.74	(25.1)
Gambling, betting	2.62	(2.82)
Watching TV, film	2.55	(36.3)
Computer games, iPhone games	2.39	(18.4)
Eating, snacking	2.38	(37.1)
Cooking, preparing food	2.14	(22.0)
Drinking tea/coffee	1.83	(18.4)
Reading	1.47	(13.3)
Listening to speech/podcast	1.41	(9.62)
Washing, dressing, grooming	1.18	(11.5)
Sleeping, resting, relaxing	1.08	(11.4)
Smoking	0.69	(3.16)
Browsing the Internet	0.59	(6.13)
Texting, email, social media	0.56	(5.64)
Housework, chores, DIY	−0.65	(−6.59)
Travelling, commuting	−1.47	(−16.2)
In a meeting, seminar, class	−1.50	(−9.01)
Admin, finances, organising	−2.45	(−14.2)
Waiting, queueing	−3.51	(−22.7)
Care or help for adults	−4.30	(−7.75)
Working, studying	−5.43	(−44.0)
Sick in bed	−20.4	(−67.9)

# Positioner i organisationen

---

**Kunstneren**

(innovativ læring)



**Kuratoren**

**Kustoden (rekonstruktiv læring)**

# Hvad kan det ikke betale sig at gøre?

---

1. Tjen flere penge (over en vis grænse)
2. Forbliv sund (oplevet sundhed er vigtigst)
3. Tag en lang uddannelse
4. Skift race eller flyt til et solrigt klima

# Hvad kan betale sig at gøre?

---

1. Lev i et rigt og velfungerende demokrati (stærk effekt)
2. Gift dig (robust effekt – måske ikke kausal)
3. Undgå negative begivenheder (kun moderat effekt)
4. Få et stærkt socialt netværk (robust effekt – måske ikke kausal)
5. Bliv religiøs! (moderat effekt)

# Lykkens lag

---

Det **meningsfulde** liv (større værdier)



Det **gode** liv (brug af signaturstyrker)



Det **behagelige** liv (positive emotioner)

# Mental sundhed på arbejdspladsen

---