

# SAMMEN OM MENTAL SUNDHED

VÆRKTØJER OG VIDEN TIL ARBEJDSPLADSEN

Christian Døsing Sørensen,  
Komiteen for Sundhedsoplysning  
cds@sundkom.dk – 22 30 32 30

# Der er risiko for at blive ramt af lynet...



**1 ud af 5 danskere i den arbejdsdygtige  
alder har mentale helbredsproblemer som  
fx stress, angst og depression**

# Partnerskab og målgruppe

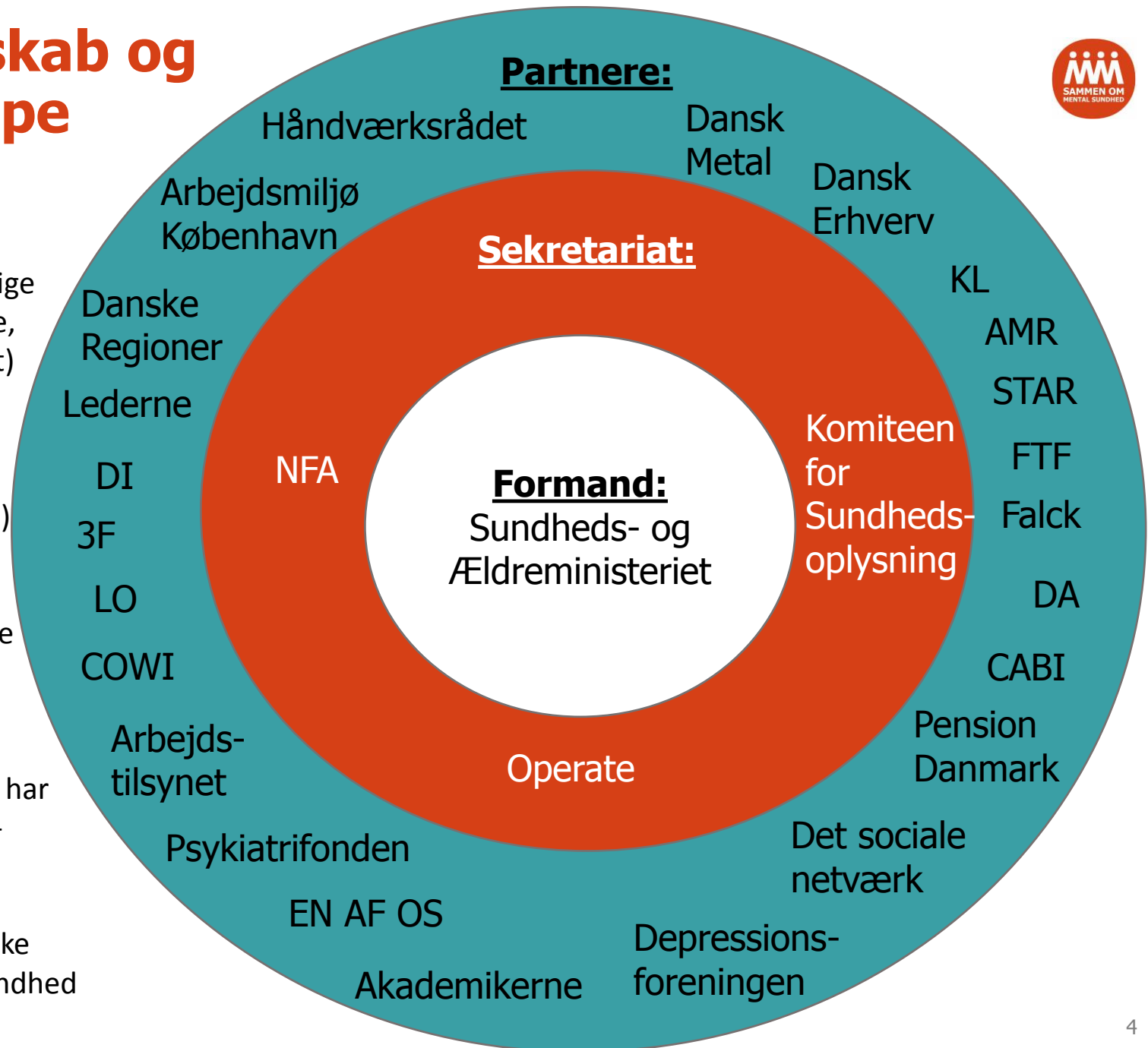


## Målgruppen for indsatsen:

Private og offentlige små (0-10 ansatte, knap 600.000 i alt) og mellemstore virksomheder (11-99 ansatte, godt 1,2 mio. i alt)

## Karakteristika:

Ca. 92 % af danske virksomheder  
Har sjældent HR-afdelinger  
Under 10 ansatte har ikke arbejdsmiljørepræsentanter  
Fokus på drift  
Arbejder oftest ikke proaktivt med sundhed og arbejdsmiljø



## UNDGÅ STRESS, ANGST OG DEPRESSION PÅ ARBEJDET

Få svar på, hvordan du kan tackle mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen og hjælpe medarbejdere eller kolleger, der er ved at gå ned med flaget.



^ Indsats

### HVAD KAN DU GØRE, HVIS DU ER VED AT GÅ NED MED FLAGET?



Mig som  
**MEDARBEJDER** >

Her får du værktøjer og gode råd, som du kan bruge, hvis du er ved at gå ned med flaget eller skal tilbage efter en sygemelding.

### HVAD KAN DU GØRE FOR AT HJÆLPE?



Mig som  
**LEDER** >



Mig som  
**NØGLEPERSON** >



Mig som  
**KOLLEGA** >

Her får du værktøjer og gode råd, som du kan bruge, hvis du oplever, at en medarbejder eller en kollega har det svært.



Mig som  
**KOLLEGA**

## HVAD KAN JEG GØRE SOM KOLLEGA?

Herunder finder du spørgsmål, svar og værktøjer, som kan hjælpe dig til at støtte en kollega, der er ved at gå ned med flaget eller vender tilbage efter sygefravær. Du finder også gode råd om, hvordan I som team eller sjak kan bidrage til, at I trives på arbejdspladsen.

Spørgsmålene er delt op i tre grupper, som du kan klikke på, alt efter om du vil:

- **forebygge**, at du eller dine kollegaer går ned med flaget
- **støtte en kollega med at blive i arbejde**, selvom vedkommende har det svært
- **hjælpe en kollega med at finde tilbage** efter sygefravær.

**FOREBYG**

BLIV I ARBEJDE

FIND TILBAGE

Når du og dine kollegaer har det godt på jeres arbejdsplads, er der mindre risiko for, at I går ned med flaget. Her finder du gode råd og værktøjer til, hvad I kan gøre for at trives i jeres job.

Kan man forebygge, at nogen går ned med flaget på arbejdspladsen? ▾

Hvornår trives jeg og mine kollegaer på jobbet? ▾

Hvad kan vi som kollegaer gøre for, at alle har det godt på arbejdspladsen? ▾

**ROLLE:**

Medarbejderen, der arbejder sammen med en kollega, der har det svært.

**ANSVAR:**

Opmærksomhed på kollegaers trivsel, humør, adfærd og handlinger.

**OPGAVER:**

Vær opmærksom, spørg ind, støtte, motivere til at tale med ledere, arbejdsmiljørepræsentant, tillidsrepræsentant eller andre nøglepersoner om udfordringerne.

## Hvordan kan jeg støtte en kollega i at forblive i arbejde på trods af mistrivsel og eventuelle mentale helbredsproblemer?

### SVAR

Så snart du bliver opmærksom på, at en kollega mistrives og måske har mentale helbredsproblemer, bør du tale med vedkommende og opfordre til at vedkommende taler med sin leder om det.

Hvis du kan se tydelige tegn på mistrivsel, og vedkommende ikke selv vil gøre noget ved det, kan du overveje at tale med vedkommendes leder og bede denne om at gøre noget.

Senere kan du opfordre kollegaen og lederen til at justere arbejdsopgaverne, så kollegaen bliver aflastet, og evt. anbefale dem til at udarbejde en såkaldt fastholdelsesplan sammen.

Det er en misforståelse, at man skal være 100 % velfungerende for at kunne arbejde. Man kan godt gå på arbejde, selv om man er presset, ked af det eller nervøs i en periode. Men kollegaens arbejdsbyrde skal tilpasses den eventuelle funktionsnedsættelse og den ændrede arbejdsevne, som vedkommende har i den periode.

### OVERVEJ

Hvis en kollega har mentale helbredsproblemer, kan hurtig indgriben og ændring af arbejdets omfang ofte forebygge et langvarigt sygefravær.

Der kan dog også være tilfælde af mistrivsel og mentale helbredsproblemer, hvor det ikke er en fordel at blive på jobbet, men hvor det vil være bedst med en eller flere sygedage til at komme sig, fx ved pludselig død hos nære pårørende, ved akut opståede symptomer på stress, angst eller depression eller ved voldsomme konflikter mellem kollegaen og andre på arbejdspladsen.

## VÆRKTØJER DER KAN HJÆLPE DIG VIDERE

Den svære samtale  
Type: Dialogværktøj

Den svære samtales forløb  
Type: Dialogværktøj

Vejledning til  
fastholdelsesplan  
Type: Dialogværktøj

## Hvem kan jeg henvende mig til udover min chef?

### SVAR

På mange arbejdspladser er man usikker på, hvad man stiller op, når nogen er ved at gå ned med flaget. I kan derfor have behov for hjælp udefra, fx fra en praktiserende læge eller fra en psykolog/psykiater. Hvis der er en sundhedsforsikring på arbejdspladsen, kan I muligvis få hjælp gennem den ordning. I kan også søge hjælp hos jeres fagforeninger.

Hvis det handler om stress, angst, depression eller misbrugsproblemer, kan I desuden kontakte Psykiatrifondens anonyme telefonrådgivning på 39 25 25 25.



## VÆRKTØJER DER KAN HJÆLPE DIG VIDERE

Rådgivningen -  
Psykiatrifonden  
Type: Professionel rådgivning -  
Telefonrådgivning

# Det rette værktøj til dig – dér hvor du er



Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital

### Skema over Arbejdsopgaver

Beskrivelse af arbejdsopgaver og vurdering af anstrengelse

Dette skema kan bruges til at tilknytte en periode med højt for skæbetsopgaver i form af nedlagt opgave- og/eller tilmålt.

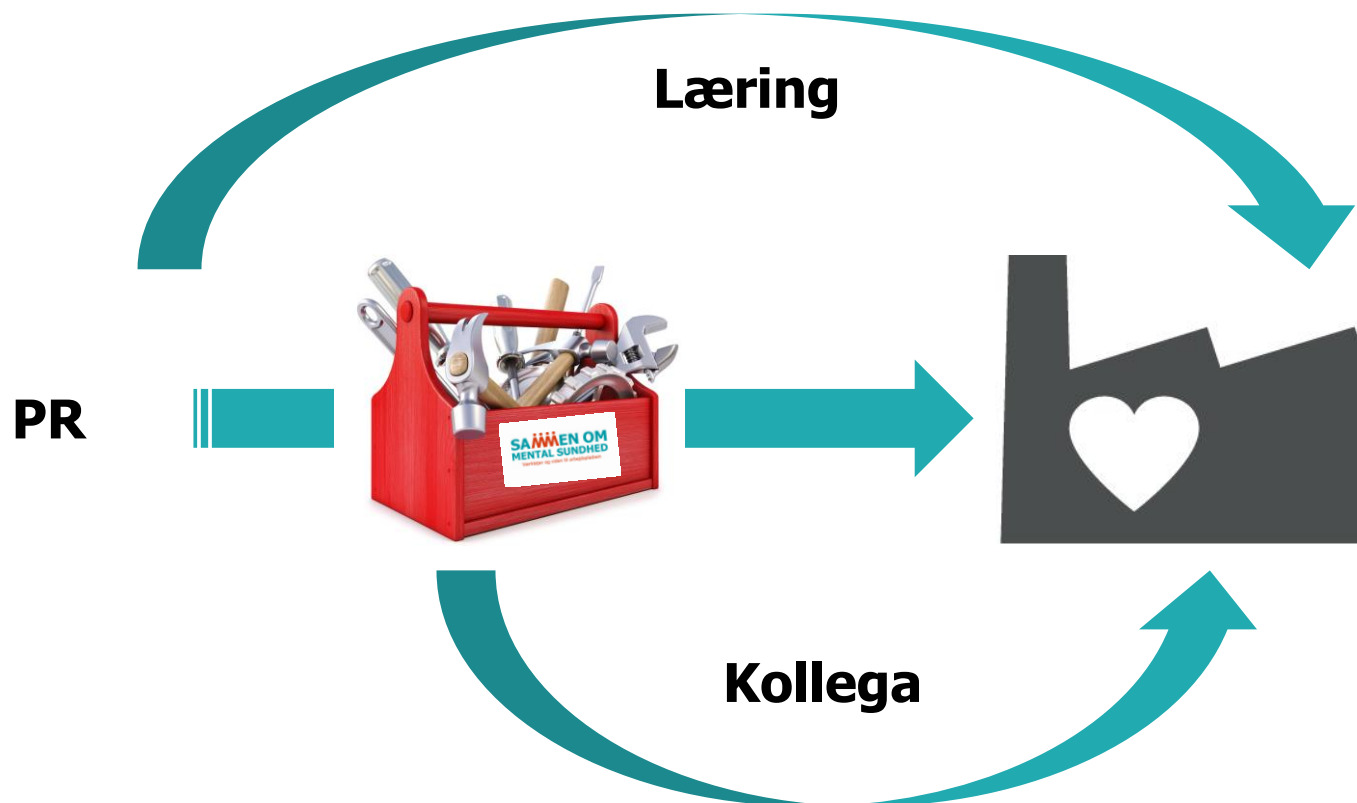
Beskrivelse af arbejdsopgaver (vsk. konkrete jobfunktioner, medaktivitet, samarbejde med andre)

Beskrivelse af arbejdsopgaver	Hvor nemt/svært har jeg ved denne opgave nu?	
	Kan klare den	Svært at klare nu
	Klare med anstrengelse	

# I 2017 skal vi fra værktøjer og viden til handling



**Sammen om udbredelsen - kendskab, anvendelse og handling:** På vejen fra værktøjer og viden til handling understøtter sekretariatet partnerskabet med tre særskilte indsatses - PR-, lærings- og kollegaindsats





## TAG-MED-HJEM-BUDSKAB:

**PÅ MENTALSUNDHED.DK FINDES DER SVAR PÅ, HVAD MAN KAN GØRE FOR AT FOREBYGGE OG HÅNDBERE MENTALE HELBREDSPROBLEMER PÅ ARBEJDSPLADSEN – OG DER FINDES KONKRETE VÆRKTØJER TIL RENT FAKTISK AT GØRE DET.**

**ALT SAMMEN FORDELT PÅ FIRE ROLLER OVER TRE FASER**

**ER DER NOGEN, DER VIL SPØRGE OM NOGET?**

Christian Døsing Sørensen,  
Komiteen for Sundhedsoplysning  
cde@sundkom.dk – 22 30 32 30