



UNDGÅ STRESS, ANGST OG DEPRESSION PÅ ARBEJDET ...

Gå ind på
www.mentalsundhed.dk



Mig som medarbejder

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



Hvem kan jeg tale med?



Det er din chef, som kan hjælpe dig med at finde løsninger, så du kan blive i dit job, selvom du ikke er helt på toppen. Hvis I har en arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant, kan du også tale med vedkommende, eller du kan henvende dig til din fagforening. Hvis du har svært ved at snakke med din chef..



Hvordan tilpasser vi mit job til det, jeg kan klare?



Hvad gør jeg, hvis jeg er sygemeldt med stress, angst eller depression?



Mig som leder

HVAD KAN JEG GØRE SOM LEDER?



Hvordan taler jeg med en medarbejder, der har mentale helbredsproblemer?



Sæt tid af til at tale med medarbejderen, fortæl om din bekymring og sæt ord på, hvad du har observeret. Tag dine observationer alvorligt, og insistér på en samtale, også selvom medarbejderen i første omgang har afvist dig...



Hvordan spotter jeg mentale helbredsproblemer?



Hvordan bidrager jeg til, at mine medarbejdere trives?



Find flere spørgsmål og svar, som kan hjælpe dig videre, på www.mentalsundhed.dk



Mig som nøgleperson
HVAD KAN JEG GØRE SOM
NØGLEPERSON?



Hvordan støtter jeg kollegaen i at komme tilbage efter en sygdomsperiode?



Du kan støtte op om, at lederen sammen med kollegaen udarbejder en konkret plan for tilbagevenden – en plan, som er skræddersyet til kollegaen. Planen skal indeholde aftaler om arbejdstid, arbejdsopgaver, samarbejdsflader, fysisk placering, information og opfølgning...



Hvordan bidrager jeg til, at vi bliver bedre til at spotte mistrivsel?



Kan jeg gøre situationen værre ved at spørge til min kollegas helbred?



Mig som kollega
HVAD KAN JEG GØRE SOM
KOLLEGA?



Hvad gør jeg, hvis en kollega er ved at gå ned med flaget?



Du kan være usikker på, om du skal blande dig. Du kan være bange for kollegaens reaktion, om du gør problemerne værre, eller om det er for privat. Den gyldne regel er, at det oftest er langt bedre at gøre noget (forkert) end slet ikke at gøre noget. Slip berøringsangsten og snak med din kollega...



Hvad kan jeg sige eller spørge om?

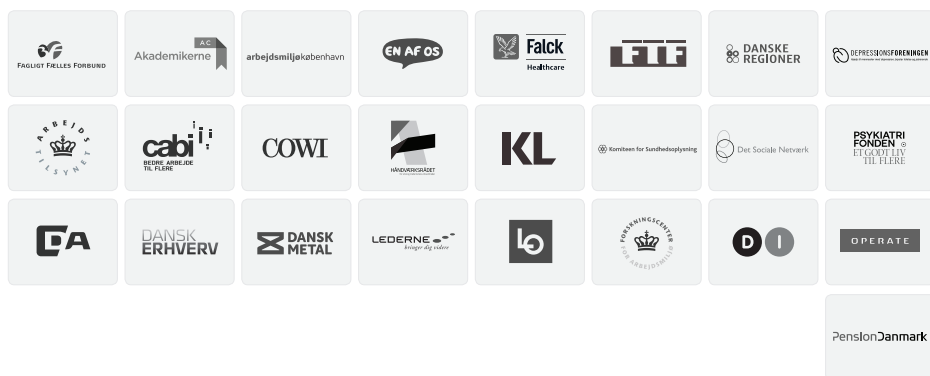


Hvad skal jeg vide om min kollegas situation?





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



HVEM ER VI?

Partnerskabet Sammen om mental sundhed er et tværgående samarbejde mellem Sundheds- og Ældreministeriet, arbejdsmarkedets parter, kommuner, regioner samt organisationer, institutioner og virksomheder, der beskæftiger sig med mental sundhed, afstigmatisering og inklusion på arbejdspladsen. Komiteen for Sundhedsoplysning har sekretariatsfunktionen i samarbejde med Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og kommunikationsbureauet Operate.

**Komiteen for
Sundhedsoplysning**

Classensgade 71, 5. sal
DK-2100 København Ø



35 26 54 00



35 43 02 13



kfs@sundkom.dk



www.sundhedsoplysning.dk


SUNDHEDS-
OG ÆLDREMINISTERIET

**SAMMEN OM
MENTAL SUNDHED**