

SAMMEN OM MENTAL SUNDHED

INTRODUKTION TIL PARTNERSKAB OG SITE

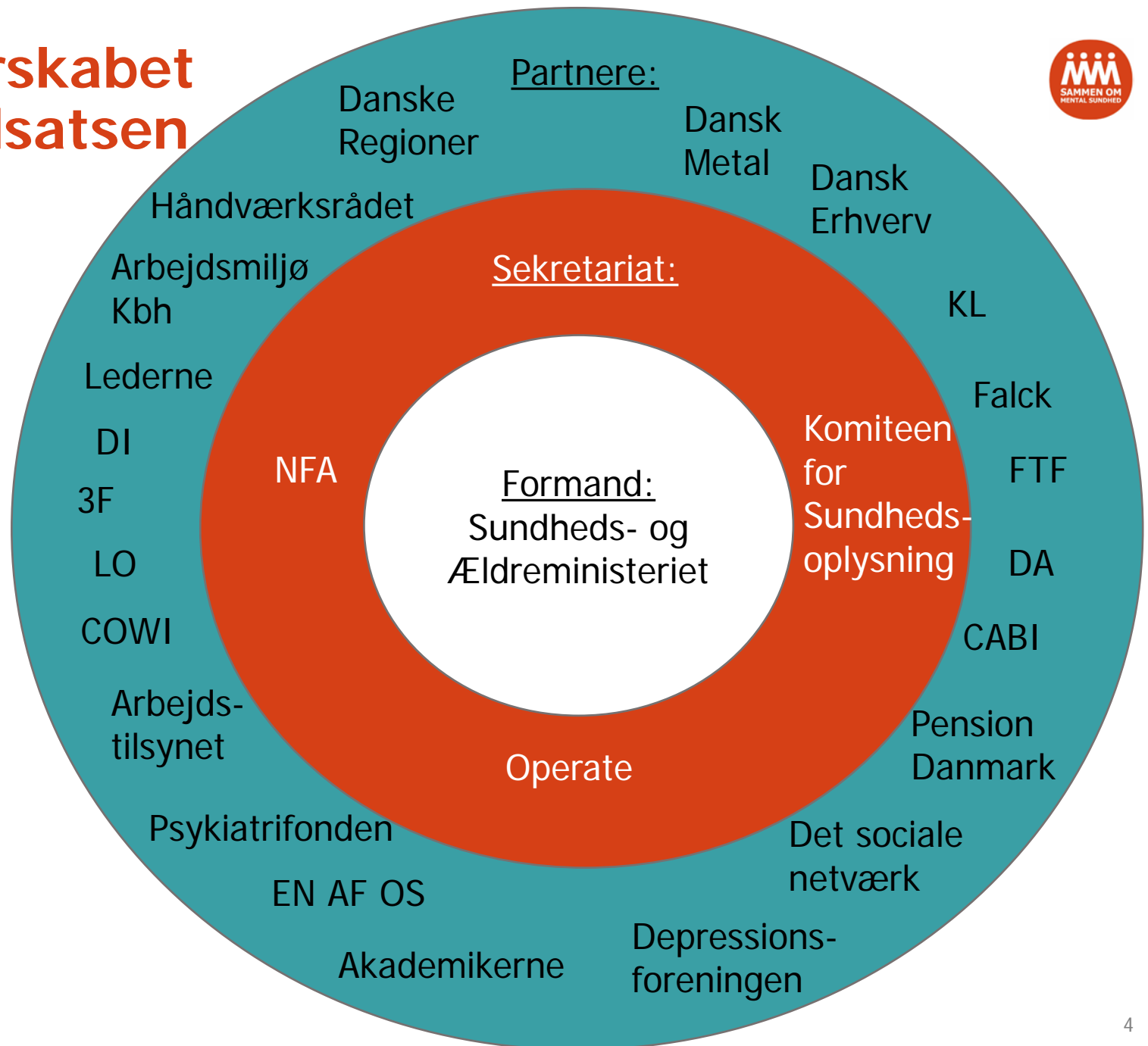
Inger Schaumburg
Direktør
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø



SAMMEN OM MENTAL SUNDHED

Værktøjer og viden til arbejdspladsen

Partnerskabet bag indsatsen



Samarbejdspartnernes forskellige opgaver



- **SUM** forvalter satspulje-bevillingen fra psykiatriområdet
- **Partnerskabet** sætter mål for og involverer sig i sagen
- **Sekretariatet** betjener og støtter partnerskabskredsen:

NFA's opgaver:

Forskningsbaseret indholdsudvikling
Konceptudvikling og strukturerende principper: IGLO og de 3 Faser
Videngrundlag (Spørgsmål og svar indenfor alle 4 roller og 3 faser)
Arbejds miljø og- markedsviden

Komiteen for

Sundhedsoplysning:

Kontakt til partnerne og indsamling af værktøjer i tolv kasser (fht. de 4 IGLO-niveauer og de 3 F'er=12;-)

Operate:

Design, grafik og teknisk opbygning af sitet, pressehåndtering

En indsats for alle – men især for...



Private og offentlige små (0-10 ansatte) og mellemstore virksomheder (11-99 ansatte)

- Ca. 0,57 mio. beskæftigede i virksomheder med 1-9 ansatte
- Ca. 1,23 mio. beskæftigede i virksomheder med 10-99 ansatte

Små og mellemstore virksomheder:

- udgør 92 % af danske virksomheder
- har sjældent HR-afdelinger
- under 10 ansatte har ikke arbejdsmiljørepræsentant

Hvad er mental sundhed?



Mental sundhed defineres af WHO som en tilstand, hvor man trives, fordi man:

- udvikler og udfolder sine evner
- kan håndtere belastninger
- indgår i positive sociale relationer
- bidrager til fællesskabet.



På arbejdspladsen er mental sundhed især forbundet med god ledelse, indflydelse på eget arbejde, social støtte, balance mellem krav og ressourcer samt anerkendelse, belønning, forudsigelighed og retfærdighed i arbejdet.

Hvad er mentale helbredsproblemer?



Et mentalt helbredsproblem kan fx være:

- stress
- angst
- depression
- en psykisk lidelse
- mistroivsel
- krise



På arbejdspladsen betyder mentale helbredsproblemer over længere tid – og uden der bliver taget hånd om dem – en markant øget risiko for, at man kan blive langtidssygemeldt. Det kan give større risiko for ledighed, udstødning fra arbejdsmarkedet eller førtidspension.

Mentale helbredsproblemer har store omkostninger for mennesker, virksomheder og samfund



Flere end 4 ud af 10 førtidspensioner blev i 2015 givet på grund af mentale helbredsproblemer som fx stress, angst og depression

Mentale helbredsproblemer rammer bredt



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

Mentale helbredsproblemer er en udfordring for alle på arbejdspladsen



Hvor meget må man blande sig?



Hvornår er det alvorligt?



Hvad skal man sige?

De tre største udfordringer, når der er mentale helbredsproblemer som stress, angst og depression på arbejdspladsen



MINDSK TVIVLEN OG ØG JERES HANDLEMULIGHEDER VIA MENTAL SUNDHED.DK

HER FINDES VIDEN OG VÆRKTØJER

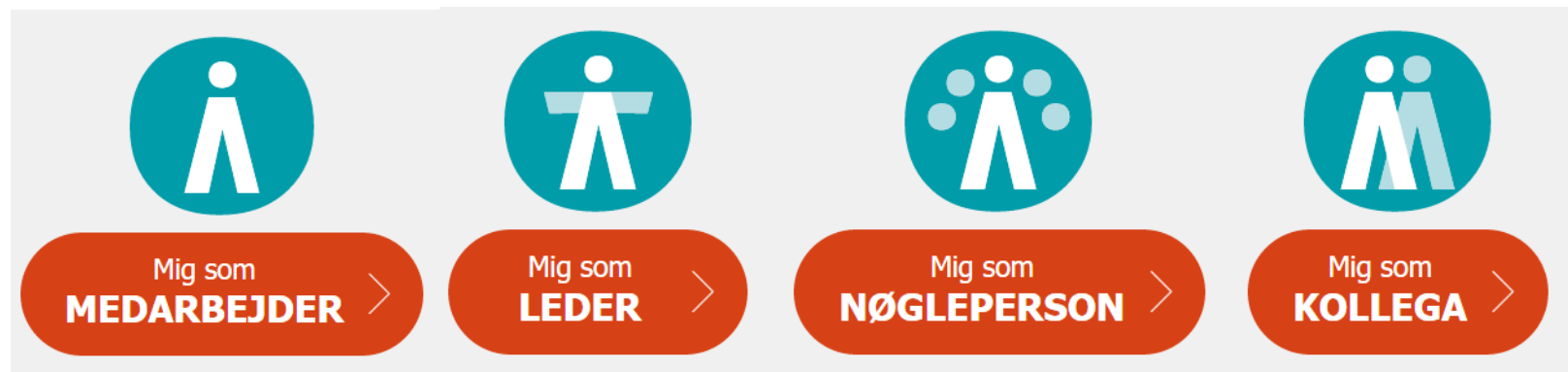
DER KLÆDER JER PÅ TIL AT TAGE SNAKKEN PÅ ARBEJDSPLADSEN
OM MENTAL SUNDHED OG MENTALE HELBREDSPROBLEMER

Handlemuligheder indenfor 4 roller



Hvad kan jeg finde til mig og min arbejdsplads i værktøjskassen?

- www.mentalsundhed.dk indeholder spørgsmål og svar målrettet fire forskellige roller på arbejdspladsen.
- Sitet anviser handlemuligheder og opgaver til de fire roller, så de kan forebygge og håndtere mentale helbredsproblemer.



Handlemuligheder indenfor 3 faser



Hvad kan du finde i værktøjskassen?

- Værktøjer og viden findes under spørgsmål og svar, og er opdelt efter tre faser: **FOREBYG – FASTHOLD/BLIV I ARBEJDE – FIND TILBAGE.**
- Det er de tre faser, man typisk arbejder med, når det drejer sig om mental sundhed og mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen

FOREBYG

BLIV I ARBEJDE

FIND TILBAGE

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

- bidrage til at alle trives og forebygge mistrivsel
- hjælpe medarbejdere med mentale helbredsproblemer til at blive i arbejdet
- gøre det nemmere at finde tilbage til arbejdet.

Find og anvend det rette værktøj til netop din rolle og den fase, du og I er i!



Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital

Skema over Arbejdsopgaver

Beskrivelse af arbejdsopgaver og vurdering af anstrengelse

Denne skema kan bruges til at tilknytte en periode med belastning for skadestyring i form af nedlukning af arbejdsopgaver.

Beskrivelse af arbejdsopgaver (f.eks. konkrete jobfunktioner, medarbejlvitet, samarbejde med andre)

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

Find værktøjer til udfordringerne på din arbejdsplads



- Søger på alle værktøjer på www.mentalsundhed.dk
- Nemt at kombinere søgninger og finde værktøjer
- Husk, at du tit kan finde inspiration i andre brancher end din egen

Hjem Indsats

SØG I 398 VÆRKTØJER

Her kan du søge i alle værktøjer på websitet. Værktøjerne er sorteret efter:

- hvilket emne de handler om
- hvilken branche de er udviklet til
- hvilken type værktøj det er

Emne	Branche	Type
<input type="checkbox"/> Depression og angst	<input type="checkbox"/> Bygge og anlæg	<input type="checkbox"/> Dialogværktøj
<input type="checkbox"/> Forandring/Omstrukturering	<input type="checkbox"/> Handel	<input type="checkbox"/> Film, lyd og CD
<input type="checkbox"/> Fravær	<input type="checkbox"/> Industri	<input type="checkbox"/> Professionel rådgivning
<input type="checkbox"/> Konflikter	<input type="checkbox"/> Kontor og administration	<input type="checkbox"/> Spil, test og apps
<input type="checkbox"/> Mobning	<input type="checkbox"/> Landbrug og fødevarer	<input type="checkbox"/> Vejledning - kort
<input type="checkbox"/> Natarbejde	<input type="checkbox"/> Offentlig service	<input type="checkbox"/> Vejledning - uddybende
<input type="checkbox"/> Nedsat arbejdsevne	<input type="checkbox"/> Privat service	
<input type="checkbox"/> Røveri/tyveri	<input type="checkbox"/> Social og sundhed	<input type="checkbox"/> Alle typer

LAD DIG INSPIRERE AF ANDRE

Der findes desværre ikke alle typer værktøjer indenfor alle emner og brancher. Hvis du ikke kan finde det mest optimale værktøj til netop din branche, så lad dig evt. inspirere af værktøjerne til andre brancher. Her vil ofte være noget, du kan bruge. Du kan også finde en masse gode råd under "**Spørgsmål og svar**".



VÆRKTØJER DER KAN HJÆLPE DIG VIDERE

Vær forberedt til omsorgssamtalen med din leder Type: Dialogværktøj	Forebyg stress Type: Højtaler - kort	Hvad er kortvarig og langvarig stress? Type: Film, lyd og CD
Hvad er positive faktorer i arbejdsmiljøet? Type: Film, lyd og CD	Gå til værktøj	Psykisk førstehjælp Type: Vejledning - kort
	Mini-stresstest Type: Spil, test og apps	

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

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.

Mig som **MEDARBEJDER**

HVAD KAN DU GØRE FOR AT HJÆLPE?

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 **LEDER**

Mig som **NØGLEPERSON**

Mig som **KOLLEGA**

SAMMEN OM MENTAL SUNDHED

Værktøjer og viden til arbejdspladsen

Kan man forebygge mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen?

Årsagerne til mentale helbredsproblemer er komplekse og kan skyldes forhold på og udenfor arbejdspladsen gennem et helt liv. Derfor findes der ikke indsatser, som i sig selv kan forhindre helbredsproblemer i at opstå. Men der findes indsatser, som kan fremme den mentale robusthed – og dermed styrke modstandskraften mod mentale helbredsproblemer.

På arbejdspladsen kan man fremme den mentale sundhed gennem indsatser, der forbedrer arbejdsmiljøet. Det vil skabe sundere rammer, der har en beskyttende effekt på de ansattes mentale sundhed, og samtidig gøre det lettere at være på arbejdspladsen for dem, der allerede har et helbredsproblem.

Det vil især kunne fremme den mentale sundhed at lave indsatser, der styrker medarbejderens indflydelse på eget arbejde, hvor det er muligt, forbedrer den sociale støtte og skaber balance mellem krav og ressourcer. Også indsatser, der mindsker stress, kan forbedre den mentale sundhed og dermed forebygge udviklingen af mentale helbredsproblemer.

SØG I 398 VÆRKTØJER

Her kan du søge i alle værktøjer på websitet. Værktøjerne er sorteret efter:

- hvilket emne de handler om
- hvilken branche de er udviklet til
- hvilken type værktøj det er

Emne	Branche	Type
<input type="checkbox"/> Depression og angst	<input type="checkbox"/> Bygge og anlæg	<input type="checkbox"/> Dialogværktøj
<input type="checkbox"/> Forandring/Omstrukturering	<input type="checkbox"/> Handel	<input type="checkbox"/> Film, lyd og CD
<input type="checkbox"/> Fravær	<input type="checkbox"/> Industri	<input type="checkbox"/> Professionel rådgivning
<input type="checkbox"/> Korfilikter	<input type="checkbox"/> Kontor og administration	<input type="checkbox"/> Spil, test og apps
<input type="checkbox"/> Mobning	<input type="checkbox"/> Landbrug og fodevarer	<input type="checkbox"/> Vejledning - kort
<input type="checkbox"/> Natarbejde	<input type="checkbox"/> Offentlig service	<input type="checkbox"/> Vejledning - uddybende
<input type="checkbox"/> Nedsat arbejdsevne	<input type="checkbox"/> Privat service	<input type="checkbox"/> Alle typer
<input type="checkbox"/> Røveri/tyveri	<input type="checkbox"/> Social og sundhed	

LAD DIG INSPIRERE AF ANDRE

Der findes desværre ikke alle typer værktøjer indenfor alle emner og brancher. Hvis du ikke kan finde det mest optimale værktøj til netop din branche, så lad dig evt. inspirere af værktøjerne til andre brancher. Her vil ofte være noget, du kan bruge. Du kan også finde en masse gode råd under "Spørgsmål og svar".