



Bry deg om dine kollegaer – det lønner seg.

De fleste er enig om at arbeid er viktig for deres psykiske helse. Bare nær familie er viktigere. Hvordan kan du som leder i en bedrift bidra til friske medarbeidere og et godt arbeidsmiljø?

15 % av sykefraværet i Norge skyldes psykiske lidelser. Kostnader knyttet til arbeidsmiljø er beregnet til 30 milliarder årlig. Å bruke jobben aktivt i behandlingsforløpet gjør at ansatte kommer kjappere tilbake til arbeidslivet.

Dette gjør oss langtidfriske

- Innflytelse på arbeidssituasjonen
- Å føle seg sett, hørt og verdsatt
- Å oppleve arbeidet som meningsfylt
- Trygghet og en viss grad av forutsigbarhet
- Sosial støtte
- Passe utfordrende arbeidsoppgaver
- Nok tid og riktig kompetanse til å utføre oppgavene
- Å være en del av et positivt arbeidsmiljø

Ti råd for et inkluderende arbeidsliv

- **Bry deg.** Alle trenger å bli sett og verdsatt
- **Gi tillit.** Alle har noe å gi hvis de slipper til
- **Stopp rykter.** Ikke aksepter mobbing og utfrysing
- **Vær romslig.** Verdsett mangfold og ulikheter
- **Lytt til andre.** Vis interesse for andres arbeid
- **Verdsett åpenhet.** Snakk sammen
- **Skap trygghet og takhøyde.** Feil er noe vi kan lære av
- **Ta ansvar.** God tilrettelegging er et samarbeidsprosjekt
- **Ta problemer på alvor.** Finn løsninger sammen
- **Snakk om det.** Psykisk helse angår oss alle

Bli med på markeringen av Verdensdagen for psykisk helse og få en plakat og annet nyttig materiell for å fremme et godt arbeidsmiljø.

Verdensdagen for psykisk helse er Norges største opplysningskampanje innen psykisk helse med over 1500 markeringer i hele landet. Mental Helse drifter kampanjen med støtte fra Helsedirektoratet. Målet er økt oppmerksomhet om at alle har en psykisk helse.