

Psykiske helseproblemer er en hyppig årsak til sykefravær

Hva kan du gjøre?



SEES I MORGEN!

Fem råd til arbeidsgivere

- 1. Skap åpenhet:** Vær raus og inkluderende. Vis at det er greit å fortelle at man har det vanskelig. Kunnskap bidrar til mindre fordommer.
- 2. Si ifra:** Er du bekymret for en medarbeider? Ta initiativ til en samtale.
- 3. Hold kontakt:** Når en medarbeider er sykmeldt, ta kontakt og tilrettelegg for at den ansatte kan komme raskt tilbake.
- 4. Jobb forebyggende:** Sett av tid og ressurser til å jobbe med arbeidsmiljø – og hold fokus på dette. Gi tydelige tilbakemeldinger.
- 5. Bruk hjelpere:** Ha oversikt over hvem som er gode hjelpere for din virksomhet. Be om bistand hvis du trenger råd, informasjon eller hjelp til praktisk håndtering.

Fem råd til arbeidstakere

- 1. Skap åpenhet:** Bry deg om dine kolleger. Har du en kollega som sliter? Ta initiativ til en samtale.
- 2. Si ifra:** Har du en vanskelig arbeidssituasjon? Be om en samtale med leder eller tillitsvalgt, og fortell hvordan du har det.
- 3. Hold kontakt:** Er du sykmeldt? Du kan bli raskere frisk av å jobbe. Vis interesse og kom på besøk.
- 4. Jobb forebyggende:** Hvis du føler at ikke alt er som det skal være – ta symptomene på alvor. Ivareta deg selv, si ifra.
- 5. Bruk hjelpene:** Ha oversikt over hvem som er gode hjelpere for din virksomhet. Be om bistand hvis du trenger råd, informasjon eller hjelp til å mestre arbeidssituasjonen.

Fem råd til tillitsvalgte

- 1. Skap åpenhet:** Opptre slik at det er naturlig for dine kolleger å ta kontakt i en vanskelig situasjon.
- 2. Si ifra:** Informer dine kolleger. Fortell hvilken rolle du har og hva du kan bidra med. Vis at du er tilgjengelig.
- 3. Hold kontakt:** Oppretthold en god dialog med ledelse og ansatte.
- 4. Jobb forebyggende:** En av dine viktigste oppgaver er å være en støtte for dine kolleger, og en brobygger mellom ansatt og leder i vanskelige situasjoner.
- 5. Bruk hjelperne:** Ha oversikt over hvem som er gode hjelpere for din virksomhet. Be om bistand hvis du trenger råd, informasjon eller hjelp til praktisk håndtering.

Du kan...

- bidra til åpenhet om psykisk helse på arbeidsplassen.
- være med å legge forholdene til rette for den som har det vanskelig.

**Dette fører til bedre arbeidsmiljø,
lavere sykefravær og bedre
psykisk helse for den enkelte!**

Les mer om arbeid og
psykisk helse:

www.psykisk.no

www.nav.no/psykiskhelse

Arbeid og psykisk helse

