

Sammen om mental sundhed



Stress og mistrivsel kan ramme os alle. Men alle på arbejdspladsen kan også gøre noget for at tackle det. Mange er dog usikre på, hvad man kan gøre for at hjælpe en kollega, der har det svært, da det desværre ofte er et tabubelagt emne.

Partnerskabet "Sammen om mental sundhed" er ledet af Sundheds- og Ældreministeriet. I partnerskabet deltager en lang række af arbejdsmarkedets parter, og 3F er naturligvis en del af partnerskabet.

På siden mentalsundhed.dk kan du få gode råd til, hvordan du hjælper med at tackle udfordringerne. Her er blandt andet lavet en digital værktøjskasse med 5 gode råd til dig som kollega. Under hvert råd kan du klikke dig videre, og her får du af vide, hvordan du konkret kan følge rådet.

Du kan på siden også få råd og vejledning til, hvad du skal gøre, hvis du føler, at du er ved at gå ned med flaget, eller hvis du skal tilbage efter en sygemelding.

Det er vigtigt at understrege, at det er en fælles indsats, og at arbejdsgiveren er en naturlig medspiller i et sådant forløb, da det er arbejdsgiveren, der ifølge arbejdsmiljølovgivningen har ansvaret for et sikkert og sundt arbejdsmiljø. Der er derfor også en værktøjskasse til arbejdsgiveren, og du kan som kollega henvise dertil, såfremt lederen er usikker på, hvordan han/hun skal håndtere en medarbejder, som har det svært.