

Mange vil opleve at få stress, angst eller depression i løbet af et arbejdsliv. Med de rette værktøjer og en tidlig indsats kan medarbejderen, kollegaen, chefen og organisationen være sammen om at styrke den mentale sundhed på arbejdspladsen.

På www.mentalsundhed.dk får du svar på de spørgsmål, man typisk står med som enten medarbejder, kollega, leder eller nøgleperson på arbejdspladsen.

UNDGÅ STRESS, ANGST OG DEPRESSION PÅ ARBEJDET

Få svar på, hvordan du kan tackle mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen og hjælpe medarbejdere eller kolleger, der er ved at gå ned med flaget.

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

Mig som MEDARBEJDER

HVAD KAN DU GØRE FOR AT HJÆLPE?

Mig som LEDER

Mig som NØGLEPERSON

Mig som KOLLEGA

Uanset om du selv har problemer, er leder, nøgleperson eller kollega, finder du konkrete handlemuligheder. Du finder bl.a.:

- værktøjer, din arbejdsplads kan bruge til at styrke den mentale sundhed her og nu.
- viden om, hvordan du spotter mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen.
- hjælp til, hvordan du støtter medarbejdere eller kolleger, der er ved at gå ned med flaget eller skal tilbage på arbejdspladsen efter en sygemelding.

