

Til dig, der rådgiver om arbejdsmiljø og mental sundhed på arbejdspladsen...

På www.mentalsundhed.dk findes gode råd og værktøjer, som kan hjælpe medarbejder, ledere og nøglepersoner med at styrke den mentale sundhed samt forebygge og håndtere mentale helbredsproblemer som stress, angst og depression. Værktøjskassen kan være et godt sted at henvise til, samtidig kan du også som rådgiver bruge værktøjskassen til at finde konkrete værktøjer, gode råd og nyttig viden.

| HVAD KAN DU GØRE, HVIS DU ER VED AT GÅ NED MED FLAGET? | HVAD KAN DU GØRE FOR AT HJÆLPE? |
|--|--|
|  Mig som MEDARBEJDER > |    Mig som LEDER > Mig som NØGLEPERSON > Mig som KOLLEGA > |
| 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. | Her får du værktøjer og gode råd, som du kan bruge, hvis du oplever, at en medarbejder eller en kollega har det svært. |

Værktøjskassen giver gennem fire indgange svar på en række af de spørgsmål, man typisk står med som enten **medarbejder**, der selv oplever problemer, eller **kollegaen**, **lederen** eller **nøglepersonen**, der arbejdspladsen kan støtte den, der oplever problemer.

Under hver rolle gives der konkrete svar på ofte stillede spørgsmål. Spørgsmål og svar er fordelt på de faser, arbejdet med mental sundhed på arbejdspladsen beskæftiger sig med. Det handler om at:

- **forebygge mentale helbredsproblemer og styrke den mentale sundhed** på arbejdspladsen
- understøtte medarbejdere med mentale helbredsproblemer i at **blive i arbejde**
- hjælpe medarbejdere godt **tilbage på arbejdspladsen** efter en sygemelding.

Alle svar er koblet til nyttige værktøjer som fx skemaer til prioritering af opgaver og vejledning til omsorgssamtaler mellem medarbejder og leder. Alle spørgsmål og svar er baseret på den seneste forskning, og er særligt udviklet til værktøjskassen af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.