

Som leder er jeg med til at fremme åbenhed om psykisk mistrivsel på arbejdspladsen

JESPER NISSEN BIEHL, HK BYGNINGSCHEF



Tal om det

Som leder er du ikke behandler. Men det er vigtigt at vide, at mange mænd ikke taler om deres psykiske mistrivsel, da de frygter, at det skader karrieren.

Du kan være med til at fjerne frykten.

Tal med dine ansatte og henvis til behandlingsmuligheder, hvis nødvendigt.

Læs mere på en-af-os.dk

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!



Landsindsatsen EN AF OS udfordrer fordomme om psykisk sygdom. Med oplysning, aktiviteter og debat vil EN AF OS fremme mere viden og større åbenhed over for mennesker, der har eller har haft psykisk sygdom. EN AF OS består af en lang række involverende aktiviteter - følg med på www.en-af-os.dk.

Psykisk mistrivsel kan ikke sættes på lydløs - Tal om det



EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Tal om psykisk mistrivsel

Tegn på psykisk mistrivsel

- Angst
- Har ondt og smerter
- Isolerer sig
- Træt og trist
- Opfarende og aggressiv
- Mangler overskud
- Fravælger sociale aktiviteter

- Spørg ind til problemer
- Lyt
- Tal om det
- Lav handlingsplan
- Tag kontakt
- Vis forståelse
- Giv udtryk for bekymring

Hvad kan du som leder gøre