Styrk psykisk beredskap på jobb

Her er 10 råd du enkelt kan ta i bruk, enten du er leder eller kollega.

1. Gjør det trygt å være ærlig

Si at tunge dager er greit. Start med deg selv – det åpner døra for andre.

2. Gi beskjeder i god tid

Klare avtaler gjør arbeidsdagen mer forutsigbar.

3. Husk små pauser – ofte!

Korte pauser gir ny energi og bedre konsentrasjon.

4. Inkluder psykisk helse i HMS-arbeidet

Snakk om stress og uenigheter som en naturlig del av arbeidshverdagen.

5. Vær en støttespiller

Spør og lytt – uten å komme med løsninger.

6. Gi anerkjennelse

Et «bra jobba» gir mer enn du tror.

7. Sett grenser – og respekter dem

Oppmuntre til pauser, fritid og skjermfri tid.

8. Bygg fellesskap med små grep

Del erfaringer, husk å feire milepæler og gjør noe hyggelig sammen.

9. Vis hvor du kan få hjelp

Gjør det enkelt å finne informasjon om HR, verneombud og hjelpetelefoner.

10. Øk kunnskapen – gi trygghet

Gi ansatte og ledere opplæring i psykisk helse.

VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE