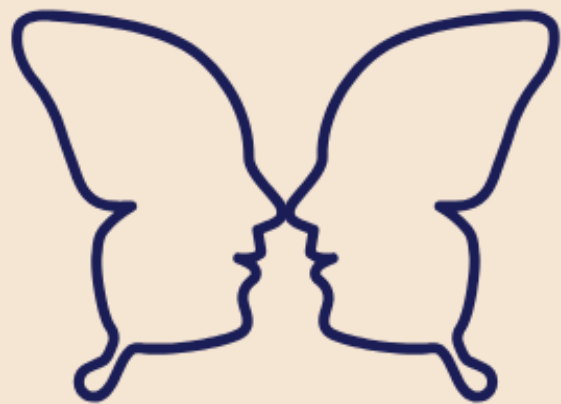


**ØG ønsker å være med å fronte
Verdensdag for psykisk helse**



**VERDENSdagen
FOR PSYKISK HELSE**

Tema 2025

Vi trenger å styrke vår
psykiske beredskap

Årets kampanje inviterer til en felles innsats for å styrke vår psykiske motstandskraft i en urolig tid.

[Nettside for Verdensdagen for psykisk helse](#)



Årets kampanje inviterer til en felles innsats for å styrke vår psykiske motstandskraft i en urolig tid.

Det kommer dager som endrer alt. Noen kriser rammer brått og brutalt, som terrorangrepet under Oslo Pride 25. juni 2022. Andre utvikler seg over tid, som den tunge klumpen av uro i brystet, ensomheten som kryper inn i hverdagen, eller samholdet som gradvis forvitrer.

Det eneste vi vet, er at ingen slipper unna. I dag kjenner mange på uro og usikkerhet, i verden rundt oss og i egne liv. Det stiller nye krav til hvordan vi tar vare på vår psykiske helse - som enkeltmennesker og som samfunn.

Morgendagen har alltid vært uforutsigbar. Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap.



Hva står på spill?

Når utryggheten brer seg i samfunnet, merker vi det – i kroppen, i relasjonene våre, og i måten vi tenker om hverandre.

Vi står overfor en tid med økende uro. Krig og konflikter skaper utrygghet, økonomisk usikkerhet påvirker hverdagen vår, klimakrisen eskalerer, og teknologiske endringer utfordrer samfunnsstrukturen vi kjenner.

- **Hjernen kan begynne å jobbe på høygir** – den leter etter løsninger, men uten en klar vei videre kan det føre til konstant stress.
- **Du kan bli mindre beslutningsdyktig** – det føles tryggere å gjøre ingenting enn å ta feil valg.
- **Du kan begynne å trekke deg unna folk** – mange holder ting for seg selv, men det kan gjøre situasjonen enda vanskeligere.
- **Du kan bli mer defensiv eller irritabel** – stress kan gjøre at vi ser problemer der det ikke er noen, eller at vi avviser hjelp vi egentlig trenger.
- **Fellesskapet rundt deg kan svekkes** – i tider med uro ser vi ofte at mistillit og splittelse øker. Når vi føler oss truet, leter vi etter fiendebilder i stedet for løsninger.

Langvarig usikkerhet kan gjøre oss mer urolige, stresset, sårbare og mindre tillitsfulle. Det svekker dømmekraften vår, og øker risikoen for psykiske lidelser. Når mennesker ikke føler seg trygge, søker de enkle svar og tydelige fiender.

Dette tærer på evnen vår til å stå i motgang – både som enkeltmennesker og som samfunn.

Motstandsdyktige nærmiljø

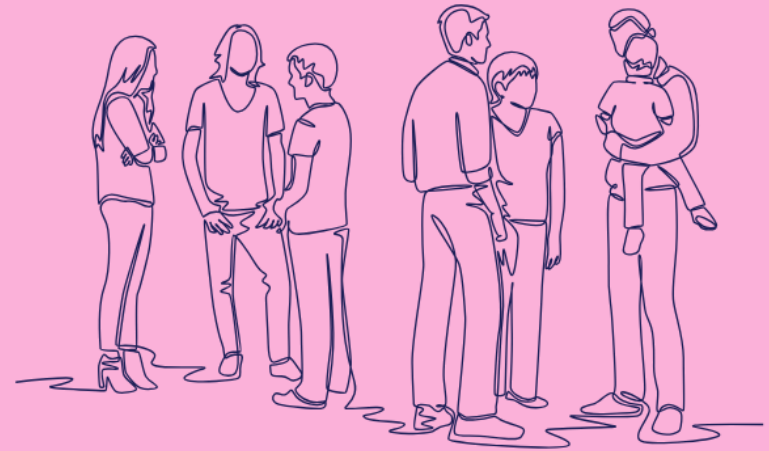
Når endringer skjer, når usikkerheten vokser, eller når livet tar uventede vendinger – hvordan står vi best rustet?

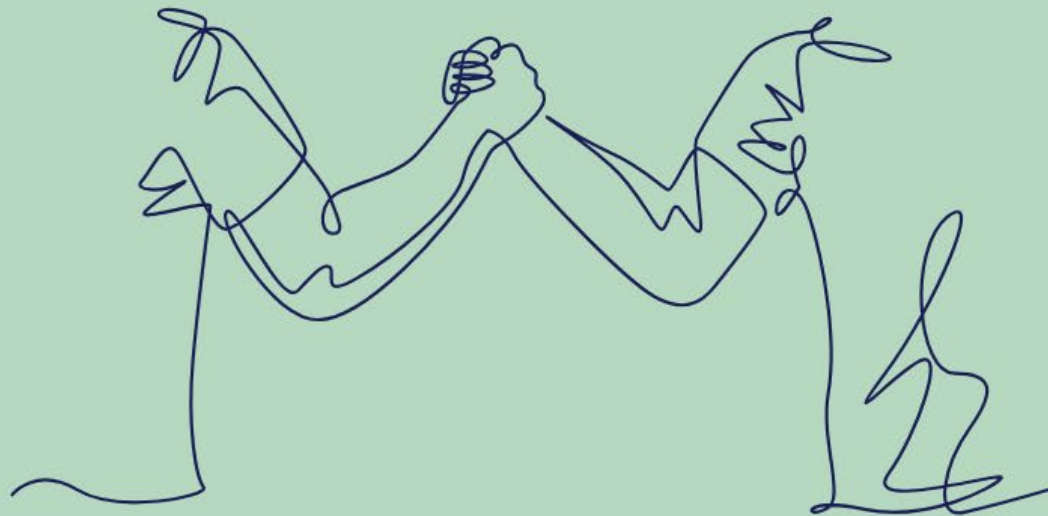
Psykisk beredskap handler om vår evne til å tåle det vi ikke har kontroll over, å kjenne våre egne grenser – og våre egne ressurser. Og så handler det om det vi bygger rundt oss av trygghet, fellesskap og strukturer som gjør det lettere å stå i motgang.

Da trenger vi:

- **Arbeidsplasser, skoler og nærmiljø** som tar aktive grep for å inkludere, bygge tillit og skape tilhørighet
- **Kunnskap** om hva som hjelper når det stormer
- **En kultur som tåler ubehag**, ulikhet og som normaliserer psykiske utfordringer
- **Trygge samfunnsstrukturer** som beskytter under kriser

Vi tåler mer når vi vet hva vi står i, kjenner våre egne grenser – og har støtte når det trengs. **Og vi tåler mer når omgivelsene våre bidrar til trygghet og tilhørighet.**





Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap

Vi vet at de neste årene kan bli vanskelige. Spørsmålet er: Hvordan kan vi stå sammen i det?

- Hvordan kan vi ruste arbeidsplasser, skoler og lokalsamfunn til å bli mer psykisk motstandsdyktige?
- Hva kan vi lære fra de som har levd gjennom store livsomveltninger før oss?
- Og hva kan vi gjøre i dag, for å stå stødigere i morgen?

Mennesket er bygget for å tåle – men ikke alene. Psykisk beredskap handler ikke om å eliminere usikkerhet, men om å finne trygghet i måten vi møter den på. Når vi deler erfaringer, bygger fellesskap og styrker det vi faktisk kan påvirke, blir vi mer robuste – som individer og som samfunn.

Morgendagen har alltid vært uforutsigbar. Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap.

Sjekkliste for psykisk beredskap



1. Ta kontroll på tankekjøret

Når hodet går i loop – gå ut, ring noen eller gjør noe praktisk.



2. Hold på minst én rutine

Frokost, dusj, leggetider. Rutiner gir fotfeste.



3. Oppsøk andre

Vis at du er der – og at du ikke vil stå alene.



4. Hold kroppen i gang

Aktivitet hjelper både hodet og humøret – all bevegelse teller.



5. Gi hodet pause

Ta ti minutter uten å gjøre noe som helst. Det gjør en forskjell.



6. Gjør det som gir deg driv

Jobb, hobby, frivillighet – du vet best hva som gir mening for deg.



7. Si nei før det sier stopp

Sett grenser og bruk kreftene dine klokt.



8. Snakk om det før det blir krise

«Jeg sliter litt» kan være nok å si.



9. Le litt – hver dag

Latter gir lettelse, selv når alt føles tungt.



10. Bruk det som har hjulpet deg før

Dine egne erfaringer er ditt viktigste verktøy.

Råd for gode arbeidsdager



1. Hils

Å bli møtt med høflighet og respekt styrker selvfølelsen og følelsen av å høre til



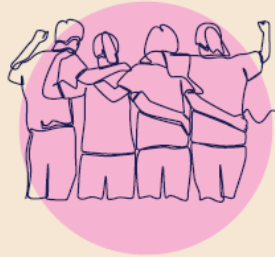
2. Gi ros

Anerkjennelse for arbeid er med på å gi oss bekreftelse på at vi duger og betyr noe



3. Prat sammen

Snakk sammen om stort og smått. God kommunikasjon bygger tillit



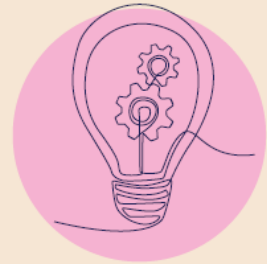
4. Feire oppturene

Å feire oppturene sammen er godt for fellesskapet og øker følelsen av å bidra til noe meningsfylt



5. Stol på hverandre

Husk at vi jobber på ulike måter, og at tillit er viktig for trivselen



6. Tør å bli utfordret

Å mestre utfordrende arbeidsoppgaver gjør godt for både selvtilliten og hjernen

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.

Hva kan du gjøre for deg selv?

Tre grunnpilarer:

- **Søvn:** Legg deg og stå opp til samme tid, få nok timer, og skap et mørkt, kjølig soverom. Unngå tunge måltider, skjerm og hard trening like før leggetid.
- **Kosthold:** Spis variert, med nok proteiner, grønnsaker og ikke for mye ultraprosessert mat. Kutt ned på alkohol i krevende perioder.
- **Bevegelse:** Styrketrening, pulstopper og hverdagsaktivitet styrker både kropp og psyke.

Se film fra MEF sine fagsider og
psykisk helse.

(Hold Ctrl inne og trykk på bildet)



Hva gjør vi i ØG og hva kan vi hjelpe til med?

- Snakk med nærmeste leder, verneombud eller kollegaer
- Bruk bedriftshelsetjenesten
 - Helseforsikring
 - App Eyr for gratis lege / psykolog timer

Se [Rutine 705_Bruk av helseforsikring gjennom Avonova](#)

**Snakk med noen,
og lytt hvis noen henvender seg til deg!**

Trenger du noen å snakke med?

1. Snakk med en du stoler på
2. Snakk med fastlegen din, en trygg voksen eller ring din lokale legevakt på 116 117
3. For akutt hjelp, ring 113

