

# Verdensdagen for psykisk helse

Oktober 2023





## Hvorfor markere dagen?

Verdensdagen for psykisk helse er en offisiell FN-dag som har vært markert hvert år internasjonalt siden 1992.

Et av målene med å markere verdensdagen for psykisk helse i AF Gruppen er å fremme viktigheten av å skape en god arbeidsdag for de ansatte i AF Gruppen. Vi ønsker et inkluderende arbeidsmiljø preget av tillit og tilhørighet, som et godt grunnlag for gode prestasjoner.

En annen grunn til å markere dagen er å motivere til åpenhet rundt psykisk helse og hva man som leder kan gjøre for å skape trygghet nok i teamet til at medarbeidere sier fra om sine bekymringer knyttet til psykisk helse

# Agenda

Hvorfor er dette viktig for AF Gruppen? v/Amund Tøftum

Hva er psykisk helse og hvordan skaper vi åpenhet? v/ Ruth Lindefjeld

Erfaringer fra prosjekt – Construction City v/Petter Tufte

Oppsummering og veien videre v/ Karin Engen



# Agenda

**Hvorfor er dette viktig for AF Gruppen? v/Amund Tøftum**

Hva er psykisk helse og hvordan skaper vi åpenhet? v/ Ruth Lindefjeld

Erfaringer fra prosjekt – Construction City v/Petter Tufte

Oppsummering og veien videre v/ Karin Engen



“Vi ønsker et inkluderende arbeidsmiljø preget av tillit og tilhørighet, hvor det er rom for å si ifra»

# Nesten 1 av 5 opplever å slite psykisk til enhver tid

*Og psykisk helse har en betydelig innvirkning på jobben vi gjør, og hvordan vi har det på jobb!*



## Fravær

Psykiske plager kan føre til uønsket fravær.



## Kvalitet & Sikkerhet

Psykisk sykdom kan føre til feil og lavere kvalitet på arbeidet.



## Produktivitet & kreativitet

Når man føler seg mentalt vel, er man mer fokusert, kreativ og effektivt



## Miljø & Utvikling

En sunn arbeidskultur som fremmer psykisk velvære og trygghet kan øke ansattes trivsel og lojalitet



## Forebygge

Rekruttering  
Sette sammen team  
Fleksibilitet/ work-life  
balance

**Gjenopprette**  
Bedriftshelsetjenesten  
Moment

## Utvikle

Medarbeidersamtale  
Kurs og faglig utvikling  
Ledelse gjennom  
tilstedeværelse  
Snakke sammen  
Skape bevissthet om  
psykisk helse



# Hva kan vi gjøre selv, og for våre kollegaer?

Du kan finne disse plakatene og flere på [www.verdensdagen.no](http://www.verdensdagen.no)

## Psykevettreglene

- 1 Bær ikke på tunge tanker alene
- 2 Snakk med en du stoler på, og søk hjelp i tide
- 3 Gjør noe godt for deg selv og andre, så ofte du kan
- 4 Øv deg på å sette ord på hvordan du har det
- 5 Bruk tid på det som gir mening for deg
- 6 Gi tid til de som betyr noe for deg
- 7 Vit at vanskelige dager er en viktig del av din utvikling
- 8 Pust med magen
- 9 Vær litt aktiv hver dag
- 10 En god natts søvn gjør de fleste dager lettere



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE

## Råd for gode arbeidsdager

Seks tips 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 bekræftelse 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

Flere råd og verktøy:

[verdensdagen.no](http://verdensdagen.no)

VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE

## Trenger du noen å snakke med?

1. Snakk med en du stoler på
2. Snakk med en fagperson: En lærer, helsesykepleier eller fastlege
3. For akutt hjelp, ring 113



### Her kan du få hjelp anonymt døgnet rundt

Mental Helse Hjelpetelefonen:  
116 123 eller chat: [mentalhelse.no](http://mentalhelse.no)

Alarmtelefonen for barn og unge:  
116 111 eller chat: [116111.no](http://116111.no)

Kirkens SOS:  
22 40 00 40 eller chat: [soschat.no](http://soschat.no)

[verdensdagen.no/hjelpetjenester](http://verdensdagen.no/hjelpetjenester)

Flere råd og tips:

[verdensdagen.no](http://verdensdagen.no)

VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE

Husk at du alltid kan ta kontakt med Bedriftshelsetjenesten eller HR i din enhet!

# Agenda

Hvorfor er dette viktig for AF Gruppen? v/Amund Tøftum

**Hva er psykisk helse og hvordan skaper vi åpenhet? v/ Ruth Lindefjeld**

Erfaringer fra prosjekt – Construction City v/Petter Tufte

Oppsummering og veien videre v/ Karin Engen

# Hvorfor er det viktig?

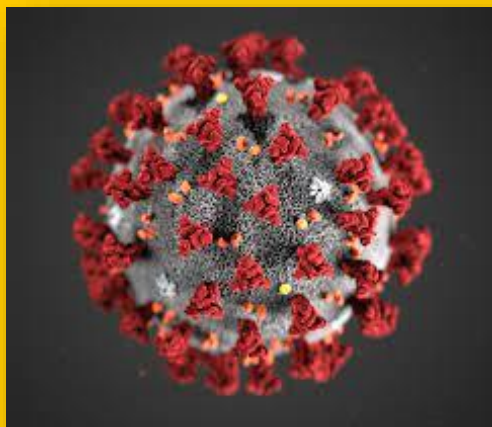
- Rundt 20% av befolkningen rapporterer om **psykiske plager** til enhver tid
- Mellom 16 og 22 % vil i løpet av 12 mnd. oppfylle kriterier for en **psykisk lidelse**
- Den psykiske helsen vil bli utfordret gjennom livet, og det å slite psykisk i perioder er **normalt**
- 43 % **ville aldri ha fortalt sin arbeidsgiver** om de slet psykisk

# 1.233 mrd. blåst på børsen i 2008

Fasiten for 2008 kan endelig gjøres opp. Oslo Børs stupte 54 prosent. Børsverdien raste med 1.233 milliarder kroner!.

Publisert 30. des. 2008 kl. 17.34

Lesetid: 3 minutter



Psykologisk.no Nyheter Ideer Aktiviteter Stillinger Bli abonnent

søken etter å forstå sammenheng

Forebygg depresjon med Arne Holte

## Gjeld øker risikoen for psykiske helseplager – en usystematisk oversikt

Det er en klar sammenheng mellom gjeld og psykiske helseplager. Den tyngende effekten av gjeld på psykisk helse kommer på toppen av andre økonomiske utfordringer som arbeidsledighet, fattigdom og lav inntekt, skriver Arne Holte.



Kriser utløser følelser som skam, sorg, skyld, sinne og frykt

## Det er normalt..

- Å ha noen vanskelige dager
- Å føle seg nedfor
- Å føle seg trist
- Å være bekymret
- Å kjenne på uro og angst

## Det blir vanskelig og plagsomt når symptomene..

- blir intense
- kommer oftere
- hemmer deg
- gjør at du begynner å unngå oppgaver / situasjoner
- gjør at du ikke lenger fungerer

# Vanlige symptomer på depresjon...



# Vanlige symptomer på angst...

Hjertebank

Skjelving

Svette

Kvalme



Svimmelhet

Pusteproblemer

Høy puls

Frykt for å miste kontrollen

Helt normalt, dersom situasjonen tilsier det..

# Avhengighet er den tredje vanligste psykiske lidelsen i Norge

## Rusavhengighet



Økning i narkotikamisbruk

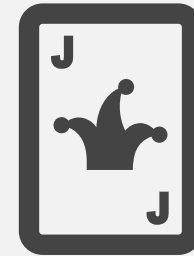
## Alkoholavhengighet



Alkoholbrukslidelse er den hyppigste rusmiddellidelsen

5-8 % rapporterer skadelig bruk eller avhengighet

## Spillavhengighet



1,4 % av befolkningen lider av spilleavhengighet



# Hva kjennetegner at en kollega har det vanskelig?

- Unngår kollegaer
- Trekker seg tilbake fra det sosiale arbeidsmiljøet (lunsj- og kaffepauser)
- Blir mer irritert
- Blir aggressiv
- Viser endring i arbeidsprestasjon
- Har mer fravær
- Virker trøtt



# Vi har alle et ansvar..

## ***Råd til lederen...***

Ta ting tidlig

Sett ord på bekymringene, gjør det enkelt

Vis at du bryr deg

Lytt i stedet for å gi råd

Kartlegg arbeidssituasjonen

Avklar om den ansatte har noen å støtte seg på – familie, venner, kollegaer

Betrygg den ansatte at bedriften ønsker å ha med vedkommende videre

Husk - for noen er jobben et fristed

***Og dette kan du også gjøre som kollega...***

# Agenda

Hvorfor er dette viktig for AF Gruppen? v/Amund Tøftum

Hva er psykisk helse og hvordan skaper vi åpenhet? v/ Ruth Lindefjeld

**Erfaringer fra prosjekt – Construction City v/Petter Tufte**

Oppsummering og veien videre v/ Karin Engen



## Erfaringer fra prosjekt Construction City



ANDRE FAKTORER

Eierskap

Tilhørighet

Hierarki/Styring

Samhold

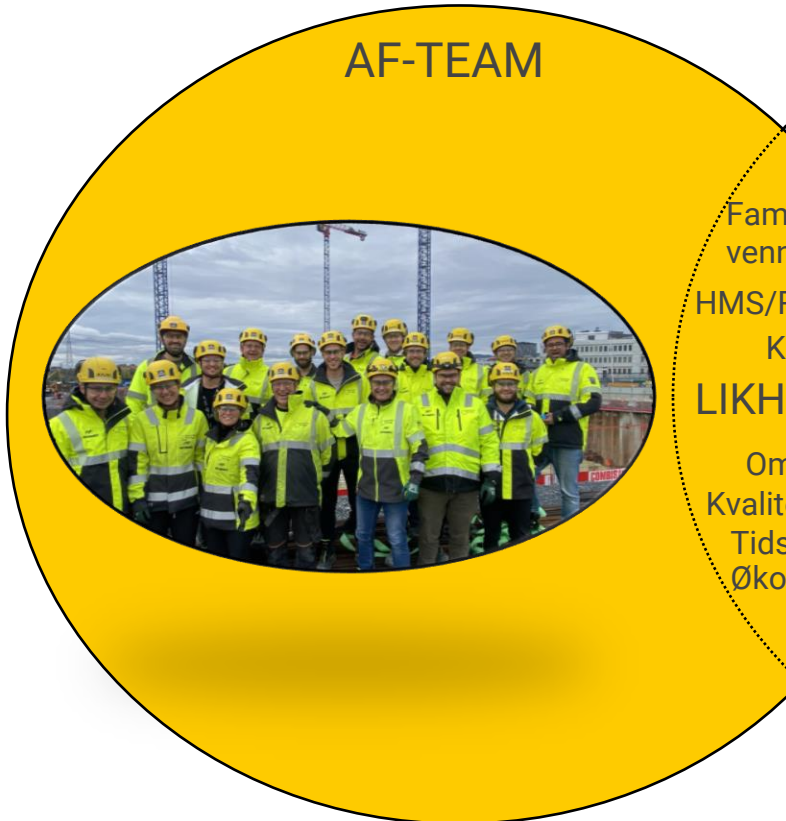
AF-TEAM

BH/UE/TUE

Antall

Varighet

Involvering



Familie/  
venner  
HMS/RTB  
Kontrakt  
**LIKHETER**  
Omdømme  
Kvalitet  
Tidspress  
Økonomi



TEAM-følelse

Språk

Kultur

Hierarki

Liv utenfor

Erfaring



→ "Se og bli sett"






# OVERORDNEDE

- Bransjensvar
- Dagen i dag
- Språk/Kultur
- Systemer/Lover/Regler






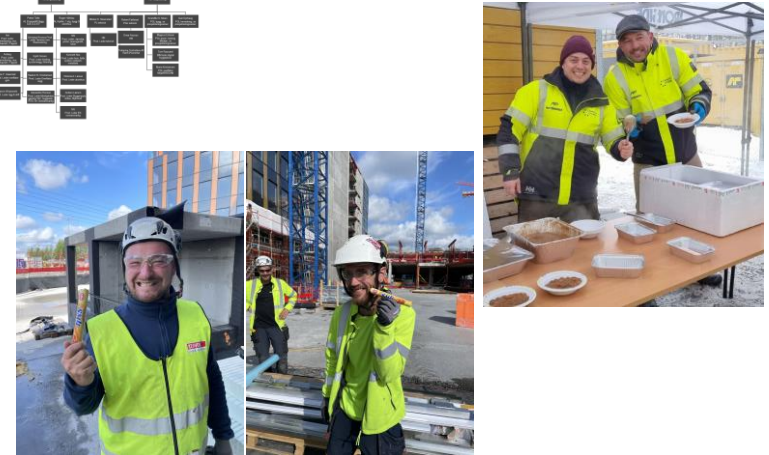
# GENERELLE

- Fremdriftsplan 
- Involverende planlegging 
- Varslingsrutiner 
- Kollegastøtte



# SPESIFIKKE

- Teamsammensetning 
- Stengte ferier/jul/lørdager 
- Sosiale tiltak 
- SMIL-Kampanje
- Hei-Kampanje



# Agenda

Hvorfor er dette viktig for AF Gruppen? v/Amund Tøftum

Hva er psykisk helse og hvordan skaper vi åpenhet? v/ Ruth Lindefjeld

Erfaringer fra prosjekt – Construction City v/Petter Tufte

**Oppsummering og veien videre v/ Karin Engen**



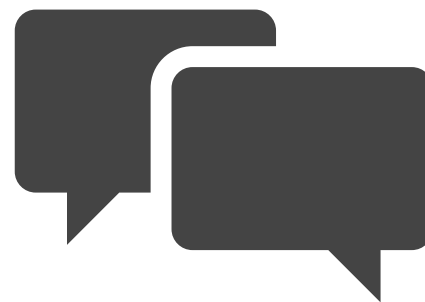
Vi markerer dagen i dag, men psykisk helse er et tema vi jobber kontinuerlig med!



Alle enheter vil få tilsendt en "slidepakke" som enkelt kan vises og gjennomgås på prosjektene



Ny landingsside på [www.afgruppen.no/barekraft/hms/bedriftshelsetjenesten](http://www.afgruppen.no/barekraft/hms/bedriftshelsetjenesten)-AF med mer informasjon



Mulighet for psykologbistand via Moment