



RÅDET FOR PSYKISK HELSE

## Med psyken på jobb

Anne-Grethe Skjerve

tirsdag, 25. mai 2010

**Du har det – jeg har det – sjefen har det:  
psykisk helse. Det er vi sammen om!**

## HOVEDBUDSKAP

**VI ER FØRST OG FREMST FOLK**

# Mytebrytende kunnskap I

**Myte: hvis vi kan mer om de ulike diagnosene blir det mye lettere...**

Fakta:

Kunnskap om diagnoser kan virke mot sin hensikt – vi fokuserer på forskjellene og begrensningene, de mulige hindringene etc.

Men alminnelig menneskekunnskap kommer godt med.....

# Mytebrytende kunnskap II

**Myte: Mennesker med psykiske lidelser er mindre produktive og ”koster” mer.**

”I en liten bedrift med små ressurser, vil det ikke være mulig” ”Dette er et risikospørsmål” ”Kan medføre høyere sykefravær” (fra holdningsundersøkelsene RPH 2006).

Fakta:

- Ingen undersøkelser viser dårligere omsetning. Tvert imot.
- Noen av de mest utradisjonelt rekrutterende bedriftene har lavest sykefravær.
- Ingen direkte sammenheng mellom hvem som jobber i en bedrift og sykefraværstatistikken (mao: det er andre faktorer som virker inn på sykefraværet).

# Mytebrytende kunnskap III

**Myte: mennesker med psykiske lidelser har helt andre behov enn andre.**  
"Krever for mye tilrettelegging". "Krever kunnskap som vi dessverre ikke har".  
"Det er for tøft å jobbe for sårbare mennesker hos oss"

Fakta:

- mennesker med psykiske plager er like forskjellige som alle andre (og trenger forskjellige ting)
- Undersøkelser viser at mennesker med psykiske lidelser trenger er å bli sett, fulgt opp i forhold til arbeidsoppgaver, få individuell tilrettelegging og tydelige tilbakemeldinger. Mao: det folk trenger for å ha det ok i arbeidslivet!

# Mytebrytende kunnskap IV

**Myte:** en gang syk, alltid syk

**Fakta:** de fleste mennesker med psykiske vansker kommer seg, også de med alvorlige psykiske lidelser.

# Hva gjør vi?

- Se hverandre – se de ansatte
- Åpenhet og ærlighet – med omsorg
- Spør om hva det handler om – og ta deg tid til å høre på svaret
- Spør om det er noe du kan bidra med
- Det verste du kan gjøre, er å overse



# 10 råd

## for et godt arbeidsmiljø

1. **Ros og smil smitter**  
prøv, du vil se at det virker
2. **Stopp rykter og sladder**  
du kan sørge for oppklaringen
3. **Bry deg om**  
slik at andre føler seg sett
4. **Vær interessert i det andre gjør**  
det er lov å lære av hverandre
5. **Gi og ta ansvar**  
alle har noe å bidra med
6. **Ha tillit**  
til at alle ansatte gjør sitt beste
7. **Unngå mobbing**  
alle har rett til å bli tatt på alvor
8. **Ha tålmodighet og vær romslig**  
slik at alle kan jobbe i eget tempo, og med arbeidsoppgaver man mestrer
9. **Lytt til andre og vær tydelig på det du sier**
10. **Gi folk sjanser**  
det er lov å gjøre feil



**RÅDET FOR PSYKISK HELSE**  
[www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)



# Et godt arbeidsmiljø er viktig for alle

## Det kjennetegnes av at:

- Ledelsen oppfattes som rettferdig
- Bedriften tillater de ansatte å gjøre feil
- Kommunikasjonen med sjefer og kolleger er åpen og ærlig
- Det er høyt under taket og rom for forskjellige synspunkter
- Ansatte får delta aktivt i beslutningsprosesser
- Ansatte får utvikle seg og blir vist tillit

# Godt lederskap

- Åpen kommunikasjon
- Tilrettelegging: hva skal til for at du gjør en best mulig jobb?
- Tydelighet på oppgavene
- At oppgaver og muligheter til å løse dem henger sammen
- Oppfølging: få tilbakemeldinger og utfordringer (ikke bare i medarbeidersamtalen)
- Bli sett og regnet med

**= trygghet og trivsel**



**Ingen er bare  
det du ser!**



**Ingen er bare  
det du ser!**