

Vidste du at ...

- hver femte dansker får psykiske problemer på et eller andet tidspunkt i livet?
- hver fjerde sygemelding skyldes psykiske belastninger og lidelser?
- 47 % mener, at det har betydning for ens karrieremuligheder, hvis man fortæller, at man har en psykisk sygdom?
- ved sygemelding vil 45 % hellere angive fysisk end psykisk sygdom?
- 53 % er i tvivl om, hvordan de skal tale med deres nære kollega om vedkommendes psykiske sygdom?
- 87 % vil tilbyde sin støtte til sin nære kollega, hvis vedkommende ønsker det?
- 76 % ser gerne, at kollegaer er åbne om egen sygdom, mens kun 46 % selv ville fortælle det til en kollega, hvis de får en psykisk sygdom?

Kilde: EN AF OS Befolkningsundersøgelse 2019

Psykiske helbredsproblemer koster årligt det danske samfund 55 milliarder kr. Heraf går ca. 90 % til bl.a. sygefravær og førtidig tilbagetrækning, mens 10 % går til behandling.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Om EN AF OS

Landsindsatsen EN AF OS udfordrer fordomme om psykisk sygdom. Med oplysning, aktiviteter og debat fremmer vi mere viden og større åbenhed over for mennesker, der har eller har haft en psykisk sygdom. **Læs mere på www.en-af-os.dk eller følg os på Facebook EN AF OS.**

Få besøg af en ambassadør på din arbejdsplads

EN AF OS har et landsdækkende korps af ambassadører, der holder oplæg om livet med en psykisk sygdom. Med et oplæg fra en ambassadør kan du blive klogere på, hvordan du bedst støtter en medarbejder eller kollega, der har eller får psykiske problemer.

Kontakt EN AF OS-koordinatoren i din region:

Region Nordjylland

Dorthe Haslund Pape, tlf. 2557 9020,
mail: dhp@rn.dk

Region Midtjylland

Sara Munk Nielsen, tlf. 2164 1023,
mail: samnie@rm.dk

Region Syddanmark

Ulla Lindgren, tlf. 9944 4546,
mail: ulla.lindgren@rsyd.dk

Region Sjælland

Anne Mette Billekop, tlf. 7025 0260,
mail: psykinfo@regionsjaelland.dk

Region Hovedstaden

Caroline Osander, tlf. 3864 1303,
mail: caroline.osander@regionh.dk

Kontakt EN AF OS-sekretariatet

Har du andre spørgsmål, kan du kontakte det nationale sekretariat på tlf. 3045 0104 eller mail: info@en-af-os.dk

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom.

Flere skal have en **fair chance** på arbejdsmarkedet med rimelige tilpasninger.



Åbenhed om psykisk sygdom betaler sig. Hvordan ser det ud på din arbejdsplads?

"Hvis danske virksomheder ikke satser på at rumme mange flere fra kanten, får vi et fattigere samfund. Det er ikke så svært, som vi tror!"

Peter Nørgaard, Creativ Company og Code of Care

Alt for mange står uden for arbejdsmarkedet

Psykisk sygdom er en hyppig årsag til, at mennesker i Danmark må forlade eller aldrig kommer ind på arbejdsmarkedet. Kun 24,2 % af personer med psykisk sygdom er i beskæftigelse. Sådan behøver det ikke være.

Mindst 500.000 danskere lever lige nu med en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående. For andre er der tale om længerevarende eller tilbagevendende problemer. Psykisk sygdom kan ramme alle – også de dygtigste medarbejdere. Det har store konsekvenser for medarbejderne, deres arbejdsevne og for virksomhedens produktivitet og bundlinje.

Langt flere med en psykisk lidelse kan og ønsker at komme i arbejde. Men det kræver, at vi som samfund bliver bedre til at åbne øjnene for, at man i langt de fleste tilfælde sagtens kan varetage et job, selv om man har en psykisk lidelse.

Beskæftigelse

Befolkningen i almindelighed	Personer med fysiske handicap	Personer med psykiske lidelser
77,5%	43,9%	24,2%

Kilde: SFI, Handicap og beskæftigelse. Udviklingen mellem 2002 og 2014

”Det har betydet en kæmpe forskel i mit liv at komme i arbejde. Jeg har udviklet mig som person, min selvtillid er vokset, og jeg er et langt gladere menneske.”

Maria, pædagogisk medarbejder

Rimelige tilpasninger

Måske er det ikke så svært, som du tror?

Oftentimes er det meget få hensyn og tilpasninger, der skal til, for at en medarbejder kan yde sit bedste. Det behøver ikke være så kompliceret. Første skridt er en åben og ærlig snak om den enkelte medarbejders kompetencer, ressourcer og behov. Rimelige tilpasninger kan være enkle aftaler som fx:

- Nedsat tid
- Rammer for arbejdsopgaver
- Mulighed for ro
- Fleksibel arbejdstid
- Sparring
- Mentor i opstarten

Få gode råd og inspiration i guiden *Rimelige tilpasninger på arbejdspladsen for mennesker med psykiske problemer*. Find den på www.en-af-os.dk/arbejdsmarkedet

Fleksjob kan give flere en chance på arbejdsmarkedet

Det er ikke alle, der kan arbejde fuld tid. Med fleksjobordningen kan du ansætte en medarbejder på nedsat tid, hvor der samtidig tages hensyn til personens arbejdsevne og skånebehov.

Den 1. januar 2013 trådte der nye fleksjobregler i kraft, der gør det lettere for virksomheder at ansætte mennesker i fleksjob. Du betaler kun for den reelle arbejdstid, fordi kommunen giver et økonomisk tillæg til lønnen, og så slipper du for papirarbejdet. Læs mere om fleksjob på www.cabiweb.dk/temaer/nedsat-arbejdsevne/fleksjob/

Åbenhed og rummelighed betaler sig

Fordomme og myter kan spille en væsentlig rolle på arbejdspladsen. Fordomme og myter, som vi har brug for at gøre op med, fordi konsekvensen er, at alt for mange bliver udstødt af arbejdsmarkedet.

Den bedste måde, hvorpå man kan fastholde og inkludere medarbejdere, der får eller har en psykisk sygdom, er åbenhed og rummelighed. Alligevel er mange usikre på at spørge ind til en kollegas psykiske sygdom. Derfor er det vigtigt, at arbejdsgivere tager et ansvar for at skabe et godt psykisk arbejdsmiljø, hvor det er okay at tale om, at man har psykiske problemer. Hvor man går op i medarbejdernes trivsel og passer på hinanden. Her er et par gode råd til at skabe større åbenhed og rummelighed på arbejdspladsen:

- Hvis du er i tvivl så spørg
- Vær ikke bange for at sige noget forkert. Tavshed og isolation er værre
- Vær nysgerrig, lyt og støt op
- Vær ikke bange for at tale om sygdommen. Tabu er værre
- Sig hellere direkte, hvis du ikke kan rumme situationen
- Forstå, at alle er forskellige – også mennesker med psykisk sygdom

Mere viden

Vil du vide mere om, hvordan du kan være med til at skabe større åbenhed om psykisk sygdom på arbejdspladsen? Læs mere på www.en-af-os.dk/arbejdsmarkedet

”Nu er jeg ikke længere en del af den negative statistik. Nu har jeg min egen plads, og jeg kan få indhold i mit liv. Jeg kan se, at mit arbejde gør en forskel for mine kolleger.”

Jacob, lagerarbejder