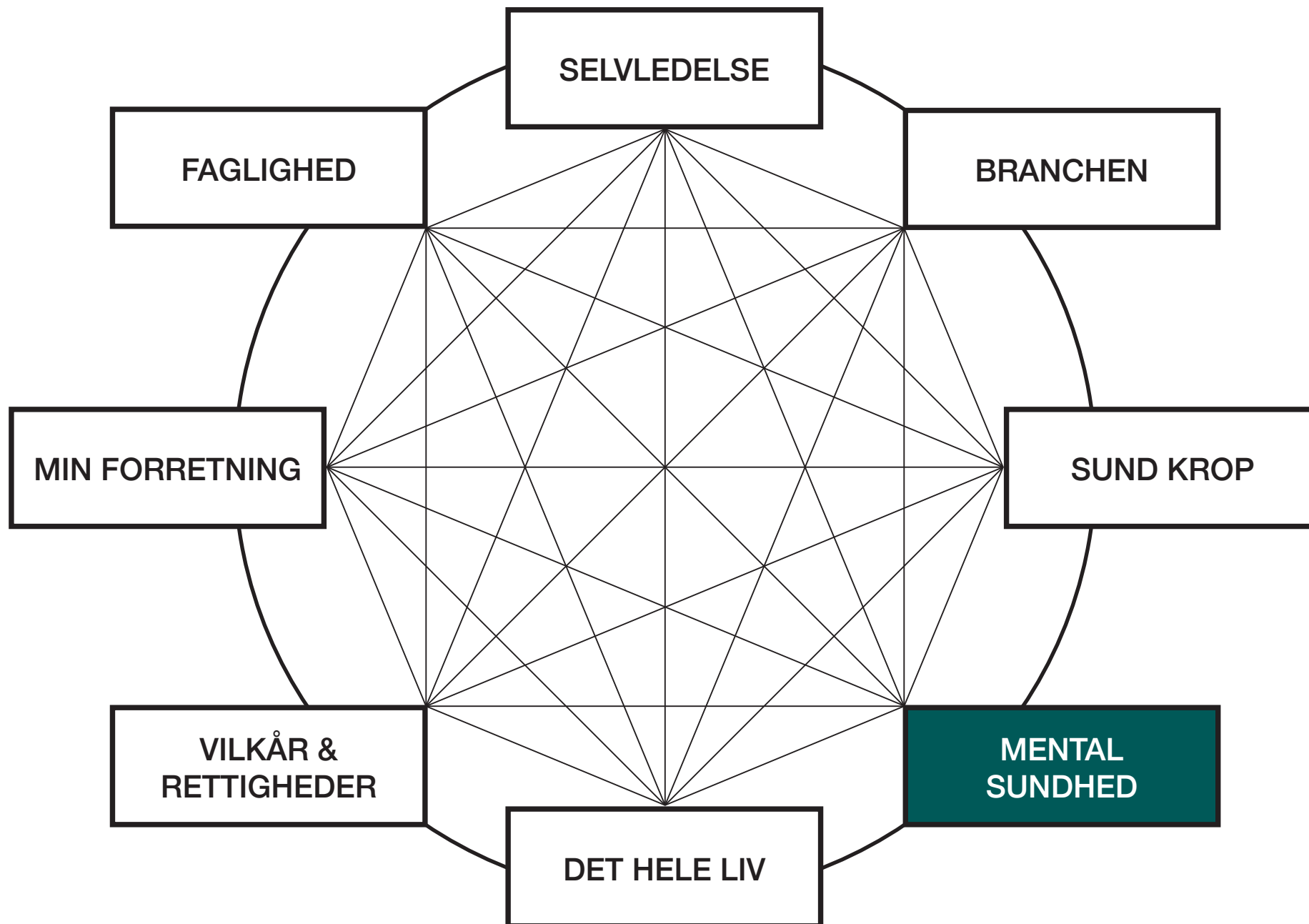




Dialogkort til kategorien

MENTAL SUNDHED



MENTAL SUNDHED

Kategorien *Mental sundhed* handler om, hvordan vi sikrer en god mental sundhed hele arbejdslivet igennem.

"Psykisk nedslidning skal forebygges, fordi den har menneskelige omkostninger." Så klart står det skrevet i den politiske aftaletekst om arbejdsmiljøindsatsen fra 2011.

Mental sundhed har både en individuel dimension og en såkaldt psykosocial dimension. Sidstnævnte handler om, hvordan relationer og sociale forhold påvirker den mentale sundhed.

Kunstnere og kulturarbejdere står ofte alene med ansvaret for den mentale sundhed, fordi de ikke har en fast arbejdsplads med kollegaer og ledere.

Så hvordan passer man godt på sig selv og sit mentale helbred, når man er kunstner eller kulturarbejder?

*Hvordan tager man
bedst mulig hånd om
sin egen mentale
sundhed?*

MENTAL SUNDHED

De 8 temaer, der hører til kategorien *Mental sundhed* stammer overordnet fra forskningen indenfor psykologi og arbejdsmiljø.

Temaerne trækker blandt andet på forskning fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, som gennem flere års forskning har fundet frem til de mest centrale faktorer for det psykiske arbejdsmiljø. Derudover trækker temaerne på forskning i motivation, trivsel og stress.

Temaerne i kategorien *Mental sundhed*

- Indflydelse
- Mening i arbejdet
- Forudsigelighed
- Social støtte
- Krav
- Stress
- Anerkendelse
- God energi

Inspiration til kategorien *Mental sundhed*

- 'De 6 guldkorn' til mental sundhed.
Arbejdsmiljørådet: https://www.lederweb.dk/media/2464/de_6_guldkorn.pdf
- *Indflydelseshjulet*. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø: <https://nfa.dk/da/Vaerktoejer/Andre-vaerktoejer/Indflydelseshjul>
- *Temaside om stress og forebyggelse*.
Brancheorganisationen for Velfærd og Offentlig Administration (BFA) <https://www.godtarbejdsmiljo.dk/trivsel/stress>
- *Mening i arbejdslivet – definition og konceptualisering*.
Ib Ravn. Tidsskrift for arbejdsliv (2008):
<https://tidsskrift.dk/tidsskrift-for-arbejdsliv/article/view/108735/158135>
- *Oversigt over værktøjer*.
Partnerskabet "Sammen om mental sundhed":
<https://mentalsundhed.dk/vaerktoejer>

INDFLYDELSE

I hvor høj grad har du indflydelse
på dine arbejdsopgaver?

MENING I ARBEJDET

Hvornår oplever du, at dit arbejde
er meningsfyldt?

Og hvornår virker det knap så meningsfyldt?

FORUDSIGELIGHED

Hvor i dit arbejdsliv kan du
skabe forudsigelighed?

SOCIAL STØTTE

Hvor finder du social støtte i dit arbejdsliv?

KRAV

Hvordan håndterer du de krav,
omverdenen stiller til dig?

Og de krav du stiller til dig selv?

STRESS

Hvordan undgår du at leve et
alt for stresset arbejdsliv?

ANERKENDELSE

**Hvornår oplever du at blive anerkendt
i dit arbejdsliv?**

Og hvor god er du til at anerkende dig selv?

GOD ENERGI

**Hvilke aktiviteter giver dig god energi
og høj mental sundhed?**

Og hvordan får du dem ind i dit arbejdsliv?