

Scor din mentale sundhed



MÅLGRUPPE

Toplethedelse, arbejdsmiljøorganisation, HR

FORMÅL

At måle virksomhedens forebyggelsesniveau i forhold til mental sundhed

TID

Forventet tidsforbrug: 1 time

Dette skema viser, hvordan I arbejder med mental sundhed i jeres virksomhed. Ved hjælp af værktøjet kan I finde ud af, hvilket niveau I befinder jer på i forhold til at håndtere og forebygge mentale sundhedsproblemer.

Som virksomhed kan I være på fem modenhedsniveauer i forhold til forebyggelse:

Passive	Virksomheden ikke gør noget
Reaktive	Virksomheden gør kun noget, hvis der er problemer
Aktive	Virksomhederne arbejder ud fra formelle krav – gør det, de skal
Forebyggende	Virksomhederne arbejder løbende med at forebygge mentale sundhedsudfordringer
Skabende	Mental sundhed er hele tiden integreret i virksomhedens tankegang

For at finde ud af, hvor gode I er til at håndtere og forebygge, er der udarbejdet en række udsagn. Tag stilling til hvert udsagn på en skala fra 1-5, hvor 1 beskriver, at udsagnet ikke passer til jeres virksomhed, og 5 beskriver at udsagnet passer til jeres virksomhed. Efter hver kategori skal I tælle jeres score.

Score 4-10	Lavt niveau
Score 10-15	Mellemniveau
Score 15-20	Højt niveau

NIVEAU	PASSIVE	REAKTIVE	AKTIVE	FOREBYGGENDE	SKABENDE
SCORE					

De efterfølgende værktøjer kan hjælpe jer til at blive bedre til at håndtere og forebygge mental sundhed. 1 beskriver, at udsagnet ikke passer på vores organisation, og 5 beskriver, at udsagnet passer.

PASSIV

UDSAGN	SCOR 1-5
Vi er meget optaget af at få vores drift til at køre, det er det vigtigste, derefter kommer hensyn til mental sundhed	
Hvis nogen har mentale sundhedsudfordringer, er det noget, der hører til hjemme i privatlivet.	
Vi ansætter robuste mennesker, der skal kunne holde til tempoet	
Hvis vi har ansatte, der er for sårbare eller har meget sygefravær, må de finde et andet job	
I alt	

REAKTIV

UDSAGN	SCOR 1-5
Vi gør noget ved det psykiske arbejdsmiljø, hvis vi er tvunget til det	
Vi holder samtaler med medarbejderne, når de har symptomer	
Medarbejderne må selv komme frem med det, hvis de har problemer	
Vi gør noget, når mentale sundhedsudfordringer opstår	
I alt	

AKTIV

UDSAGN	SCOR 1-5
Vi kortlægger vores arbejdsmiljø, som vi skal ud fra lovgivning og formelle krav	
Der tilbydes støtte til medarbejdere, der oplever psykisk mistrivsel	
Vi afholder løbende samtaler med medarbejdere om trivsel	
Vi har en psykologordning, der tilbydes ved mental belastning	
I alt	

FOREBYGGENDE

UDSAGN	SCOR 1-5
Vi har en politik, som vi arbejder ud fra, for at forebygge mentale belastninger	
Vores arbejdsplads sørger for, at ledere og medarbejdere ved, hvor de kan finde information og yderligere viden om mental sundhed, og hvor de kan få hjælp, hvis de oplever udfordringer	
Vi uddanner vores ledere i brugen af konkrete værktøjer, så de kan håndtere og forebygge mentale sundhedsudfordringer blandt alle medarbejdere	
Nøglepositioner som HR, AM og ledere har kompetencer til at spotte faresignaler og forebygge mentale sundhedsudfordringer.	
I alt	

SKABENDE

UDSAGN	SCOR 1-5
Når vi planlægger vores arbejde, tænker vi på, hvordan vi kan forebygge belastninger af den mentale sundhed	
Vi vil gerne fremme en åben og rummelig kultur, hvor alle er opmærksomme på hinandens trivsel, og hvor diskrimination og stigmatisering ikke accepteres	
Lederen er særligt opmærksom på, hvordan arbejdstilpasninger eller fravær påvirker organisationen og kollegers arbejdsmiljø	
I vores virksomhed er alle klar over, at den mentale sundhed prioriteres højt, og medarbejdertrivsel er en kerneværdi	
I alt	