

Vi vil have mere åbenhed om psykisk sygdom på arbejdspladsen

Størstedelen af danskerne vil gerne tale med deres kollegaer om psykisk sygdom på arbejdspladsen. Alligevel er to ud af fem danskere i tvivl om, hvorvidt en af deres nære kolleger har eller har haft en psykisk sygdom. Det viser nye tal fra landskampagnen EN AF OS, der har til formål at gøre op med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom i Danmark.

Vi vil gerne tale åbent med vores nære kollegaer om, hvordan vi har det. I en ny undersøgelse foretaget af Epinion for landskampagnen EN AF OS svarer næsten tre ud af fire danskere, at de er uenige eller meget uenige i, at de helst ville undgå at tale med deres nære kollega om vedkommendes psykiske lidelse.

”Åbenhed og et godt forhold til sine nære kollegaer er vigtige elementer for et sundt, psykisk arbejdsmiljø, men selvom de fleste gerne vil tale med deres kollegaer om psykisk sygdom, er for mange i tvivl om, hvordan de gør det. Over halvdelen af danskerne er i tvivl om, hvorvidt det er ydmygende for deres nære kollega at tale om psykiske lidelser, sikkert fordi der stadig eksisterer mange tabuer og fordomme på mange arbejdspladser i Danmark,” siger Johanne Bratbo, projektleder for EN AF OS-kampagnen og fortsætter:

”Vi ser i undersøgelsen, at kvinder i højere grad end mænd gerne vil have åbenhed om psykisk sygdom på arbejdspladsen, og flere mænd undgår at tale med deres kollegaer om, hvordan de har det. Det er mere tabubelagt for mænd at tale om deres psykiske problemer på arbejdsmarkedet, og derfor er det særligt vigtigt have fokus på, hvordan det kan blive lettere for mændene at bryde tavsheden med kollegaerne, for mænd reagerer erfaringsmæssigt ofte alt for sent på deres symptomer,” siger Johanne Bratbo.

Kun 12 % af kvinderne svarer direkte at de er enige i, at de helst vil undgå at tale med deres kollega om vedkommendes psykiske lidelse, medens tallet er 16 % hos mændene.

Hvordan takler man psykisk sygdom på arbejdspladsen?

Selvom langt de fleste af os foretrækker åbenhed om psykisk sygdom på arbejdspladsen, er dette dog langt fra tilfældet på mange arbejdspladser. Undersøgelsen viser nemlig, at 38 % er i tvivl, om en af deres nære kollegaer har eller har haft en psykisk sygdom.

”Det høje tal kan skyldes, at det kan være meget svært at tage snakken med sine kollegaer. Selvom langt de fleste foretrækker åbenhed om psykisk sygdom på arbejdspladsen, har mange svært ved at tage det første skridt og få indledt samtalen med kollegaen, som har det svært. Tillid mellem leder og medarbejder er altafgørende for et sundt psykisk arbejdsmiljø. Det handler om at skabe en kultur, hvor man som medarbejder føler sig tryk og accepteret og ved, at der er en vis rummelighed. Det har en forebyggende effekt at italesætte tabuerne, og der er heldigvis flere og flere arbejdspladser, der begynder at tage emnet alvorligt”, siger Johanne Bratbo.

EN AF OS har sammensat en række gode råd til, hvordan man som kollega kan tage det første skridt og bryde tavsheden om psykisk sygdom:

- **Vær direkte**

Sig det, som det er. Fortæl, at du er bekymret og hvorfor. Du kan for eksempel sige: *Jeg synes, du virker trist og ked af det, og det bekymrer mig.*



Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

- **Vær dig selv og ærlig**

Vær ikke bange for at sige noget forkert. Tavshed og isolation er værre. Indrøm, hvis du synes, det er svært at snakke om eller forstå.

- **Vær nysgerrig, lyt og støt op**

Tro ikke, du kan løse din kollegas psykiske problemer. Det er ikke din opgave. Vær i stedet nysgerrig og spørg ind til, hvordan din kollega har det. Lyt, vis interesse og tilbyd din støtte og hjælp.

- **Giv ikke op**

Lad være med at trække dig, hvis du bliver mødt med en afvisning. Det er en helt normal reaktion. Fortæl din kollega, at du er her, hvis der er brug for en snak eller hjælp.

- **Søg viden**

Hvis du føler, du mangler viden, kan det give en ekstra sikkerhed at søge viden – f.eks. på internettet. Det hjælper også med at skille fordomme fra fakta.

EN AF OS-kampagnen har siden 2011 sat fokus på afstigmatisering af psykisk sygdom i Danmark og vil fortsætte frem til 2016. Bag kampagnen står en række partnere, der omfatter Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner, regionerne, TrygFonden, Ministeriet for Børn, Ligestilling, Integration og Sociale forhold, Psykiatrifonden, PsykiatriNetværket og KL

For yderligere information kontakt:

- Johanne Bratbo, projektleder for EN AF OS-kampagnen, tlf. 35 47 57 47 og mobil 40 89 27 29 eller mail: jb@en-af-os.dk

Læs mere om kampagnen på www.en-af-os.dk

Tabeller fra undersøgelsen:

Tabel 1: Forestil dig, at en af dine nære kolleger har en psykisk sygdom. Du bedes angive, hvor enig eller uenig du er i nedenstående udsagn. - Du vil helst undgå at tale med din nære kollega om vedkommendes psykiske sygdom / Køn

	Kvinde	Mand	Total
Meget enig	3 % (16)	2 % (12)	3 % (28)
Enig	9 % (47)	14 % (73)	12 % (120)
Uenig	50 % (250)	49 % (264)	50 % (514)
Meget uenig	24 % (121)	18 % (98)	21 % (219)
Ved ikke	14 % (69)	16 % (87)	15 % (156)
Total	100 % (503)	100 % (534)	100 % (1037)
Pearson Chi-Square (0.038)			Signifikant

Tabel 2: Følgende udsagn handler om din personlige erfaring med psykisk sygdom – Har du en nær kollega, der har en psykisk sygdom/har haft en psykisk sygdom?

	Procentandel
Ja, det er jeg helt sikker på	31 % (474)
Det er jeg i tvivl om	38 % (576)
Nej, helt sikkert ikke	31 % (462)
Total	100 % (1512)

Tabel 3: Du har angivet, at du har en nær kollega, der har/har haft en psykisk sygdom. Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn? Du er/har været i tvivl, om det er ydmygende for din nære kollega, hvis I snakker om vedkommendes psykiske sygdom

	Procentandel
Meget enig	6 % (27)
Enig	44 % (206)
Uenig	36 % (172)
Meget uenig	8 % (38)
Ved ikke	6 % (31)
Total	100 % (474)