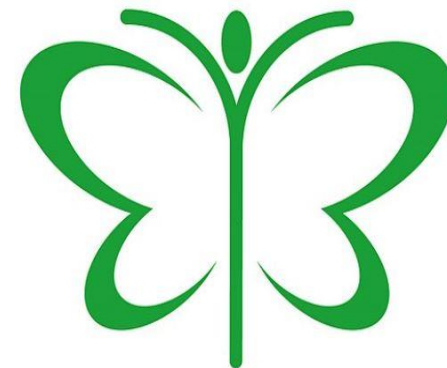


Verdensdagen for psykisk helse

Tema 2022: Vi trenger hverandre. #løftblikket

Bevissthet om psykisk helse



- FN-dag 10. oktober
- Befolkningskampanje om psykisk folkehelse
- Mental helse - [Verdensdagen for psykisk helse](#)
- Kunnskap, bevissthet og åpenhet om psykisk helse
- Verdensdagen blir markert i hele landet, blant annet på UiT, NTNU, OsloMet og UiB.

Trenger vi Verdensdagen for psykisk helse?



Verdensdagen for psykisk helse

- Gjøre det mindre tabubelagt å snakke om psykisk helse og søke hjelp.
- Skape møteplasser
- Godt mottatt av både studenter og ansatte
- 2 år med kriser - ensomhet



Markering ved UiO

- Stand i vestibylen i GS (interne og eksterne deltakere)
- Panelsamtale på HumSam-scenen (interne og eksterne deltakere)
- Lokale markeringer på enhetene



Godt læringsmiljø – god mental helse



- Læringsmiljø/psykisk helse - helårsjobb
- Markering minner oss om hvor viktig det er å ivareta egen og andres psykisk helse
- UiO tar dette på alvor
- Studentinvolvering og tverrfakultært samarbeid
- Pandemien og Shot-undersøkelsene - psykiske plager

Godt arbeidsmiljø – god mental helse



- Alle disse punktene også viktig med tanke på ansatte
- I TNS Gallup sin undersøkelse for Helsedirektoratet oppgir hele 96 % at arbeid er viktig for deres psykiske helse. Bare hjem og nær familie ble ansett som viktigere.
- Angst og depresjoner er blant de vanligste årsakene til sykefravær, og det som fører til flest tapte arbeidsår i Norge.
- Verdensdagens spørreundersøkelse fra mai 2021 viser at 4 av 10 ikke ville fortalt sin arbeidsgiver om de slet psykisk.
- Arbeidslivet er en av våre viktigste arenaer for å forebygge psykisk uhelse, og en jobb der folk trives har ofte færre sykemeldinger og bedre arbeidsmiljø.

VELKOMMEN TIL MARKERING 2022

