MIND

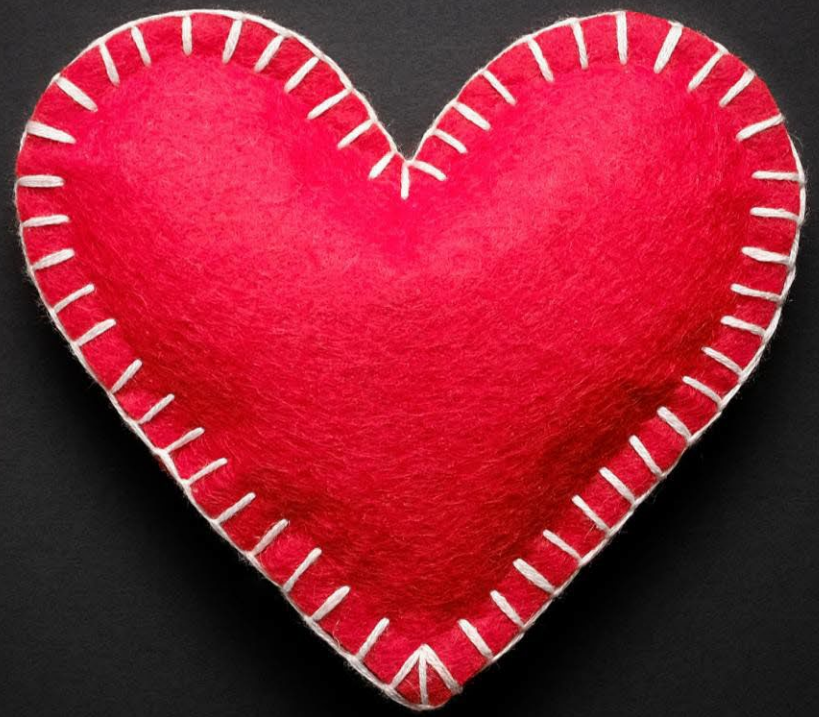
Varje samtal

räknas

”Man kan säg att jag har varit stamkund hos er under ett jättelångt tag! när jag mådde som sämst och ingen fanns där för mig så kom ni med en lika stor bamsekram varje dag.

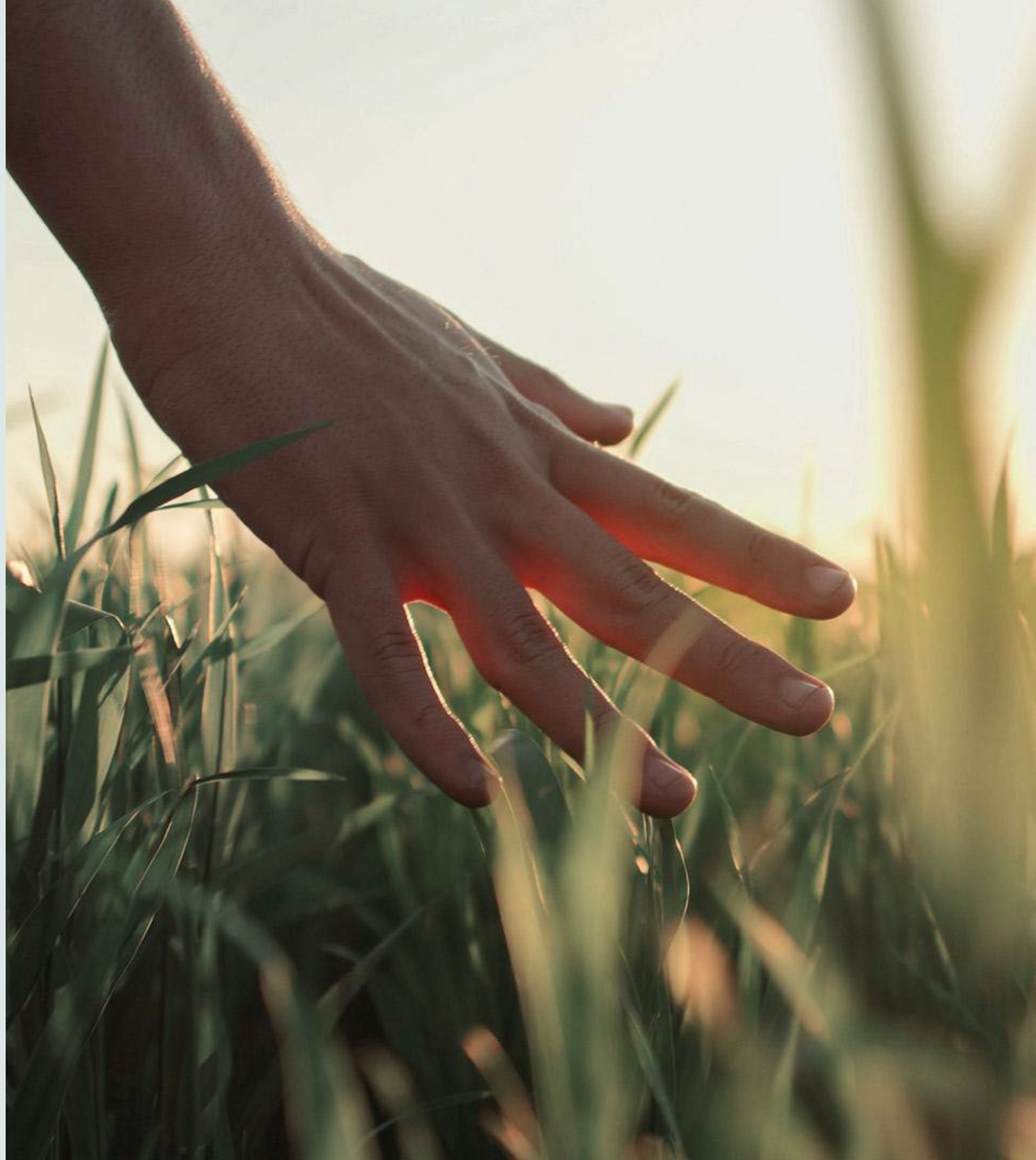
Om inte ni skulle finnas vid min sida så skulle jag vara nedgrävd under marken för länge sen!! jag vill bara tacka er för det arbete ni gör på mind! jag beundrar er volontärer jättemycket! jag ville bara säga tack för allt”

Stödsökande Självmordslinjen



Om Mind

- Ideell organisation sedan 1931
- Cirka 45 anställda och drygt 600 volontärer
- Stödverksamhet – medmänskligt stöd och kunskapsstöd
- Påverkan och opinionsbildning



Minds vision

Ett samhälle som främjar psykiskt välbefinnande och där människor med psykiska besvär och psykiatriska tillstånd blir respekterade, får det stöd de behöver och där ingen ska behöva hamna i en situation där den enda utvägen upplevs vara att ta sitt liv.



Nuläge

Så här ser det ut på arbetsplatser idag:

- Psykiatriska diagnoser är den största orsaken till sjukskrivningar i Sverige.
- Kostnaderna för psykisk ohälsa i Sverige är cirka 320 miljarder kronor per år.
- För kvinnor beror 45 procent av de längre sjukfallen på psykisk ohälsa.
- Motsvarande siffra för män är 32 procent.



Minds kärnkompetens

Samtalet är centralt varje dag hos oss, varje dag, året runt.

85 000 samtal förra året.

Vi ser att den metod vi använder fungerar i alla samtal.



Medmänsklighet

- Känsla av empati och omtanke för andra människor.
- Respekt och förståelse för andras känslor och behov.
- Vilja att göra vad du kan för att stödja dem.

Genom att vi agerar medmänskligt gentemot kollegor, medarbetare och kunder eller intressenter bidrar vi inte bara till trivsel på arbetsplatsen – det ger också en rad positiva effekter.



Vad behövs?

Ett tryggt rum

Empatiskt förhållningssätt

Att lyssna aktivt

Ett tryggt rum

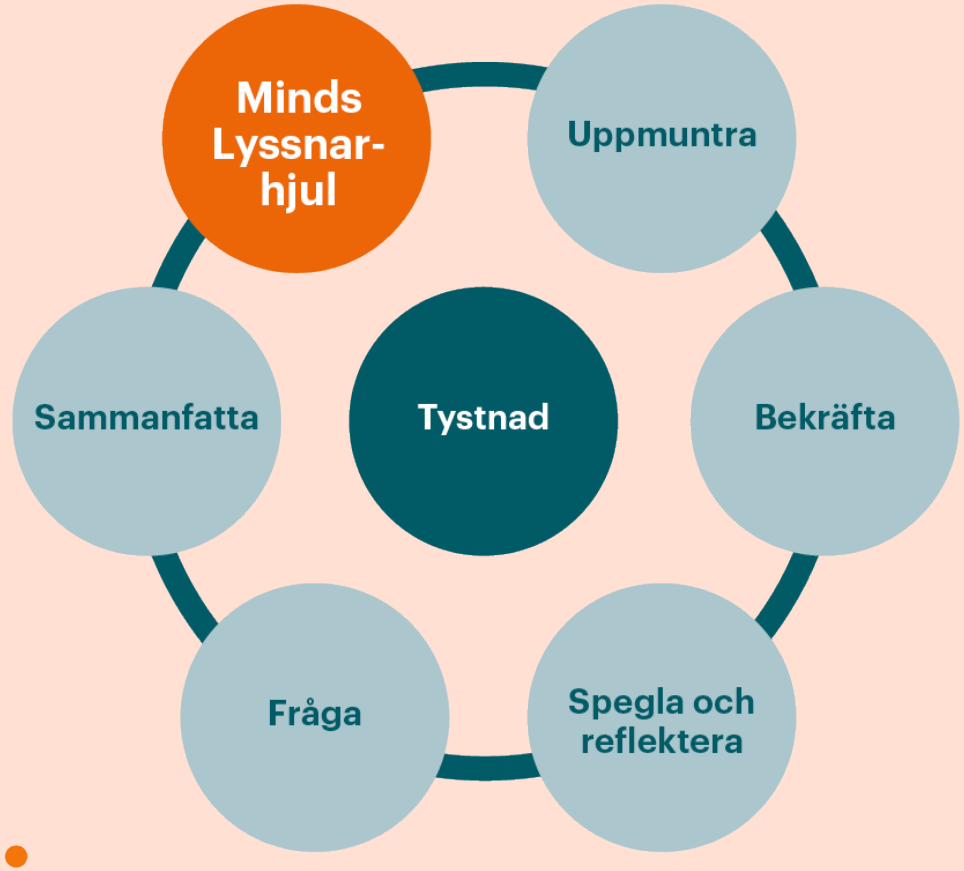


Empatiskt förhållningsätt

- Tro på egna resurser
- Inlevelse
- Närvaro
- Nyfikenhet
- Öppenhet



Att lyssna aktivt





Hur känns psykologisk trygghet?

– Möjlighet att ifrågasätta och tycka annorlunda, utan rädsla för repressalier eller negativa konsekvenser.



Vad får psykologisk trygghet för effekt?

- Ökad effektivitet och större effekt
- Tillgång till varandras resurser och kompetens
- Ökad samarbetsförmåga och trivsel
- Ökad tillgång till andras perspektiv
- Att lättare hjälpas åt med det som är svårt
- Att samtal inte bara sker när något är fel – utan är ett vanligt inslag i vardagen



Vad behöver du och hur blir det en del av dig?

- Behöver kännas äkta och kräver närvaro
- Hur får du in det i vardagen?
- Inte bara när det är jobbigt som du "aktiverar" din medmänsklighet
- Träna på det som funkar, i situationer som redan känns bra – var nyfiken, ställ öppna frågor, be om att din omgivning berättar mer om sina framgångar



Utbildningen innehåller

- E-utbildning för ledare
- Introduktion för medarbetare
- Gemensam workshop
- Övningar

Poddar

Dagbok

Finns på engelska och svenska



Minds stöd

Press | Bli månadsgivare | Other languages

Få stöd & kunskap | Vi påverkar | Bli volontär | Stöd oss | Om Mind | Ge en gåva | Sök

Känns livet svårt?

Oro och ångest kan kännas tungt att bära. Vi finns här för dig.

Självmordslinjen: 90 101 (dygnet runt)
Föräldralinjen: 020-85 20 00
Äldrelinjen: 020-22 22 33

Chatta med Livslinjen 17–24, söndag–torsdag.
Chatta med Självmordslinjen, dygnet runt.



Behöver du stöd?

Vi finns här för att lyssna på dig.
Du är anonym.

Är det akut ring 112.

Ring

Självmordslinjen: 90 101
Föräldralinjen 020-85 20 00
Äldrelinjen 020-22 22 33

Chatta

Chatta med Självmordslinjen
Öppet dygnet runt, alla dagar.

Chatta med Livslinjen
Öppet 17–24, söndag–torsdag.

Stöd & kunskap

Få berättelser, övningar och kunskap om psykisk ohälsa.

Stöd & kunskap

Frågor?

Reflektioner?

Kontakt



För mer information om utbildningen
Medmänskliga arbetsplatser kontakta

André Wedin
Projektledare företagssamarbeten
E-post: andre.wedin@mind.se

Tack!