



Hei, hvordan går det?

Fire små, men avgjørende ord, som i ytterste konsekvens kan redde liv. Verdensdagen for psykisk helse markeres hvert år den 10. oktober. I år var temaet: *Vi trenger å snakke mer sammen.*

 CHRISTIAN POLLOCK FJELLSTAD, SPESIALRÅDGIVER – POLITIKK OG KOMMUNIKASJON, NTF

Dagen var en viktig påminnelse om betydningen av mental helse og hvordan en kan støtte hverandre i hverdagen. Som tannlege kan du både gi og trenge hjelp, og NTF oppfordrer medlemmene til å sette av tid til hverandre i en hektisk arbeidshverdag.

Verdensdagen for psykisk helse er en nasjonal befolkningskampanje som i år oppfordret hver og en til å sette av tid til å snakke med kolleger og andre en bryr seg om. Årets kampanje hadde emneknaggen #gi8minutter, og oppfordringen er å bruke åtte minutter på å slå av en prat. Dette enkle tiltaket kan ha en betydelig effekt på de mellommenneskelige forholdene våre og ens psykiske helse.

Tannleger spiller en viktig rolle i samfunnet, også når det gjelder å fremme god mental helse, og som kollega kan du spille en viktig rolle i å identifisere tidlige tegn på psykiske helseproblemer og henvise til riktig hjelp. Tannleger har ofte nær kontakt med pasientene sine, og kan være en viktig støtte i vanskelige tider. Glem heller ikke viktigheten av å ta vare på din egne mentale helse, samt å be om hjelp og snakke åpent om følelser.

Nye befolkningsundersøkelser viser at hele en av tre under 44 år sier de opplever lite mening i livet, og rapporterer om generelt dårligere livskvalitet. Vår viktigste og mest avgjørende kilde til mening er våre sosiale relasjoner, og forskning viser at kun åtte minutter på telefonen kan ha en betydelig effekt på både relasjoner og den psykiske helsen.

Verdensdagen er derfor en viktig påminnelse om hvordan vi kan støtte hverandre i hverdagen. Ved å ta kontakt med kolleger og sette av noen få minutter hver dag, kan vi bidra til å skape et arbeidsmiljø som fremmer god mental helse og forebygger problemer.

Tips fra kollegahjelperne

NTFs kollegahjelpsordning er et lavterskeltilbud for medlemmer som trenger støtte eller veiledning av en kollega i en utfordrende situasjon. I forbindelse med Verdensdagen har kollegahjelperne noen tips om hvordan du kan gjøre en liten, men viktig forskjell i dine kollegers arbeidshverdag:

- Tenk på god kommunikasjon og på å bygge lag og fellesskap mellom tannleger, både på og utenfor klinikken. Lokalforeningens møter, kurs og sosiale arrangementer kan være gode steder for dette.

FAKTABOKS

Kollegahjelp

Kollegahjelpsordningen skal gi støtte og veiledning til kolleger som har behov for det.

En kollegahjelper er et medlem oppnevnt av lokalforeningen som har sagt seg villig til å støtte kollegaer som er i en vanskelig situasjon som påvirker arbeidsinnsatsen som tannlege.

Kontaktinfo til NTFs kollegahjelpere finner du i kontaktinformasjonen hos den relevante lokalforeningen, og en liste med alle kollegahjelperne i landet kunngjøres jevnlig gjennom Tidende.

Villa Sana, Modum Bad

NTF har en avtale med Villa Sana på Modum Bad. Her finnes rådgivning til medlemmer som ønsker å snakke om problemer i arbeidsliv, samliv eller fritid. Målet er å styrke bevisstheten når det gjelder yrkesrollen, forebygging av utbrenthet samt helse og livskvalitet generelt.

Mer informasjon om kollegahjelpsordningen og Villa Sana finner du på NTFs nettsider under Om NTF / Kollegahjelp

Verdensdagen for psykisk helse

Les mer om kampanjen på: www.verdensdagen.no

- Alle mennesker ønsker å bli sett og inkludert, og det er viktig å ha empati med hverandre. Små gester som å spørre hvordan kollegaene har det, eller å tilby hjelp med arbeidsoppgaver, kan bidra til at de føler seg støttet og verdsatt.

- Skap inkluderende møteplasser som gjøre det lettere å se hverandre. Respekter at enkelte har andre ønsker og behov, og at noen kanskje ikke ønsker å delta så mye.

- Bidra til et miljø der det er trygt å snakke om mentale helseproblemer. Dette er en viktig oppgave både for de som er arbeidsgivere og oppdragsgivere, så vel som kolleger.

Oppfordring

Ved å være en god kollega kan du bidra til å fremme god mental helse i hverdagen. Det er enklere enn du tror, og betyr mer enn du aner. Sett av åtte minutter til å snakke med en kollega eller ringe noen du bryr deg om. Små gester kan ha en stor betydning, og sammen kan vi skape et miljø som oppleves trygt og inkluderende.