



FRISK

SYKEMELDT





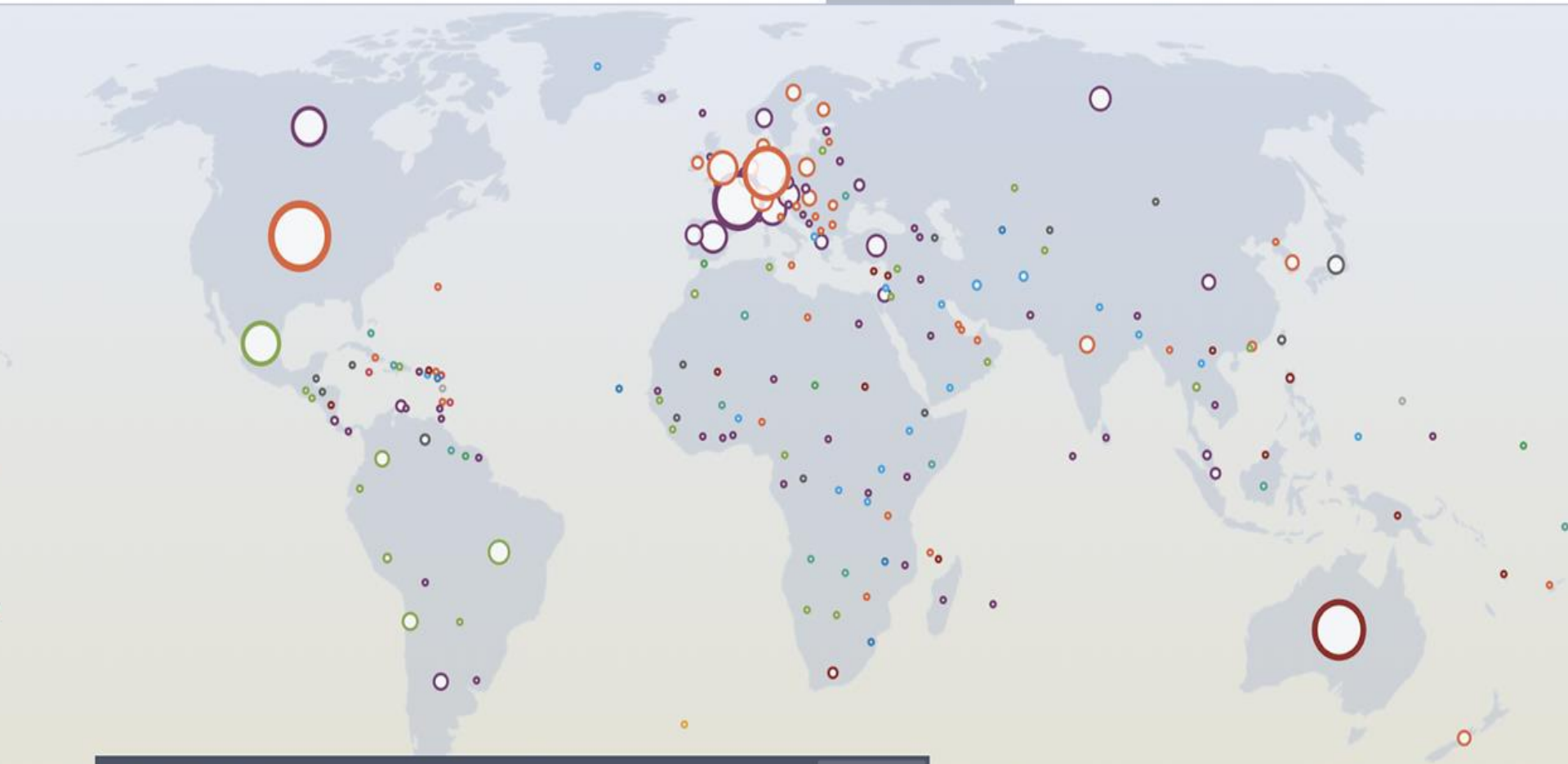








Handler det om å skjærpe
seg?





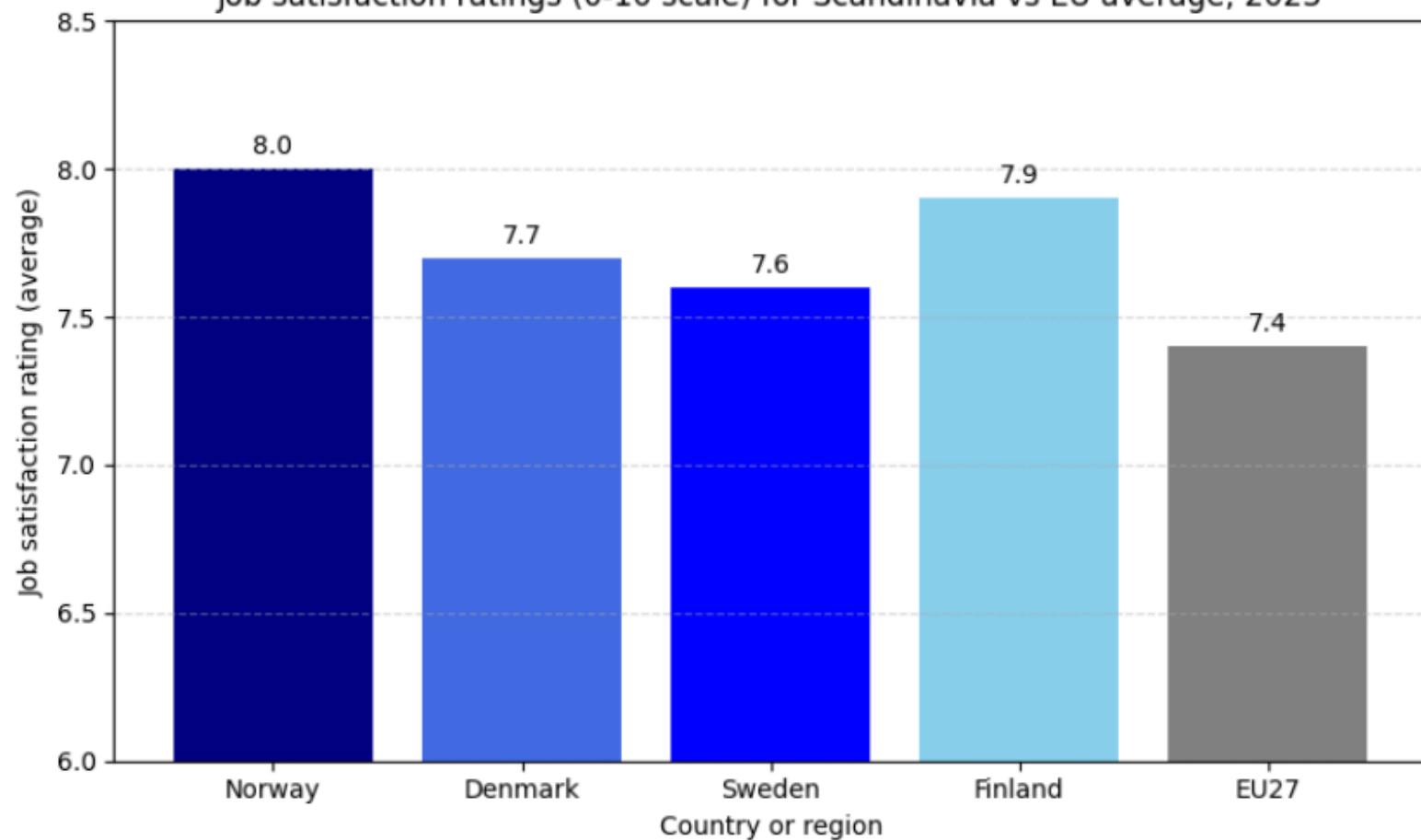
Norway

Arbeidsmiljø

Føler seg psykisk utmattet etter jobb, ukentlig eller oftere
2022

28,2 %

Job satisfaction ratings (0-10 scale) for Scandinavia vs EU average, 2023



Hvorfor hjelpearbeid sliter oss ut

- Motoverføringer
- Emosjonell overbelastning
- Konstant beredskap
- Ansvar uten kontroll
- Langsom gevinst



FRISK

SYKEMELDT

[Karriere](#) | Sykefravær

Er det greit å ta en «mental helsedag» fra jobb?

På sosiale medier oppfordrer mange til å ta seg en fridag – for å sette den psykiske helsen først.

Koble av



Perspektiv og aksept

NEGATIVITY BIAS

GOOD



WHY IS LIFE
SO UNFAIR?



BAD



Finn tilhørighet



Ta vare på flokken

