

Velliv Sundhedspartner-webinar

Mental sundhed på arbejdspladsen

Den 21. oktober 2026

I dag vil vi gerne fortælle om…

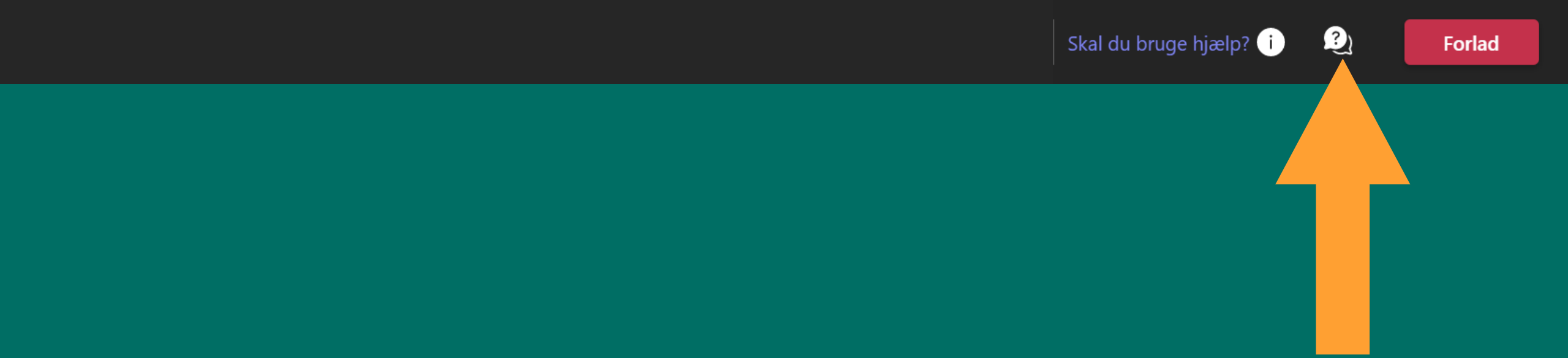
1. Hvad er ABC for mental sundhed og hvorfor har vi brug for en tilgang som denne?

2. Hvad betyder de tre ABC'er og hvordan kan de integreres i en arbejdshverdag?

3. Konkrete, langtidsholdbare råd, som sætter fokus på mental sundhed på arbejdspladsen

Undervejs besvarer vi jeres spørgsmål





Har du spørgsmål undervejs?

Klik på spørgsmålstegnet og skriv dem til os



→

ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt

ABC-partnerskabet oktober 2026

Ca. 100 partnere på tværs af kommuner, foreninger, private virksomheder, forskere



ABC for mental sundhed

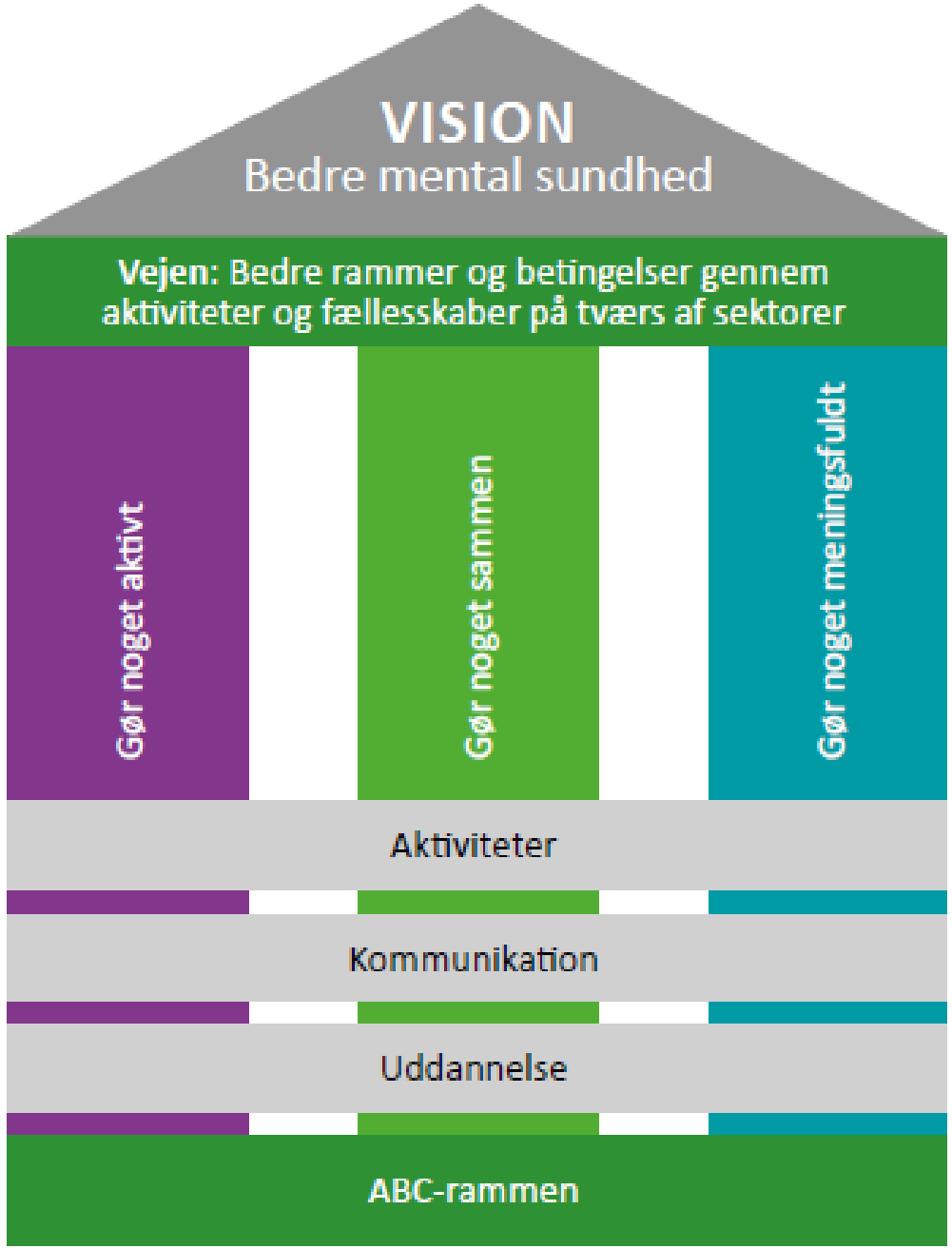
www.abcmentalsundhed.dk

A - Gør noget aktivt

B - Gør noget sammen

C - Gør noget meningsfuldt

- Oplysning
- Kapacitetsopbygning
- Forskning
- Samarbejde
- Videndeling

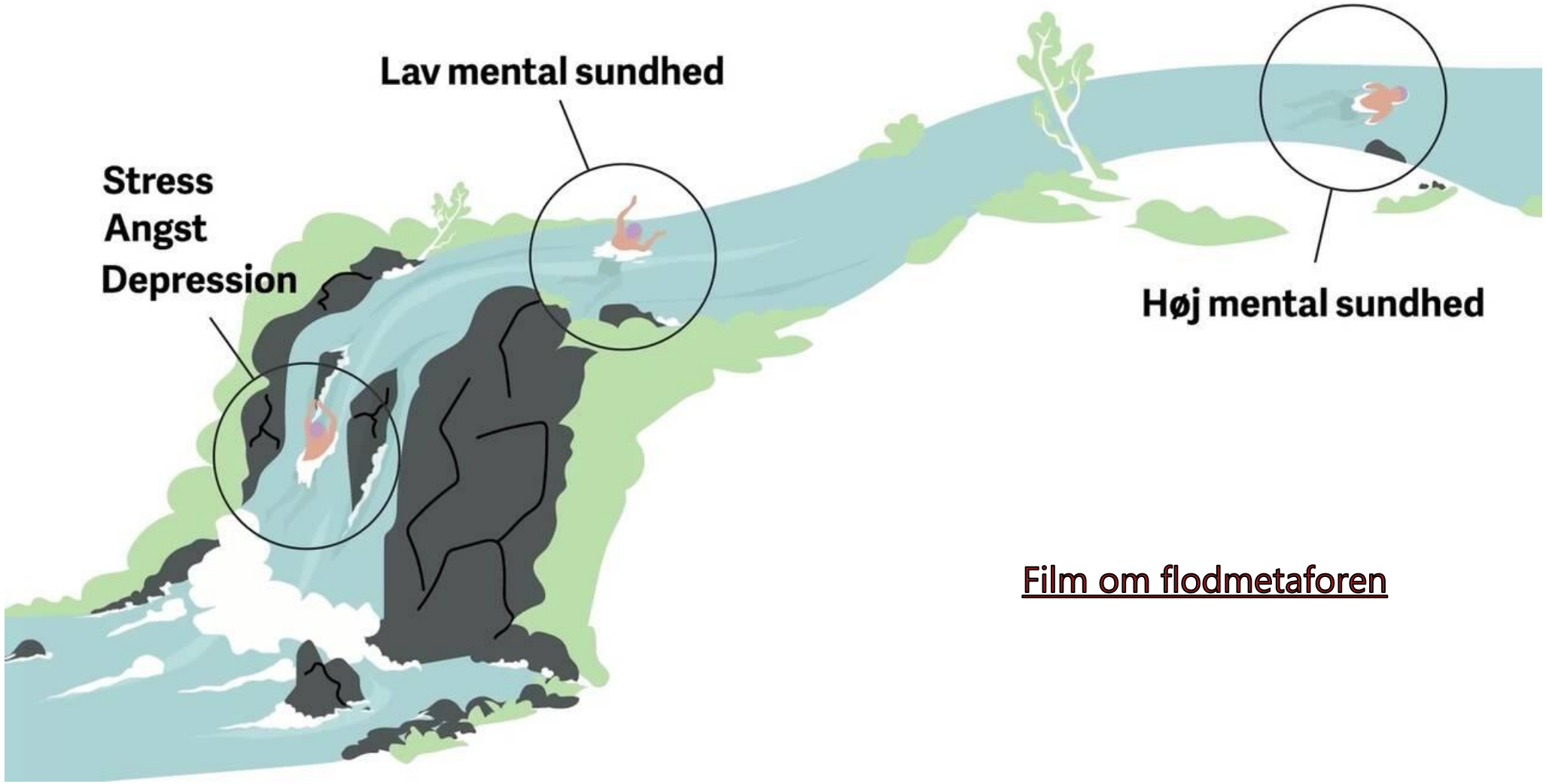


VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

3

17 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS

Flodmetaforen



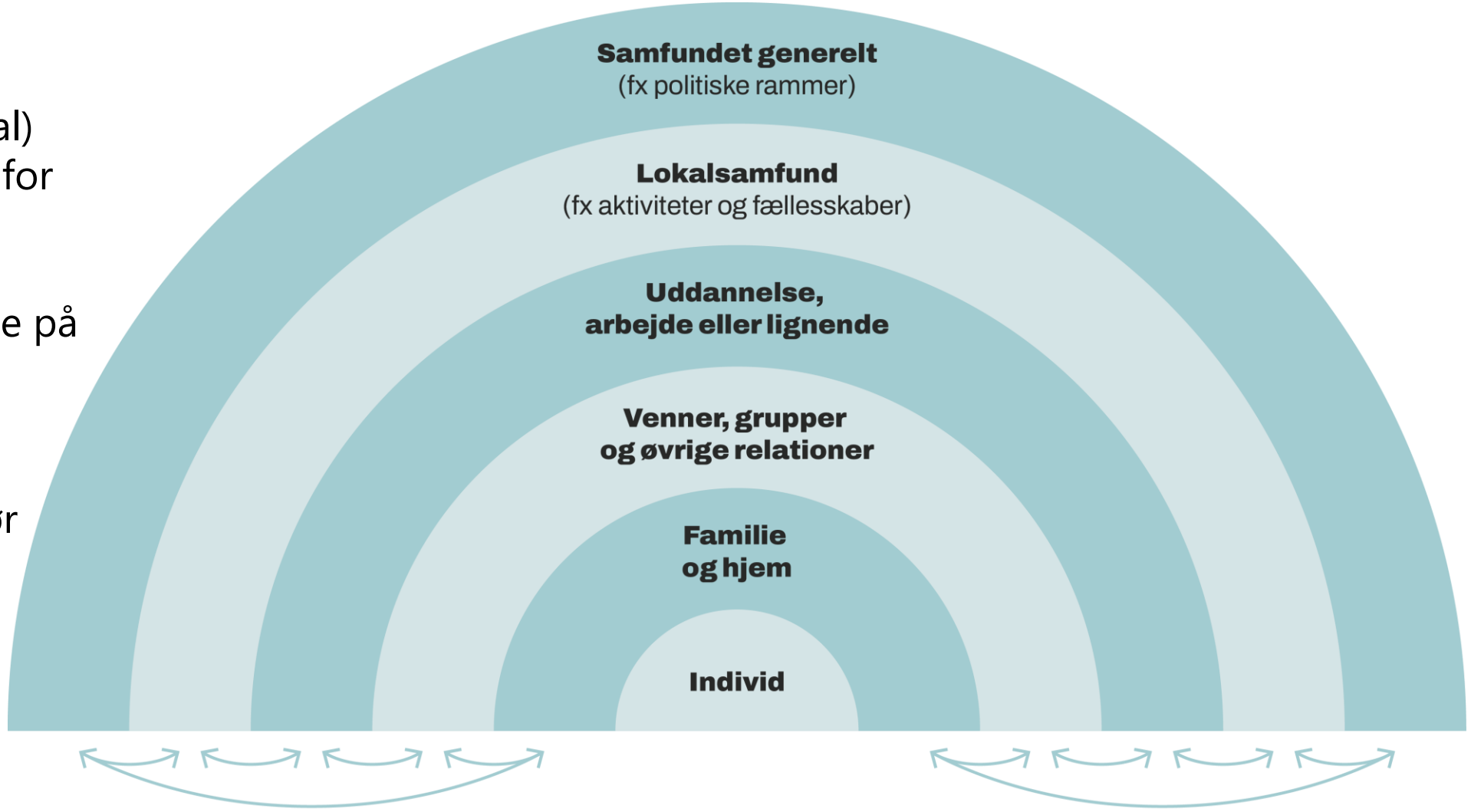
Film om flodmetaforen

En socio-økologisk model

De fleste faktorer af betydning for (mental) sundhed ligger udenfor sundhedssektoren

Behov for samarbejde på tværs af sektorer og ressortområder

(mental) sundhed bør tænkes ind i alle politikker



Figur inspireret af: Pearce et al. (26) efter Bronfenbrenner og Dahlgren & Whitehead

Den digitale rygrad bygges af mennesker

GlobalConnect bygger og driver den digitale infrastruktur, som virksomheder, offentlige institutioner og samfundet er afhængige af nu og ikke mindst i fremtiden.

En stærk infrastruktur kræver en stærk og bæredygtig organisation, med mennesker der trives.

Vi vokser.

Vi arbejder på tværs af lande, funktioner og markeder

Teknologi, kundebehov og markedsvilkår udvikler sig.

Vi kan ikke fjerne kravene. Men vi kan skabe bedre forudsætninger for, at mennesker kan møde dem - og fortsat trives.

GlobalConnect

Sundhed og trivsel – fra initiativ til hverdag

Gennemførte aktiviteter det seneste år



Kvinder

- Netværk for kvindelige ledere
- Mentoforløb for kvindelige ledere ledere

Mental Sundhed

- Mindfulness forløb. Fælles oplæg og 10 og 10 gruppesessioner per gruppe.
- Halv dags workshop: Mental styrke

Unge

- Barselsnetværk og justeret arbejdstid efter orlov
- Fokus på unges ansættelse og uddannelse
- Graduateprogram

Fysisk sundhed

- Stand a Marathon in teams
- Skridtkonkurrence
- Walk and talk

Det hele menneske

- Frivilligt individuelt sundhedstjek: Mentalt og fysisk
- Årlig wellbeing week: Ny aktivitet hver dag
- Webinar om søvn
- Webinar om Nutrition
- Implementering af livsfasepolitik - støtte og dialog

Design kriterier

- **Giv inspiration:** Skabe viden om det konkrete område for alle
- **Stil til rådighed:** Aktiviteter stilles til rådighed for alle - men behov og livssituationer er forskellige
- **Gør det muligt:** Små vaner og tiltag, der kan gøres til en del af hverdagen

- Klæd lederne på: Sikre at lederne støtter og bidrager positivt

- T-model: Alle kan få grundlæggende inspiration
  – de interesserede får mulighed for at fordybe sig



Vi har et stærkt udgangspunkt

Sustainable Worklife handler om at fastholde og løbende forbedre de rammer, der gør det muligt for mennesker at præstere og trives over tid

8,1/10

Medarbejderengagement
0,4 point over branche benchmarket

8,5/10

Health. I feel that I can live a physically healthy lifestyle
0,5 point over branche benchmark

7,9% (2026)/15,3% (2023)

Frivillig personale-omsætning

273

Ledere har gennemført ledertræning

GlobalConnect

Q & A



Værktøjer til mental sundhed på arbejdspladsen

Gå ind på velliv.dk og søg på ”Sundhed på arbejdspladsen”.
Her finder du en række koncepter, som er lige til at gå til.

Link til konceptet

Lederhæfte



Dialogkort til ledere



Dialogkort til medarbejdere



Medarbejderhæfte



Ekspertudviklet redskab til vores kunder

Værktøjer til mental sundhed på arbejdspladsen

Lad hjernen op

Gå ind på velliv.dk og søg på ”Sundhed på arbejdspladsen”.
Her finder du en række koncepter, som er lige til at gå til.

Link til konceptet







Velliv



Velliv Sundhedspartnere

- ambassadører for et sundere arbejdsliv

Som sundhedspartner får du

- Overblik over Vellivs trivsels- og sundhedstilbud
- Forskningsbaseret viden om sundhed og konkrete værktøjer til implementering på arbejdspladsen

Netværket består af

- Over 2000 sundhedspartere med interesse for sundhed og et godt arbejdsmiljø – minimum en pr. arbejdsplads

Læs mere og tilmeld på velliv.dk/sundhedspartner

/

Hvordan kan Velliv Sundhed hjælpe?

Hvornår skal I som minimum række ud?

Når du/en kollega ikke er glad og i trivsel

Når du/en kollega har fysiske smerter eller symptomer

Kontakt os hellere en gang for meget end en gang for lidt



I og jeres kollegaer kan altid kontakte os

Tlf. 70 33 30 80

Tlf. 70 33 30 35

Tlf. 70 33 30 36

Tlf. 70 33 37 07

www.velliv.dk/kontaktsundhed

Velliv

Kontakt Velliv Sundhed

Velliv Sundhed giver dig råd og vejledning før, under og efter en periode med sygdom. Vi giver dig personlig vejledning og støtte til at tackle din situation. Vi kan støtte med relevante tiltag, der hjælper dig godt tilbage i forbindelse med sygdom eller mistrivsel.

Kontakt venligst

Hvem drejer din henvendelse sig om? *

- ○ Jeg skriver på vegne af mig selv
- ◉ Jeg skriver på vegne af en kollega/medarbejder/anden relation der har sagt ja til at blive kontaktet
- ○ Jeg skriver for at få HR-/ledersparring

Kontaktinfo på dig

Indtast dit fulde navn *

Indtast din e-mail *

Kontaktinfo på den person, der ønsker at blive ringet op

Indtast medarbejder/kollega/anden relations fulde navn *

Indtast privat e-mail *

Indtast privat telefonnummer *

Indtast virksomhed

Send

Skriv til os, hvis du har spørgsmål, eller ønsker sparring om arbejdsmiljø eller sygefravær

sundhederhverv@velliv.dk



Lars Paludan-Müller
Chef for Sundhed Erhverv



Bende Sommer
Sundhedsstrategisk rådgiver



Viktor Forsmann
Sundhedsstrategisk rådgiver

Tak for i dag