



## 8.23 Mental sundhed - Det at tage vare på sig selv er kernen for bevarelse af et godt arbejdsliv Vedtaget

### Afstemningsresultat

Ja (stemmer 89)	77% (77%)
Nej (stemmer 21)	18% (18%)
Blank (stemmer 5)	4% (4%)

Antal personer der har stemt: 115

Antal stemmeberettigede ved afstemningen: 116

*(Værdi i parenteser er procent ud fra antal stemmeberettiget)*

At der i den kommende kongresperiode bliver arbejdet med udarbejdelse af et tilbud fra dbio om øvelser på hjemmesiden, med fokus på styrkelse af den mentale sundhed, som man som medlem kan benytte sig af i en ellers travl hverdag.

## Begrundelse

I mange år har der i dbio været fokus på det fysiske arbejdsmiljø vha. hjælpemidler, ergonomi og fysiske øvelser.

Vi arbejder alle i en travl hverdag, hvor vi skal have mange bolde i luften. Vi skal kunne håndtere svære situationer samt være omstillingsparate/robuste. Det er derfor vigtigt med et endnu større fokus på det psykiske arbejdsmiljø og den generelle mentale sundhed, herunder forebyggelse af psykiske udfordringer og "nedslidthed". Hertil kan bl.a. mindfulness eller andre evidensbaserede tilbud på området være et givent redskab!

Vi oplever et behov for udvidelse af vores nuværende arbejdsmiljøtilbud, så de i højere grad kan understøtte den mentale sundhed rundt om på vores arbejdspladser.

Vi mener derfor, at dbio med fordel kan understøtte dette ved at udvikle et tilbud indeholdende mindre øvelser, der kan bruges aktivt i en ellers travl hverdag, hvor flere og flere bioanalytikere oplever en følelse af udbrændthed.

For at blive klogere kan man fx søge mere viden gennem Dansk Center for Mindfulness på Aarhus Universitet, hvor der netop forskes i dette område. Undersøgelser her har vist, at fx mindfulness har en helt særlig styrke. Indholdet i fx MBSR-programmet er blevet undersøgt i mere end 100 forsøg. Metaanalyser har her konkluderet, at det har en positiv effekt på både livskvalitet, stress og symptomer for angst og depression – uanset om man er syg eller rask.

Tilbuddet om øvelser kan anvendes fælles på arbejdspladsen (bl.a. som intro til møder og "pausegymnastik") såvel som individuelt i løbet af arbejdsdagen og privat.

Øvelser der kan understøtte den mentale sundhed kan være hjælpsomme og øge bevidstheden om, "hvad der presser én", samt hvad man kan gøre for at afhjælpe/mindske presset hos det enkelte medlem.

## Forslagsstiller(e)

Trine Rasmussen og Charlotte B. Vejrup, Region Syddanmark

## HB's bemærkninger

Hovedbestyrelsen støtter forslaget.

## Log ind for at oprette noter til punktet

dbio RoKA:© 2022

