

# Danmarks Mentale Sundhedsdag 2021

Danmarks Mentale Sundhedsdag giver alle danske arbejdspladser mulighed for at søge om 10.000 kr. til et event om mental sundhed. Eventet skal foregå i regi af arbejdspladsen og handle om at skabe samtale og læring om mental sundhed i arbejdslivet.

Fonden Mental Sundhed er blandt en række af konsulentfirmaer, der er klar til at hjælpe og give inspiration til arbejdspladser med at afholde et event fm. Danmarks Mentale Sundhedsdag.

Velliv Foreningen står bag Danmarks Mentale Sundhedsdag, der blev afviklet for første gang i 2019. Her deltog over 500 virksomheder og 20.000 medarbejdere og ledere.

**Velliv  
Foreningen**



## Hvornår?

Arrangementer i forbindelse med Danmarks Mentale Sundhedsdag skal ligge i uge 41 i 2021

Ansøgningsfrist 22 august

Se mere på: [www.danmarksmentalesundhedsdag.dk](http://www.danmarksmentalesundhedsdag.dk)

## Et arrangement til netop jeres arbejdsplads

Arrangementet kan tilrettelægges, så det passer til netop jeres arbejdsplads. I er meget velkomne til at tage kontakt til os. Så finder vi det format og indhold, som passer til jeres behov og arbejdsplads. Vi hjælper også gerne med ansøgningen.

### Kontaktperson

Yun Ladegaard  
[yla@fondenmentalsundhed.dk](mailto:yla@fondenmentalsundhed.dk)  
20762106



Fonden Mental Sundhed kan hjælpe jeres arbejdsplads med at arrangere eksempelvis:

### Et foredrag

**Tema:** *Hvordan sikrer vi i fællesskab et godt psykisk arbejdsmiljø og høj trivsel*

- Inspiration til hvordan I på arbejdspladsen i fællesskab bedst arbejder med at sikre et godt psykisk arbejdsmiljø, fremme trivsel og evt. reducere sygefravær
- Viden om gode produktive arbejdsmiljø, hvordan udfordringer opstår, og hvordan I i fællesskab styrker arbejdsmiljøet.

### En workshop

**Tema:** *Kom styrket tilbage efter corona*

- Mulighed for sammen at reflektere over fortid, nutid og ønsker for fremtiden.
- Inspiration gennem erhvervspsykologiske værktøjer til både at styrke arbejdsmiljøet og forebygge stress.

### Udflugt med teambuilding

**Tema:** *Ud i naturen, en kilde til nærvær og kreativitet*

- Inspiration til hvordan naturen både kan fremme nærvær og ro, og samtidig åbne for kreativitet og for oplevelsen af styrke og glæde.
- Udflugten kan være oplevelsesorienteret eller have et specifikt mål - fx at træne, måder at holde pauser i løbet af dagen, der lader op og giver overskud.

# Hvem er vi?

Fonden Mental Sundhed drives og af praktikere og forskere inden for mental sundhed med kompetencer inden for blandt andet psykologi, folkesundhed og sociale investeringer.

Læs mere om Fonden Mental Sundheds medarbejdere, bestyrelse og advisory board [her](#)

## Undervisere som kan hyres på Danmarks Mentale Sundhedsdag



### Christian Gaden Jensen

Psykolog og ph.d. i sundhedspsykologi.  
Adm. direktør i Fonden Mental Sundhed.  
Hovedudvikler af Åben og Rolig-tilgangen.  
Tidligere lektor i sundhedspsykologi ved Københavns Universitet.  
Har siden 2010 arbejdet med forsknings-baseret mental sundhedsfremme i danske kommuner og regioner.



### Yun Ladegaard

Psykolog og ph.d. i erhvervspsykologi.  
Leder af området Erhverv i Fonden Mental Sundhed.  
Har forsket i arbejdsrelateret stress, psykiske arbejdsskader, forebyggelse af stress på arbejdspladsen og den gode tilbagevenden til arbejdet efter sygemelding.



### Freja Filine Petersen

Cand.pæd.pæd.psyk og ph.d.-stipendiat v. DPU, Aarhus Universitet.  
Leder af området Børn og Unge i Fonden Mental Sundhed.  
Er også uddannet prof.BA i pædagogik, prof. BA i psykomotorik og afspændings-pædagogik samt Marte Meo familierådgiver.



### Dorte Djernis

Psykolog, specialist i klinisk psykologi, ph.d. i naturbaseret mindfulness.  
Leder af området Naturen I Fonden Mental Sundhed  
Har arbejdet med naturbaseret behandling siden 2012, primært ved Københavns Universitet som behandlingsansvarlig i terapihaven Nacadia.

## Kursusoversigt

På Fonden Mental Sundheds hjemmeside kan du også læse om vores faglige kurser og kommende arrangementer

[Se mere her](#)

## Nyhedsbrev

Hvis du vil hører mere om Fondens Mental Sundheds aktiviteter og blive inviteret til faglige events og kurser, kan du tilmelde dig vores nyhedsbrev. Det udsendes cirka fire gange årligt og er altid muligt at afmelde sig igen.

[Tilmeld dig her](#)

[www.fondenmentalsundhed.dk](http://www.fondenmentalsundhed.dk)



FONDEN  
MENTAL SUNDHED