

# Pressmeddelande

Stockholm 22 april 2025

Agnes Mellstrand:

”Chefer behöver lära sig mer om psykisk ohälsa”

Hälften av alla längre sjukskrivningar på svenska arbetsplatser beror på psykisk ohälsa. Chefer, ledare och HR-personal kommer förr eller senare att möta medarbetare som kämpar med depression, utmattning, ångest eller andra psykiatriska tillstånd. Hur det hanteras är avgörande – både för medarbetarens återhämtning och för en fungerande arbetsplats. Det menar leg. psykolog *Agnes Mellstrand*. Med sin nya bok *Psykisk ohälsa hos medarbetare – chefens hållbara bemötande på arbetsplatsen* vill hon stärka chefer med kunskap och verktyg.

– Chefer ska inte ställa diagnoser eller behandla medarbetare. De ska skapa förutsättningar för ett stödjande bemötande och en arbetsmiljö där varje medarbetare kan prestera utifrån sina förutsättningar, säger Agnes Mellstrand.

Studier visar att utbildning av chefer och ledare i grundläggande kunskap om psykisk ohälsa och hälsa leder till minskat antal sjukskrivningar kopplade till psykisk ohälsa men också till högre medarbetarnöjdhet, förbättrad kundtillfredsställelse och starkare ekonomiska resultat. Studier visar också att chefer generellt har svårt att veta hur de ska bemöta medarbetarens psykiska ohälsa många gånger på grund av bristande kunskap vilket lätt kan leda till undvikande och onödig osäkerhet.

Mellstrands nya bok ger chefer och ledare kunskap och konkreta verktyg för att känna sig trygga i bemötandet av medarbetare som mår psykiskt dåligt. Den reder ut och förklarar vad olika psykiatriska tillstånd innebär, hur det kan påverka arbetsförmågan och vilket bemötande som skapar en hjälpsam och hållbar arbetsmiljö där både människor och verksamheten kan fungera på bästa sätt.

Boken innehåller:

- Grundläggande kunskap om psykisk hälsa och ohälsa samt hur arbetsmiljö, stress och sårbarhet påverkar medarbetare.
- Praktiska verktyg för bemötande och samtal i svåra situationer.
- Strategier för att stärka psykologisk trygghet, minska stigma kring psykisk ohälsa och förebygga arbetsrelaterad stress.
- En genomgång av vanliga psykiatriska tillstånd och vad du som chef behöver veta för att kunna stötta medarbetare på ett hållbart sätt.
- Relevanta lagar och riktlinjer, som arbetsmiljölagen och diskrimineringslagen, med fokus på chefens ansvar.

Boken bygger på Mellstrands tidigare bok *Psykiatri för icke-psykiatriker – det hållbara bemötandet och de vanligaste psykiatriska tillstånden* (Gothia Kompetens) och har i denna upplaga kraftigt omarbetats för att ge just chefer, ledare och HR insikter och verktyg som stärker dem i deras roll på arbetsplatsen i bemötandet av personer som på olika sätt lider av psykisk ohälsa.

## Om författaren

Agnes Mellstrand är leg. psykolog, handledare och organisationskonsult med lång erfarenhet av att utbilda chefer och ledare i bemötande och psykisk hälsa och ohälsa. Hon är också en ofta anlitad föreläsare inom både offentlig sektor och näringslivet.

## Om boken

Titel: Psykisk ohälsa hos medarbetare – chefens hållbara bemötande på arbetsplatsen

ISBN: 978-91-7741-532-9

Utgivning: 29 april 2025

Sidor: 232

Pris: 420 kr exkl. moms

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på [www.gothiakompetens.se](http://www.gothiakompetens.se)

**Presskontakt**

Pia Leufstedt

Projektledare Marknad Böcker

[pia.leufstedt@gothiakompetens.se](mailto:pia.leufstedt@gothiakompetens.se)

072-050 39 04

**För en bättre dag på jobbet**

Gothia Kompetens erbjuder verksamhetsnära kompetensutveckling baserad på forskning och erfarenhet. Kompetensutveckling med både hjärta och hjärna som får dig, dina kollegor och organisationen att växa. För en bättre dag på jobbet.