

Er du en **god chef** **eller kollega** til en med psykisk sygdom?

- Hvis du er i tvivl, så spørg. Vi foretrækker **ærlighed** frem for tavshed.
- Sig hellere **direkte** til os, hvis du ikke kan rumme situationen.
- Behandl os som du vil **behandle** andre – vi skal nok sige fra.
- Vær ikke bange for at tale om sygdommen, tabu er værre.
- Spørg hvordan vi har det – ikke om vi har det godt!
- **Vis respekt** for den begrænsning sygdommen giver os, men også for de ressourcer, vi har.
- Forstå at **alle er forskellige** – også psykisk syge.
- Snak med os. **Tavshed og isolation** er det værste.
- Kom hellere med **råd, støtte og vejledning** frem for at give sygdommen skylden.
- Husk os på **de gode ting**, vi kan og magter.
- Behandl os så **almindeligt** som muligt.
- **Bebrejd os aldrig** vores sygdom.



Landskampagnen for
afstigmatisering af psykisk
sygdom. Se mere på
www.en-af-os.dk



Væk med tavshed, tvivl og
tabu om psykisk sygdom!