



# Behovsanalyse: Kognitiv



## Instruksjoner

Vis deltakerne videoen om JD-R-modellen. Be deltakerne om å fylle ut Post-it-lapper i ulike farger, **grønn** (jobbressurser) og **rød** (jobbkrav), relatert til arbeidsplassen deres - minst 3 hver. Be deltakerne plassere lappene i den kategorien på kartet som passer best (I, G, L, O). Hvis noen lapper ikke kan plasseres, kan de parkeres på "P" og diskuteres videre i gruppen. Diskuter med deltakerne ved å stille følgende spørsmål:

- Er det noen overlappende temaer eller motstridende utsagn?
- Henger noen av temaene sammen?
- Ser vi et mønster?
- Hva tror du er den mulige årsaken?
- Er det noen spesifikke grupper (f.eks. kjønn, alder) i organisasjonen som trenger tiltak for å håndtere problemer med mental helse og trivsel? Og i så fall hvorfor?
- Er det noe som mangler på kartet (ekstra **grønne** og **røde** lapper)?
- Flytt rundt på de **røde** og **grønne** Post-it-lappene og tegn sammenhenger på kartet med en tusj.

Merk: Se [trinn 2 i H-WORK-veikartet](#) for mer informasjon.

## Individ

*Eksempler:*  
Balanse mellom arbeid og privatliv  
Innhold i arbeidet  
Arbeidskontekst og egenskaper

I

## Gruppe

*Eksempler:*  
Mellommenneskelige forhold til kolleger

G

## Organisasjon

*Eksempler:*  
Mellommenneskelig forhold til kunden, pasient, bruker etc.  
Kultur for støtte  
Respekt og rettferdighet  
Retningslinjer og praksis  
Utvikling og involvering av ansatte  
Stigma

O

## Leder

*Eksempler:*  
Relasjon til leder  
Lederatferd

L

**P** ... For parkering



# Behovsanalyse: Kognitiv kartlegging



## Utforsk behov og forbedringer

Start en gruppediskusjon ved å stille følgende spørsmål:

- Basert på resultatene fra kartleggingen, hva er det viktigste som bør forbedres og/eller bevares for å skape en mentalt helsefremmende arbeidsplass?
- Hva vil dere prioritere?
- Hva kan gjøres med disse prioriterte temaene på de ulike nivåene?
- Hvilke ressurser trengs?
- Hva kan være barrierer for å håndtere disse problemene?
- Hva kan hjelpe de ansatte med å håndtere sin egen mentale helse?

## Avslutning

- Er det noe mer du vil legge til, eller noe annet vi bør tenke på?

Gi en oppsummering av de viktigste diskusjonspunktene og informer om de neste trinnene i intervensjonsprosessen (f.eks. et møte med interessentene for å planlegge tiltak).