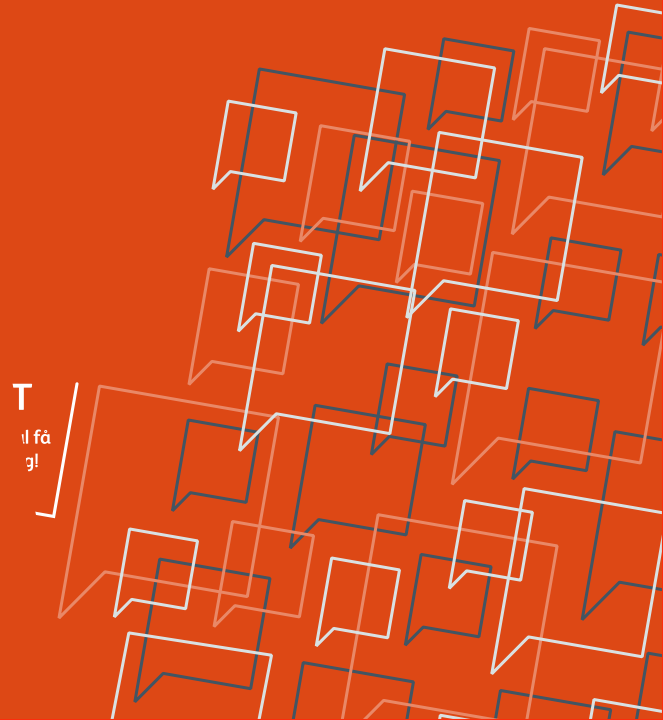




parat

Kolleger som sliter – mental helse



T
il få
gl

Tema

- ❖ Tegn på at noen har det vanskelig
- ❖ Arbeidsgivers ansvar - tillitsvalgt kan bidra
- ❖ Taushetsplikten
- ❖ Arbeidsgivers plikter
- ❖ Hvor kan en få hjelp

T

il få
g!

parat

Tegn på at noen sliter



T

il få
g!





Tegn å se etter

Endret adferd og tenkemåte

- trekker seg unna sosiale arenaer på jobben
- ikke klarer å gjøre jobben som vanlig
- har problemer med å konsentrere seg eller følge med i samtaler
- er trist, likegyldig og viser lite initiativ og glede
- har problemer med å sette grenser for seg selv
- mister interesse for eget utseende
- Stiller ikke på digitale møter

parat

Arbeidsgivers ansvar – tillitsvalgt kan bidra





Den viktige samtalen

- Ta kontakt, sett av tid, sørg for trygge omgivelser
- "Ser at du ikke er så glad for tiden. Har du snakket med sjefen, eller skal vi to ta en prat?"
- Aksepter et "nei", men si at det er lov å ombestemme seg...
- Dersom medlemmet ønsker å snakke med leder kan tillitsvalgt være med dersom medlemmet ønsker det
- Lytt nøye for å få fatt i personens egen opplevelse. Vent med å gi råd eller komme med motargumenter.

- Vær deg selv. **Ikke** gå inn i terapeutrollen, du er tillitsvalgt og kollega
- Unngå at samtalen blir for personlig. Du kan si fra når medlemmet tar opp ting det er bedre at han/hun snakker med legen sin eller andre om
- Fortell hvordan du som kollega opplever at personen fungerer på jobben. Legg vekt på det positive, vis at han/hun er betydningsfull

parat

Taushetsplikten



il få
g!





En tillitsvalgt skal være en person medlemmene kan gå til og snakke fritt til, uten å være redd for at informasjonen kommer videre.

- Tillitsvalgte har taushetsplikt om fortrolig informasjon man har fått
 - For eksempel helseopplysninger, personalsaker
- Unntak ved samtykke fra den det gjelder
 - Spør om lov til å ta informasjonen videre
- Brudd på taushetsplikten kan være brudd på personopplysningsloven.
- Ved fare for liv og helse – nødrett – ring 113 eller politi og meld fra



parat

Arbeidsgivers plikter



T
il fã
g!



Arbeidsmiljøloven kap 4

- § 4-1:
- Arbeidsgiver plikter å sørge for et forsvarlig arbeidsmiljø med tanke på arbeidstakernes fysiske og psykiske helse og velferd.
- Arbeidets organisering og tilrettelegging skal være slik at arbeidstaker ikke utsettes for uheldige psykiske belastninger.
- § 4-6:
- Dersom en ansatt har blitt syk skal arbeidsgiver så langt det er mulig, iverksette nødvendige tiltak for at arbeidstaker skal kunne beholde eller få et passende arbeid.

parat

Hvor kan man få hjælp



T
il få
g!



- Fastlegen kan ha en viktig rolle
- Vernetjenesten (verneombud og bedriftshelsetjenesten)
- Det finnes flere seriøse hjelpetelefoner hvor man kan henvende seg anonymt, bl.a.
- Hjelpetelefonen (Mental Helse) 116 123
- Kirkens SOS 22 40 00 40
- Arbeidslivstelefonen 225 66 700