

Psykologisk krisehjælp og coaching

- vejledning





Hvis du har trivselsproblemer på din arbejdsplads eller privat, som gør at du ikke kan fungere i dit arbejde, så har vi i Silkeborg Kommune to former for støtte.

- Coaching
- Samtaler ved psykolog

Formålet med støtten er

- at medvirke til at genetablere medarbejderens funktionsniveau og arbejdsevner
- Silkeborg Kommune tilbyder korterevarende samtaleforløb der kan hjælpe dig videre.
- at forebygge psykiske følger, hvis du bliver udsat for akutte og voldsomme oplevelser i forbindelse med dit arbejde.
- at støtte dig, hvis du har været udsat for en belastende oplevelse på dit arbejde eller privat, og din egen læge, den offentlige sygesikring, dine private forsikringer eller dit personlige netværk ikke slår til.
- at hjælpe dig med at definere, udfordre og nå dine personlige mål i forbindelse med dit arbejde.

Når du ønsker støtte skal du kontakte din leder. Sammen med din leder vurderer Visitatoren i Organisation og Personale, hvilken støtte der passer bedst til dig og din situation.

Støtte til private forhold er skattepligtig

Silkeborg Kommune gør dig opmærksom på, at psykolog- og coachstøtte, der helt eller delvis kan relateres til private forhold, er skattepligtig. Indberetning til Skat foretages af Silkeborg Kommune.

Coaching

Coaching i Silkeborg Kommune sigter mod at hjælpe dig med at definere, udfordre og nå personlige mål i forbindelse med trivselsproblemer eller andre udfordringer du møder i dit arbejdsliv.

En coach er en neutral person, som kan udfordre, perspektivere og støtte en udvikling eller arbejde med bestemte temaer.

Sådan foregår et coachingforløb?

Vi kan tilbyde et forløb på max tre coachingsessioner á ca. 1½ times varighed. Samtalerne foregår i et mødelokale på rådhuset eller på coachens arbejdsplads.

Sådan gør du

Hvis du er interesseret i et coachingforløb, skal du kontakte din leder, da han/hun skal godkende forløbet.

Herefter kontakter din leder visitatoren i Organisation og Personale på 89 70 12 99





Psykolog

Vi kan tilbyde samtaler ved en psykolog, hvis du har længerevarende arbejdsrelaterede eller private problemer.

På din arbejdsplads kan der være alvorlige problemer eller problemer, som har udviklet sig over tid, og som kræver støtte med henblik på at genoprette din trivsel fx:

- mobning
- chikane
- firing
- omstrukturering
- samarbejdsconflikter
- arbejdsrelaterede hændelser
- stress*

SKAT vurderer, at stress altid vil være udløst af en blanding af forskellige faktorer, der både vedrører arbejdslivet og privatlivet. Arbejdsgiverbetalt behandling af stress vil derfor være skattepligtigt for den ansatte - jf. SKATs styresignal om skattefrie sundhedsforsikringer pr. 28. marts 2012

Vi tilbyder korterevarende samtaleforløb (max. 4 timer).

I særlige tilfælde, og såfremt psykologen vurderer at der er brug for flere timer, skal du drøfte dette med din leder. Din leder, skal så efterfølgende kontakte visitatoren i Organisation og Personale for en aftale.

Der er også mulighed for psykologsamtaler, hvis du har private problemer, som påvirker din evne til at fungere i dit arbejde fx:

- skilsmisse*
- egen alvorlig sygdom*
- dødsfald i nærmeste familie*
- alvorlig hændelse i fritiden*
- Vi tilbyder korterevarende samtaleforløb (max. 4 timer).

* Vi gør dig opmærksom på at arbejdsgiverbetalt behandling, der er helt eller delvis relateret til private forhold, er skattepligtigt for den ansatte. jf. SKATs styresignal om skattefrie sundhedsforsikringer pr. 28. marts 2012

Sådan gør du som leder

Ring til visitatoren i Organisation og Personale på telefon 89 70 12 99.

1. Fortæl hvad det drejer sig om
2. Oplys medarbejderens navn, cpr-nummer og tlf.nr.
3. Fortæl hvilke tiltag du har iværksat som leder for medarbejderen
4. Sammen med visitatoren finder I ud af hvilken støtte der er brug for
5. Visitatoren kontakter coachen/psykologen
6. Coachen/psykologen kontakter medarbejderen indenfor 3 arbejdsdage for en aftale om det videre forløb

Du skal også være opmærksom på

- at medarbejderen skal være fastansat.
- at oplyse medarbejderen om at støtte, der helt eller delvis kan relateres til private forhold, er skattepligtig. Indberetninger til Skat foretages af Silkeborg Kommune
- om medarbejderen har konsulteret egen læge. Lægen kender personen og kan være med til at støtte medarbejderen vha. samtaler og evt. medicinsk behandling.
- om lægen/medarbejderen har undersøgt, om der er mulighed for at få psykologhjælp med offentligt tilskud?
- at undersøge om medarbejderen selv har en forsikring, der dækker psykologhjælp fx "Sygeforsikringen Danmark", der yder tilskud, når der allerede er ydet tilskud fra Den offentlige Sygesikring.
- at mange fagforeninger yder psykologhjælp.



Det offentlige yder 60 % tilskud til psykolog ved flg. tilfælde.

1. røveri, volds- og voldtægts ofre
2. trafik- og ulykkes ofre
3. pårørende til alvorligt psykisk syge personer
4. personer, der er ramt af en invaliderende sygdom
5. pårørende til personer, der er ramt af en invaliderende sygdom
6. personer, der har forsøgt selvmord
7. kvinder, der får foretaget provokeret abort efter 12. graviditetsuge som flg. af misdannelser eller lignende ved barnet
8. personer ml. 18 og 37 år med lettere depression



Akut Krisehjælp - psykologstøtte ved akutte hændelser

Når der sker en pludselig opstået og alvorlig hændelse på arbejdet kan der være brug for akut krisehjælp. Det vil være hændelser, der er karakteriseret ved at de indtræffer pludseligt og uvarslet, er ukendte eller uforudsete, ukontrollerbare og potentielt farlige. Du kan få hjælp, hvis du har været direkte fysisk eller psykisk impliceret, eller hvis du som kollega har overværet hændelsen.

Eksempler:

- trafikuheld
- vold og vidne til vold
- trusler
- røveri
- arbejdsulykker med alvorlige kvæstelser

Kontakt – indenfor normal kontortid

I normal kontortid (hverdage mellem kl. 8 – 15, torsdag mellem kl. 8 – 17) skal I henvende jer til **visitatoren i Organisation og Personale 89 70 12 99**

Hvis situationen opstår udenfor almindelig arbejdstid

Uden for almindelig kontortid ringer I fortsat til **89 70 12 99**

Uden for almindelig kontortid vil Brand og Redning svare telefonen og sikre, at arbejdspladsen får den nødvendige psykologiske bistand. De har medarbejdere, der er særligt uddannede til at tage imod henvendelser om krisehjælp døgnet rundt.

Ordningen skal sikre, at du hurtigt kan få hjælp, hvis du bliver impliceret i en pludselig opstået og alvorlig hændelse. Formålet med hjælpen er, at få bearbejdet det, der er sket, så du ikke plages unødvendigt af eftervirkningerne.

Hvem gør hvad?

Ved alvorlige ulykker skal du eller din leder gøre følgende:

- Kontakte politi, ambulance og/eller brandvæsen på 1-1-2
- Kontakte afdelingschefen
- Kontakte HR sektionen på telefon 89 70 12 99
- eller personalechefen 89 70 12 40

På alarmcentralen vil de stille dig en række spørgsmål, så de kan danne sig et overblik over situationen:

- Hvad er sket?
- Hvor mange er berørt?
- Hvem er berørt?
- Hvor er ulykken sket?

Herefter skal du støtte og hjælpe så godt, som du kan på stedet.

Din chef/arbejdsmiljøkonsulent/personalechef skal herefter kontakte de personer, der skal informeres. Afhængig af situationen kan det være borgmesteren, udvalgsformanden, den ordførende direktør, Direktionen og/eller kommunikationschefen.

Afhængig af ulykkens omfang vil de pårørende, arbejdsmiljørepræsentanten og Arbejdstilsynet bliver underrettet på arbejdspladsen.





Det har du brug for, når du har oplevet en voldsom hændelse

- **Sørg for, at du har nogen at snakke med.**
Gerne en person, der har din fortrolighed, så du frit kan give udtryk for dine tanker og følelser.
- **Forsøg at opretholde dine sædvanlige daglige rutiner.**
Gå på arbejde så snart som muligt, men husk at din arbejdskapacitet er mindre i en periode, og at du hurtigere kan føle dig træt.
- **Overvej om du har brug for hjælp til at komme videre.**
Snak eventuelt om det med en der står dig nær. Find ud af hvilke hjælpemuligheder der er, og vælg den der tiltaler dig mest.
- **Giv dig selv den tid, du har brug for til at komme ovenpå igen.**

Sådan kan omgivelserne hjælpe

- **Tilbyd praktisk hjælp.**
Selv almindelige dagligdags gøremål kan virke fuldstændig uoverskuelige at gennemføre.
- **Tilbyd følelsesmæssig støtte.**
Man har brug for igen og igen at fortælle om det der er sket, og man har brug for at være både fortvivlet, vred, opgivende og bange. Følelserne er ofte modstridende og voldsomme, men det hjælper at få fortælle om dem – og det hjælper at græde.
- **Foreslå enkle gøremål.**
Det er vigtigt at søge adspredelse og foretage sig noget, man godt kan lide.
- **Vær til rådighed.**
Fortæl at du står til rådighed med hjælp og støtte også i tiden fremover.

Opfølgende indsats:

Nærmeste leder skal:

- anmelde hændelsen som arbejdsulykke, såfremt dette er relevant.
- informere visitatoren i Organisation og Personale på telefon 89 70 12 99
- være opmærksom på de implicerede i ugerne efter hændelsen. Hvordan er trivslen? (fravær/nærvær osv.) Er der behov for hjælp?
- vejlede om muligheden for psykologisk hjælp.
- evt. sende en hilsen eller blomster, aflægge hjemmebesøg/hospitalsbesøg.
- holde øverste ledelse informeret.





Silkeborg
Kommune

ORGANISATION OG PERSONALE
Rådhuset, Søvej 1, DK-8600 Silkeborg,
Telefon 8970 1000