



Samtaleværktøj

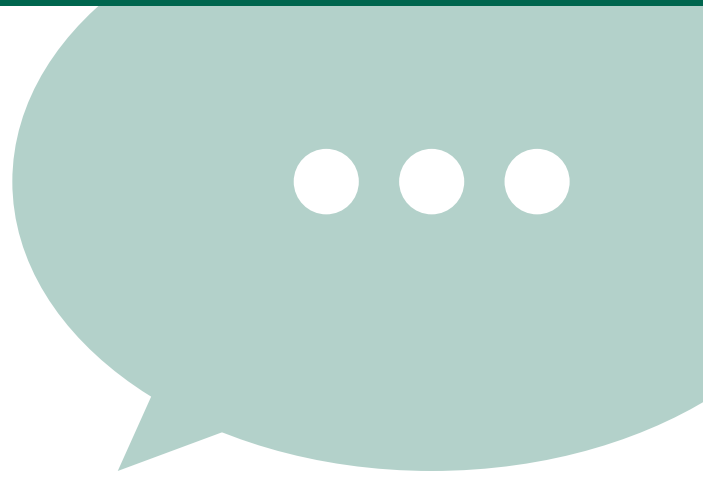
Flere og flere unge får psykiske udfordringer som angst, depression, spiseforstyrrelser mv. De har ofte brug for støtte fra deres forældre, som ud over at hjælpe deres unge også skal passe et arbejde.

Det kan være svært at tale med arbejdspladsen om, men det er helt nødvendigt, hvis ikke det skal ende med, at forældrene selv får stress og bliver sygemeldte.

Dette samtaleværktøj er udviklet til arbejdspladsen. Formålet er, at ledere og medarbejdere kan tage den nødvendige samtale, finde fælles forståelse for situationen, skabe de rammer, der kan give medarbejderen de bedst mulige arbejdsvilkår i situationen og dermed forebygge stress og sygefravær.



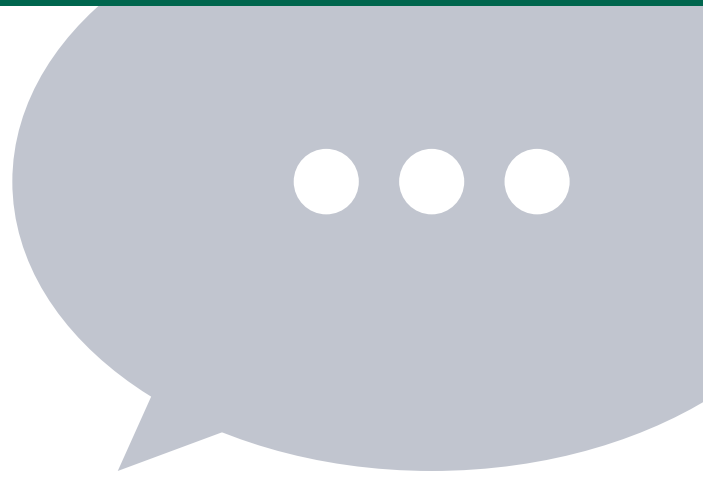
Samtaleværktøjet er udviklet som en del af projektet Pårørende på Job, som er støttet af Vellivforeningen.



Hvad er formålet med samtaleværktøjet?

- **At nedsætte risikoen** for mistro, sygdom og sygefravær for ansatte, som er nær pårørende til en ung med svære udfordringer som stress, angst, depression mv.
- **At skabe forståelse** for den situation, den ansatte er i.
- **At skabe tryghed** og forebygge problemer i opgaveløsningen både for den ansatte, kolleger og leder.
- **At øge kendskabet til støttemuligheder** for den ansatte og for arbejdspladsen/virksomheden.
- **At undgå 'breakdown'**, stress og sygemelding, så den ansatte kan komme på arbejde evt. under ændrede vilkår i en periode.





Hvem kan tage initiativ til at bruge samtaleværktøjet?

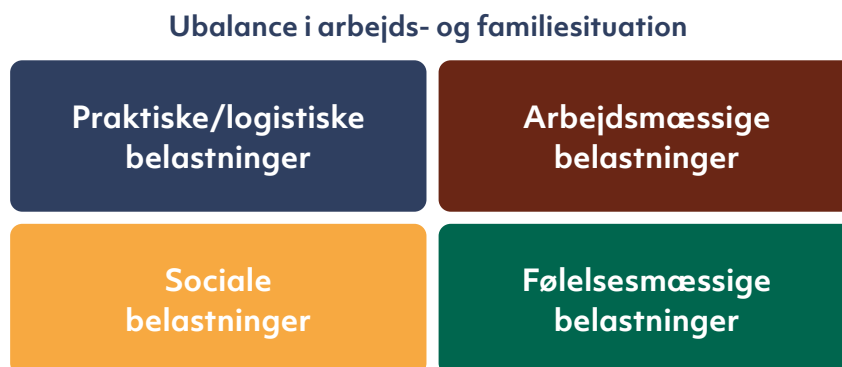
- Den ansatte selv
- Den ansattes leder
- En overordnet leder eller HR-ansvarlig
- En tillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentant

En god samtale forudsætter, at der er:

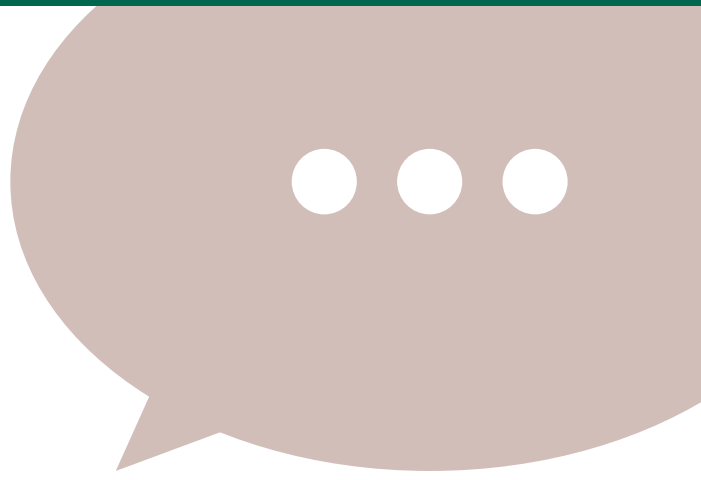
- Velvilje fra arbejdspladsen.
- Forståelse for og accept af, at det er en situation, som alle kan komme i.
- Tillid og åbenhed for, at den ansatte kan have en 'bisidder' med, fx. tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant eller en ven/veninde.

Tre gode råd til samtalen

1. Det er en god ide at starte med det lavpraktiske og logistiske først.
2. Det er ikke nødvendigt at dække alle typer af belastninger.
3. Tag udgangspunkt i eksempler på belastninger og løsninger, som du finder i det supplerende materiale på pjob.dk.



Figuren viser de fire gennemgående typer belastninger, man kan opleve som pårørende. Hav dem i baghovedet, men tal om kun om de områder, som er relevante for den enkelte.



Hvad består samtaleværktøjet af?

En procesbeskrivelse, som er med til at afdække:

- **Omfanget og karakteren** af de belastninger, som den ansatte oplever (se figur på side 3).
- **Den ansattes behov** for støtte og evt. midlertidige ændringer i arbejdsforhold.

Samtalen understøttes af følgende støtteark (se ppjob.dk)

- Et 'eksempelark' med eksempler på forskellige belastninger og behov
- Et 'aftaleark' til at dokumentere og skabe fælles forståelse om beslutninger
- Et 'faktaark' med oversigt over relevante eksterne støttemuligheder



”

**Det handler ikke om at forstå
– det handler om at rumme.**

Medlem af Advisory Board

Du finder procesbeskrivelse
og støtteark til samtale-
værktøjet på www.ppjob.dk