



Spørgsmål og svar om ordningen med psykologisk rådgivning og krisehjælp

Hvad går ordningen ud på?	Ordningen omhandler psykologisk rådgivning/bistand ved arbejdsrelateret mistrivsel. Din leder (eller undtagelsesvis leders leder, HR & Løn) kontakter efter aftale med dig det psykologiske rådgivningscenter hos Dansk Krisekorps/Dansk Erhvervspsykologi pr. telefon eller pr. mail for at bede om et samtaleforløb. Et rådgivningsforløb består af op til 5 timer. Vurderer psykologen, at der kan være behov for mere end det, kan din leder eventuelt bevillige ekstra timer.
Hvorfor skal min leder vide, at jeg går til psykolog?	Albertslund Kommune vil sikre arbejdspladser, hvor medarbejderne trives. Derfor er det nødvendigt for lederen at vide det, hvis en medarbejder mistrives. Der er fortrolighed fra din leders side om, at du gør brug af ordningen med psykologhjælp.
Hvor meget skal leder/ leders leder/HR & Løn vide?	De skal vide, at en medarbejder har arbejdsrelaterede trivselsproblemer. Derudover er det op til den enkelte medarbejder, hvorvidt han/hun ønsker at fortælle mere. Det kan være en god idé at fortælle, hvorfor du ikke trives, da det ellers er svært for din leder at handle på din eventuelle arbejdsrelaterede mistrivsel. Bemærk også, at det kan være en god idé at have lederen med til et møde med psykologen (en treparts-samtale), da det kan være med til at skabe afklaring og give organisatorisk læring.
Hvad nu, hvis det er min leder, der gør at jeg ikke trives på arbejdspladsen?	Som hovedregel er det nærmeste leder, der henviser til ordningen. Du kan dog undtgelsessvist rette henvendelse til leders leder eller HR & Løn om brug af psykologisk rådgivning.
Der er mulighed for en time med psykologen, hvor min leder også	Trivsel og psykisk arbejdsmiljø er et fælles anliggende, hvorfor en trepartssamtale, der involverer dig,



deltager. Er det noget, som er et krav?	<p>din leder og psykologen, kan være særlig hjælpsom. Formålet med trepartssamtalen er, at hjælpe leder og medarbejder med at lave en plan for, hvordan man bedst muligt tager hånd om belastende forhold på arbejdspladsen samt drager læring af situationen med henblik på forebyggelse. Din leder vil, når han/hun henvender sig til psykologisk rådgivningscenter, blive informeret om denne mulighed, og den behandlende psykolog vil gøre dig opmærksom på det samme.</p> <p>Det er i sidste ende dig som bestemmer, om du ønsker at en trepartsamtale skal indgå i rådgivningsforløbet.</p>
Hvad nu, hvis min leder ikke forstår, at jeg ikke trives i jobbet? Er der så alligevel et krav om, at leder ændrer på noget i mit job?	<p>Din leder har ifølge arbejdsmiljøloven et ansvar for, at du kan udføre dit arbejde sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Du må altså ikke blive syg af dit arbejde. Omvendt har du også selv et ansvar. Det er vigtigt, at du selv er opmærksom på, om din mistriksel skyldes, at jobbet rent faktisk ikke passer til dig.</p>
Kan jeg risikere at blive fyret, hvis min leder ved, at jeg går til psykolog?	<p>Nej, du risikerer ikke at blive fyret, selvom din leder ved, at du gør brug af ordningen med psykologhjælp.</p>
Er der andre muligheder for at få psykologbistand?	<p>Ja, du kan f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none">- kontakte egen læge for henvisning til en psykolog,- undersøge om din fagforening har en ordning, hvor der gives tilskud til psykologbehandling,- undersøge om din pensionsordning har en sundhedsordning, der omfatter psykologbehandling.
Hvad er forskellen på akut psykologisk krisehjælp og psykologisk rådgivning?	<p><i>Akut psykologisk krisehjælp</i> ydes i situationer, hvor der er sket pludselige og/eller voldsomme hændelser, der kræver håndtering og behandling straks. Det kan være arbejdsrelateret vold, trusler om vold eller dødsfald på arbejdspladsen. Den akutte krisehjælp kan, hvis det er relevant, ske på arbejdspladsen.</p> <p><i>Psykologisk rådgivning</i> gives ved arbejdsrelateret mistriksel, f. eks. samarbejdsproblemer eller stress.</p>



	Psykologisk rådgivning kan både foregå i psykologens praksis, telefonisk eller virtuelt.
Hvad med den akutte krisehjælp – skal jeg også spørge min leder der?	Ja, som hovedregel skal anmodninger om krisehjælp komme fra leder eller leders leder. Opstår der en akut situation, du/l ikke kan få fat i en leder, så kan du/l undtagelsesvist kontakte den akutte krisehjælp. Leder skal dog orienteres hurtigst muligt herefter.
Hvor foregår det?	Den psykologiske rådgivning er i psykologens praksis i hovedstadsområdet tæt på offentlig transport, telefonisk eller virtuelt. Psykologisk krisehjælp kan også være på arbejdspladsen.
Gælder det for alle ansatte?	Ja, ordningen med psykologhjælp gælder for alle kommunens ansatte.
Er det gratis for mig?	Det er gratis for dig som medarbejder.
Hvor findes telefonnummeret?	Se medarbejdersiden (link).