# Spørgsmål og svar om ordningen med psykologisk rådgivning og krisehjælp

|  |  |
| --- | --- |
| **Hvad går ordningen ud på?** | Alle medarbejdere kan få fem timers psykologisk rådgivning ved arbejdsrelaterede mistrivsel efter aftale med leder/ leders leder/HR/TR/AMR eller FTR. Hvis der er behov for mere end det, kan du eventuelt få bevilliget ekstra timer efter aftale med din leder. |
| **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.Det er ikke din leder, som bestemmer, hvorvidt du kan bruge af ordningen med psykologhjælp. Og der er fortrolighed fra din leders side om, at du gør brug af ordningen med psykologhjælp. |
| **Hvor meget skal leder/ leders leder/HR/TR/AMR eller FTR 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, 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?** | Du har også mulighed for at aftale brug af psykologisk rådgivning med leders leder/HR/TR/AMR eller FTR. |
| **Der er mulighed for en time med psykologen, hvor min leder også deltager. Er det noget, som er et krav?**  | I nogle tilfælde kan det være en god idé, at din leder deltager i et møde med psykologen. Det er dig som medarbejder, som bestemmer, om du ønsker det. Lederen **skal** deltage, hvis du ønsker det. |
| **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?** | 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 mistrivsel skyldes, at jobbet rent faktisk ikke passer til dig.  |
| **Kan jeg ikke risikere at blive fyret, når min leder ved, at jeg går til psykolog?** | Nej, du risikerer ikke at blive fyret, selvom din leder ved, at du gør brug af ordningen med psykologhjælp.  |
| **Hvad nu, hvis psykologen synes, at jeg skal sygemeldes?** | Det er ikke psykologen, som bestemmer, hvorvidt sygemelding er en god idé. Måske kommer I til at tale om, at det kan være en mulighed. Her anbefaler Albertslund Kommune, at du også kontakter din læge. |
| **Hvad er forskellen på akut psykologisk krisehjælp og psykologisk rådgivning?** | Akut psykologisk krisehjælp 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.Psykologisk rådgivning gives ved arbejdsrelateret mistrivsel, f. eks. samarbejdsproblemer eller stress. Psykologisk rådgivning kan både foregå i psykologens praksis, telefonisk eller virtuelt.  |
| **Hvad med den akutte krisehjælp – skal jeg også spørge min leder der?** | Medarbejderne kan kontakte den akutte krisehjælp uden at spørge lederen først. Leder skal altid orienteres hurtigst muligt. |
| **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 ansatte.  |
| **Er det gratis for mig?** | Det er gratis for dig som medarbejder. De første fem timer finansieres centralt. Hvis der bevilliges ekstra timer, skal arbejdspladsen betale for dem. |
| **Hvor finder jeg telefonnummeret?** | Telefonnummeret er 7010 2012. |