

Psykologbistand til medarbejdere i krise





Til dig som leder

En medarbejder i krise har brug for hjælp uanset, om krisen er personlig eller arbejdsrelateret. Kriser influerer nemlig på arbejdslivet, motivationen, effektiviteten, arbejdsklimaet, arbejdsglæden og på kollegerne.

Enhver arbejdsplads har interesse i, at medarbejderen får en støtte, der både afhjælper den aktuelle kritesituation og samtidigt giver nye metoder til at håndtere kriser fremover.

Den kriseramtes reaktioner kan også anvendes konstruktivt til f.eks. at videreudvikle personale- og sundhedspolitikken samt inddrage APV-arbejdet, så forebyggende tiltag kan iværksættes.

Om selma

selma er et tværfagligt privathospital og en psykologklinik i Århus med ekspertise indenfor behandling af arbejdsrelaterede belastningsreaktioner som stress, psykiske problemer og lidelser.

selma tilbyder både individuel terapi og gruppeprocesser.

I forhold til virksomheder og offentlige institutioner tilrettelægges og gennemføres vi også undervisning, organisationsudvikling og stresscoaching.

Behandlingsteamet består af psykiater, autoriserede psykologer, socialrådgiver og øvrigt sundhedspersonale.

Imødegå kriser

Arbejdsbelastninger over længere tid eller pludseligt opståede kriser i relation til arbejdslivet kan medføre psykologiske, følelsesmæssige og kropslige reaktioner, der kan udvikle sig til psykiske lidelser som udbrændthed, depression og angst.

selma's behandlingstilbud er individuelt tilpassede, hvor udgangspunktet er en behandlingsstrategi, som forholder sig til medarbejderens samlede situation: fysisk, følelsesmæssigt, mentalt - men også socialt og organisationspsykologisk.

Ved arbejdsrelaterede kriser er der imidlertid ofte flere kolleger, der er i en risikozone, da belastninger hyppigt opstår i forbindelse med job-strain (høje krav kombineret med lav indflydelse) ubalance mellem anstrengelse og belønning, job-usikkerhed og oplevelsen af uretfærdighed på arbejdspladsen – faktorer der resulterer i, at medarbejderne mister kontakten til såvel faglige som menneskelige værdier. Derfor kan det ofte være en fordel at inddrage hele medarbejdergruppen og organisationen i et udviklingsarbejde, der imødegår arbejdsrelaterede kriser.

Vores metoder

I forbindelse med krise- og stressbehandling anvender vi metoder, der træner den eller de kriseramtes nærvær og omtanke som forudsætning for at forblive i kontakt med personlige og faglige ressourcer, og som på gruppeplan optimerer evnerne til at håndtere problemer og kriser på en konstruktiv måde.

Metoderne medvirker til at bringe sindet mere i ro; de skaber overblik og dermed nye handlemuligheder. Tilsvarende kan det være relevant at træne medarbejdere til at håndtere egne og andres følelser/tanker, der eventuelt fastholder krisen, på en kreativ og konstruktiv måde.

Metoderne fremmer fokus på de faglige og menneskelige ressourcer, der altid er til stede individuelt og i gruppen. Metoderne henter inspiration fra henholdsvis *Mindfulness* og *den narrative tilgang* til krisebehandling, og de baserer sig på den nyeste forskning og viden om behandling af kriser og fremme af arbejdsglæde og trivsel.



selma's ydelser

Afklarings- og udredningsforløbet

Afklarings- og udredningsforløbet har til formål at afdække problematikens årsag og omfang, undersøge hvilke ressourcer og mestringskompetencer der er tilstede hos medarbejderen og dennes netværk, samt vurdere om der skal inddrages behandlingsinstanser som arbejdsmedicinsk klinik, privatpraktiserende læge eller psykiater.

Afklaringsforløbet resulterer i en handleplan for de tiltag, der skal iværksættes for, at medarbejderen kan overvinde krisen og vende tilbage til arbejdet.

Krisehåndteringsforløb

Til medarbejdere, der er alvorligt præget af belastningsreaktioner såsom angst, depression, forvirring, manglende koncentrationsevne eller forskellige psykosomatiske reaktioner, tilbyder vi et krisehåndteringsforløb. Her er der i første omgang brug for at etablere ro, tryghed og overskuelighed, bl.a. i form af individuelle forløb hos vore behandlere og gennem etablering af samarbejde med privatpraktiserende læge og andre relevante sundhedspersoner.

I nogle situationer vil det først efter krisehåndteringen være muligt at tage endeligt stilling til, om et behandlingsforløb på selma er den rigtige løsning, eller om der er behov for henvisning til anden form for behandling.

Stress- og sundhedspolitik

Til den stresstruede arbejdsplads kan vi medvirke til at udarbejde en samlet stress- og sundhedspolitik. Vi kan bidrage med en række organisationspsykologiske tiltag, der udvikler ledelsens og medarbejdernes opmærksomhed på potentielle stresskilder – og forbedrer deres evne til at neutralisere disse. Centralt for stress- og sundhedspolitikken er opbygningen af en åben og tillidsfuld dialog mellem ledere og medarbejdere og blandt medarbejderne indbyrdes. Effekten af en stress- og sundhedspolitik vil konkret kunne måles på områder som sygefravær eller arbejdsindsats, og i det hele taget oplevelsen af mere tilfredshed og trivsel blandt medarbejderne.



Behandlingsforløb

Vi tilbyder egentlige behandlingsforløb, der kan være af varierende omfang og karakter – alt afhængig af den specifikke problematikens behov for terapeutisk intervention. I forhold til arbejdsrelaterede belastningsreaktioner kan et intensivt behandlingsforløb medvirke til en tilbagemænd til arbejdspladsen. Det er imidlertid vigtigt, at arbejdspladsen samtidig er villig til at justere på arbejdsmæssige forhold, der i særlig grad belaster medarbejderen.

Stresscoaching

Til medarbejdere, der har oplevet stressproblemer, tilbyder vi stresscoaching, hvis primære formål er at forebygge, at kriser opstår. Et coachingforløb kan være en relevant fortsættelse af et behandlingsforløb, så nye handlemønstre forankres i hverdagen, eller det kan være en forebyggende foranstaltning med det formål at reducere risikoen for, at arbejdsbelastninger resulterer i traumatisk stress-syndrom.

”Du kan ikke hindre sorgens fugle i at flyve hen over dit hoved. Du kan forhindre dem i at bygge rede i dit hår”

