

Et tilbud til ansatte i Region Midtjylland

Psykologhjælp



Region Midtjylland

Koncern HR
August 2011

Psykologhjælp

Et tilbud til ansatte i Region Midtjylland

Som medarbejder eller leder i Region Midtjylland kan du benytte dig af tilbuddet om psykologhjælp, som det er beskrevet i denne pjece.

Tilbuddet omfatter én eller flere samtaler med en personalepsykolog, og det er gratis for både dig og din arbejdsplads at benytte psykologhjælpen.

Det er ikke nødvendigt med en henvisning. Du kan selv ringe til personalepsykologerne og aftale en tid, eller du kan bede din leder, din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant, din HR-afdeling eller andre om at etablere kontakten.

Personalepsykologerne har tavshedspligt, og de videregiver ikke oplysninger fra samtalen.

Mange gange viser det sig imidlertid hensigtsmæssigt at inddrage din arbejdsplads – fx lederen eller tillids- eller arbejdsmiljørepræsentanten. Det vil i givet fald kun være efter aftale med dig.

Du kan få psykologhjælp i forskellige situationer

Der kan være mange årsager til, at der er brug for psykologhjælp. Psykologhjælpen kan være relevant, hvis du udvikler psykiske problemer, symptomer eller reaktioner på belastninger forbundet med arbejdet, som du har svært ved at tackle selv på en hensigtsmæssig måde.

Der kan fx være tale om:

- ▶ Stress forbundet med arbejdet, samarbejdsvan- skeligheder, konflikter, mobning eller manglende trivsel og arbejdstilfredshed, som har stået på i længere tid.
- ▶ Reaktioner på traumatiske hændelser, fx ulykker, alvorlige fejl, dramatiske hændelser, vold og trusler.
- ▶ Alvorlige personlige belastninger, fx sygdom, fysisk eller psykisk belastning eller nedslidning, som gør det vanskeligt at håndtere de arbejdsmæssige krav.

Problemerne kan være opstået her og nu eller være reaktioner på belastninger over længere tid. Det kan være en god idé at søge rådgivning så tidligt som muligt.

Personalepsykologen træffer sammen med dig aftale om den relevante hjælp og behandling.

Sådan får du kontakt med en personalepsykolog

Du bestemmer selv, hvilken af nedenstående tre afdelinger, du vil ringe til for at få hjælp.

Der er ikke tale om et akut beredskab, så i nogle perio- der kan der være en vis ventetid, inden første samtale kan finde sted. Hvis du har behov for akut bistand, er det dog muligt at få rådgivning om, hvor der ellers er mulighed for hjælp.

Samtalerne vil sædvanligvis foregå på personale- psykologens kontor, alternativt som telefonisk rådgivning. Hvis problemerne omfatter flere medar- bejdere på arbejdspladsen, vil der være mulighed for gruppeforløb, fx i form af gruppesamtaler.

Kontakt personalepsykojerne:

Arbejdsmedicinsk Klinik
Aarhus Universitetshospital
Nørrebrogade 44, bygning nr. 2c, 8000 Århus C
Sekretær: 89 49 42 74
Henvendelse mellem 08.30 og 14.00

Arbejdsmedicinsk Klinik
Regionshospitalet Herning
Gl. Landevej 61, 7400 Herning
Telefon: 78 43 35 00
Henvendelse mellem 08.00 og 15.00

Klinik for OCD- og Angstlidelser
Aarhus Universitetshospital, Risskov
Tretommervej 1, 8240 Risskov
Telefon: 78 47 24 10
Sekretær: 78 47 24 11 / 78 47 24 12
Henvendelse mellem 08.00 og 14.30

For generelle spørgsmål om tilbuddet om psykologhjælp:
Kontakt HR-konsulent Ulla Gottlieb Kirkegård, Koncern HR,
Uddannelse, Udvikling og Arbejdsmiljø på telefon 78 41 07 54.

Muligheder for hjælp på organisationsniveau

Koncern HR, Organisation, Ledelse og Procesoptimering har erfaring for, at en lang række problemstillinger hos ledere og medarbejdere håndteres bedst på arbejdspladsen. Derfor tilbyder vi en række konsulenttydelser, der kan hjælpe lige præcis jeres afdeling/institution med at drøfte og organisere de udfordringer, som I står over for. Det kan for eksempel handle om stress, vold, trusler, samarbejde, kommunikation osv. Vi er en bredt sammensat gruppe af konsulenter/psykologer, der har stor erfaring med at samarbejde med organisationer og enheder om at afklare og afhjælpe arbejdsmæssige problemer. Hvis jeres arbejdsplads har behov for støtte, kan I kontakte Koncern HR, Organisation, Ledelse og Procesoptimering på tlf. 78 41 08 11.