

Læs om, hvilke tilbud Vallensbæk Kommune har ved stress/stress-relaterede sygdomme.

Stress og stressrelateret sygdom er meget alvorligt og kan i værste fald være invaliderende for den der rammes. Det er en svær sygdom at forholde sig til, for den er svært at se. Det er ikke som et brækket ben, der synligt bliver pakket ind i gips og har et fastlagt forløb mod helbredelsen. Derfor er man også meget ofte længe om at erkende, at man er syg. Mange, også omgivelserne, mener jo at man bare skal tage sig sammen!

Det man skal "tage sig sammen til" er at få kontaktet sin leder og sygemeldt sig! En tommelfingerregel mht. stress og stressrelaterede sygdomme er, at jo længere tid man ikke gør noget, jo længere tid tager det at blive rask igen. Husk at overholde Vallensbæk Kommunes retningslinjer for sygemeldinger.

Bliver man syg af stress/stressrelateret sygdom kan det være en god ide at sikre sig at få en lægelig vurdering af sin tilstand. Man skal altså henvende sig til sin egen læge og få en korrekt og fagligt begrundet sygemelding. Vær opmærksom på, at der ikke skal skrives en lægeerklæring som dokumentation for sygdommen på dette tidspunkt! Det kommer først senere i forløbet, hvis ens leder anmoder om det jf. Vallensbæk Kommunes retningslinjer for sygemelding.

Kontakt også din TR eller din AMR som kan hjælpe dig med at holde styr på alle paragrafferne osv.

Vallensbæk Kommune har en aftale med firmaet Nordisk Krisekorps omkring psykologisk krisehjælp til kommunens medarbejdere, som kan benyttes hvis du som medarbejder bliver udsat for voldsomme hændelser såsom røveri, ulykker, vold eller trusler eller i forbindelse med arbejdsmæssige problemstillinger som f.eks. stress og udbrændthed. Der kan dog kun henvises til psykologforløb, der skyldes arbejdsrelaterede problemstillinger.

Hvordan får man et forløb?

Hvis du mener at du har behov for et forløb fra Nordisk Krisekorps skal du tage en dialog med din leder. Derefter kan din leder bede om, at der bliver henvist til et forløb. Et psykologforløb kan enten startes op af en direktør, en centerchef eller lederen af HR & Personale.

Rammen for psykologforløb.

Et samtaleforløb strækker sig typisk over 3 samtaler som kan forlænges, hvis der er behov for det.

Da forløbet handler om arbejdsrelaterede problemer er det vigtigt, at der er en løbende dialog med arbejdspladsen, så vi sammen kan finde de gode løsninger.

Derfor indgår der en tre-parts samtale som en obligatorisk del af alle psykologforløb.

En tre-parts samtale er en samtale mellem dig som medarbejder, leder og psykologen fra Nordisk Krisekorps. Denne samtale finder typisk sted som afslutningen på forløbet.

Nordisk Krisekorps har en døgn-dækket vagttelefon, hvor almindelige forløb startes inden 3 dage, mens akutte forløb kan påbegyndes inden for 1 time.

Hvis du er i tvivl eller ønsker yderligere vejledning er du altid velkommen til at kontakte din TR, din AMR eller Kredsen. Vi vil alle gøre vores bedste for at hjælpe dig.