Psykolog i företagshälsovården

Vad kan man få för stöd hos oss?

Emma Petzén, leg psykolog och organisationskonsult

pe3 företagshälsa



AFS: SAM 2023:1, OSA 2023:2





Företagshälsovården är en oberoende expertresurs som arbetsgivare anlitar för stöd inom arbetsmiljö och rehabilitering, med uppdrag att förebygga och minska hälsorisker

pe3 företagshälsa

Exempel på vad psykolog i FHV arbetar med:

- Arbetsmiljökartläggningar
- Chefsstöd
- Grupputveckling/handledning
- Föreläsningar/utbildningar/workshops
- Konflikthantering
- Trepartssamtal
- Samtalsstöd
- Krisstöd
- Arbetsförmågebedömningar
- Utreda kränkande särbehandling



Samtalsstöd

- Förebyggande
  I de lägen medarbetaren signalerar symtom eller brister i arbetsmiljö på individnivå. Förhindra sjukskrivning eller försämring. Ev hjälpa vidare till annan instans

- Rehab
  Sjukskrivning, rehabilitering tillbaka i arbetet

- Kris
  Akutsamtal, blir ev sedan rehabilitering

pe3 företagshälsa

Exempel på teman i samtal

Ångest

Balans arbetsliv/privatliv

Mobbning

Konflikt

Våld i nära relation

Depression

Kränkning

Sömnproblem

Våld i arbetet

Prokrastinering

Stress

Utmattning

Stöd i handlingsplan

Nedstämdhet

Svårt att släppa jobbet när jag är ledig

Är jag på rätt plats?

Alkoholbruk

Ensamhet

NPF (Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) t.ex. ADHD

pe3 företagshälsa

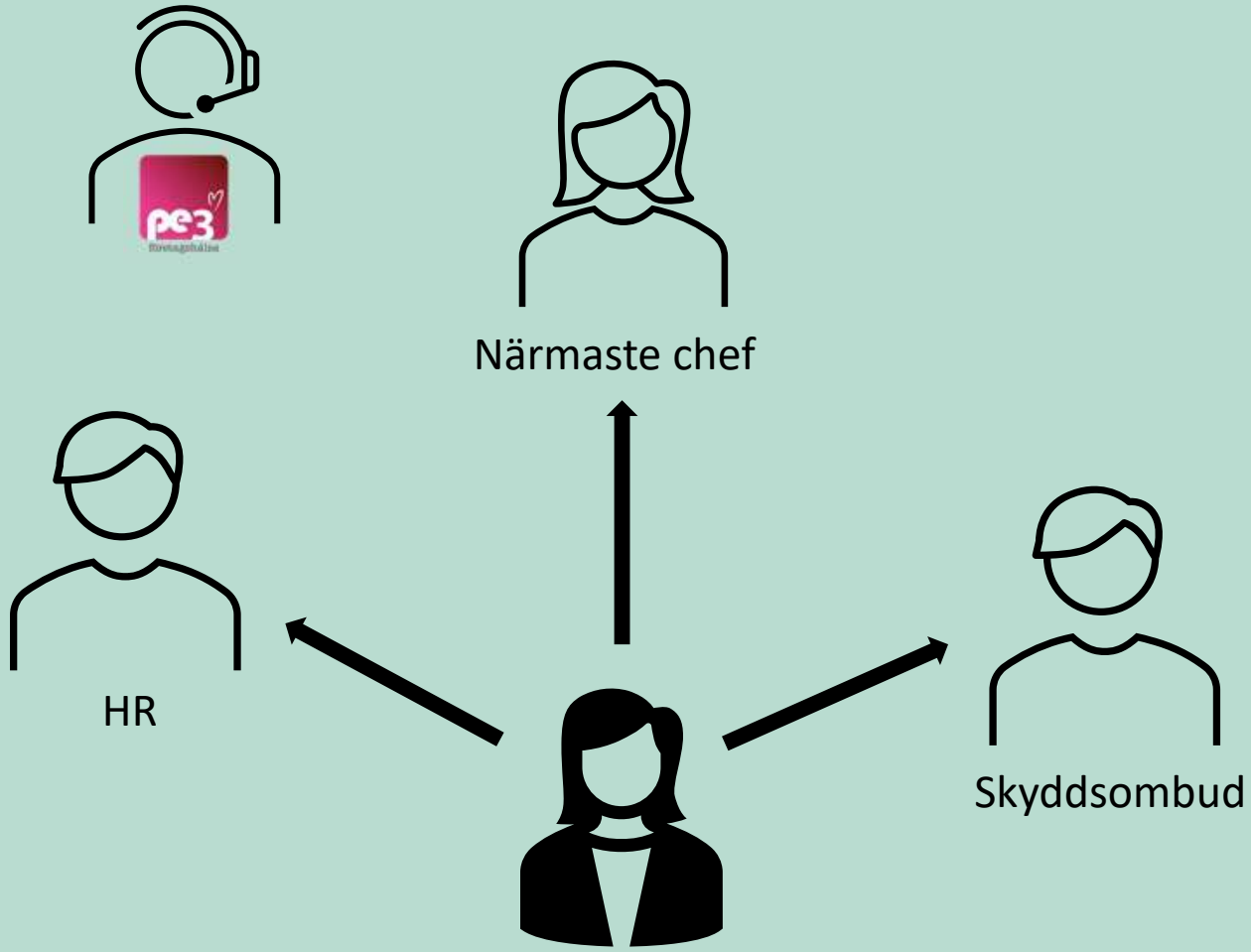
Exempel på tidiga signaler

- Viktiga varningssignaler är förändring av den anställdes normala beteende

- Arbetsprestationer (tempo, skador, produktionsnedgång)
- Trötthet (inte utvilad efter ledighet)
- Attityder (komma för sent, brist på engagemang, negativitet)
- Humör (irritation, nedstämdhet, tappat sitt sinne för humor)
- Koncentration (stressad, glömska)
- Sociala kontakter (samarbetsproblem, isolerar sig)



Vart vänder jag mig?



”Pratar man bara?”

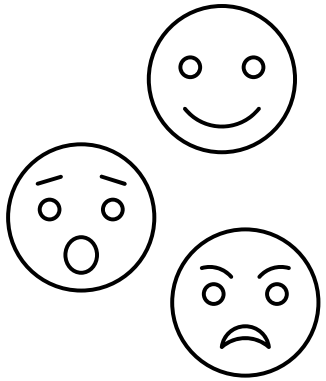
Bedömning och försöka förstå

Hur fungerar det för mig?

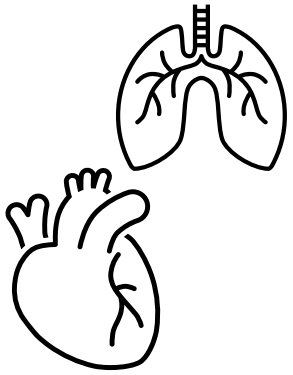
Tankar



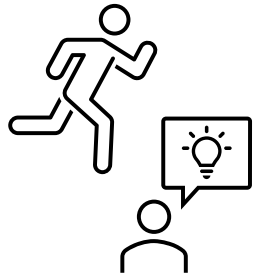
Känslor



Kropp



Beteende



Biologiskt system detsamma – men vad vi påverkas av och hur vi reagerar på det är individuellt

pe3 företagshälsa

Situationsanalys:

Datum:

(S) **Situation** *Var? När?* *Med vem?*	**(A)** **Automatiska reaktioner** *Vad tänkte och kände du då?*	**(R)** **Respons** *Vad gjorde du?*	**(K)** **Konsekvens** *Vad ledde det till?*
	Kropp: Känslor: Tankar:		I stunden: På lite längre sikt:

Situationsanalys:

Datum:

(S) **Situation** *Var? När?* *Med vem?*	**(A)** **Automatiska reaktioner** *Vad tänkte och kände du då?*	**(R)** **Respons** *Vad gjorde du?*	**(K)** **Konsekvens** *Vad ledde det till?*
Tillbaka på samma plats där en kund skällde ut mig på jobbet	Kropp: *Förhöjd puls, lite svettig, tryck över bröstet, stress* Känslor: *Oro, irriterad* Tankar: *”Jag vill inte vara här”* *”Tänk om någon blir arg igen”* *”Tänk om jag inte kan kontrollera mig”*	*Höll avstånd från kunderna, frågade till slut om en kollega kunde byta plats med mig vilket han gjorde*	I stunden: *Kändes skönt att slippa riskera att bli skrämd eller arg* På lite längre sikt: *Kan inte göra mitt jobb som jag vill och som förväntas av mig* *Känner stress och oro på jobbet*

pe3 Företagshälsa



Illustration: Magda Lundberg

Tack för uppmärksamheten!

Emma Petzén

emma.petzen@pe3.se

