

Kontakt personalepsykologerne:

Arbejdsmedicinsk Klinik  
Aarhus Universitetshospital  
Nørrebrogade 44, bygning nr. 2c, 8000 Aarhus C  
Telefon: 78 46 42 90  
Sekretær: 78 46 42 94  
Henvendelse mellem 08.30 og 14.30

Arbejdsmedicinsk Klinik  
Regionshospitalet Herning  
Gl. Landevej 61, 7400 Herning  
Telefon: 78 43 35 00  
Henvendelse: 08.00 og 15.00 mandag - torsdag  
08.00 og 14.00 fredag

## Et tilbud til ansatte i Region Midtjylland

# Personalepsykolog- ordningen

Muligheder for hjælp på organisationsniveau.

Koncern HR, Udvikling har erfaring for, at en lang række problemstillinger hos ledere og medarbejdere håndteres bedst på arbejdspladsen. Derfor tilbyder Koncern HR, Udvikling en række konsulent-ydelser, 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. Koncern HR, Udvikling 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, Udvikling på tlf. 78 41 08 11.

## Personalepsykiolog-ordningen

### Et tilbud til ansatte i Region Midtjylland

Som medarbejder eller leder i Region Midtjylland kan du benytte dig af personalepsykiolog-ordningen.

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

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

Personalepsykiologerne 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 benytte personalepsykiolog-ordningen i forskellige situationer

Der kan være mange årsager til, at der er brug for hjælp fra en personalepsykiolog. Hjælpen 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, samarbejds vanskeligheder, konflikter, mobning eller manglende trivsel og arbejdstilfredshed, som har stået på i længere tid.
- ▶ Reaktioner på traumatiske hændelser på din arbejdsplads, fx ulykker, alvorlige fejl, dramatiske hændelser, vold og trusler.
- ▶ Alvorlige personlige belastninger, fx sygdom, der i en periode eller varigt 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.

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

### Sådan får du kontakt med en personalepsykiolog

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

Der er ikke tale om et akut beredskab, så i nogle perioder kan der være en vis ventetid, inden første samtale kan finde sted. Hvis du har behov for akut bistand, kan personalepsykiologerne dog rådgive om, hvor der ellers er mulighed for hjælp.

Samtalerne vil sædvanligvis foregå på personalepsykiologens kontor, alternativt som telefonisk rådgivning. Hvis problemerne omfatter flere medarbejdere på arbejdspladsen, vil der være mulighed for gruppeforløb, fx i form af gruppesamtaler.