

Gode arbejdsvilkår for pårørende

- fem gode råd til dig, der er arbejdsgiver



Sygdom, stress og lav effektivitet: Når ens barn, ægtefælle eller andre, man har tæt på, har en psykisk sygdom, er der stor risiko for, at det går ud over ens arbejde. Men med små konkrete tiltag kan du som arbejdsgiver hjælpe dine ansatte, som er nære pårørende til mennesker med psykisk sygdom, til et sundere, tryggere og mere effektivt arbejdsliv.

Her er fem tiltag, som kan nedbringe sygefravær og mindske risikoen for opsigelser blandt medarbejdere, som har psykisk sygdom tæt på.

1. Nedbryd tabu

Psykisk sygdom er omgivet af tabu, og mange pårørende skammer sig og har svært ved at fortælle om deres situation til deres kollegaer. Det øger risikoen for sygemelding og lav effektivitet. Som arbejdsgiver kan du hjælpe med at nedbryde tabuet ved at tage emnet op på et personalemøde. Tal fx om arbejdspladsens syn på emnet og aftal med dine medarbejdere, at de kan fortælle om deres situation og erfaringer, hvis de vil.

2. Udvis fleksibilitet

Fleksibilitet kan være afgørende for medarbejdere, der har børn eller andre nære familiemedlemmer med psykisk sygdom. Så vidt det er muligt, bør medarbejdere derfor tilbydes fleksibilitet. I svære perioder kan det fx være vigtigt at kunne gå tidligere, arbejde hjemmefra, deltage i møder på sygehuset eller noget fjerde. Det er vigtigt, at ansvaret for fleksibiliteten ikke pålægges medarbejderen alene. På den måde undgår man, at medarbejderen oplever at drukne i arbejdsopgaver, der skal indhentes på et andet tidspunkt. Flexibiliteten er vigtig for at undgå stress og dårlig samvittighed, og på længere sigt er det afgørende for fastholdelse af medarbejderen.

3. Lav en pårørendepolitik

Det giver tryghed og arbejdsglæde hos medarbejderne med psykisk sygdom i familien, når det er tydeligt for dem, at arbejdspladsen forstår og accepterer

deres svære vilkår. Det kan også hjælpe kollegaer at vide, hvilke regler, der gælder. Det kan en pårørendepolitik eller en tilføjelse til personalepolitikken bidrage til. Der kan fx stå, at arbejdspladsen respekterer og anerkender pårørendes behov for at deltage i møder på sygehuset eller i kommunen, eller deres behov for at arbejde lidt færre timer i perioder, hvor deres kære har det svært.

4. Tal med medarbejdere, der er pårørende

Det er en god idé at tilbyde medarbejdere, der pårørende, en fortrolig snak om arbejdssituationen. Som arbejdsgiver er det vigtigt at lytte og spørge ind til den pårørendes situation, behov og ønsker løbende. Det skal dog være en frivillig beslutning, om den pårørende ønsker samtalen. Giv medarbejderen mulighed for at tage en bisidder, kollega eller AMO-repræsentant med til samtalen.

5. Tilbyd praktisk støtte

Små praktiske tiltag kan have stor betydning for medarbejdere, der har familiemedlemmer med psykisk sygdom. Det er derfor en stor hjælp for mange pårørende, hvis du som arbejdsgiver er opmærksom på behovene og signalerer, at du anerkender dem. Det kan fx være tid og rum i arbejdstiden til korte samtaler med lægen på sygehuset eller psykologbistand via sundhedsforsikring på arbejdspladsen.