

TIDLIG INDSATS



**Et tilbud til medarbejdere
og ledere ved fravær og
mistrivsel**

**FYSIOTERAPI - PSYKOLOGSAMTALER - GRUPPEFORLØB -
TOVHOLDERFUNKTION - LEDERSPARRING - HOTLINE**

Indhold

Tidlig Indsats – et tilbud til medarbejdere og ledere ved fravær og mistrivsel	3
Er du medarbejder?	4
Er du leder?	7
Er du arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant?	8
Kontakt os	10

Arbejdsmiljø København (AMK) er Københavns Kommunes rådgiver om arbejdsmiljø og arbejdsliv.

Vi arbejder på tværs af kommunens syv forvaltninger og rådgiver arbejdspladser og ansatte inden for alle arbejdsmiljøområder.

www.arbejdsmiljoe.kk.dk

Tidlig Indsats – et tilbud til medarbejdere og ledere ved fravær og mistrivsel

Tidlig Indsats er et tilbud om kortere, afklarende forløb om psykiske eller fysiske problemstillinger, der har betydning for arbejdet.

Du kan kontakte Tidlig Indsats ved:

- Generel mistrivsel
- Længerevarende fravær eller frygt for fravær
- Ønske om hjælp til at udarbejde fastholdelsesplaner
- Behov for afklaring af en arbejdssituation

Alle medarbejdere og ledere, der er ansat i Københavns Kommune, kan få hjælp hos Tidlig Indsats.

Tidlig Indsats har også en hotline til medarbejdere, ledere, arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanter i situationer, som handler om mistrivsel og fravær (se side 10).

Sådan arbejder vi

Tidlig Indsats inddrager arbejdspladsen i løsningen af problemstillingen, da det som oftest er i et samarbejde med arbejdspladsen, at løsningen skal findes. Vi kan også guide dig og fungere som tovholdere i mere komplekse forløb, som kræver koordinering mellem forskellige aktører.

Konsulenterne har tavshedspligt i forhold til de ting, der bringes op i samtalerne, og konsulenten laver altid aftaler med medarbejderen om, hvad der eventuelt kan være behov for at tage op med leder.

SYFO

I Sundheds- og Omsorgsforvaltningen (SUF) er tilbuddet kendt som SYFO.

Er du medarbejder?

Konsultation hos en fysioterapeut

Skyldes din mistriivsel fysiske symptomer – fx rygsmerter, ondt i skulderen eller andre fysiske problemstillinger, kan vi tilbyde dig et kortere undersøgelses- og behandlingsforløb hos en fysioterapeut. Er du gravid, kan du også få fysioterapeutisk støtte til at håndtere graviditetsproblemstillinger i forbindelse med arbejdet.

Gruppeforløb hos Tidlig Indsats' fysioterapeuter

I Tidlig Indsats tilbyder vi også gruppeforløb med fokus på at forebygge og håndtere smerter og fysiske udfordringer i arbejdet så tidligt som muligt. Forløbet består af 5 moduler, der indeholder både undervisning og fysisk træning. Vidensformidling og øvelser vil relatere sig til deltagernes konkrete problemstillinger og udfordringer. Der bliver lagt vægt på, at deltagerne lærer gennem viden, refleksion og afprøvning.

Samtaleforløb hos psykolog

Er din mistriivsel knyttet til problemer i arbejdslivet – fx stress, samarbejdsconflikter eller sygefravær – kan vi tilbyde dig samtaler og rådgivning hos konsulenter med en psykologfaglig baggrund.

Gruppeforløb hos Tidlig Indsats' psykologer

Vi tilbyder også gruppeforløb i Tidlig Indsats målrettet medarbejdere, der hyppigt oplever at være overbelastede i arbejdslivet, og som dermed er i farezonen for at udvikle mere alvorlig stress. Forløbet består af 5 moduler og ledes af erfarne psykologer med stor ekspertise i stresshåndtering.

Afklaring af din arbejdssituation og tovholder på dit forløb

I forløbet vil altid indgå en afklaring af din arbejdssituation.

Vi vil være opmærksomme på, om der er muligheder inden for de etablerede systemer, der kan være relevante i din situation, og vi kan være behjælpelige med at henvise til anden rådgivning og behandling.

Tidlig Indsats kan også fungere som din tovholder og sparringspartner i komplekse forløb, hvor der er involveret mange aktører fra social- og sundhedsvæsenet.

Tilmelding via din nærmeste leder

Det er din leder, der tilmelder dig Tidlig Indsats – selvfølgelig efter aftale med dig. Tilmelding sker via vores hjemmeside.

Hotline i Tidlig Indsats

Du kan som medarbejder altid ringe til hotlinen i Tidlig Indsats på 3366 5766 / tast 1, når du har brug for et godt råd eller sparring i situationer, som handler om mistriivsel eller fravær.

Anonyme forløb

Der kan i særlige tilfælde også være mulighed for et anonymt forløb. Kontakt hotlinen i Tidlig Indsats på 3366 5766 / tast 1 for at høre nærmere om dette.



FYSIOTERAPI

Vi kan vi tilbyde dig et kortere undersøgelses- og behandlingsforløb hos en fysioterapeut, hvis du mistrives eller har fravær på grund af fysiske symptomer, der relaterer sig til arbejdet.

Er du leder?

Tilmelding af medarbejder

Du kan tilmelde en medarbejder til et forløb hos Tidlig Indsats via vores hjemmeside.

Som leder inddrager vi dig i forløbet og har kontakt med dig efter behov. Kontakten kan fx handle om udarbejdelse af en tilbagevendelsesplan eller forventningsafstemning.

Ledersparring

Som leder kan du også selv henvende dig til os, hvis du har behov for sparring til at håndtere sygefravær eller mistrivsel blandt dine medarbejdere.

Det kan også være, du ønsker at drøfte mulighederne for fastholdelse af en medarbejder.

Ring til hotlinen i Tidlig Indsats på 3366 5766 / tast 1, eller tilmeld dig via vores hjemmeside.

Kurser

Tidlig Indsats tilbyder kurser og temadage til ledere på fraværsområdet. De handler fx om at håndtere vanskelige fraværsforløb eller at blive klarere på din rolle som leder og samarbejdet i MED/Trio om fraværsopgaven.

Se aktuelle kurser og temadage på www.arbejdsmiljoe.kk.dk.

Vi rådgiver også om

Rummelighed og arbejdsfastholdelse, herunder om mulighederne for arbejdsfastholdelse inden for overenskomsternes sociale kapitler.

Læs mere på vores hjemmeside på www.arbejdsmiljoe.kk.dk/tidligindsats.

Er du arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant?

Hotlinen i Tidlig Indsats

Som arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant i Københavns Kommune kan du få råd og vejledning om, hvordan du håndterer din rolle. Det kan fx være i et konkret fraværsforløb eller i arbejdspladsens generelle indsats for at forebygge fravær.

Ring til hotlinen i Tidlig Indsats på 3366 5766 / tast 1.

Temadag om din rolle

Tidlig Indsats tilbyder en temadag for arbejdsmiljørepræsentanter, tillidsrepræsentanter og ledere, som ønsker at blive klarere på rollerne og opgaverne i den fælles opgave, Trio/MED har med at forebygge og håndtere fravær.

Læs mere på www.arbejdsmiljoe.kk.dk.

SAMTALEFORLØB HOS PSYKOLOG

Vi kan tilbyde dig samtaler hos konsulenter med en psykologfaglig baggrund, hvis du har svært ved at passe dit arbejde på grund af psykiske eller sociale forhold, der relaterer sig til arbejdet.



Kontakt os

www.amk.kk.dk/ti

Ledere kan tilmelde medarbejdere til forløb i Tidlig Indsats via tilmeldingsformularen på www.arbejdsmiljoe.kk.dk/tidligindsats.

Udenfor hotlinens åbningstid kan ledere også henvende sig om ledersparring via ledersparringsformularen på www.arbejdsmiljoe.kk.dk/tidligindsats.

Hotline til Tidlig Indsats

Som medarbejder, leder, tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant i Københavns Kommune kan du altid ringe til vores hotline på 3366 5766 / tast 1, når du har brug for et godt råd eller sparring i situationer, som handler om mistrivsel eller fravær.

Hos hotlinen i Tidlig Indsats kommer du altid i kontakt med faguddannede konsulenter.

Spørgsmål vedrørende anonyme forløb i Tidlig Indsats sker også ved at ringe til hotlinen.

Find hotlinens åbningstider på www.arbejdsmiljoe.kk.dk/kontakt

Find os

Vi holder til på adressen Enghavevej 82, 2450 København SV.

Du kommer let til os med både S-tog eller bus.

Tidlig Indsats – et tilbud til medarbejdere og ledere ved fravær
og mistrivsel

Arbejdsmiljø København
Københavns Kommune

Juli 2020
Revideret juni 2023

Fotos: Anne-Li Engström

Tidlig Indsats - et tilbud til medarbejdere og ledere ved fravær og mistrivsel

Tidlig Indsats er et tilbud til alle medarbejdere og ledere i Københavns Kommune om rådgivning og støtte til at håndtere mistrivsel og sygefravær på arbejdspladsen.

Som medarbejder kan du få hjælp, hvis du mistrives eller har problemer, der relaterer sig til arbejdet og som har betydning for dine muligheder for at passe dit arbejde.

Som leder kan du få sparring af faguddannet personale i situationer, som handler om fravær og mistrivsel.