Innhold

[1 Hensikt 1](#_Toc256000000)

[2 Målgruppe og avgrensning 1](#_Toc256000001)

[3 Definisjoner 1](#_Toc256000002)

[4 Ansvar 1](#_Toc256000003)

[5 Gjennomføring 1](#_Toc256000004)

[5.1 Kontakt og avtale 1](#_Toc256000005)

[5.2 Samtale og oppfølging 2](#_Toc256000006)

[5.3 Hjelpetilbud til ansatte/personer som har det vanskelig 2](#_Toc256000007)

[6 Referanser 2](#_Toc256000008)

[7 Forankring 3](#_Toc256000009)

[8 Endringer siden forrige versjon 3](#_Toc256000010)

# Hensikt

Støtte og ivaretakelse av ansatte med psykiske helseplager relatert til arbeid, enten på grunn av akutte belastninger eller akkumulert belastning over tid. Mange ansatte står i svært tøffe situasjonene på jobb for Helse Bergen, og en del av de ansatte vil på et eller annet tidspunkt i sin karriere trenge hjelp til å håndtere egne reaksjoner. Det vil kunne ha både en indirekte og direkte positiv effekt på sykefraværet i Helse Bergen.

# Målgruppe og avgrensning

Alle ansatte i Helse Bergen som opplever arbeidsrelaterte psykiske plager.

# Definisjoner

Støttesamtale: En samtale som skal gi støtte. Målet med samtalene kan være å finne mestringsstrategier, styrke selvfølelsen og å øke aktivitetsnivået. En målsetting kan også være å vedlikeholde funksjonsnivået.

Arbeidsrelaterte psykiske plager: Psykiske helseplager som mistenkes å være relatert til/forårsaket av forhold på arbeidsplassen.

# Ansvar

Bedriftshelsetjenesten har ansvar for å ta imot, vurdere og gi tilbud til ansatte som opplever arbeidsrelaterte psykiske plager og som kontakter BHT med ønske/ behov for støttesamtale.

Bedriftshelsetjenesten har ansvar for å oppdatere og vedlikeholde denne rutine.

# Gjennomføring

## Kontakt og avtale

* Alle ansatte i Helse Bergen kan ta kontakt enten pr epost eller telefon med ønske om støttesamtale hos BHT
* Den i BHT som tar imot henvendelsen skal sørge for at ansatt får time til støttesamtale så snart det lar seg gjøre
* Bedriftssykepleiere, leder BHT og bedriftslege har satt opp faste tider for støttesamtaler i sin kalender

## Samtale og oppfølging

* Samtalens varighet er på 1 time.
* Dersom ansatt ønsker/trenger mer tid kan det gis tilbud om ny samtale.
* Dersom ansatt trenger mer/noe annet enn det BHT kan bistå med finnes flere ulike hjelpetilbud i kommunen og spesialisthelsetjenesten (se linker lenger ned i denne rutinen).
* Dersom BHT-personell som utfører støttesamtalen mener at den ansatte trenger henvisning videre til psykologoppfølging/annen type oppfølging, skal den ansatte få tilbud om samtale med bedriftslege i BHT, dersom det ikke er bedriftslegen som har samtalen.
	+ Dersom bedriftslegen ikke er tilgjengelig/er fraværende og det ikke kan vente til legen er tilbake vil den ansatte blir rådet til å kontakte sin fastlege for vurdering av indikasjon for slik henvisning.
* Bedriftslegen vil vurdere indikasjon og evt. sende henvisning til annen oppfølging/behandling i spesialisthelsetjenesten eller privat.
	+ Henvisning fra bedriftslege går til spesialisthelsetjenesten slik som for alle andre pasienter. Helse Bergen har pr i dag ingen avtale om psykologoppfølging for sine ansatte.

##  Hjelpetilbud til ansatte/personer som har det vanskelig

[Hjelp deg selv - Helse Bergen (helse-bergen.no)](https://helse-bergen.no/hjelp-deg-selv)

[Arbeidsrettet behandling for angst og depresjon i samarbeid med Helse Vest | Terapi - IPR](https://www.ipr.no/terapi/arbeidsrettet-behandling)

[Helse og arbeid - Helse Bergen (helse-bergen.no)](https://helse-bergen.no/om-oss/rettar-val-og-moglegheiter/helse-og-arbeid)

[eMeistring - Helse Bergen (helse-bergen.no)](https://helse-bergen.no/emeistring)

[Bergen kommune - Livskrisehjelpen](https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/livskrisehjelpen)

[Bergen kommune - Rask psykisk helsehjelp](https://www.bergen.kommune.no/innbyggerhjelpen/helse-og-omsorg/psykisk-helse/psykisk-helsehjelp/rask-psykisk-helsehjelp)

[Rask psykisk helsehjelp - NAPHA Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid](https://napha.no/content/13931/rask-psykisk-helsehjelp)

[Veiledet selvhjelp - NAPHA Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid](https://napha.no/veiledet_selvhjelp_film)

[Veiledet selvhjelp | Norsk forening for kognitiv terapi](https://www.kognitiv.no/hjelp-til-deg/selvhjelp/)

[Hjem - Link Bergen og omegn](https://www.linkbergen.no/)

[Hjelpetelefonen - Mental Helse](https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen)

[Kirkens SOS (kirkens-sos.no)](https://www.kirkens-sos.no/)

[Familie og samliv | Bufdir](https://www.bufdir.no/familie/)

[HelseIArbeid – tjenestesamhandling mellom Helsetjenesten og NAV - nav.no](https://www.nav.no/no/bedrift/oppfolging/sykmeldt-arbeidstaker/relatert-informasjon/nav-anbefaler-nytt-nasjonalt-konsept-helseiarbeid)

[Psykiske helseproblemer - nav.no](https://www.nav.no/psykiske-helseproblemer)

[Hva er en arbeidsgiverlos - nav.no](https://www.nav.no/arbeidsgiver/arbeidsgiverlos)

# Referanser

Interne referanser

|  |  |
| --- | --- |
| [1.1.9-7-01](https://kvalitet.helse-bergen.no/docs/pub/dok17482.htm) | [Hvordan melde arbeidsrelatert skade eller arbeidsrelatert sykdom](https://kvalitet.helse-bergen.no/docs/pub/dok17482.htm) |
| [2.4.2.2.1-03](https://kvalitet.helse-bergen.no/docs/pub/DOK54473.pdf) | [Arbeidsmedisinsk poliklinikk ved Bedriftshelsetjenesten](https://kvalitet.helse-bergen.no/docs/pub/DOK54473.pdf) |
| [2.4.2.2.1-04](https://kvalitet.helse-bergen.no/docs/pub/dok75859.htm) | [Melding fra bedriftslege om arbeidsrelatert sykdom til Arbeidstilsynet](https://kvalitet.helse-bergen.no/docs/pub/dok75859.htm) |
| [2.4.2.2.1-08](https://kvalitet.helse-bergen.no/docs/pub/dok74095.htm) | [Gjennomføring av støttesamtaler ved Bedriftshelsetjenesten](https://kvalitet.helse-bergen.no/docs/pub/dok74095.htm) |

Eksterne referanser

|  |
| --- |
| [3.1.3.2.24 Forebygging og oppfølging - to sider av samme sak. Om forebygging av helseproblemer og oppfølging av sykefravær på arbeidsplassen](http://www.arbeidstilsynet.no/binfil/download2.php?tid=102807) |
| [3.1.3.1.14.1 Yrkesskade og yrkessjukdom - NAV](https://www.nav.no/no/Person/Arbeid/Sykmeldt%2C%2Barbeidsavklaringspenger%2Bog%2Byrkesskade/Nynorsk/yrkesskade-og-yrkessjukdom) |

[Sykehus - STAMI NOA](https://noa.stami.no/yrker-og-naeringer/noa/sykehus/)

[Motiverende intervju (MI) - Helsedirektoratet](https://www.helsedirektoratet.no/tema/motiverende-intervju-mi)

# Forankring

Forankret i ledergruppen i Personal- og organisasjonsavdelingen.

# Endringer siden forrige versjon

[]