

Så kan du som chef

ge stöd i kris

5 steg mot en tryggare arbetsplats

1. Främja en medmänsklig arbetsmiljö

Som chef har du en viktig roll i att skapa en säker och stödjande arbetsmiljö där medarbetare känner sig trygga och får hjälp när det behövs. Det kan rädda liv. Tillsammans kan du och dina medarbetare förebygga allvarliga situationer och bidra till en tryggare arbetsplats.

2. Var ett föredöme

Du som chef kan vara ett föredöme genom att prata öppet och tillåtande om känslor, livets svårigheter och om psykisk hälsa. Enkla frågor som "Hur mår du?" eller "Är det något du vill prata om?" kan öppna för samtal.

3. Lär dig upptäcka varningssignaler

Håll utkik efter förändringar i beteendet, till exempel om du ser att en anställd är nedstämd, får mindre gjort, svänger i humöret eller drar sig undan. Varningssignaler kan också vara att någon ger uttryck för hopplöshet, uppgivenhet eller brist på framtidsstro. Tecknen kan ibland vara svåra att upptäcka men kan visa att en medarbetare kämpar med något allvarligt.

4. Se upp med vanliga risksituationer

Vanliga situationer som ökar risken för självmordstankar är livsförändringar som till exempel när en medarbetare är i skilsmässa eller vårdnadstvist, har dödsfall i familjen, ekonomiska svårigheter, fysisk sjukdom eller har blivit uppsagd. I dessa situationer är det avgörande att som chef vara särskilt lyhörd för hur medarbetaren mår. Om du märker att någon går igenom en svår livshändelse, ta initiativ till ett samtal och erbjud stöd.

5. Se till att ha goda rutiner för kris

En konkret och tydlig handlingsplan för kris- hantering gör att var och en på arbetsplatsen vet hur den ska agera om någon visar tecken på att vara i kris. Som chef hjälper handlingsplanen dig att upptäcka, bemöta och lotsa en medarbetare till professionellt stöd, såsom företagshälsovård eller annat stöd.