

Vv, okt. 2012.

## Dæmi um hvað hægt er að gera á vinnustaðnum til að styðja starfsmann með andlega vanlíðan/veikindi

Þegar starfsmaður glímir við andleg veikindi þarf að hafa í huga að hugsun hans er þokukenndari og viðbrögð seinni þegar hann er í veikindafasa heldur en þegar hann er á góðu tímabili. Hér er vegvísir um hvaða aðferðir henta einna best í tilvikum streitu, kvíða og þunglyndis. Huga þarf samt alltaf að einstaklingsmun.

<i>Streita</i>	<i>Kvíði</i>	<i>Þunglyndi</i>
<b>Draga úr álagi t.d með forgangsröðun verkefna</b>	Draga úr fjölda verkefna	Erfitt að einbeita sér, þarf að vinna að einu verkefni í einu
<b>Verkefni sem hæfa getu starfsmannsins</b>	Fá hjálp við forgangsröðun eða innihald verkefna	Hafa verkefni og verkefnalok sveigjanleg
<b>Hafa skýr hlutverk og skýra ábyrgð</b>	Fá samstarfsfélaga til að styðja starfsmanninn faglega	Sveigjanlegur vinnutími
<b>Veita starfsmanni sjálfræði um hvernig hann vinnur starfið sitt</b>	Búta verkefni niður í smærri hluta sem klárast á afmörkuðum tíma	Forðast aðstæður þar sem taka þarf erfiðar/flóknar ákvarðanir
<b>Sveigjanlegur vinnutími</b>	Útlista verkefni skýrt og hnitmiðað, gefa litlar upplýsingar í einu	Tilhneiging til að gera óraunhæfar kröfur til sín, fá aðstoð við að vera raunsær
<b>Sendu tölvupósta með skýrum lýsingum á verkefnum</b>	Rólegt vinnuumhverfi eykur einbeitingu starfsmannsins	Útskýra á stuttan og skýran hátt