



MÅ BRA PÅ JOBBET

så pratar vi om psykisk hälsa

BALANS I LIVET

Du ska inte skadas, bli utsliten eller dö på jobbet. Du ska inte heller bli diskriminerad, kränkt, trakasserad eller behöva må dåligt på din arbetsplats. Därför handlar Byggnads arbetsmiljöarbete inte bara om skyddshjälmarna och räcken. Att ha balans i livet, känna tillhörighet och vara tillfreds med jobbet och vardagen är minst lika viktigt.

Livet går upp och ned, både på och utanför jobbet. Händelser och situationer som exempelvis varsel, olycka, dåligt ledarskap, ohälsosam arbetsbelastning eller omorganisation, kan göra att du eller en arbetskamrat mår dåligt.

Samma sak gäller vid samhällskris, skilsmässa, depression, våld i nära relationer, alkohol- eller drogproblem eller osund stress. Att arbetskamraterna stöttar varandra gör stor skillnad, men ibland behövs även professionell hjälp. Det har du rätt att få via din arbetsgivare och företagshälsovård.

VANLIGARE ÄN DU TROR

Ungefär 15 procent av Sveriges män och 25 procent av Sveriges kvinnor mår i perioder psykiskt dåligt som att till exempel känna oro eller ångest. Det är nästan 1,4 miljoner människor bara i Sverige.

Att ha ett arbete är viktigt för att må bra. Det ger struktur, inkomst, identitet och sociala relationer. Därför är det hög risk för att du eller en kollega börjar må dåligt vid arbetsrelaterade förändringar.



HUR MÄRKER JAG OM EN KOLLEGA MÅR DÅLIGT?

Som kollega i bygglaget är du ett av de viktigaste stöden för att fånga upp och identifiera om en arbetskamrat mår dåligt. Det finns ett antal tecken att hålla utkik efter. Var uppmärksam på om din kollega:

- ▶ Drar sig tillbaka, håller sig undan mer än tidigare eller blir mer tystlåten.
- ▶ Slutar med sina fritidsaktiviteter.
- ▶ Börjar få svårt att hålla tider.
- ▶ Kommer försent på morgonen.

VÅGA FRÅGA OCH STEG ATT TA EFTERÅT

Att du frågar hur din kollega mår och tar dig tid att lyssna på svaret kan göra stor skillnad för en person som mår dåligt. Och samtalet i sig ökar chanserna till att din kollega får rätt hjälp och behandling i tid.

Några råd till dig som arbetskamrat:

1

FRÅGA REDAN IDAG

Ju tidigare din kollega får hjälp desto bättre. Ta en första kontakt och visa att du bryr dig med en enkel fråga som: *Det var länge sedan du skrattade, hur är det med dig? På riktigt?*

2

VAR TILLGÄNLIG

Visa att du har tid att lyssna. Syftet är inte att du ska lösa din arbetskamrats problem. Det är inte ditt ansvar, men uppmuntra gärna din kollega till att berätta om problemen. Om arbetskamraten får prata av sig kan det kännas lättare att söka hjälp.

3

PRATA OM VAD NÄSTA STEG BLIR

Beroende på vad din kollega har berättat kan ni tillsammans diskutera nästa steg. Uppmuntra hen till att berätta för sin chef, sitt skyddsombud, söka hjälp från företagshälsovården eller sjukvården.

4

VÅGA FRÅGA OM SJÄLMORDSTANKAR

Om din kollega är riktigt nere så är det bra att fråga om tankar på självmord. Många kan känna en lättnad av att få prata om det. Fråga exempelvis: *Hur är dina tankar kring liv och död just nu?*

5

BE OM LÖFTE ATT SÖKA HJÄLP

Självordstankar försvinner ofta när man upplever en förändring eller får hjälp. Visa att du är engagerad i att hen ska må bättre. Be din kollega att ge dig ett löfte om att söka hjälp.

6

VID AKUT RISK - RING 112!

Om din arbetskamrat har direkta planer på att ta livet av sig ska du ringa 112. Stanna hos din kollega tills dess att polisen kommer och hjälper din arbetskamrat till närmsta psykiatriska akutmottagning.

7

TA HAND OM DIG SJÄLV

Det kan vara påfrestande att hjälpa någon som mår dåligt. Se till att du tar hand om dig själv. Sök stöd hos ditt skyddsombud, en vän, företagshälsovården, sjukvården eller en stödlinje om du behöver.



VAD GÖR FACKET OCH DITT SKYDDSOMBUD?

- ✓ Byggnads fackliga företrädare finns där för dig och dina arbetskamrater. Mår du själv eller en kollega dåligt? Kontakta ditt skyddsombud, företagshälsa eller chef.
- ✓ Vid större händelser eller förändringar på jobbet ska skyddsombudet vara lyhörd för om någon i laget mår dåligt och berätta för arbetsgivaren om risk finns.
- ✓ MB-ledamöter och skyddsombud ska ställa krav på att arbetsgivaren har rutiner för att se till att alla anställda mår bra. De ska även förklara för arbetsgivaren hur hens ansvar gentemot personalen ser ut.
- ✓ Om arbetsgivaren inte gör det som föreskrifterna kräver finns det flera sätt för det lokala facket att agera. Åtgärderna listas i Byggnads material *Psykisk hälsa - din rätt att må bra på jobbet* som vänder sig till Byggnads skyddsombud och förtroendevalda.
- ✓ Byggnads medlemscenter ger råd och stöd till dig som medlem. Ring 010-601 10 00.

KÄNNER DU ORO ANGÅENDE COVID-19?

På www.uppdragpsyiskhalsa.se/stadlista finns massor med råd, tips och information om psykiskt hälsa i kristid.

HIT VÄNDER DU DIG

Din arbetsgivare har ansvaret för att organisera arbetet så att det stödjer anställdas hälsa och välbefinnande. Men du som arbetskamrat kan också hjälpa till. Visa att du finns och att du bryr dig om dina kollegor. Fråga hur dina arbetskamrater mår, och om en kollega blir uppsagd eller sjuk-skriven: fortsätt gärna att hålla kontakten med hen.

FÖRETAGSHÄLSA

Företag med kollektivavtal ska vara anslutna till en lokal företagshälsovård. Prata med din arbetsgivare eller med ditt skyddsombud om du eller en arbetskamrat behöver komma i kontakt med företagshälsovården.

Finns det ingen företagshälsovård på din arbetsplats? Kontakta Byggnads i din region för vidare hjälp.

STÖDLINJER

Mår du eller en arbetskamrat dåligt finns det stödlinjer där ni kan söka hjälp:

- ▶ **Jourhavande medmänniska:** ring 08-702 16 80 eller besök jourhavande-medmanniska.se
- ▶ **Självordslinjen:** ring 90 101 eller besök mind.se
- ▶ **Jourhavande präst:** ring 112 eller besök svenskakyrkan.se/jourhavandeprest
- ▶ **Anhöriglinjen:** ring 0200-239 500 eller besök anhorigasriksforbund.se/anhoringslinjen



byggnads.se

010-601 10 00



facebook.com/byggnads



youtube.com/byggnads



[@byggnads](https://instagram.com/byggnads)



[@byggnads](https://twitter.com/byggnads)