



## Félagslegur stuðningur

Félagslegur stuðningur spilar lykilhlutverk í baráttunni gegn streitu. Góðar líkur eru á að logandi einstaklingur hafi dregið sig í hlé og hafi lítinn tíma til að taka þátt í venjulegum samskiptum á vinnustað. Stjórnandi ætti því að finna út hver hafi tök á að veita starfsmanninum stuðning bæði heima og í vinnunni. Í einhverjum tilvikum dugar það ekki eitt og sér og þá er þörf á frekari sérfræðiaðstoð.

### Stuðningur starfsmanna

- Einn eða fleiri samstarfsmenn gætu tekið að sér að vera pásufélagar til að passa að starfsmaðurinn taki vinnuhlé yfir daginn.
- Hugsanlega gæti einhver af samstarfsmönnum tekið að sér stuðning með því að deila meiri tíma með starfsmanninum, hlusta á hann og hjálpa með verkefni og vinnuálag.
- Gættu að því að starfsmaðurinn hafi einhvern að tala við utan vinnu.

### Sérfræðiaðstoð

- Ef það reynist erfitt að fá logandi einstaklinginn til að ræða málin eða samþykka lausnir gætir þú þurft að leggja til að einstaklingur leiti sér sérfræðiaðstoðar.
- Ábyrgðin er samt áfram í þínum höndum sem stjórnanda og þú ættir að vera í samskiptum við starfsmanninn og sitja jafnvel fundi með báðum aðilum.
- Mundu þó í öllum tilvikum að gæta trúnaðar og virða rétt einstaklingsins. Þú getur t.a.m. ekki spurt út í heilsu hans en gætir spurt hvort heilsa hans trufli vinnuna og þá hvernig.
- Gættu þess líka að þessar upplýsingar fari ekki áfram til annarra nema með samþykki starfsmannsins.