



Tidlig Indsats

Et tilbud til medarbejdere og ledere
i Københavns Kommune ved mistroivsel,
belastning, fravær eller andre udfordringer
i arbejdslivet

KONSULTATIONER HOS PSYKOLOGER OG
FYSIOTERAPEUTER - GRUPPEFORLØB - LEDERSPARRING

Indhold

Hvad er Tidlig Indsats?.....	3
Kontakt os ved	3
Sådan arbejder vi	4
Forløb i Tidlig Indsats	5
Konsultation ved fysioterapeut	5
Konsultation hos psykolog	5
Gruppeforløb	5
Tilmelding via nærmeste leder	6
Anonyme forløb	6
Ledersparringsforløb	6
Kontakt os	7
Hotlinen i Tidlig Indsats	7
Tilmelding til forløb	7
Find os	7

Tidlig Indsats er en del af Arbejdsmiljø København, der er Københavns Kommunes interne og uvildige rådgiver om arbejdsmiljø og arbejdsliv.

I Arbejdsmiljø København arbejder vi på tværs af kommunens forvaltninger og rådgiver arbejdspladser og ansatte inden for en bred vifte af arbejdsmiljøområder.

Hvad er Tidlig Indsats?

Tidlig Indsats er et specialiseret tilbud til medarbejdere og ledere i Københavns Kommune ved arbejdsmæssige belastninger, mistroivsel og fravær

Som en del af Københavns Kommune har vi indgående kendskab til kommunens arbejdspladser.

Vi tilbyder individuelle forløb, sparring og rådgivning, der gør en forskel - både for den enkelte og for arbejdsfællesskabet.

Kontakt os ved:

- Mistroivsel eller arbejdsmæssige belastninger
- Fravær eller risiko for fravær
- Behov for støtte til at vende tilbage til - eller forblive i - arbejde
- Behov for afklaring i arbejdslivet
- Samarbejdsudfordringer
- Behov for sparring på ledelsesmæssige problemstillinger

Sådan arbejder vi

Tidlig Indsats understøtter arbejdet med at skabe gode arbejdsmiljøer og bæredygtige arbejdsliv.

Vi tager udgangspunkt i både den enkeltes situation og de konkrete rammer og vilkår på arbejdspladsen. Løsningerne findes ofte i samarbejde mellem leder og medarbejder, hvor vi understøtter dialogen til at finde konstruktive og holdbare veje frem.

Et særkende ved Tidlig Indsats er, at vi har kontakt til både medarbejder og leder, så arbejdspladsen bliver en aktiv del af processen.

Tavshedspligt

Vores konsulenter har naturligvis tavshedspligt. Vi deler ikke personlige oplysninger eller indholdet af samtaler.

Forløb i Tidlig Indsats

Konsultation ved fysioterapeut

Oplever du smerter i ryg, skuldre eller andre belastningsrelaterede gener? Hos os kan du få konsultationer med erfarne fysioterapeuter, der har specialiseret viden om arbejdsmiljø og fysisk trivsel i arbejdslivet. Du får kvalificeret sparring, individuel rådgivning og målrettede øvelser med fokus på aflastning, forebyggelse og en bedre fysisk hverdag.

Konsultation hos psykolog

Oplever du stress, samarbejdsvanskeligheder eller generel mistroivsel? Hos os kan du få samtaler med erfarne psykologer, der har specialiseret viden om arbejdsmiljø og mental trivsel. Gennem forløbene får du kvalificeret sparring og mulighed for at undersøge nye perspektiver på din situation.

Gruppeforløb

Vi tilbyder løbende gruppeforløb for medarbejdere, der oplever belastningsreaktioner som stress, fysisk eller psykisk mistroivsel i arbejdslivet. I gruppen får du støtte fra både fagpersoner og andre i samme situation. Forløbet giver mulighed for at dele erfaringer, opnå nye perspektiver og udvikle konkrete strategier i et trygt og fortroligt fællesskab.

Tilmelding via nærmeste leder

Det er din leder, der tilmelder til forløb i Tidlig Indsats – selvfølgelig efter aftale med dig. Se side 7 for tilmeldingsmuligheder.

Anonyme forløb

Der kan i særlige tilfælde også være mulighed for et anonymt forløb. Kontakt hotlinen i Tidlig Indsats – se side 7 for kontaktoplysninger.

Ledersparringsforløb

Som leder kan du få et forløb med sparring om både medarbejderrelaterede spørgsmål og om dine egne udfordringer i lederrollen.

Sparringen kan bl.a. bruges til at drøfte konkrete situationer såsom mistriivsel, fravær eller svære samtaler – men også til at få perspektiv på din egen trivsel, balance og håndtering af ledelsesopgaver.

Kontakt os

Hotlinen i Tidlig Indsats

Du er altid velkommen til at ringe til hotlinen i Tidlig Indsats, når du har brug for råd eller sparring – uanset om du er medarbejder, leder eller tillidsvalgt.

Telefon 3366 5766, tast 1, dagligt mellem kl. 9-13

Tilmelding til forløb ved Tidlig Indsats foregår i Serviceportalen via

www.arbejdsmiljoe.kk.dk/tidligindsats



Find os

Vi holder til på adressen Enghavevej 82,
2450 København SV.

Du kommer nemt til os med både bus, S-tog eller Metro.

Arbejdsmiljø København
Enghavevej 82
2450 København SV
Tlf. 3366 5766
amk@kk.dk
www.arbejdsmiljoe.kk.dk