



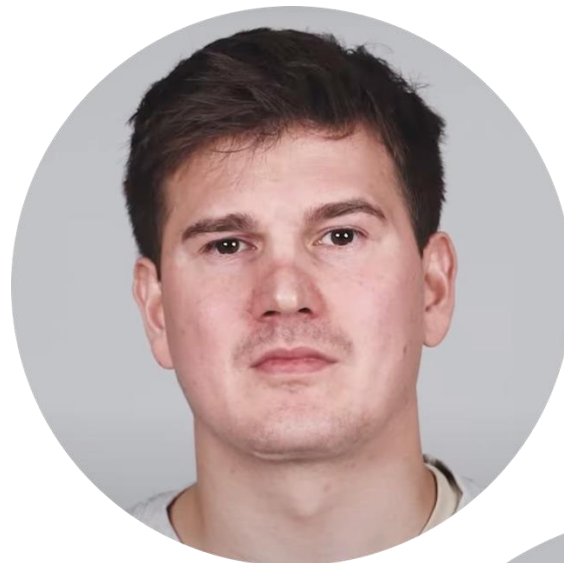
INGEN å miste ARBEIDSLIV

Bakgrunn:

Selv mordstanker kan skje oss alle

Selv mord er et stort samfunnsproblem og et av våre siste tabuer.

I fjor tok 727 mennesker livet sitt i Norge.

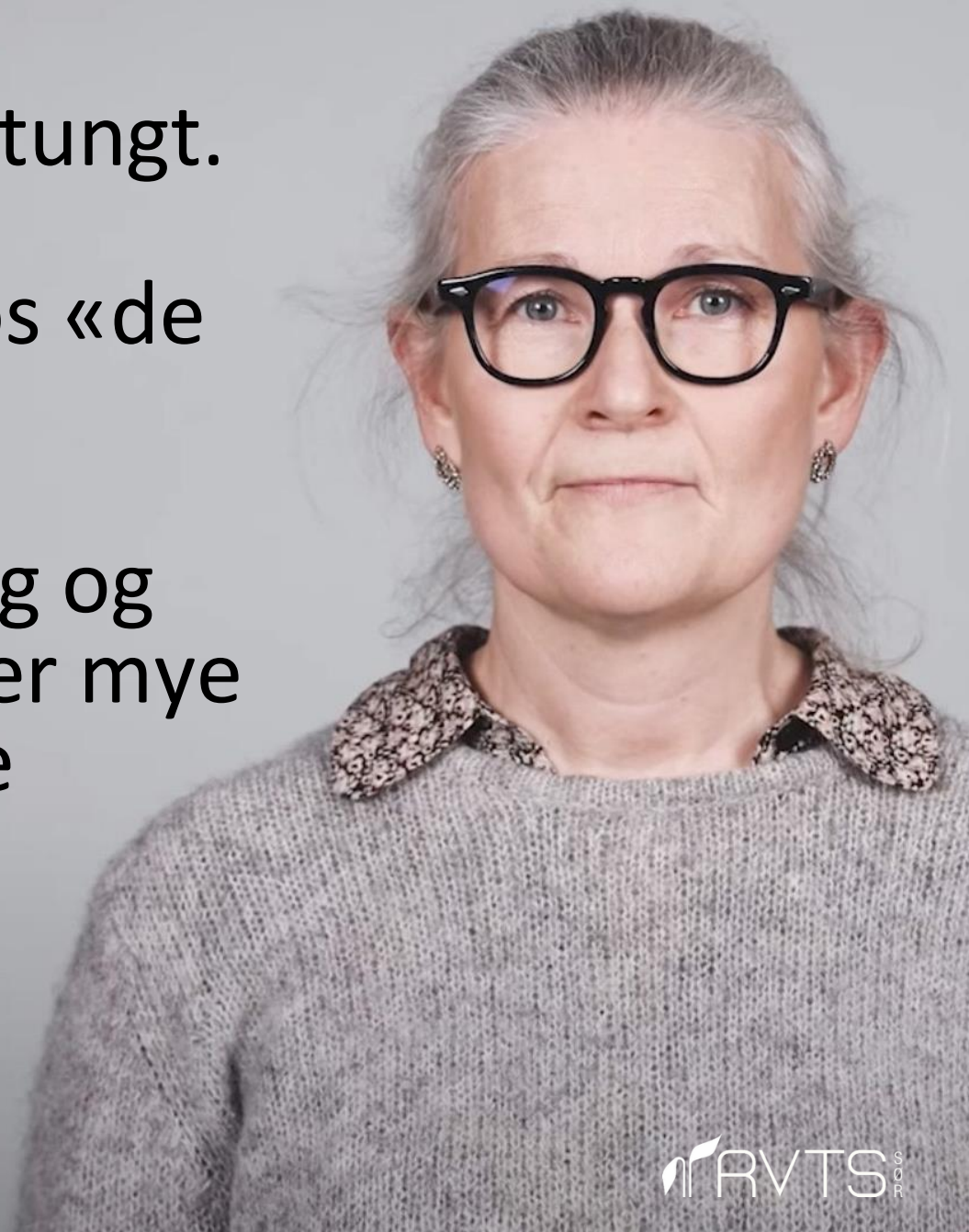


INGEN
å miste
ARBEIDSLIV



Vi vet ikke alltid hvem som sliter tungt.
Derfor bør vi øke kunnskap og
ferdigheter om selvmordsfare hos «de
rundt» – altså flokken.

Her er arbeidslivet en særlig viktig og
relevant arena hvor voksne bruker mye
tid sammen og hvor trygge, nære
relasjoner ofte oppstår.



INGEN å miste ARBEIDSLIV



Ingen å miste - arbeidsliv

Dette er et tilbud til bedrifter som ønsker å gi sine ansatte økt kompetanse om selvmordsforebygging - helt gratis!

Opplegget består av:

- ✓ 5 korte og engasjerende videoforedrag
- ✓ Aktiviteter og øvelser
- ✓ Plakater og nyttige ressurser

Kurset består av filmer og refleksjonsoppgaver som kan hjelpe dere til å bli tryggere i møte med mennesker som sliter med selvmordstanker. Kurset fungerer best i plenum, men kan også gjennomføres individuelt.

<https://ingenaamiste.no/arbeidsliv>

Instruks til leder

Film 1: Å være en god kollega

I forkant

Send ut e-post med informasjon til alle ansatte.
(Se «Interkommunikasjon fra leder til ansatte».)

Klargjør rommet dere skal være i. Dere trenger

- utstyr for å kunne vise film med lyd.
- bord og stoler som kan flyttes på, slik at alle kan se film og etterpå sitte sammen i par.



Gjennomføring

- 1 Ønsk velkommen og fortell kort hva som er dagens tema. Gjenta gjerne noe av det som sto i e-posten til ansatte. Si at du som leder tenker dette er viktig for dere som kollegaer, men at dette også kan være viktig kunnskap å ha med seg overfor venner, familie og kjente.

Si også noe om at dette temaet kan påvirke oss personlig. Kanskje noen har opplevd et selvmord i nettverket sitt, eller kanskje noen av dere har vært der selv. Hvis noen synes dette er vanskelig, kan de ta kontakt med nærmeste leder eller andre de har tillit til.

Andre ting du kan si:

- Dette er et tiltak innen sosial bærekraft og HMS.
- Det er en del av vår beredskapsplan for å ivareta dere - som er bedriftens fremste ressurs.
- Dette kan være bunnplanken for kulturen i vår bedrift, for kan vi snakke om dette, så kan vi snakke om alt.

- 2 Introduser og sett i gang filmen.
- 3 Etter filmen deler du de ansatte inn i arbeidspar og gjentar oppgaven. Sett dere sammen to og to (eller tre og tre), oppgaven er:
 - Hvis du skulle oppleve at livet ditt raser sammen:
 - Hva vil du gjøre?
 - Hvem vil du snakke med?
- 4 Etter cirka fem minutters prat, kan dere avslutte oppgaven.
- 5 Det er viktig å gi rom for at ansatte får si noe om hvordan de opplevde dette før de forlater gruppa. Minn dem på at de kan ta kontakt med nærmeste leder hvis de har behov for å prate med noen, eller snakke med noen andre de har tillit til.
- 6 Avslutningsvis sier du når neste samling er og hva som er neste tema: «Når vi bekymrer oss for selvmord»

Sitater fra Pilot-bedrifter

Meld deg og dine ansatte opp til kurset. Det bidrar til å gjøre et vanskelig tema mer håndterlig og kommer med gode råd ift å være mer oppmerksom på hverandre samt hvordan man best kan bistå når ting i livet blir vanskelige.

Anne Tellefsen, GE Healthcare

«Gjennomfør Ingen å miste i din bedrift! Det vil gi deg og dine ansatte verdifull informasjon om livsviktige forhold. I tillegg vil det kunne bygge en dypere lagfølelse å ta opp et så tungt emne på en forsvarlig og god måte slik opplegget inviterer til».

Frode Stokkeland, Flekkerøy Bygg

Sitater fra Pilot-bedrifter

«Vi har testet piloten "Ingen å miste". Ansatte opplevde dette som svært meningsfullt. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger på at vi bruker noe tid på dette. Ansatte har åpnet seg og på mange måter kommet nærmere hverandre.»

Asbjørn N. Aadnevig, Nye Veier

Kjør kurset! Det gir de ansatte i bedriften en dimensjon ekstra - nemlig det å "bry seg" om hverandre på en annen måte enn vi pleier. Det gir innspill på å se hverandre som mennesker, og ikke bare som "produsenter" av arbeidet vi er satt til å utføre. I tillegg så gir det de ansatte i virksomheten et viktig signal om at selskapet/ledelse bryr seg om hver enkelt arbeiders ve og vel.»

Frode Johansen, Elektroxperten

Vi søker:

Strategiske samarbeidspartnere på
bransjeforening-nivå

Næringsforeninger

Større arbeidsgivere

INGEN å miste ARBEIDSLIV

