

#skulleikkegjortnoe - #TaPraten

Det er flere pårørende til arbeidstakere med rus- og spillproblemer i norsk arbeidsliv, enn det er folk med rus- og spillavhengighet. Det betyr at pårørende utgjør en stor gruppe. Da er det viktige spørsmålet: Hva kan arbeidsplassen gjøre?

Å være pårørende virker inn på hvordan du har det på jobb og hvordan du fungerer i ditt daglige arbeid. Arbeidsplassen din kan bistå med hjelp og støtte. I denne brosjyren kan du lese om hvordan.

Pårørende?

- Pårørende er deg som står i relasjon til den som har et rus- eller spillproblem og som opplever deg berørt av problemet
- Pårørende er ektefelle/samboer, foreldre, barn, søsken, øvrige familie, venner og kollegaer
- For hver person med et rus- eller spillproblem, regner vi i gjennomsnitt tre personer i nær familie som er direkte berørt av situasjonen
- Skyld, skam, utilstrekkelighet og hemmelighold er vanlig

Typiske handlingsmønstre i familier med rus- og spillproblemer:

- Adferden til den med et rus- eller spillproblem blir styrende for det som skjer i familien
- Temaet blir et tabu. Pårørende unngår å snakke direkte om selve misbruket
- Du føler at du må være lojal overfor den med et rus- eller spillproblem selv når lojaliteten ikke er fortjent

Begynn å snakke om det

Det kan være god hjelp i å snakke om problemene. Å være åpen overfor arbeidsgiver er ofte en lettelse.

Mange arbeidsgivere møter åpenhet om rus- og spillproblematikk med forståelse. Å være åpen om problemene, er en mulighet for å rydde i misforståelser og du slipper å holde på en fasade. Det er samtidig viktig å ha respekt for at enkelte ikke ønsker å dele denne type informasjon med andre. For noen er arbeidsplassen et fristed og en nøytral sone hvor problemene ikke er et tema.

Hvordan endre en vanskelig livssituasjon?

Både den med et problem og pårørende har en tendens til å repetere det samme handlingsmønsteret med forventning og håp om et annet resultat neste gang.

- For deg som pårørende kan det være mer hensiktsmessig å gjøre endringer med utgangspunkt i egne ønsker, behov og følelser
- Når du som pårørende forandrer deg, må han eller hun med problemet forholde seg til deg som pårørende på en ny måte. På den måten kan pårørende indirekte forandre omgivelsene
- Både pårørende og den med rus- eller spillproblemer må gjøre en jobb for å endre situasjonen
- Formaninger og gode råd er lite konstruktivt når det gjelder sårbare temaer
- Uttrykk eventuell bekymring på bakgrunn av egne opplevelser, ikke på bakgrunn av synsing

Å være pårørende kan føre til sykdom

- Livssituasjonen som pårørende kan føre til at du selv blir syk
- Studier viser en overhyppighet av fysiske og psykiske plager blant pårørende
- Arbeidsmiljøloven og Folketrygdloven sier hvilke plikter arbeidsgiver og arbeidstaker har ved sykdom
- Du har ingen plikt til å opplyse arbeidsgiver om hvilken diagnose du er sykemeldt for. Opplysningsplikten gjelder kun når du kan være tilbake i jobb og din arbeidsevne



Hva kan arbeidsplassen gjøre for pårørende?

Å ha en jobb er viktig. Det gir identitet både som yrkesutøver og medmenneske. Et godt og åpent arbeidsmiljø påvirker arbeidssituasjonen positivt og er avgjørende i møte med mennesker i en vanskelig livssituasjon.

Arbeidsgiver har ingen særskilt plikt til å tilrettelegge for pårørende til personer med rus- eller spillproblemer, men gjennom parts-samarbeidet i bedriften, og i samarbeid med den ansatte spesielt, har arbeidsgiver mulighet for å tilrettelegge på flere måter:

- Fleksibel arbeidstid
- Mulighet for delta på møter i forbindelse med oppfølging av den med rus- eller spillproblemer i arbeidstiden
- Komme senere ved behov
- Mulighet for å ta fri på kort varsel
- Mulighet for å skjerme seg ved behov
- Anledning til å ta telefoner usjenert dersom en ikke har eget kontor
- De fleste arbeidsplassene med et arbeidsreglement har gjerne et punkt om velferdspermisjoner. Denne typen permisjonsregler kan komme til nytte når det gjelder deg som pårørende

Pårørende ønsker:

- Mer kunnskap hos ledere og kolleger om årsaker og konsekvenser av rus- og spillproblematikk
- Å bli møtt med forståelse og støtte
- Åpenhet og diskusjoner som fører til at kolleger og ledere blir støttespillere på jobb

Ta kontakt med oss:

Det ligger mange nyttige lenker under fanen "Pårørende" på våre nettsider

Veiledningstelefon: 22 40 28 00

Nettsider: www.akan.no/

E-post: akan@akan.no

Du kan også chatte med oss på våre nettsider

Husk å følge oss på:



www.facebook.com/akankompetansesenter



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



www.linkedin.com/company/akan-kompetansesenter



[@akankompetansesenter](https://www.instagram.com/akankompetansesenter)

akan
KOMPETANSESENTER

Pårørende?



Gevinsten ligger i åpenheten

Arbeidsplassen er en unik arena for å skape endring og å gi hjelp og støtte – også til deg som er pårørende til en som har utfordringer med rus- eller spillproblematikk.