



Hvad er formålet?

Formålet med psykologordningen er, at alle ansatte på FMN område får mulighed for kvalificeret hjælp i form af psykologfaglig rådgivning og samtaleforløb for arbejdsrelaterede reaktioner, herunder stress.



Forventningen er, at ordningen vil have en positiv effekt på trivsel, tilknytning og sygefravær, når stress og anden mistrivsel håndteres professionelt og effektivt. Ord-

ningen bidrager således til, at forsvaret styrkes som en attraktiv arbejdsplads.

Du kan finde mere information og relevante materialer ved at scanne nedenstående QR-kode eller gå ind på:

- FMN HR-portal
- <https://medarbejder.forsvaret.dk/da/ansættelsesforhold/administration/psykologfaglig-ordning>
- Medarbejder.Forsvaret.dk



Hjælp og support

Hvis du har brug for mere viden eller hjælp, kan du kontakte din lokale OPRK eller henvende dig til:

- **FPS-KTP-PB@fiin.dk**
- **FPS-KTP-OPRK@fiin.dk**

Hvem kan bruge psykologordningen?

Ordningen skal dække alle ansatte, herunder elever, lærlinge, værnepligtige, personel af reserven og frivillige, der oplever kortere eller længerevarende psykiske reaktioner i relation til arbejdet inden for FMN område.

Udarbejdet af **PERSONELKOMMANDOEN**

CJA - Arbejdsmiljø
Sektion for psykisk arbejdsmiljø
2025



Ekstern psykologordning

Arbejdsrelateret stress
eller anden mistrivsel



Trin 1

Sparring med egen
chef/leder og OPRK



Trin 2

Ekstern psykologordning

Arbejdsrelateret stress og anden mistrivsel rammer den enkelte, men er altid et fælles og organisatorisk ansvar.

Jo tidligere - desto bedre.



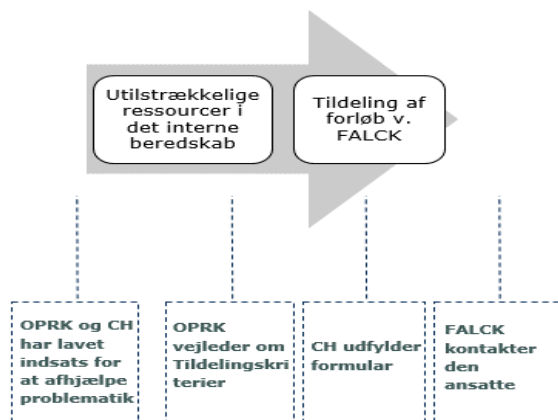
Når stressen rammer



Når du bliver ramt af stress, konflikter, mobning, krænkende adfærd eller oplevelser, der fører til mistrivsel, er det normalt at forsøge at ignorere det eller forsøge at kæmpe sig ud af situationen. Imidlertid er det afgørende, at du hurtigt og effektivt får hjælp, således at du igen kan trives på jobbet.

Nærmeste chef/leder er ansvarlig for trivslen, og derfor vil det altid være et godt første sted at række ud og bede om hjælp og støtte.

OPRK er altid det første skridt for at få hjælp, udover din egen chef. Her kan du få uvildig og anonym hjælp/støtte, og OPRK er uddannede til at arbejde med din trivsel. Desuden kender de mulighederne for yderligere støtte, hvis deres hjælp ikke rækker. Det er derfor vigtigt, at du har søgt hjælp hos dem, før du evt. sendes videre til Psykologordningen.



Hvis du ønsker en dybere indsigt i OPRK, og hvad de kan rådgive om, kan du læse mere på:

- FMN HR-portal under "arbejdsmiljø"

Forløb ved ekstern psykolog

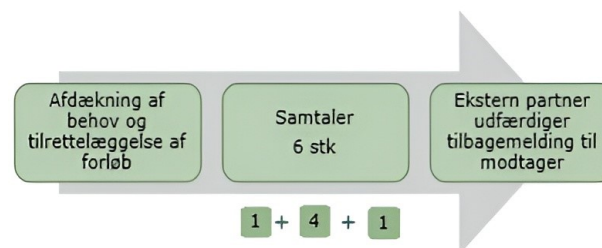
Når FALCK modtager formular med tildeling af forløb kontakter de dig og aftaler tid til første samtale.



Psykologerne er alle autoriserede og har speciale i arbejds- og organisationspsykologi. De arbejder metodisk forskelligt, men tilpasser altid behandlingen efter fokuspersonens behov og ønsker.

I forløbet vil psykologen afdække problematikken og udvikle din bevidsthed og redskaber til håndtering heraf. Målet er altid at hjælpe dig tilbage i trivsel.

Grundpakke med 6 samtaler



Forlængelse af forløb (max 4 samtaler)



Ved afslutning af Psykologforløb

Ved sidste samtale i forløbet vælger den ansatte, om han/hun ønsker en tilbagemeldingssamtale med nærmeste chef/leder og den behandlende psykolog.

Tilbagemeldingssamtale

Samtalen er en god ide, fordi den danner grundlag for et fælles ansvar mellem din chef/leder og dig fremadrettet. Det er dog i sidste ende dig, der skal i forløb, som vurderer, om du ønsker en tilbagemeldingssamtale.

Formålet med tilbagemeldingssamtalen er:

- at hjælpe din chef/leder med at tage hånd om din trivsel fremadrettet
- at hjælpe dig med at tage hånd om egen trivsel fremadrettet

Opfølgning på forløb

