

Fokusområde 2024 – Materiell til bestilling



Veiledning: Slik kan du oppdage depresjon og selvmordsadferd til sjøs

Målet med denne veiledningen er å gi brukervennlige råd om hvordan du kan gjenkjenne om en kollega er deprimert, og hvordan du kan hjelpe dem. Den tar for seg skipsledelse, men kan også brukes av den enkelte sjømann.

Veiledningen gir konkrete råd, både til hva man kan gjøre, hvordan man kan ha samtaler, og til innholdet i vanskelige samtaler med den ansatte.



Veiledning: Psykisk helse på agendaen

Denne publikasjonen retter seg mot ledelse på skip som ønsker konkrete verktøy for å avdekke besetningens psykiske velvære, og for å starte en samtale om et besetningsmedlems psykiske velvære på en konstruktiv og likeverdig måte.

Dette er et «se, lytte og sans»-verktøy, der man krysser av i en tabell for å avdekke om vedkommende kollega er i en faresone for dårlig psykisk helse.



Veiledning: Personlige kriser til sjøs

Formålet med veiledningen er å gi lett tilgjengelige råd om hvordan du kan hjelpe en kollega i krise. Den er rettet mot ledelsen i både rederiet og på fartøyet, men kan også brukes av den enkelte sjømann.

Veilederen inneholder dialogverktøy som kan bidra til å identifisere en kollegas psykiske utfordringer, og råd om hvordan du kan være en aktiv lytter. Den kan brukes

som et supplement til den nylig publiserte veilederen «Psykologisk velvære på dagsorden», og er et motstykke til vår guide «Kriser til sjøs».



Folder: Be a buddy – not a bully

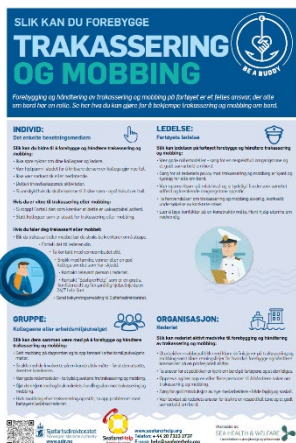
Hva er trakassering og mobbing? Blir jeg trakassert? Er jeg med på å mobbe kollegene mine?

Dersom du eller kollegene dine blir utsatt for trakassering eller mobbing, er det en risiko for at du føler deg dårligere, blir mer sykemeldt og utvikler angst og depresjon. Det er viktig å snakke om krenkende atferd. På denne måten kan du begynne å lage retningslinjer for hvordan du forebygger, avslører og håndterer trakassering og mobbing. Få gode råd for å unngå og forebygge krenkende atferd til sjøs med veiledningen «Vær en kompis - ikke en bølge» («Be a buddy – not a bully»).



Verktøy/dialogkortspill: Be a buddy, not a bully

For å forebygge og få slutt på trakassering og mobbing på skip i den danske handelsflåten, er det utviklet et dialogspill som oppfordrer deltakerne til å formulere grenser og en sunn kultur på arbeidsplassen. Det er totalt 28 ulike meninger eller påstander i disse, der en kan bruke en eller flere i møter eller samlinger der det er anledning.



Plakat – mobbing og trakassering

Forebygging og håndtering av trakassering og mobbing på skipet er et felles ansvar, der alle om bord har en rolle. Denne plakaten gir konkrete råd og tips for hva de enkelte kan gjøre for å bekjempe mobbing og trakassering.

Her står råd til individet (hvert enkelt besetningsmedlem), til en gruppe (kollegaer eller arbeidsmiljøutvalg), til skipsledelsen og til hele rederiet (organisasjonen).