



## Hvordan ta vare på deg selv og kollegaer i en annerledes tid

- **Vær oppmerksom på hvordan du selv har det – legg merke til egne følelser og reaksjoner**  
Pust med magen og ta pause når det er nødvendig. Det er normalt å kunne bli sårbar, usikker, trist og irritabel
- **Spør om hjelp – vær tydelig på hva du trenger**  
Spør kollegaer og lederen din når du lurer på noe. Trenger du å «blåse ut»? Spør først om lov, og gjør det på et egnet sted.
- **Vær oppmerksom på hvordan andre har det – skill person og situasjon**  
Spør kollegaene dine om hvordan de har det. Vær modig og vis omsorg.
- **Vær raus med oppmuntringer og anerkjennelse**  
Se etter det gode og del med de rundt deg. Fremsnakk hverandre.
- **Smil smitter. Vis vennlighet og spill hverandre gode**  
Snakk om hva som er viktig for dere, og hvordan dere sammen kan skape så gode dager som mulig.
- **Tilby hjelp når du kan, og vis takknemlighet for hjelp som tilbys**  
Spør hvordan du kan hjelpe og hva kolleger trenger. Lytt, lær, - og si takk
- **Bygg kompetanse når du har anledning og lær av andre**  
God kompetanse bidrar til trygghet. Læringsportalen har flere e-læringskurs som anbefales - her er noen:
  - Ivaretagelse av deg selv og kolleger under pandemi
  - Ledelse og psykososial støtte under pandemi
  - Smittevern ifm koronaviruset
  - Smittevern – påkledning og avkledning ved Covid-19



### Ønsker du å snakke med noen?

#### Disse kan kontaktes:

Psykologisk rådgivningstelefon: Telefon 67 50 58 71  
(mandag-fredag kl. 10.00-12.00) Telefonen er bemannet med helsepersonell fra klinikk for psykisk helse og rus Vestre Viken HF. Den du snakker med har taushetsplikt. Innholdet i samtalen journalføres ikke.

Legevakt: Telefon 116 117

Ved akutt behov for øyeblikkelig helsehjelp.

Bedriftshelsetjeneste (BHT) Stamina Helse: Leder sender mail til [personal@mhh.no](mailto:personal@mhh.no). BHT bistår ansatte, via telefon eller Skype, som har behov for samtale med en fagperson med relevant kompetanse.

Lederstøtte: Ledere som trenger støtte, veiledning, bistand eller rådgivning vedrørende tilrettelegging og sykefraværsoppfølging kan sende epost til [personal@mhh.no](mailto:personal@mhh.no) eller direkte til en av våre kontaktpersoner i NAV-arbeidslivssenter : [trine.pedersen@nav.no](mailto:trine.pedersen@nav.no)  
mobil: 958 97 525 [Gro.gevelt@nav.no](mailto:Gro.gevelt@nav.no), mobil : 909 18 008  
[Lise.norem@nav.no](mailto:Lise.norem@nav.no), mobil: 959 62 193