



Yrkeskarriären
för alltför många
ungdomar avbryts på
grund av depression
eller andra problem
i den psykiska
hälsan.

FÖRMAN,

så här kan du stödja unga att orka i arbetet

- Var rättvis och visa äkta omtanke.
- Berätta i klartext vad du väntar av den unga.
- Poängtera att man när som helst får komma och prata om vad som helst.
- Hjälp den unga att lätta på kraven för sig själv.
- Påminn om att ingen är en perfekt arbetstagare.
- Kontrollera att den unga vågar fråga.
- Erbjud introduktion även efter introduktionsperioden.
- Fråga om den ungas åsikt om arbetsmängden och - takten.
- Låt honom eller henne framföra sina idéer och förverkliga sig själv.

- Ge ansvar; för då lär man sig i arbetet och arbetets meningsfullhet ökar.
- Ge positivt och ärligt gensvar.
- Ordna möten där den unga kan berätta om sina intryck.
- Fråga vad han eller hon själv ville ändra i sitt arbete.
- Betona fritidens betydelse för återhämtningen från arbetet.
- Berätta om till buds stående företagshälsovårdstjänster.
- Prata med den unga om till exempel möjligheten till flexibel arbetstid eller deltidsarbete.
- Om den unga är sjukskriven, håll regelbunden kontakt med honom eller henne utan att skynda på återgång till arbetet.



ARBETSKAMRAT,

så här kan du stödja unga att orka i arbetet

- Önska den unga varmt välkommen till arbetsgemenskapen.
- Påminn om att man alltid får fråga.
- Erbjud din hjälp om den unga är tveksam.
- Säg åt honom eller henne att vi har alla våra svagheter.
- Berätta att du gärna ger handledning alltid när det behövs.
- Fråga i vilka saker den unga behöver mera introduktion.
- Ge ansvar för att han eller hon känner sig höra till arbetsgemenskapen.

- Ge ett positivt gensvar för ett välgjort arbete.
- Uppmuntra den unga till öppenhet.
- I konfliktsituationer ta upp frågan till diskussion i uppbyggande syfte.
- Prata med den unga om saker som stöder honom eller henne att orka i arbetet.
- Lyssna om den unga självmant vill tala om sina svårigheter.
- Respektera om han eller hon inte vill tala om sina svårigheter.

Kom ihåg att unga som drabbats av depression

- ✓ Vill bevara sin funktionsförmåga, och arbetet stöder detta.
- ✓ Saknar en känsla av varaktighet och hopp för framtiden.
- ✓ Vill inte ha en särställning som försämrar arbetskamraternas arbetsförhållanden.

Rekommendationerna baserar sig på studien "Masennuksen kokeneet nuoret työelämässä"
(Ungdomar med depression i arbetslivet) (Social- och hälsovårdsministeriets rapporter och promemorior 2014:25)



SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND