



Rus- og spillavhengighet

Gruppeaktiviteter



Hvordan håndteres dette ved UiB?

- Forebygging av rus- og spillavhengighet inngår i det systematiske HMS-arbeidet ved UiB, jf. [handlingsplan for HMS](#).
- Ledere skal være i stand til tidlig å gripe fatt i problemstillingen.
- Ansatte skal tidlig kunne ta opp eget og kollegaers risikofylte rusmiddelbruk og spillvaner som påvirker arbeidsmiljøet.
- UiB som arbeidsgiver har sin egen [rusmiddelpolitikk](#) og [retningslinjer for håndtering av avhengighet](#).
- [Akanutvalget](#) ved UiB koordinerer det rus- og avhengighetsforebyggende arbeidet ved UiB. Akanutvalget kan kontaktes ved spørsmål.
- [Bedriftshelsetjenesten](#) kan kontaktes for rådgivning. Ha lav terskel for å ta kontakt.



Rus og spillavhengighet – gruppearbeid

I denne presentasjonen kan dere velge mellom fire dilemmaer oppsummert i en kort setning og en videosnutt.

Velg en eller to filmer med tilhørende refleksjonsoppgaver.

Diskuter noen minutter med sidemannen og deretter i plenum.

Ved å sette av kun 20 minutter vil du få satt temaet rus og spillavhengighet på dagsorden.



Bekymring

Endringer i fravær, arbeidsinnsats og adferd kan gi grunn til bekymring. Når skal vi bry oss, og hva kan vi forvente?



Pengespill



Tid for samtale



Diskuter med sidemannen

«Pengespill»:

- Skal leder eller kolleger bry seg så lenge spillingen ikke går utover arbeidet?
- Er det noen forskjell på pengespill og andre private gjøremål i arbeidstiden?
- Hva slags kjøreregler kan bedriften ha for spill på arbeidsplassen eller i arbeidstiden?

«Tid for samtale»:

- Er det en typisk bortforklaring vi hørte?
- Hvordan kan vi få til en samtale som bidrar til åpenhet?
- Hva er et fornuftig mål for en første samtale?
- Hvordan kan vi skape et arbeidsmiljø med åpenhet og tillit, der vi snakker om det som ikke er greit?



Alkoholkultur

Hvilke holdninger har vi til å drikke alkohol sammen på firmafest, ved representasjon, på reise eller seminar?



På seminar



Firmafesten



Diskuter med sidemannen

«På seminar»:

- Skal de to holde seg borte fra møtet, eller er det greit at de deltar så lenge det ikke forstyrrer eller sjenerer andre?
- Hvilke holdninger vil vi ha til alkohol på reise og seminar, og når vi kombinerer arbeid og sosialt samvær?

«Firmafesten»:

- Skal de la være å arrangere vorspiel eller kan de unngå at noen drikker for mye på andre måter?
- Hva er utfordringen her – at noen drikker for mye på firmafestene? At noen føler seg utenfor?
- Hvor mye alkohol er det greit å drikke på en firmafest?
- Hva gjør vi for at alle får det hyggelig på festen?



Påvirket

Hvordan skal du reagere hvis du opplever at en kollega er påvirket på jobb?



[Det er krise her](#)



[Hasi](#)



Diskuter med sidemannen

«Det er krise her»:

- Er det greit å gjøre unntak i en akutt situasjon og gå på jobb selv om man har drukket?
- De mener selv de kan gjøre jobben sin, og ingen av dem er overstadig beruset. Skal null promille gjelde uansett?

«Røyker du hasj»:

- Har arbeidsgiver noe med om ansatte røyker hasj i fritiden, så lenge det ikke går ut over arbeidet?
- Er det større grunn til å reagere på narkotikabruk enn ved andre brudd på lover og regler på fritiden?
- Hva betyr det for bedriftens omdømme om det blir kjent?
- Har yrkesgruppe eller stilling noen betydning?



På fritiden

Hvordan skal du reagere hvis du opplever at en kollega er i bakrus på jobb?



[Bare på fritiden](#)



[Kollega og venn](#)



Diskuter med sidemannen

«Bare på fritiden»:

- Hvem er «noen» som bør snakke med henne?
- Har jobben noe med hva ansatte gjør på fritiden, eller legger ut i sosiale medier?
- Hva kan arbeidsplassen gjøre for å forebygge bruk av illegale rusmidler?

«Kollega og venn»:

- Hvordan vil gjester eller kunder reagere om de møter en ansatt som er i bakrus?
- Har man noe på jobb å gjøre i bakrus?
- Hvis dette hadde skjedd hos dere, hvordan ville du håndtert det?



Nyttige lenker

- [Akan kompetansesenter](#)
- [Spillavhengighet Norge](#)
- [Hjelpelinjen](#) Veiledningstelefon: 80080040 for spillere og pårørende
- [Om rus og spillavhengighet i HMS-portalen](#) (english: [Drugs and gambling addiction](#))
- [Retningslinjer for håndtering av avhengighet ved UiB \(AKAN-retningslinjer\)](#)

