

1 · REGULER DEG SELV

Ett dypt åndedrag. Senk skuldrene. Stemme én tone *under* deres.

2 · TRE FRASER Å HUSKE

▮ «Jeg hører at du er fortvilet.»

▮ «Jeg kan ikke fortsette samtalen hvis du roper.»

▮ «Jeg avslutter samtalen nå. Jeg ringer i morgen kl. 10.»

3 · ALDRI

- Hev stemmen — speiler aggresjonen.
- Hopp rett til problemløsning.
- Si «det er ingen grunn til å bli sint».
- Forhandle deg ut av vernet ditt.

INNEN 1 TIME

- Defusing-samtale med kollega/leder.
- Ingen pålagte oppgaver i 30 min.
- Avvik logges samme dag.

ESKALERINGSTRAPP

1. Muntlig påminnelse fra leder
2. Skriftlig advarsel
3. Adgangs-/kommunikasjonsbegrensning
4. Politianmeldelse (av leder)
5. Besøks-/kontaktforbud

VARSLINGSVEIER

Akutt fare
112 (politi)

Leder

Verneombud

HR / personal

BHT

Avvikssystem

Compilo / EQS

DINE RETTIGHETER

- Avbryte ved fare — AML § 2-3.
- Vernes mot represalier ved varsling.
- Oppfølging — forskrift § 3A-6.
- Yrkesskademelding sendes av leder.