

LÁMHLEABHAR D'FHOSTÓIRÍ AGUS D'FHOSTAITHE

Cuir

Cuir

Cuir

Cuir

Cuir

CEIST

CEIST

Cuir

CEIST

Cuir

CEIST

CEIST

CEIST

CEIST

*Rachaidh Fostaíocht agus
Meabhairshláinte chun
tairbhe duitse!*

CEIS

Patricia Curtin
Ard-Stiúirthóir Cúnta, FÁS

Tá gá ann i measc fostóirí ceisteanna meabhairshláinte a aithint mar ábhar bailí inmí san ionad oibre. Tá deacrachtaí meabhairshláinte ina mórchúis le fostaithe a bheith as láthair, le laghdú ar tháirgiúlacht oibre, agus le hathrúchán foirne. De réir na hEagraíochta Idirnáisiúnta Oibre, is mó a chuireann meabhairghalar isteach ar shaol daoine agus is é meabhairghalar is mó is cúis le cur amú acmhainní daonna ná aon chineál míchumais eile. Tá dearcadh an phobail ar cheann de na constaicí is mó atá ann i gcoinne daoine a fhostú a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu - idir dhearcadh fostóirí agus dearcadh daoine féin a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu. Tá an-éagsúlacht ann i measc fostóirí maidir leis an gcaoi a bhféachann siad ar cheisteanna meabhairshláinte. Is ceist thábhachtach i measc daoine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu í an cheist a bhaineann le nochtadh na fírinne agus bíonn eagla orthu go gcuirfear deireadh lena ndeiseanna fostaíochta má nochtann siad an fhírinne. Mar sin féin, d'fhéadfadh rath a bheith ar chuid mhór daoine san fhostaíocht a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu agus tá rath ar chuid mhór acu san fhostaíocht cheana féin. Iarrann an lámhleabhar seo orainn dúshlán a chur faoi na tuairimí agus na smaointe diúltacha atá ann i leith meabhairshláinte.

Turlough O'Sullivan
Ard-Stiúirthóir Chonaidhm Ghnólachtaí
agus Fhostóirí na hÉireann (IBEC)

Is iomaí míthuiscint a bhaineann le meabhairshláinte. Ó tharla gur míchumas é atá ceilte orainn, is deacair é a aithint. De bharr na míthuiscintí a bhíonn ann maidir le trioblóid intinne, is iomaí duine a mbíonn leisce air/uirthi labhairt go hoscailte faoina c(h)ás. Dá bharr sin, féadann sé a bheith deacair d'fhostóirí cás an duine a thuiscint. Ní thugtar mórán airde ar an ábhar seo i measc an phobail i gcoitinne nó san ionad oibre. Mar sin féin, de réir mar a thugaimid faoi deara an géarú ar luas an tsaoil in Éirinn agus an méadú ar cheisteanna a bhaineann le strus, is mó atá fostóirí ag díriú isteach ar dhea - mheabhairshláinte san ionad oibre. Beidh an lámhleabhar seo ina phointe tagartha an-úsáideach d'fhostóirí chun foghlaim maidir le bheith ag obair le duine a bhfuil deacracht mheabhairshláinte aige/aici agus maidir le cúnaimh a thabhairt dó/di.

CUIR C.E.I.S.T.

C.E.I.S.T. – “An Réiteach Gnó”

Tráth éigin i rith an tsaol, beidh deacracht mheabhairshláinte ag duine amháin as ceathrar i measc na ndaoine a bhfuil aithne agat orthu, is é sin, do theaghlach, do chomhoibrithe agus do chairde. In ionad oibre an lae inniu, tá meitheal oibre atá táirgiúil agus dílis ag teastáil ó fhostóirí. Fostóirí a bhfuil tuiscint acu ar an gcaoi a bhfuil an tsocháí in Éirinn ag athrú, tuigeann siad go mbeidh gá le tionscnaimh chun cothromaíocht a chur chun cinn idir saol oibre an fhostaí agus a s(h)aol taobh amuigh den obair. Beidh na tionscnaimh sin ag teastáil más mian linn tacú leo siúd atá faoi bhrú agus iad ag iarraidh freastal ar éilimh an ionaid oibre agus an teaghlaigh araon. Is í an tsolúbthacht bun agus barr an scéil: is fearr an táirgiúlacht agus is mó a bhíonn fostaithe meáite ar a gcuid oibre a chur i gcrích i gceart má tá an tsolúbthacht ann.

Daoine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu, féadann siad post a fháil agus a choimeád má thugtar an deis sin dóibh. Níl ag teastáil uathu ach go mbeadh cur chuige oscailte agus solúbtha ag an bhfostóir agus go smaoiníonn an fostóir ar **“C.E.I.S.T!”** (**C**umas/**C**áilíochtaí, **E**olas, **I**nniúlachtaí, **S**cileanna agus **T**réithe).

- C** Daoine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu, tá na **tréithe**, an meon agus an **cumas** acu chun difríocht a dhéanamh in ionad oibre an lae inniu.
- e** Tá **scileanna** acu, agus is minic stair chruthaithe oibre a bheith acu – b’fhéidir go bhfuil am agus airgead caite agat cheana féin lena scileanna gairmiúla a fhorbairt.
- i** Tá **cáilíochtaí** tríú leibhéal ag cuid mhór acu agus tá **eolas** ar leith acu ar shainréimsí.

Is féidir linn difríocht mhór a dhéanamh san ionad oibre trí réiteach gnó a tharraingt chugainn. Sa tslí seo, cuirfear an scéal chun deise do gach aon duine i ndeireadh na dála.

Chuir E.V.E. Teoranta an lámhleabhar seo le chéile chun cuidiú le fostóirí agus le fostaithe araon tuiscint a fhorbairt ar na comhréitigh phraicticiúla agus ar na tacaíochtaí praiticiúla ar féidir a chur ar fáil san ionad oibre do dhaoine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu. Cuireadh le chéile é i gcomhpháirtíocht le fostóirí, le daoine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu, le soláthraithe seirbhísí, agus lenár gcomhpháirtithe sóisialta.

CUIR C.E.I.S.T.

Is tairbheach meas a bheith ann ar dhaoine!

CUIR C.E.I.S.T.

C

E

I

S

T

“Mar thoradh ar an obair motháim níos sláine agus níos fearr fúm féin. Feabhsaíonn an obair m’fhéinmhuinín agus cuireann an sí struchtúr ar mo chuid laethanta.”

“Bíonn riachtanais ag an duine agus is gá don duine bheith ag obair. Bím sásta agus mé i mbun oibre agus cuireann an obair le m’fhéinmhuinín. Tá an-bhród go deo orm.”

CUIR C.E.I.S.T.

CLÁR ÁBHAIR

- **“C.E.I.S.T.” An réiteach gnó** **1**
- **Deacrachtaí meabhairshláinte – Na fíricí** **4**
- **“C.E.I.S.T!” Na nithe is tábhachtaí maidir le hathrú a chur i bhfeidhm in ionad oibre an lae inniu** **6**
- **An cás gnó i gcomhair fostóirí** **8**
- **Ceisteanna coitianta de chuid fostóirí** **10**
- **Ceisteanna coitianta de chuid fostaithe** **11**
- **Nochtadh na fírinne – Ar chóir dom mo scéal a insint?** **12**
- **An tlonad oibre amach anseo** **13**
- **Tacaíochtaí fostaíochta – Eolas faoi dheontais** **14**
- **Deacrachtaí meabhairshláinte – sainmhínithe úsáideacha** **16**
- **Tacaíochtaí meabhairshláinte** **17**
- **Tacaíochtaí fostaíochta** **19**
- **Teagmhálaithe úsáideacha eile** **19**
- **Buíochas** **20**
- **Seirbhísí EVE Teoranta** **21**

CUIR C.E.I.S.T.

Deacrachtaí Meabhairshláinte – Na Fíricí

De réir na hEagraíochta Domhanda Sláinte (2001), is iad deacrachtaí meabhairshláinte na deacrachtaí sláinte is mó fás ar domhan. Beidh deacrachtaí meabhairshláinte ag duine as ceathrar le linn a s(h)aoil, rud a chiallaíonn go bhféadfadh a leithéid de dheacrachtaí a bheith ag 25% den mheitheal oibre faoi láthair! Ar an gcuma chéanna, b'fhéidir go bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte i láthair na huaire, nó go mbeidh amach anseo, ag suas le 25% díobh siúd a chuirfidh isteach ar phoist san am atá le teacht. Measann an Coimisiún Meabhair-Shláinte (2002) go mbeidh na deacrachtaí seo ag breis agus 700,000 duine in Éirinn.

I gcás roinnt daoine, d'fhéadfadh a ndeacrachtaí a bheith bainteach le strus – imní nó dúlagar, mar shampla – mar thoradh, b'fhéidir, ar eachtra dhúshlánach a tharla dóibh ar nós méala nó de bharr deacrachtaí i gcúrsaí caidrimh; i gcás roinnt eile, b'fhéidir gurb é príomh-mheabhairghalar ar nós scitsifréine is cúis lena gcuid deacrachtaí. Aithnítear go bhfuil an dúlagar ar an tinneas is mó fás ar domhan agus, faoi 2020, beidh sé ar an bhfadhb sláinte idirnáisiúnta is mó i ndiaidh galar ainsealach croí (an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 1996).

Scéal Sheáin

Tá Seán ag obair lena fhostóir reatha ar feadh cúig bliana agus cuireadh oiliúint air chun meaisín priontála a oibriú; tuilleann an ghnólacht ioncam nach beag mar thoradh ar a chuid oibre. Le tamall anuas, is minic a bhíonn sé as láthair; cuireann sé glaoch ar an gcuideachta ag rá nach mbeidh sé in ann teacht isteach mar go bhfuil sé tinn agus faoi strus, go bhfuil sé tuirseach traochta agus go bhfuil pianta gan mhíniú aige. Tagann sé isteach déanach ar bhonn seasta agus tá sé an-mhífhoighneach go deo lena chomhoibrithe le tamall anuas; diúltaíonn sé do gach sórt cúnamh a thairgeann siad leis. Ní ghlacann sé sos sa cheaintín a thuilleadh agus is minic a bhíonn sé ag gearán faoi éifeachtacht an mheaisín a oibríonn sé. Ní chomhlíontar sprioc-amanna agus tá an t-ioncam ag titim. Tá comhoibrithe dá chuid ag gearán faoin scéal le tamall beag anuas.

Ar leanúint, lch 7

Is scéal coitianta é seo i dtaobh daoine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu.

CUIR C.E.I.S.T.

C

Is é an rud is tábhachtaí ó thaobh meabhairshláinte de ná cothromaíocht a bhaint amach maidir leis na gnéithe sóisialta, spioradálta, eacnamaíochta agus meabhracha dár saol. Is próiseas leanúnach foghlama é cothromaíocht a bhaint amach sa saol. Uaireanta, tarlaíonn sé go dtéimid ar strae; cuirtear an chothromaíocht as a riocht agus bíonn orainn tarraingt siar lena baint amach arís. Tá a c(h)othromaíocht phearsanta féin ag gach duine agus is é an dúshlán a bhíonn romhainn ná ár meabhairshláinte a chosaint tríd an gcothromaíocht sin a bhaint amach agus a choimeád slán.

E

Leanann dea-mheabhairshláinte agus meabhairghalar chéile ar chontanam. Má chaillimid ár gcothromaíocht phearsanta arís agus arís eile nó ar feadh tréimhsí fada, tá seans ann go gcuirfidh sé sin isteach ar ár meabhairshláinte faoi dheireadh. I dtaobh roinnt daoine, buaileann comharthaí meabhairghalair go tobann iad ach maidir le cuid mhór eile is de réir a chéile a thagann deacrachtaí meabhairshláinte chun cinn. Go minic, is ar éigean a thugann daoine faoi deara a n-ímní ag iompú ina trioblóid intinne go dtí go dtagann gach rud anuas sa mhullach orthu lá amháin.

I

I dteannta le tacaíocht ó dhochtúir teaghlaigh is féidir le daoine bealaí éagsúla eile a úsáid chun dul i ngleic lena gcuid deacrachtaí meabhairshláinte agus chun teacht i dtír ar na deacrachtaí sin. I measc na mbealaí sin tá grúpaí féinchabhrach, bainistiú struis, cógais, agus cineálacha éagsúla comhairleoireachta agus sícíteiripe. D'fhéadfadh cóireáil san ospidéal a bheith ag teastáil i gcéatadán beag cásanna.

S

Is féidir cothromaíocht a bhaint amach in ionad oibre an lae inniu trí bhearta simplí solúbtha a chur i gcrích chun cothromaíocht níos fearr a chothú d'fhostaithe idir saol na hoibre agus an saol taobh amuigh den obair.

T

CUIR C.E.I.S.T.

**Is tairbheach meas a bheith
ann ar dhaoine!**

CUIR C.E.I.S.T.

Na nithe is tábhachtaí maidir le hathrú a chur i bhfeidhm in ionad oibre an lae inniu

Comhréitigh

Bíonn solúbthacht san ionad oibre ag teastáil ó gach fostaí ag amanna éagsúla. Le tamall beag anuas, tá eolas curtha againn ar thionscnaimh oibre a thacaíonn le teaghlaigh. Is féidir an bealach a réiteach do dhuine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte aige/aici post a fháil agus a choimeád trí bhearta simplí solúbtha a thabhairt isteach. Tugaimid **comhréitigh** ar na bearta seo. Tar éis an tsaol, is éard atá iontu ná straitéisí a dhéanann freastal ar riachtanais na bhfostaithe agus d'fhéadfadh **táirgiúlacht** foirne níos fearr a bheith ann mar thoradh ar an bhfreastal sin.

D'fhéadfadh na bearta seo a leanas a bheith ina gcomhréitigh mar shampla:

- Scéim oibre a choigeartú, uainchláir sholúbtha a chur i bhfeidhm etc.
- An post a athstruchtú
- An stáisiún oibre a mhionathrú
- Monatóireacht agus maoirseacht a dhéanamh foirmiúil
- Am a cheadú i gcomhair oiliúna agus athoiliúna.

Tacaíochtaí

Tá tacaíochtaí san ionad oibre ar fáil don fhostóir agus don fhostaí araon ó fhoinsí éagsúla. Níos minice ná a mhalairt, is é an tacaíocht is fearr atá ag an bhfostaí ná an fostóir a bhfuil dóthain measa aige/aici ar an bhfostaí chun athbhreithniú a dhéanamh ar chás an fhostaí agus féachaint go solúbtha ar na bearta sin a ligfidh don fhostaí a bheith ag obair go táirgiúil.

Seo cuid de na tacaíochtaí atá ar fáil:

- Comhghleacaithe oibre agus rannóga um acmhainní daonna
- Infhostaitheacht – Seirbhísí Oiliúnóirí Poist trí FÁS
- Deontas um Dhíolúine Fostóirí ó Árachas Sóisialta Pá-choibhneasta (PR.S.I.)
- An Scéim Fóirdheontas Pá d'Fhostóirí
- Ciste FÁS um Chomhréiteach Réasúnta, lena mbaineann na deontais seo:
 - Deontas chun Áitribh Oibre agus Trealamh Oibre a Oiriúnú
 - Deontas FÁS um Ateangaire i gcomhair Agallamh Poist
 - Deontas FÁS um Léitheoir Pearsanta
 - Deontas um Fhostaithe a Choinneáil

Eolas

Is féidir eolas a fháil trí na hacmhainní oideachasúla agus trí na heagraíochtaí ar leith atá ann chun cuidiú le fostóirí. Is féidir eolas a fháil ó fhoinsí éagsúla maidir le deacrachtaí meabhairshláinte agus lena dtionchar ar dhaoine san ionad oibre (Féach ar lch 17 – Sonraí Teagmhála):

- Sainghníomhaireachtaí fostaíochta agus oiliúna
- Comhlachtaí deonacha agus grúpaí tacaíochta
- Gníomhaireachtaí reachtúla
- Ábhar tagartha

CUIR C.E.I.S.T.

Scéal Sheáin ar leanúint

An Cás mar atá sé don Fhostóir

Tá meas nach beag ar Sheán mar chomhalta foirne sa chuideachta le cúig bliana anuas agus tá a lán ama agus airgid caite le hoiliúint a chur air chun meaisín priontála fíorspeisialaithe a oibriú. Tá titim tháirgiúlachta ann mar thoradh ar na deacrachtaí atá aige le déanaí agus tá a chomhghleacaithe míhásta go mbíonn sé as láthair, nach gcloíonn sé le huaireanta na hoifige, agus faoina mheanma. Anois, tá siad ag diúltú a chúraimí a ghlacadh. Toisc go mbíonn sé as láthair, tá an chuideachta ag cailleadh ioncaim agus tá costais bhreise i gceist chun freastal ar a chuid oibre.

An Cás mar atá sé don Fhostaí

Bhí plé ann le Seán chun na deacrachtaí a bhí aige san ionad oibre a chíoradh. Nocht sé go raibh deacrachtaí pearsanta aige agus go raibh sé faoi strus dá bharr. Bhí drochchodladh air agus bhí sé ar réim cógas chun an inní a cheansú. Dá bharr sin, ba mhínic leis bheith ina chodladh go déanach agus, uaireanta, chun é seo a choimeád faoi rún, bhí sé de nós aige glaoch a chur ar an gcuideachta ag rá go raibh sé tinn agus nach mbeadh sé in ann teacht isteach. Toisc a dhrochphatrúin chodlata agus go raibh sé ar réim cógas, ba dheacair leis díriú isteach ar a chuid oibre i gceart agus go háirithe ar maidin. Oileadh i dtosach báire é chun an meaisín priontála a oibriú ach ní raibh sé muiníneach a thuilleadh as a chumas chun an úsáid is fearr a bhaint as, go háirithe i bhfianaise an uasghrádaithe leanúnaigh a bhí á chur i bhfeidhm air. Tuigeadh do Sheán go raibh titim tháirgiúlachta ann.

An Réiteach Comhpháirtíochta

Chun réiteach a fháil ar an scéal, mhol fostóir Sheáin go gcuirfí Seán ar an uainchlár déanach; sa tslí seo bheadh sé in ann teacht isteach níos déanaí. Socraíodh go laghdófaí a chuid uaireanta oibre - bheadh sé in ann a chuid uaireanta a mhéadú de réir a chéile go dtí go mbeadh seachtain iomlán oibre á déanamh aige le himeacht aimsire. Thabharfadh sé seo deis dó déileáil lena chuid deacrachtaí pearsanta. Socraíodh cúrsa gairid oiliúna dó chun a chuid eolais i leith an mheaisín a thabhairt cothrom le dáta agus chun a fhéinmhuinín a neartú. Le linn an chomhrá le Seán, tháinig sé chun solais nach raibh sé ag freastal ar chomhairleoireacht ná ar theiripe de chinedál ar bith maidir lena chuid deacrachtaí. Aithníodh grúpa tacaíochta oiriúnach lena aghaidh agus tugadh na sonraí teagmhála do Sheán. Níos faide ar aghaidh, chuaigh an fostóir i dteagmháil le FÁS agus reáchtáil sé clár oiliúna feasachta don fhoireann.

CUIR C.E.I.S.T.

An Cás Gnó i gcomhair Fostóirí

Aithníonn dea-fhostóirí go dtéann sé chun deise don ghnó má tá dea-shláinte ag na fostaithe. Tá cás gnó an-láidir go mbeadh cur chuige dearfach cuimsitheach ann maidir le ceisteanna meabhairshláinte san ionad oibre. Seo cuid de na buntaistí a bhaineann leis an gcur chuige seo:

Táirgiúlacht níos fearr

Mothóidh an fhoireann níos sláine agus gur mó an meas atá orthu má léiríonn an eagraíocht tiomantas i leith leas na bhfostaithe. Is follas go bhfuil baint idir caidreamh níos fearr san ionad oibre agus éifeachtacht agus éifeachtúlacht agus, dá réir sin, meanma níos fearr.

Eolas agus scileanna a choimeád san ionad oibre

I ndiaidh duit an duine is fearr a earcú don phost, ní mór an tairbhe is fearr is féidir a bhaint as an am agus as na hacmhainní atá caite agat chun a c(h)uid eolais agus scileanna a fheabhsú. Trí réitigh a lorg go gníomhach san ionad oibre ar dheacrachtaí meabhairshláinte duine, seachnóidh an eagraíocht próisis earcaíochta agus athoilúna atá costasach agus fada.

Méadú ar an éagsúlacht buanna san ionad oibre

D'fhéadfadh buntáiste earcaíochta a bheith ag cuideachta thar cuideachtaí eile má tá líon saothair níos fairsinge ar fáil a bhfuil ilbhanna acu. D'fhéadfadh méadú a bheith ar líon na n-iarratas fostaíochta a fhaigheann an cuideachta má tá dea-íomhá chorparáideach ag an gcuideachta mar phríomhfhostóir comhionannas deiseanna. D'fhéadfadh na meáin an cuideachta a chur chun cinn fiú, mar fhostóir a thugann aitheantas don éagsúlacht.

An “dualgas cúraim” a chomhlíonadh

Má tá cur chuige machnamhach ann maidir le déileáil le ceisteanna meabhairshláinte san ionad oibre, cuideoidh sé seo le fostóirí a gcuid oibleagáidí dlíthiúla agus an “dualgas cúraim” atá orthu d'fhostaithe a chomhlíonadh.

Laghú ar líon na laethanta a bhíonn fostaithe as láthair de bharr tinneas ócaideach.

D'fhéadfadh laghdú suntasach a bheith ar líon na laethanta a bhíonn fostaithe as láthair agus d'fhéadfadh rath níos fearr a bheith ar an gcuideachta má dhéantar ceisteanna meabhairshláinte san ionad oibre a bhainistiú go dearfach .

Scileanna tábhachtacha a shealbhú

Ní mór do dhaoine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu a meabhairshláinte a bhainistiú i saol neamhbháúil. Dá bharr sin, is minic a bhíonn buanna pearsanta ar leith acu – mar shampla, buanseasmhacht, taidhleoireacht, cruthaitheacht agus an cumas chun fadhbanna a réiteach – a chuireann go mór leis an ionad oibre.

Cúrsaí caidrimh san ionad oibre a fheabhsú

D'fhéadfadh dea-thionchar suntasach a imirt ar chúrsaí caidrimh san ionad oibre trí thimpeallacht dhearfach a chruthú ina bhfuil tuiscint, tacaíocht agus muinín i réim.

CUIR C.E.I.S.T.

Teistiméireachtaí

C

ÓSTÁN RED COW MORAN, BÓTHAR AN NÁIS, BAILE ÁTHA CLIATH

Tá Rose ag obair mar phríomhchócaire cúnta faoi oiliúint i gcistin Óstán Red Cow Moran.

Rose (Fostaí)

“Bhí an post dian ar dtús ach is aoibhinn liom é.”

“Réitím go breá leis na fostaithe eile agus téimid amach le chéile um thráthnóna ar an Aoine.”

“Tugann an t-airgead breise níos mó neamhspleáchais dom.”

Brendan O’Neill (Ceann-Phríomhchócaire)

“Is fiú go mór na daoine óga seo a fhostú. Tapáíonn siad an deis má thugtar dóibh í agus tá siad in ann post a choinneáil.”

I

TRAIL FINDERS, SRÁID DHÁSAIN, BAILE ÁTHA CLIATH

Gníomhairí taistil a réachtálann turais chuig an Meánoirthear agus an Oirthear, agus a réachtálann turais safari san Afraic.

Alexis (Fostaí)

“Ba mhór an cuidiú é an t-oiliúinóir poist; shocraigh sé ceadúnas oibre agus cúrsaí cánach dom agus an liúntas um fhilleadh ar obair. Is aoibhinn liom an post – is éard atá i gceist leis ná cuidiú le laethanta saoire andúchasacha a réachtáil do dhaoine agus faighimidne lascainí.”

David Heyeems (Bainisteoir)

“Táimid lánsásta leis an tseirbhís agus tá ag éirí go hiontach leis an duine atá fostaithe againn. Oireann an duine go mór don phost.”

T

CUIR C.E.I.S.T.

Ceisteanna coitianta de chuid fostóirí

C. An mbeadh a fhios agam dá mbeadh deacrachtaí meabhairshláinte á bhfulaingt ag comhaltaí foirne i mo chuideachta?

D'fhéadfadh sé go dtabharfá roinnt athruithe suntasacha faoi deara maidir le feidhmíocht fostaí san ionad oibre. D'fhéadfadh na nithe seo a leanas a bheith ina gcomharthaí coitianta go bhfuil deacrachtaí ag an duine: má bhíonn sé/sí as láthair níos minice, mura mbíonn sé/sí ag cloí le huaireanta na hoifige agus mura mbíonn sé/sí in ann díriú isteach ar an obair i gceart. Mar sin féin, ní féidir talamh slán a dhéanamh de gur gá gur deacracht mheabhairshláinte atá ag an duine; ní mór don fhostaí féin nó dá d(h)ochtúir é sin a dheimhniú. Is féidir leat fadhbanna feidhmíochta an fhostaí a phlé leis/léi agus b'fhéidir go nochtfaidh siad a gcuid deacrachtaí má cheapann siad go bhfuil staid thacúil chabhrach ann san ionad oibre. B'fhéidir go bhfuil clár chun cuidiú le fostaithe nó go bhfuil struchtúr tacaíochta eile ag feidhmiú i do chuideachta chun aghaidh a thabhairt ar cheisteanna a thagann chun solais. Tráth éigin le linn a s(h)aoil, beidh deacracht mheabhairshláinte ag duine as ceathrar i measc na ndaoine a bhfuil aithne agat orthu, is é sin, do theaghlach, do chomhoibrithe agus do chairde.

C. An gcuirfidh sé níos mó costais orm?

Léiríonn taighde i dtaobh daoine faoi mhíchumas - lena n-áirítear iad siúd a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu - gur féidir leo an caighdeán céanna agus an táirgiúlacht chéanna a bhaint amach ina gcuid oibre lena mbeifí ag súil ó chomhaltaí foirne eile. Maidir le comhaltaí foirne a bhfuil míchumas acu, léiríonn taighde go n-éiríonn le 98% acu meánráta nó ráta níos airde ná sin a bhaint amach ó thaobh sábháilteachta de; go n-éiríonn le 90% acu meánráta nó ráta níos airde a bhaint amach ó thaobh feidhmíocht phoist de; agus go n-éiríonn le 86% acu meánráta nó ráta níos airde a bhaint amach ó thaobh freastail de.

C. An mbeidh tionchar aige ar m'árachas?

De réir Chónaidhm Árachais na hÉireann (2009), is beag deacracht atá ann, de réir cosúlachta, árachas ar na gnáthrátaí a fháil má tá ionad oibre sábháilte ann.

C. An mbeidh orm airgead a chaitheamh chun athruithe san ionad oibre a chur i gcrích?

Níl costas ar bith ag baint le formhór na n-athruithe san ionad oibre – athruithe ar uaireanta oibre mar shampla – agus, chun an stáisiún oibre a mhionchoigeartú, b'fhéidir nach mbeidh le déanamh ach an troscán a bhogadh. D'fhéadfadh oiliúiní poist a bheith ina gcuidiú iontach maidir le hathruithe a chur i gcrích. Maidir le cuidiú a fháil chun straitéis choinneála a cheapadh i leith comhalta reatha foirne, tá Scéim Deontais um Fhostaithe a Choinneáil ag FÁS mar chuid dá Chiste um Chomhréiteach Réasúnta. Má tá athruithe ag teastáil a bhfuil costas ag baint leo, is féidir le FÁS cúnaimh a chur ar fáil chun treallamh a cheannach tríd an Deontas chun Áitribh Oibre agus Trealamh Oibre a Oiriúnú (féach ar leathanach 15 den bhróisiúr seo chun na sonraí a fháil).

C. An féidir liom cuidiú le m'fhoireann chun deacrachtaí meabhairshláinte a thuiscint?

Ó tharla mbeidh deacracht mheabhairshláinte ag duine as ceathrar sa phobal i gcoitinne, tá gach seans ann go bhfuil tuiscint éigin ag do mheitheal oibre cheana féin – go pearsanta nó trí ghaolta nó trí chairde dá gcuid – ar an gcineál eispéiris seo. Cuireann FÁS Deontais maidir le hOiliúint um Fheasacht ar Mhíchumas ar fáil chun cabhrú leis an bpróiseas oideachasúil seo. Trí chláir forbartha agus oiliúna don fhoireann, is féidir leat tacaíochtaí a fháil chun cuidiú le d'fhoireann feasacht níos fearr a bheith acu ar réaltacht deacrachtaí meabhairshláinte i gcomhthéacs an chomhionannais sa tsochaí i gcoitinne.

CUIR C.E.I.S.T.

Ceisteanna coitianta de chuid fostaithe

C. An féidir le fostóir a fhiafraí... “An bhfuil deacracht mheabhairshláinte agat?”

Ní féidir. Mar sin féin, b’inmholta machnamh a dhéanamh ar an leibhéal tacaíochta a bheidh ag teastáil uait chun go n-éireoidh leat i do phost. Má cheapann tú go mbeidh tacaíochtaí agus comhréitigh ag teastáil uait ón gcéad lá, ba cheart duit cinneadh a dhéanamh ar chóir duit iad a phlé ón tús? D’fhéadfadh sé seo aon mhíthuiscint níos faide anonn a sheachaint.

C. An bhféadfainn uaireanta oibre solúbtha a phlé?

Labhair le d’fhostóir. Is mó an seans go ndéanfaidh fostóirí machnamh ar d’iarratas má léiríonn tú go macánta go bhfuil solúbthacht ag teastáil uait san ionad oibre. Ligeann an dea-chumarsáid don chuideachta in plean a cheapadh agus an chothromaíocht idir saol oibre na gcomhaltáí foirne agus a saol taobh amuigh den obair a chur san áireamh.

C. An féidir liom córas uainchláir a iarraidh?

B’fhéidir go mbeifí in ann patrún freastail ar leith a shocrú le d’fhostóir a chomhlíonfadh do riachtanais féin agus riachtanais an fhostóra. Is mó an tóir sa lá atá inniu ann ar shocrúithe postroinnte san ionad oibre agus ar pholasaithe a thacaíonn le teaghlaigh.

C. An féidir le hoiliúnoir poist bheith páirteach?

Má tá tú páirteach i Scéim um Fostaíocht faoi Thacaíocht, beidh ról tábhachtach ag d’oiliúnoir poist chun do chuid eolais, scileanna agus inniúlachtaí a chur in oiriúint do riachtanais an phoist. Beidh an tOiliúnoir ar fáil freisin chun cuidiú leat féin agus le d’fhostóir déileáil le dúshlán a d’fhéadfadh teacht chun cinn san ionad oibre.

C. An féidir liom cuidiú le mo chomhghleacaithe chun deacrachtaí meabhairshláinte a thuiscint?

F. Is fút féin atá sé seo!

Cé nach bhfuil sé d’oibleagáid ort do dheacracht mheabhairshláinte a nochtadh le do chomhoibrithe, beartaíonn roinnt daoine a ndeacracht a nochtadh leo siúd san ionad oibre a bhfuil muinín acu astu. Chun cuidiú leat an cinneadh a dhéanamh ar mhian leat do dheacrachtaí a phlé le do chomhoibrithe, ba cheart duit labhairt leis na cairde úd agus leo siúd a bhfuil aithne acu ort agus a thug tacaíocht duit san am atá caite.

CUIR C.E.I.S.T.

Nochtadh na fírinne – Ar chóir dom mo scéal a insint?

An Aincheist

Is minic an cheist seo a leanas a bheith ag cuid mhór daoine a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu: “Ar chóir dom mo chuid deacrachtaí meabhairshláinte a nochtadh do m’fhostóir?”

Na Miotais

Is iomaí miotas agus míthuiscint atá ag baint le drochshláinte mheabhrach. Stiogma agus idirdhealú an toradh a bhíonn air seo agus ní hionadh go mbíonn leisce ar dhaoine an fhírinne a nochtadh maidir lena gcás. Go deimhin, is maith an seans go bhfuil roinnt de do chuid comhoibrithe ag déileáil le deacrachtaí meabhairshláinte cheana féin gan fhios duitse.

An Cinneadh

I ndeireadh na dála, is é do rogha phearsanta féin é cé acu do chuid deacrachtaí meabhairshláinte a nochtadh nó gan iad a nochtadh. Ní foláir duit an cinneadh a dhéanamh atá ceart duitse féin.

Agus tú ag smaoineamh ar an gcinneadh, d’fhéadfá machnamh a dhéanamh ar na ceisteanna seo:

1. An gá mo chás a nochtadh?
2. An gcuireann mo dheacracht mheabhairshláinte isteach ar mo chumas chun mo chuid oibre a dhéanamh?
3. An cosúil go gcuirfear Comhréitigh agus Tacaíochtaí ar fáil san ionad oibre má nochtaim mo chás?
4. Má chuirim m’fhostóir ar an eolas, an laghdóidh sé sin an brú a bhaineann le ‘mo rún’ a choimeád faoi cheilt?

Má bheartaím mo chás a nochtadh:

1. Cathain ba chóir dom é sin a dhéanamh?
2. Cad a déarfaidh mé?
3. An inseoidh mé mórán den scéal?

Maidir le bheith ag déanamh machnaimh ar cheisteanna den sórt seo, is minic a bhíonn sé ina chuidiú mór na freagraí féideartha a phlé le duine sa teaghlach, le dlúthchara, le hoiliúnóir poist nó le proifisiúnach meabhairshláinte ar dtús. Má chinneann tú do scéal a nochtadh agus má cheapann tú go mbeidh comhréitigh ag teastáil uait, is smaoineamh maith é an méid is mian leat a rá a ullmhú. Agus tú ag caint le d’fhostóir, is tábhachtach do chás a chur i láthair ar shlí dhearfach (ná déan beag is fiú de do chuid buanna) agus béim a leagan ar an gcaoi a rachadh comhréitigh chun tairbhe duit féin agus don fhostóir araon.

CUIR C.E.I.S.T.

Cad a d'fhéadfainn a rá?

Maidir le Seán, an clódóir, mar shampla, d'fhéadfadh sé dul chun cainte lena fhostóir agus an méid seo a leanas a rá leis/léi:

“Tá mé go mór faoi strus agus faoi inní i mo shaol pearsanta i láthair na huaire agus chuir mo dhochtúir ar réim cógas mé le déanaí. Is cinnte go gcuidíonn na piollaí liom ach bíonn an-tuirse go deo orm ar maidin. Ba chúnadh iontach é dá mbeifeá in ann mo chuid uaireanta oibre a athrú go dtí an seal déanach go ceann tamaill. Ina theannta sin, tá fadhbanna agam leis an bprintéir mar thoradh ar an uasghrádú a rinneadh air le déanaí. Sílim go bhfuil cúrsa athnuachana ag teastáil uaim mar níl mé cinnte an mbeidh mé in ann déileáil leis na fadhbanna agus is eol dom go bhfuil laghdú tagtha ar tháirgiúlacht mo chuid oibre. Más féidir leat teacht i gcabhair orm, táim cinnte go dtiocfaidh mé i dtír.”

An tlonad Oibre amach anseo

Ní mór go mbeadh an eagsúlacht i socháí na hÉireann le sonrú san ionad oibre amach anseo. In ionaid oibre na tíre seo, tá fir agus mná, sean agus óg, daoine atá faoi mhíchumas agus daoine nach bhfuil, fostaithe Éireannacha agus fostaithe neamhnáisiúnacha, agus mar sin de. Aithníonn dea-straitéis ghnó luach na héagsúlachta san ionad oibre. Tá an t-aitheantas seo le sonrú ar chultúr, luachanna, bhuntuairimí agus chleachtais na heagraíochta.

Is croíchuid de shocháí na hÉireann iad deacrachtaí meabhairshláinte agus ní mór dár gcleachtais san ionad oibre an réaltacht seo a chur san áireamh go dearfach i gcultúr comhdheiseanna. Is é an dúshlán atá romhainn go léir ná bheith nuálaíoch agus lánúsáid a bhaint as ár gcumas samhlaíochta. Cur chuige atá dírithe ar réiteach a fháil maidir le cothromaíocht a bhaint amach idir saol na hoibre agus an saol taobh amuigh den obair, rachaidh sé chun tairbhe do na fostaithe go léir le linn a saoil fostaíochta. Agus i ndeireadh na dála, is táirgiúla agus is inspreagtha a bheidh an mheitheal oibre dá bharr.

Is í an tsolúbthacht bun agus barr an scéil maidir le hathrú a chur i bhfeidhm. Dá mhéad solúbthacht atá ann is amhlaidh is fearr an chothromaíocht idir saol na hoibre agus an saol taobh amuigh den obair. Tagann méadú ar tháirgiúlacht agus is fearr an sásamh poist a bhíonn ann. Bíonn dílseacht don chuideachta ann agus íomhá chorporáideach níos fearr. Beidh an éagsúlacht agus an comhionannas ina bpríomhthréithe de chuid an ionaid oibre amach anseo.

Más mian leat bheith réamhghníomhach.....

CUIR C.E.I.S.T.
Is tairbheach meas a bheith
ann ar dhaoine!

CUIR C.E.I.S.T.

Tacaíochtaí Fostaíochta

Tá réimse tacaíochtaí ar fáil d'fhostóirí agus dóibh siúd atá ag lorg post chun cuidiú le daoine faoi mhíchumas a limeascadh san ionad oibre. Ní bheidh na tacaíochtaí seo ag teastáil ó gach duine atá faoi mhíchumas ná ó gach fostóir ach is cabhrach bheith ar an eolas go bhfuil siad ar fáil. Tá na deontais seo a leanas ar fáil d'fhostóirí san earnáil phríobháideach.

Cláir agus Scéimeanna FÁS chun Tacú le Daoine faoi Mhíchumas san Fhostaíocht

Tá na seirbhísí go léir de chuid FÁS oscailte do dhaoine faoi mhíchumas

Seirbhís Gairmthreorach

Is féidir le gach duine faoi mhíchumas bualadh isteach chuig Oifig FÁS um Sheirbhísí Fostaíochta chun labhairt le hOifigeach um Sheirbhísí Fostaíochta. Beidh siad in ann eolas agus comhairle iomlán a fháil ón oifigeach sin maidir le hoiliúint agus fostaíocht agus déanfaidh an t-oifigeach iad a threorú. Tá tacaíochtaí ar leith ann do dhaoine faoi mhíchumas – is iad sin:

An Scéim Fóirdheontas Pá (SFP)

Cuireann an scéim seo dreasachtaí airgid ar fáil d'fhostóirí san earnáil phríobháideach chun daoine faoi mhíchumas a fhostú ar feadh níos mó ná 20 uair in aghaidh na seachtaine. Tá trí chuid sa scéim. Is féidir le haon chuid ar bith nó leis na codanna go léir dul chun tairbhe an fhostóra ag an am céanna.

- Is éard atá i bhfóirdheontas Chuid I ná fóirdheontas ginearálta i gcomhair aon easnaimh táirgiúlachta níos mó ná 20% a cheaptar atá ann i leith duine faoi mhíchumas i gcomparáid le comhoibrí nach bhfuil faoi mhíchumas. Ní foláir don fhostaí a bheith fostaithe ar feadh 21 uair in aghaidh na seachtaine ar a laghad suas go 39 uair in aghaidh na seachtaine ar a mhéad. Is é an ráta fóirdheontais ná €5.30 san uair, ráta atá bunaithe ar líon na n-uaireanta a oibríonn an fostaí; fágann sin go bhfuil fóirdheontas bliantúil €10,748 ar fáil san iomlán, bunaithe ar 39 uair in aghaidh na seachtaine.
- Tá fóirdheontas Chuid II bunaithe ar líon iomlán na bhfostaithe faoi mhíchumas atá i gcuideachta. Is féidir le fostóir cur isteach ar dheontas chun costais bhreise a chlúdach ó 10% sa bhreis i leith 3-6 fostaí go huasmhéid 50% den fhóirdheontas pá i leith 23 fostaí nó níos mó fostaithe ná sin.
 - Chun fóirdheontas Chuid III a fháil, ní foláir 30 duine faoi mhíchumas nó níos mó ná sin a bheith fostaithe. Is féidir le fostóirí deontas a fháil, ar luach €30,000 in aghaidh na bliana é, chun cuidiú leis an gcostas a bhaineann le hOifigeach Cuidithe Fostaithe a fhostú.

An Ciste um Chomhréiteach Réasúnta chun Daoine faoi Mhíchumas a Fhostú

Is é Comhréiteach Réasúnta ná téarma a úsáidtear i reachtaíocht chomhionannais chun an chreatlach a shainiú ina gcuirtear oibleagáid ar fhostóirí agus ar chomhlachtaí oiliúna chun bearta oiriúnacha a ghlacadh le freastal ar dhaoine faoi mhíchumas.

Tá sraith tacaíochtaí don earnáil phríobháideach ag FÁS chun cuidiú le daoine faoi mhíchumas chun fostaíocht a fháil agus chun dul chun cinn a dhéanamh san fostaíocht. Is faoin scáth-ainm 'Ciste um Chomhréiteach Réasúnta' iad na tacaíochtaí seo.

Seo a leanas cur síos gairid ar na tacaíochtaí seo:

Scéim Deontais um Fhostaithe a Choinneáil (ERGS)

Tá an scéim seo ar fáil d'fhostóirí san earnáil phríobháideach nuair a tharlaíonn míchumas d'fhostaí cé acu a bhaineann an míchumas leis an

CUIR C.E.I.S.T.

bpost nó nach mbaineann. Cuireann an scéim maoiniú ar fáil chun comhréiteach nó oiliúnt a aithint chun go mbeidh an fostaí in ann a p(h)ost reatha a choinneáil nó chun é/í a athoiliúint chun post eile a ghlacadh laistigh den eagraíocht. Tá dhá chéim sa scéim:

- Measúnú: is féidir 90% de na costais a bhaineann le forbairt straitéis choinneála a mhaoiniú suas go huasmhéid €2,500.
- Cur i bhfeidhm: is féidir 90% de na costais incháilithe, a bhaineann le clár, a mhaoiniú suas go huasmhéid €12,500.

Deontais chun Áitribh Oibre agus Trealamh Oibre a Oiriúnú (WEAG)

Tá sé seo ar fáil d'fhostóirí san earnáil phríobháideach ar gá dóibh treallamh nó an t-ionad oibre a oiriúnú chun freastal ar riachtanais atá ag fostaí faoi mhíchumas. Is é €6,350 an deontas is mó atá ar fáil agus clúdaíonn sé mionathruithe beaga foirgnimh amhail rampaí nó leithris inrochtana; clúdaíonn sé teicneolaíocht oiriúnaitheach, aimplitheoirí do theileafóin, etc.

Deontas um Ateangaire Agallamh Poist / Ateangaire Ionduchtú Poist (JIIG)

Tá sé seo ar fáil chun íoc as na costais a bhaineann le hateangaire a fháil suas go huasmhéid €106.68 i gcomhair tréimhse trí huairé do chuspóirí agallamh agus ionduchtúcháin sa chás gur duine bodhar nó lagéisteachta nó gur duine ag a bhfuil stad sa chaint é an t-agalláir nó an comhalta foirne nua.

Deontas um Léitheoir Pearsanta

Tá sé seo ar fáil d'fhostaithe atá dall nó d'fhostaithe lagamhairc a bhfuil Léitheoir Pearsanta ag teastáil uathu chun cuidiú leo i dtaobh léitheoireachta a bhaineann leis an bpost. Is cuid de dhualgas an fhostaí é an léitheoireacht sin ach toisc gur duine lagamhairc é/í níl siad in ann dualgais léitheoireachta a chomhlíonadh iad féin. Is bunaithe ar tháille in aghaidh na huairé a bheidh na deontais atá le híoc, de réir pá íosta. Má tá léitheoirí le cáilíochtaí teicniúla ag teastáil, déanfar an táille atá le híoc a mheas ar bhonn indibhidiúil agus d'fhéadfadh an táille a bheith níos airde.

Scéim Tacaíochta um Oiliúint maidir le Feasacht ar Mhíchumas (STOFM)

Cuidíonn sé seo chun daoine faoi mhíchumas a imeascadh san ionad oibre agus chun braistintí earráideacha ina dtaobh a dhíbirt. Tá sé ar fáil do gach cuideachta san earnáil phríobháideach a bhfuil suim acu daoine faoi mhíchumas a fhostú, a choinneáil nó teagmháil a bheith acu leo. Tá maoiniú suas le 90% de na costais oiliúna ar fáil sa chéad bhliain agus suas le 80% de na costais i mblianta ina dhiaidh sin. Ní féidir le heagraíocht níos mó ná €20,000 a fháil in aon bhliain amháin. Chun an maoiniú seo a fháil, áfach, ní foláir gurb é eagraíocht oiliúna atá ceadaithe ag FÁS a chuireann an oiliúint ar bun.

Infhostaitheacht

Is tionscnamh i leith an mhargaidh oscailte fostaíochta é seo a chuireann tacaíochtaí ar fáil do dhaoine faoi mhíchumas chun cuidiú leo an margadh oscailte fostaíochta a rochtain. Is iad eagraíochtaí urraíochta a chuireann an tionscnamh seo i bhfeidhm ar son FÁS a fhostaíonn Oiliúnóirí Poist chun réimse tacaíochtaí a chur ar fáil atá curtha in oiriúint do riachtanais aonair an duine atá ag lorg poist. Is é an toradh deiridh lena bhfuiltear ag súil ná go mbeidh an fostaí in ann leanúint dá c(h)uid oibre gan tacaíocht ó Oiliúnóir Poist.

Is féidir tuilleadh eolais a fháil ó shuíomh Gréasáin FÁS: www.fas.ie

Cliceáil ar Cuardach Jabanna agus ansin cliceáil ar Comhionannas agus Cuimsitheacht.

CUIR C.E.I.S.T.

Deacrachtaí Meabhairshláinte – Sainmhínithe

C

Imní:

Is staid oirchille eaglaí agus faitís é seo a bhíonn ann nuair a bhuaileann taomanna (taomanna scaoil) duine nó a bhíonn ann ar bhonn leanúnach (neamhord imní ginearálta).

Fóibe:

Eagla gan bhunús roimh rud nó chás agus is ionduíl gurb é iompar seachanta an toradh a bhíonn ar an eagla seo – mar shampla, seachnaítear áiteanna plódaithe, áiteanna iata, damháin alla, áiteanna arda etc.

E

Neamhord éigniúch dúghafach:

Riocht sláinte ina mbrúnn drochsmainte isteach ar an duine ar bhonn leanúnach (dúghafach) agus a d'fhéadfadh fonn a chur ar an duine gníomhartha a dhéanamh arís agus arís eile dá bharr (éigeantas). Aithníonn an duine gur smaointe míchuí nó díchéillí nó coimhthíoch dá nádúr iad na smaointe seo ach, mar sin féin, níl sé/sí in ann iad a cheansú.

I

Hipeacoindriáis:

Riocht ina gcuireann an duine imní iomarcach in iúl maidir lena s(h)láinte.

Neamhoird Itheacháin:

Anoireisce – déanann an duine a m(h)eáchan a chur síos d'aon ghnó sa chaoi is go mbíonn a m(h)eáchan coirp níos lú ná 15% faoi bhun an ghnáthmheáchain choirp don aois, inscne, mheáchan agus airde.

Búilime – is iad comharthaí sóirt an ghalair seo ná babhtáí ró-itheacháin atá docheansaithe agus iompraíocht chúiteach (aiseag, mí-úsáid purgóidí) ina dhiaidh sin.

S

Scitsifréine:

Is é comhartha sóirt scitsifréine ná suaiththeadh i smaointe, i mbraistint, i mothúcháin agus in iompraíocht an duine. Tá scitsifréine ag gabháil do thuairim is duine as gach céad ar fud an domhain agus tarlaíonn sé ar dtús le linn na hóige nó sa luathaosacht ach d'fhéadfadh sé teacht ar dhuine atá níos sine chomh maith.

T

Dúlagar:

Bíodh is go mbímid go léir in ísle brí ó am go chéile de bharr na gcaillteanas agus na díomá a fhulaingimid ag tráthanna éagsúla inár saol, is dúlagar cliniciúil atá i gceist nuair a bhíonn duine in ísle brí ar bhonn leanúnach ar feadh dhá sheachtain ar a laghad. D'fhéadfadh sé nach mbeadh an duine in ann codladh suaimhneach a fháil agus go gcuirfí isteach ar a g(h)oile agus ar a c(h)umas chun díriú ar rudaí. Mar thoradh air sin, d'fhéadfadh drochthionchar a bheith ann ar chumas an duine gnáthghníomhaíochtaí an lae a chur i gcrích. Beidh deich faoin gcéad den daonra ar a laghad sa riocht sláinte seo ag tráth éigin le linn a saoil. I gcéatadán beag cásanna, d'fhéadfadh sé go gcuirfí isteach ar an tuiscint atá ag an duine ar an saol.

CUIR C.E.I.S.T.

Neamhord Dépholach nó Máindúlagar:

Is tinneas é seo ina dtugann babhtáí dúlagair agus babhtáí scleondair nó máine i ndiaidh a chéile ar an duine. Is géar iad na hathruithe meanma a bhíonn ann agus d'fhéadfadh sé go leanfaidís ar aghaidh ar feadh tamall fada. Ina theannta sin, cuireann siad isteach go mór ar ghnáthphatrún maireachtála an duine ó lá go lá.

Neamhord struis iarthrámaigh (PTSD):

Riocht iontach goilliúnach ar fad é seo; d'fhéadfadh sé go mbeadh duine sa riocht seo dá dtarlódh eachtra nó oirdéal líonritheach a mbeadh díobháil mhór fhisiciúil - ionsaí, tubaistí nádúrtha agus cásanna comhraic, mar shampla – nó bagairt den sórt sin ag baint leis. D'fhéadfadh sé go bhfulaingeach an duine an eachtra thrámach arís i bhfoirm spléachtaí siar, tromluithe agus smaointe scanrúla.

Síocóis:

Scáth-théarma a úsáidtear chun cur síos a dhéanamh ar an eispéireas sin a bhaineann le riochtaí suntasacha sláinte amhail scitsifréine, neamhord dépholach agus néaltrú; cuireann riochtaí mar seo isteach ar chumas an duine chun idirdhealú a dhéanamh idir cad atá fíor agus cad atá samhailteach, mar shampla.

Tacaíochtaí Meabhairshláinte

Is féidir leis na heagraíochtaí deonacha seo a leanas cuidiú leat má tá ceisteanna breise agat maidir le deacrachtaí meabhairshláinte.

An Comhaontas Meabhairshláinte

faoi chúram Meabhair-Shláinte Éireann
Teach Mensana, 6 Sráid Adelaide
Dún Laoghaire, Contae Bhaile Átha Cliath
Teil: (01) 284 1166

Meabhairshláinte Éireann

Teach Mensana, 6 Sráid Adelaide
Dún Laoghaire, Co. Bhaile Átha Cliath
Teil: (01) 284 1166
Facs: (01) 284 1736
Ríomhphost: info@mentalhealthireland.ie
Suíomh Gréasáin: www.mentalhealthireland.ie

Shine

38 Sráid Bhaile Coimín, Baile Átha Cliath 7
Teil: (01) 860 1620
Líne Chabhrach, Glao áitiúil: 1890 621 631
Facs: (01) 860 1602
Ríomhphost: info@shineonline.ie
Suíomh Gréasáin: www.shineonline.ie

CUIR C.E.I.S.T.

Grow

167 Sráid Chéipil, Baile Átha Cliath 1
Teil: (01) 873 4029

Aware

72 Sráid Líosain Íochtarach, Baile Átha Cliath 2
Oifig Riaracháin: (01) 661 7211
Líne Chabhrach: 1890 303302
Suíomh Gréasáin: www.aware.ie

Recovery International (In Éirinn)

Bosca Oifig Phoist 2210, Baile Átha Cliath 8
Teil: (01) 626 0775
Suíomh Gréasáin: <http://indigo.ie/~recovir/>

Bodywhys

F/ch Bosca Oifig Phoist 105, An Charraig Dhubh, Co. Bhaile Átha Cliath
Líne Chabhrach: Glao Áitiúil 1890 200444
Riarachán: (091) 283 4963
Ríomhphost: info@bodywhys.ie
Suíomh Gréasáin: www.bodywhys.ie

Líonra Abhcóideachta na hÉireann

F/ch an Aonaid Chúram Sláinte, Coimpléasc Naomh Damhnait, an Riasc, Muineachán, Co. Mhuineacháin
Teil: (047) 38918
Facs: (047) 38682
Ríomhphost: admin@irishadvocacynetwork.com
Suíomh Gréasáin: www.irishadvocacynetwork.com

Cumann Síceolaithe Éireann

Teach C X, 2A Plás Halla an Arbhair, Sráid an Phoill Bhig, Baile Átha Cliath 2
Teil: (01) 4749160
Suíomh Gréasáin: www.psihq.ie

Comhairle na hÉireann um Shícteiriipe

73 Bóthar Uí Chuinn, Seanchill, Co. Bhaile Átha Cliath
Teil: (01) 272 2105

Coláiste Dhochtúirí Teaghlach Éireann

4 Plás Lincoln, Baile Átha Cliath 2
Teil: (01) 676 3705
Facs: (01) 676 5850

Coláiste Síciatraithe na hÉireann

Teach Corrigan, Sráid na bhFíniú, Baile Átha Cliath 2
Teil: (01) 6618450
Facs: (01) 6619835
Ríomhphost: info@irishpsychiatry.ie

Más mian leat tuilleadh eolais a fháil mar fhostóir, maidir le duine a fhostú a bhfuil deacracht mheabhairshláinte aige/aici, is féidir leat dul i dteagmháil le:

Fiontair Ghairme an Oirthir Teoranta (EVE Teo.)

Teach Emmet, 138 – 140 Sráid Thomáis, Baile Átha Cliath 8
Teil: (01) 671 9664
Ríomhphost: evadmin@eve.ie
Suíomh Gréasáin: www.eve.ie

CUIR C.E.I.S.T.

Tacaíochtaí Fostaíochta

C

An Roinn Fiontar, Trádála agus Fostaíochta

An tAonad Straitéise um Fhostaíocht agus Oiliúint
Teach Davitt, 65a Bóthar Adelaide, Baile Átha Cliath 2
Teil: (01) 631 3101
Suíomh Gréasáin: www.entemp.ie

E

FÁS (Foras Áiseanna Saothair)

An tÚdarás Oiliúna agus Fostaíochta
27-33 Sráid Bhagóid Íochtarach, Baile Átha Cliath 4
Teil: (01) 607 0500
Facs: (01) 607 0600
Suíomh Gréasáin: www.fas.ie

I

Cónaidhm Ghnólachtaí agus Fhostóirí na hÉireann (IBEC)

Teach na Cónaidhme
84-86 Sráid Bhagóid Íochtarach, Baile Átha Cliath 2
Teil: (01) 605 1500
Facs: (01) 638 1500
Suíomh Gréasáin: www.ibec.ie

S

Comhdháil na gCeardchumann (ICTU)

31/32 Cearnóg Parnell, Baile Átha Cliath 1
Teil: (01) 889 7777
Suíomh Gréasáin: www.ictu.ie

T

Teagmhálaithe úsáideacha eile:

Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte

Tá tacaíochtaí ar fáil ó Oifigí Réigiúnacha an FSS i do cheantar trí na Treoirsheirbhísí agus trí na Seirbhísí Athshlánúcháin agus Oiliúna. Tá liostáil iomlán ar fáil ar shuíomh Gréasáin na Roinne Sláinte agus Leanáí: www.doh.ie

An tÚdarás Náisiúnta Míchumais

25 Bóthar Chluaidh, Droichead na Dothra, Baile Átha Cliath 4
Teil: (01) 608 0400
Suíomh Gréasáin: www.nda.ie

An tÚdarás Comhionannais

2 Sráid Chluain Meala, Baile Átha Cliath 2
Teil: (01) 417 3333
Suíomh Gréasáin: www.equality.ie

CUIR C.E.I.S.T.

Buíochas

Fiontair Ghairme an Oirthir Teoranta (EVE Teo.) a chuir an lámhleabhar seo le chéile le cúnamh deontais ón mBliain Eorpach do Dhaoine faoi Mhíchumas.

Tá EVE Teoranta ina fochuideachta don FSS agus cuireann sé líonra seirbhísí oiliúna agus fostaíochta ar fáil do dhaoine i mBaile Átha Cliath, i gCill Mhantáin agus i gCill Dara a bhfuil deacrachtaí meabhairshláinte acu (www.eve.ie). Thacaigh ár gcoiste comhairleach linn inár gcuid oibre agus bhí siad sásta a gcuid ama agus a gcuid saíneolais a roinnt linn de bhun tola. Ina theannta sin, d'inis na baill agus na rannpháirtithe de chuid E.V.E. Teoranta agus Shine agus Seirbhíse Fostaíochta Bhaile Átha Cliath Thiar Theas dúinn faoina n-éispéireas fostaíochta féin agus ba iadsan a spreag ár dtéama don lámhleabhar, is é sin, “**Cuir Ceist**”.

Ba é mise, Frank Cameron (Bainisteoir Réigiúnacha) agus Tom O'Brien (Síceolaí Sinsearach) de chuid E.V.E. Teoranta, a scríobh an lámhleabhar seo. Ba é Cló agus Dearadh Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte, rannóg de chuid EVE Teoranta, a rinne an dearadh agus an chlódóireacht.

Míle buíochas le gach duine a chabhraigh linn leis an tionscadal seo a chur i gcrích.

An Dr Margaret Webb
Bainisteoir Ginearálta
EVE Teoranta

Baill an Choiste Comhairligh

Áine Agar	FSS
Catherine Brogan	FSS
Frank Cameron	E.V.E. Teoranta
Mary Carmody	FÁS
Dermot Garrett	An Ceardchumann Seirbhísí, Tionsclaíoch, Gairmiúil agus Teicniúil (SIPTU)
Alan Gregg	Cúirt Thomáis
Theresa Hall	EVE Teoranta
An Dr Ena Lavelle	Ospidéal Naomh Ita
Catherine Maguire	Cónaidhm Ghnólachtaí agus Fhostóirí na hÉireann (IBEC)
Stephen O'Neill	IMPACT
Cillian Russell	Shine
Paddy Vaughan	EVE Teoranta
An Dr Margaret Webb	EVE Teoranta

Fiontair Ghairme an Oirthir Teoranta
Teach Emmet, 138-140, Sráid Thomáis, Baile Átha Cliath 8.
Teil: (01) 671 9664 Facs: (01) 679 1754
Ríomhphost: evadmin@eve.ie

Seirbhísí EVE Teoranta

EVE Teoranta, Riarachán, Teach Emmet, 138-140 Sráid Thomáis, Baile Átha Cliath 8.

Teil: (01) 671 9664 Facs: (01) 679 1754 Ríomhphost: admin@eve.ie

Airdnua EVE Teoranta, An Bóthar Thuaidh, Fionnghlas, Baile Átha Cliath 11.

Teil: (01) 834 5927 Facs: (01) 834 5961 Ríomhphost: airdnua@eve.ie

An Biúró EVE Teoranta, Ospidéal Dr. Steevens, Baile Átha Cliath 8.

Teil: (01) 635 2088 Facs: (01) 635 2083 Ríomhphost: bureau@hse.ie

Radharc an Chaisleáin EVE Teoranta, Aonad 1A, Páirc Gnó an Chéid, Bóthar Theampall Mhaighréide, Fionnghlas, Baile Átha Cliath 11.

Teil: (01) 864 2290 Facs: (01) 864 2291 Ríomhphost: castleview@eve.ie

Clubtheach Cónaí EVE Teoranta, Teach Warren, I an Phríomhshráid, Baile Bhlainséir, Baile Átha Cliath 15.

Teil: (01) 805 3472 Facs: (01) 805 3459 Ríomhphost: conaclubhouse@eve.ie

Cuan Rogha EVE Teoranta, Aonad G5, Eastát Tionsclaíochta Shéipéal Iosóid, Baile Átha Cliath 20.

Teil: (01) 626 6044 Facs: (01) 626 6096 Ríomhphost: cuanrogha@eve.ie

Ionad Inbhir EVE Teoranta, Lissenhall, Sord, Co Bhaile Átha Cliath.

Teil: (01) 840 5459 Facs: (01) 8405 5459 Ríomhphost: estuarycentre@eve.ie

Gort na Silíní EVE Teoranta, Cearnóg an Halla Bháin, Céide an Choiréil, Baile Bhaicín, Baile Átha Cliath 12.

Teil: (01) 450 4034 Facs: (01) 409 7880 Ríomhphost: cherryfield@eve.ie

Goirtín EVE Teoranta, 224 an Cuarbhóthar Thuaidh, Baile Átha Cliath 7.

Teil: (01) 838 0500 Facs: (01) 868 3893 Ríomhphost: goirtin@eve.ie

Ionad an Fhómhair EVE Teoranta, Bóthar Bhaile Átha Cliath, Cill Dara, Co. Chill Dara.

Teil: (045) 522 537 Facs: (01) 522 032 Ríomhphost: harvestcentre@eve.ie

Cló agus Dearadh Fheidhmeannacht na Seirbhísí Sláinte, Aonad 13, Eastát Tionsclaíochta an Nascbhóthair Thiar, Baile Formaid, Baile Átha Cliath 10.

Teil: (01) 626 3447 Facs: (01) 626 3159 Ríomhphost: print.design@hse.ie

Cúirt Larine EVE Teoranta, An Chearnóg, Maigh Nuad, Co. Chill Dara.

Teil: (01) 628 9465 Facs: (01) 629 1790 Ríomhphost: larine@eve.ie

Teach an Chéid Nua EVE Teoranta, Aonad 14, Páirc Gnó Ghleann na Tulchainn, Bóthar Bhaile Uí Bhogáin, Fionnghlas, Baile Átha Cliath 11.

Teil: (01) 830 7455 Facs: (01) 830 9455 Ríomhphost: newcenturyhouse@eve.ie

Lá Nua EVE Teoranta, Aonad H, Eastát Tionsclaíochta Thúr Solus, Bóthar an Chrócaigh, Contae Chill Mhantáin.

Teil: (01) 282 7951 Facs: (01) 282 7953 Ríomhphost: newdawn@eve.ie

New Horizon EVE Teoranta, Bóthar Airton, Tamhlacht, Baile Átha Cliath 24.

Teil: (01) 459 7330 Facs: (01) 459 7694 Ríomhphost: newhorizon@eve.ie

Plantmarket EVE Teoranta, Crois an Bhlácaigh, Lusca, Co Bhaile Átha Cliath.

Teil: (01) 843 7351 Facs: (01) 843 7108 Ríomhphost: plantmarket@eve.ie

Seirbhísí Ginearálta Sláinte agus Eolais (GHIS) EVE Teoranta, Teach Emmet, 138-140 Sráid Thomáis, Baile Átha Cliath 8.

Teil: (01) 671 9664 Facs: (01) 679 1754 Ríomhphost: info@eve.ie

Radharc na hAbhann EVE Teoranta, Ionad na Dea-chomhairle, Baile Baodáin, Baile Átha Cliath.

Teil: 4932995 Facs: 493 2995 Ríomhphost: riverview@eve.ie

Cúirt Thomáis E.V.E. Teoranta, 26 Lána Hanbury, Baile Átha Cliath 8.

Teil: (01) 453 1722 Facs: (01) 453 6129 Ríomhphost: thomascourt@eve.ie

Tuiscint EVE Teoranta, An tAitriam, Páirc Gnó Chnocán Aoibhinn, Ascaill Chnocán Aoibhinn, Raghallach Uachtarach, Baile Átha Cliath 6.

Teil: (01) 491 1473 Facs: (01) 498 5839 Ríomhphost: tuiscint@eve.ie

Westpoint EVE Teoranta, Bóthar Ghort na Silíní, Baile Formaid, Baile Átha Cliath 10

Teil: (01) 626 6596 Facs: (01) 623 3910 Ríomhphost: westpoint@eve.ie

Clubtheach Platanam EVE Teoranta, Eastát Tionsclaíochta Dhroichead Nua, Droichead Nua, Co. Chill Dara.

Teil: (045) 433 229 Facs: (01) 433 206 Ríomhphost: platinumclubhouse@eve.ie

Clubtheach an Fhéinics EVE Teoranta, Aonad 3, Páirc Gnó Bhóthar an Stáisiúin, Cluain Dolcáin, Baile Átha Cliath 22.

Teil: (01) 467 0632 Facs: (01) 405 6439 Ríomhphost: phoenixclubhouse@eve.ie

Clubtheach Suaimhneas EVE Teoranta, Aonad 103, Eastát Tionsclaíochta an Bhaile Nua, An Chúlóg, Baile Átha Cliath 17.

Teil: (01) 847 9911 Facs: (01) 847 0580 Ríomhphost: suaimhneasclubhouse@eve.ie

Eagrán athcheartaithe 2009, maoinithe ag FÁS



Arna chlóchur ag Cló & Dearadh an FSS
Teil: 626 3447 Facs: 626 3159
Ríomhphost: print.design@hse.ie