

BEING A SUPPORTIVE PEER



DeShawn had gotten the sense that Joe wasn't himself lately. He couldn't quite put his finger on what was wrong, but he knew something wasn't quite right. So, he trusted his gut and decided to reach out to Joe. DeShawn asked, "Hey man, everything alright?" Joe said he was fine, but DeShawn added what he had observed in Joe's behavior saying, "I've noticed that you don't seem quite like yourself lately, you know, the company's got that employee assistance program. Free counseling, resources for all kinds of stuff. I used it last year when things got rough at home." DeShawn provided Joe with the number to the EAP and months later, Joe was back to his old self, focused and steady. DeShawn and Joe grab coffee before shifts a few times a week now.

WHAT YOU CAN DO

Step Into the Role: You don't need to be a manager or counselor to be a supportive peer. Sometimes being present, willing to listen and provide resources is all it takes. Trusted coworkers can often connect with each other in beneficial ways that can encourage people to get the help they need.

Reach out if something seems off: If someone's behavior changes or someone seems a little off, don't ignore it. Your awareness might be the only warning sign anyone catches and reaching out could be the first step that gets them the support they need.

Encourage and Guide: Let them know about your company's EAP, wellness options or crisis resources like 988. You don't have to have all the answers, just be someone who helps them take the next step. That alone can make a huge difference.

JOBSITE DISCUSSION STARTERS

1. If you were in the same situation, what resources would you share with a colleague you are concerned about?
2. What are some signs you might observe that would signal that you should reach out to someone?
3. Do you know about local resources?

THE BOTTOM LINE

Formal mental health resources matter—but so do everyday people who care. Supportive peers play an important part of preventing suicide because they can often open up dialog in ways that others can't. When workers trust each other enough to open up, the entire team benefits. Being a supportive peer builds resilience and strengthens the bond between coworkers. You don't need a degree to make a difference—just the heart to listen.

Don't forget to mention your company's mental health resources or local service options.

SER UN COMPAÑERO DE APOYO



DeShawn había sentido que Joe no era él mismo últimamente. No podía precisar qué era lo que estaba mal, pero sabía que algo no estaba del todo bien. Así que confió en su instinto y decidió acercarse a Joe. DeShawn preguntó: “Hola, ¿está todo bien?” Joe dijo que estaba bien, pero DeShawn agregó lo que había observado en el comportamiento de Joe, dijo: “He notado que últimamente no pareces ser tú mismo, ya sabes, la compañía tiene un programa de asistencia para los empleados. Asesoramiento gratuito, recursos para todo tipo de cosas. Lo usé el año pasado cuando las cosas se pusieron difíciles en casa”. DeShawn le proporcionó a Joe el número del EAP y, meses después, Joe volvió a ser el de antes, enfocado y estable. DeShawn y Joe toman café antes de los turnos algunas veces a la semana.

QUÉ PUEDES HACER

Asumir la función: No es necesario que seas gerente o consejero para ser un compañero de apoyo. A veces, estar presente, dispuesto a escuchar y proporcionar recursos es todo lo que se necesita. Los compañeros de trabajo de confianza a menudo pueden conectarse entre sí de maneras beneficiosas que pueden alentar a las personas a obtener la ayuda que necesitan.

Acercarte si algo parece estar mal: Si el comportamiento de alguien cambia o parece un poco raro, no lo ignores. Tu percepción puede ser la única señal de alerta que alguien capte, y tenderle la mano podría ser el primer paso para que reciba la ayuda que necesita.

Alentar y guiar: Hazle saber sobre el EAP de tu empresa, las opciones de bienestar o los recursos para crisis como el 988. No tienes que tener todas las respuestas, solo sé alguien que lo ayude a dar el.

INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. Si estuvieras en la misma situación, ¿qué recursos compartirías con un colega que te preocupa?
2. ¿Cuáles son algunas señales que podrías observar que indicarían que deberías acercarte a alguien?
3. ¿Conoces los recursos locales?

EN RESUMEN

Los recursos formales de salud mental son importantes, pero también lo son las personas comunes que se preocupan. Los compañeros que brindan apoyo desempeñan un papel importante en la prevención del suicidio, ya que a menudo pueden entablar un diálogo de una manera que otros no pueden. Cuando los trabajadores confían entre sí lo suficiente como para abrirse, todo el equipo se beneficia. Ser un compañero que brinda apoyo genera resiliencia y fortalece el vínculo entre los compañeros de trabajo. No necesitas un diploma para marcar la diferencia, solo el corazón para escuchar.

No olvides mencionar los recursos de salud mental de tu empresa u opciones de servicios locales.