

# VÆRKTØJ TIL DEN AFKLARENDE SAMTALE

## 1. STOP ARBEJDET

- Jeg hører, at du ... (stressreaktioner)

## 2. YD DEN NØDVENDIGE HJÆLP

- Hvad skyldes det? (Ydre og indre stressorer)
- Hvordan kan vi mindske belastningen? (Reducere krav, tilføje ressourcer og/eller forlænge deadlines mv.)
- Jeg vil foreslå, at du ... (overdrager opgaver, holder en fridag, holder ferie, arbejder på nedsat tid, melder dig syg/deltidssyg osv.)

## 3. SKAF PROFESSIO- NEL HJÆLP

- Jeg vil anbefale, at du taler med ... (personaleafdelingen, din læge, en psykolog med speciale i stress mv.)
- Du kan overveje at besvare en StressProfil/stresstest med henblik på at få skabt et overblik over din situation

## 4. YD ALMINDELIG HJÆLP

- Hvad kan jeg gøre for at hjælpe dig? (Afstemme krav og forventninger, omfordele opgaver, hjælpe med at prioritere opgaver, planlægge arbejdet osv.)
- Hvad kan dine kollegaer gøre for at aflaste dig? (Beskyttende faktorer)
- Hvad kan du selv gøre?

## 5. LAV EN AFTALE

- Hvad aftaler vi, at du gør?
- Hvad aftaler vi, at jeg gør?
- Hvornår skal vi tale sammen igen?

*Lavendt, 2007*