

Velliv

Dialogkort til ledere

Hvad ved du?

- forebyg stress på arbejdspladsen

DIALOGKORT – 1

Din medarbejder Line kommer ind på dit kontor. "Jeg synes, du skal vide, at Rasmus flere gange har sagt, at han er begyndt at sove dårligt om natten," siger hun. "Han virker også træt og uoplagt, og jeg har flere gange set ham tage sig til hovedet og sukke. Sådan plejer han altså ikke at være. Jeg er faktisk lidt bekymret for ham," fortsætter hun.

Rasmus har ikke sagt noget til dig. Du har ikke selv lagt mærke til noget.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 2

For noget tid siden meldte en af dine medarbejdere, Anne, sig til at overtage en stor, kompleks opgave. Du var i tvivl om, hvorvidt hun kunne magte opgaven, men valgte at give hende den. Du holder løbende øje med, hvordan det går, da Anne virker træt og ikke ser ud, som om hun har særligt meget overskud.

Til frokost en dag går det op for dig, at Anne og hendes familie netop har valgt at gå i gang med at renovere deres hus. Desuden skal Anne om en uge starte en yogainstruktør-uddannelse i sin fritid.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 3

Du har gennem noget tid lagt mærke til, at din medarbejder, Martin, virker uoplagt og mister overblikket. Tidligere gik han altid med ned i kantine og spiste frokost, men nu foretrækker han at spise bag sin pc for at prøve at nå det hele. Han er begyndt at have sygedage af en til to dages varighed.

Du er ikke i tvivl om, at Martin mistrives og har stress-symptomer, men da du taler med ham om det, afviser han det. Han synes selv, det går godt.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 4

Du har bedt din medarbejder, Sofie, komme ind på dit kontor til en samtale. Sofie har igennem noget tid vist symptomer på stress. Du fortæller Sofie, hvad du har bemærket, og spørger ind til, hvordan hun har det. Du giver udtryk for, at det er vigtigt for dig, at I får lavet en god plan.

Sofie begynder at græde og har svært ved at holde op. Det er, som om hun har fået det endnu værre. Du bliver i tvivl om, hvorvidt du har presset hende for meget.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 5

Din medarbejder Peter har gennem længere tid haft stress-symptomer. I har haft en god og åben dialog og fået lagt en god plan, der indebærer, at Peter i en afgrænset periode har færre opgaver, og at han nogle dage går tidligere, end han plejer.

Flere af hans kollegaer er begyndt at undre sig over, hvad der sker, og du ved, at snakken breder sig. Du har foreslået Peter, at I melder noget ud om situationen sammen uden at gå i detaljer, men han ønsker slet ikke, at kollegaerne skal vide noget.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 6

Sarah kommer ind på dit kontor og lukker døren. "Jeg ved godt, at jeg har sagt det før, men der sker jo ingenting!" siger hun og forsætter, "der er jo simpelthen ikke styr på noget her i afdelingen. Jeg ligger vågen om natten, fordi jeg ikke ved, hvordan det hele skal gå op. Jeg har hovedpine hver dag, når jeg går hjem fra arbejde, og min mand siger, at det ikke kan blive ved sådan her. Han synes, jeg skal finde mig et andet arbejde, hvor der er en leder, der har styr på det, så jeg ikke behøver have det sådan her."

Du er overrasket. I plejer at have en god dialog, og til MUS for en måned siden gav Sarah udtryk for, at hun syntes, det gik godt, og at hun fik den opbakning, hun havde brug for. Du synes ikke, det er helt rimeligt.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 7

Mikkel blev ansat for et år siden. Han gjorde det godt ved ansættelsessamtalen, men efterfølgende har han haft svært ved at falde til, og han giver udtryk for, at opgaverne er svære for ham. I har prøvet at hjælpe ham på forskellige måder, men det er, som om det ikke er nok. Mikkel trives ikke og udtrykker, at han føler sig presset.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 8

Din medarbejder Signe fortæller til MUS, at hun har stress-symptomer. I lægger en plan, hvor Signe gør nogle ting anderledes og i en afgrænset periode går tidligere og lader sin pc blive på jobbet for at få luft til at komme ovenpå igen. Signe sidder med hovedansvaret for en stor opgave, og der er ikke andre, der kan overtage den. Det er vigtigt for dig, at stress-symptomerne ikke udvikler sig.

Du følger hver uge op med Signe, og hun siger, at det går lidt bedre, men det ser ikke sådan ud. Faktisk ser hun ud, som om hun får det værre. Du finder ud af, at hun ikke går tidligere som aftalt, og hun sidder hver aften derhjemme og arbejder.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 9

Tobias har været i afdelingen i tre år og er god til sit job. Han er et forbillede for flere af de nye og er meget vellidt. På det sidste har han dog virket decideret dominerende og har tromlet den nyansatte Andreas til møder. Han virker tydeligt irriteret, når Andreas siger noget. Han har i det hele taget lidt kort lunte. Du nævner det for ham, men han afviser, at det har noget på sig. På vej ud ad døren siger han: "Det er ikke Andreas, der er problemet. Han er ikke værre end de andre."

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 10

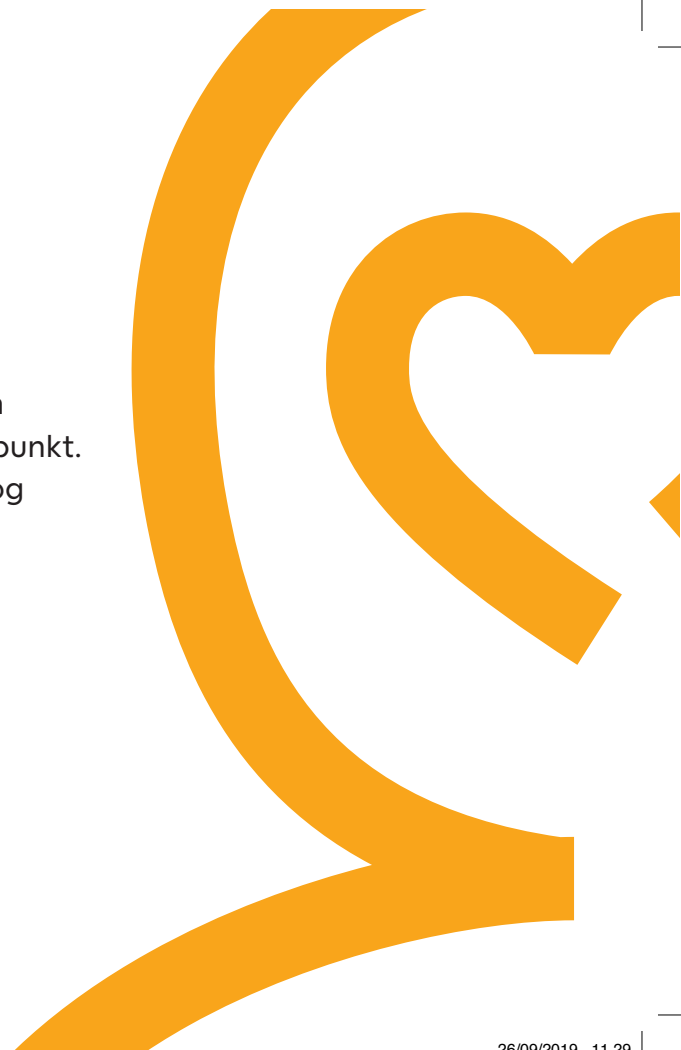
Camilla kommer ind på dit kontor. "Har du lige et øjeblik?" spørger hun, og du nikker og svarer, at du skal til møde om syv minutter. Hun sætter sig ned og ser direkte på dig. "Morten vil skilles. Han har fundet en anden. En kollega. De har været sammen siden jul. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre. Hvad med børnene?" Hun stirrer tomt ud i luften, og det er tydeligt, at hun slet ikke hører efter, da du taler til hende. Dagen efter er Camilla sygemeldt. Jeres sekretær fortæller, at hun har influenza.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 11

For otte måneder siden ansatte du Lone, som er en erfaren fagperson. Det var lige, hvad du havde brug for på det tidspunkt. En, der kunne tage fra med det samme. Det er gået godt, og Lone er alt det, du havde håbet på. Nu ringer hun tirsdag morgen og melder sig syg med stress. Det kommer fuldstændig bag på dig.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 12

Nadja og Karsten er for nylig begyndt at arbejde sammen i et af dine teams. Efter en uge kommer Karsten ind til dig og siger, at han ikke kan arbejde sammen med Nadja. Hun er en "total kontrolfreak", og de har haft et par sammenstød. Nu vil Nadja overhovedet ikke tale til ham. Næste dag melder Nadja sig syg. Hun fortæller i telefonen, at hun får det dårligt i hele kroppen ved tanken om at skulle på arbejde og konfronteres med Karsten.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 13

Der er travlt i din afdeling, og det har der efterhånden været gennem noget tid. Du ved ikke, hvornår du skal regne med, at arbejdspresset letter. Der er ansættelsesstop i øjeblikket, så du får ikke flere ressourcer. Flere af medarbejderne har givet udtryk for, at de er pressede, og at der generelt er en del frustration i gruppen. Et par stykker er langtidssygemeldte, og situationen er uholdbar. Da du her til morgen får et opkald fra den tredje medarbejder, som har været hos lægen og har fået en langtidssygemelding, får du pludselig voldsom hjertebanken og svært ved at trække vejret. Du har i noget tid haft svært ved at sove og har været svimmel. Måske også, fordi du ikke har haft ret meget appetit og derfor har spist meget lidt.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 14

Oscar er en af de yngre medarbejdere i afdelingen. Han har været i jobbet i et års tid, og det lader til at gå godt med ham. Det er dog ved at være længe siden, du har talt med ham, så du kalder ham ind for at høre, hvordan han trives. Du bliver meget overrasket over at høre, at han føler sig udenfor, og at han er overbevist om, at det skyldes, at han er homoseksuel, og de andre derfor ikke accepterer ham. Han oplever, at de andre taler om ham bag hans ryg, og det presser ham. Han bliver meget berørt, da han fortæller dette, og får også fortalt, at han generelt føler sig ensom.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 15

Du har været i jobbet i snart 15 år og har haft forskellige ledere. Nogle har du fungeret bedre med end andre. For seks måneder siden fik du ny leder igen, og du har ikke umiddelbart forbundet det med de stress-symptomer, du har mærket i samme periode. Du har haft kvælningssfølelser, kvalme, søvnproblemer og hovedpine. Da en ven spørger til dit arbejde, går det op for dig, at symptomerne nok i høj grad kan tilskrives din nye leders ledelsesstil. Han udøver en ledelsesstil, som du opfatter som micro management – han vil ind over og kontrollere alt, hvad du laver. Han er intimiderende og kommanderende, ikke mindst i mails. Anerkendelse er en by i Rusland hos ham. Du føler dig i den grad presset.

HVAD GØR DU?