



Velliv

Dialogkort til medarbejdere

Hvad ved du?

- forebyg stress på arbejdspladsen

DIALOGKORT – 1

Din gode kollega, Marianne, har i den sidste tid set lidt presset ud. Hun plejer at være glad og fuld af ideer, men virker nu træt og energiforladt. Når I samarbejder om en opgave, er det som om, hun har mistet overblikket, og hun har svært ved at finde løsninger selv på lette opgaver. Du er bekymret for Marianne.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 2

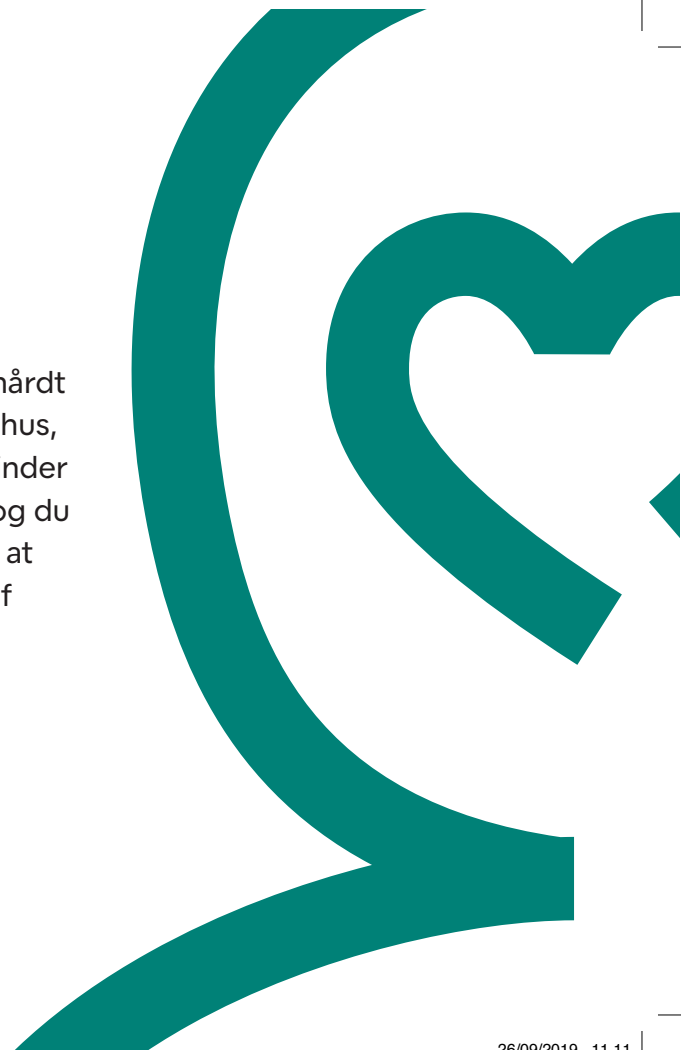
I den seneste tid har I haft travlt på arbejdet. Du er glad for dine opgaver og har ikke noget imod at yde noget ekstra i perioder. Efterhånden har det bare stået på længe. Du er begyndt at sove dårligt om natten, og din kæreste siger, at du er meget mere irriteret og negativ, end du plejer. Du ved godt, at det i høj grad skyldes det arbejdspress, du oplever, og du har prøvet at tale med dine kollegaer og leder om det, men der er ingen, der tager det alvorligt. "I vores branche er der jo bare spidsbelastninger i perioder, det er et vilkår," siger din leder. Men nu har det snart stået på i et år.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 3

Du har været ansat i virksomheden i fem år og har arbejdet hårdt på at få en bestemt type opgaver. Da I får en ny stor kunde i hus, er du glad og håber, at det er dig, der får opgaven. I stedet finder du ud af, at din nyansatte kollega får opgaven med kunden, og du må fortsætte dit normale arbejde. Du synes, det lå i kortene, at det var din tur, og at det er uretfærdigt. Du bliver både ked af det, vred og skuffet og kan mærke et ubehag i kroppen.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 4

Du er begyndt at sove dårligt om natten. Du har indimellem svært ved at trække vejret ordentligt og bliver hurtigt træt. Du har tit mavepine og diarre, til tider også kvalme og svimmelhed. Den seneste tid har du ikke rigtigt haft lyst til noget og har heller ikke overskud til sociale arrangementer. Når du er sammen med de andre på arbejdet, føler du dig nemt udenfor, så du tager tit frokosten med hen foran din PC – hvis du altså overhovedet har nogen appetit.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 5

Du har i længere tid haft det skidt og er lidt bange for, om du er ved at blive stresset ligesom for tre år siden, hvor du var sygemeldt med stress. Du kan mærke, at du nogle gange mister overblikket og har svært ved at få lavet opgaverne. Du er bagud med en del opgaver, men synes samtidig, det er svært at sige nej til nye opgaver, da du er i tvivl om, hvad der er det vigtigste. I går fik du en mødeindkaldelse fra din leder, hvor overskriften var "produktivitet". På mødet spurgte du, om du skulle være bekymret for at blive fyret. Din leder virkede lidt overrasket over dit spørgsmål og svarede, at det ikke var det, det handlede om, men nu er du blevet usikker. Du hørte faktisk slet ikke, hvad din leder sagde på resten af mødet.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 6

For et par måneder siden meldte du dig til at tage en stor spændende opgave. Du føler det som en stor tillidserklæring at have fået opgaven, men du kan mærke, at du er i tvivl om, hvordan den skal gribes an. Den er mere kompleks, end du troede. Men nu har du jo selv argumenteret for at få opgaven, så må du også vise resultater. Problemet er bare, at du føler dig dum og er rigtigt bekymret for, hvordan det skal gå, og du vågner badet i sved om natten. Din kæreste er lidt træt af at høre om problemerne. Du føler, du står helt alene.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 7

Du har været i dit job i cirka tre år og kan mærke, at arbejdsglæden er ved at forsvinde. Du har ikke lyst til at tage af sted om morgenen og føler dig ofte træt. Den leder, som ansatte dig, er der ikke længere, og det samme gælder de kollegaer, du tidligere kom godt ud af det med. Dine nye kollegaer er søde nok, men du kender dem ikke så godt, fordi du er stoppet med at gå til frokost. I stedet sidder du og spiser foran din pc. Du plejer at være rigtig glad for at dyrke motion og har spillet volleyball sammen med en gruppe gamle venner, men nu synes du ikke rigtig, at du har energien, så du har trukket dig. Du har også altid været glad for at gå på kunstudstillinger, men du har meldt dig ud af den forening, du var en del af. Du orker bare ikke rigtig. Du synes, det hele er lidt tungt.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 8

Du har været i dit job i 13 år og er glad for det. For nogle måneder siden fik din datter på 14 år det meget skidt. Hun er elitegymnast, og du har ikke tidligere tænkt over, at hun var tyndere end de fleste. Da I tager til lægen, kommer det derfor bag på dig, at han med det samme siger, at din datter har en spiseforstyrrelse, og at det er alvorligt. Hun skal i behandling med det samme. Det vil kræve, at du kører hende frem og tilbage flere gange om ugen i arbejdstiden. Du bor alene med din datter og er blevet bekymret for, hvor længe din leder vil acceptere, at du er så meget væk fra jobbet. Du er så bekymret, både for din datter og dit job, at du dårligt kan koncentrere dig, når du endelig er der. Du har ikke sagt noget til nogen fra arbejdet. Du er bange for, om de vil tænke, at du er en dårlig forælder.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 9

For ni måneder siden fik din kollega konstateret prostatakkræft. Heldigvis blev det opdaget ret tidligt, så han er nu erklæret rask. Så han burde jo være glad. Men de seneste uger har han ikke været sig selv. Han har ikke det drive og den energi, som han plejer i forhold til hverken kollegaer eller kunder. Du har prøvet at sige noget til ham i sjov, men det var han slet ikke med på, som han plejer. I går på et tidspunkt, hvor han blev irriteret, sagde han noget, som du blev meget overrasket – og også forskrækket – over: "Måske var det nemmere for alle, hvis jeg bare var død."

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 10

Du har været i dit job i tre år og har for et halvt år siden fået en ny kollega, som du har arbejdet ret tæt sammen med på et projekt. Han er en rigtig spasmager, der fyrer masser af vittigheder af. Du er med på den, og I har det sjovt sammen. Men så begynder der at ske noget. En dag kommer han ind til dig og fortæller, at han er vred på lederen, fordi vedkommende ikke vil godkende hans overarbejde. Han viser dig et skema, hvor det fremgår, at han har arbejdet mere en 60 timer de sidste fire uger. Lidt efter siger du en sjov bemærkning, men i stedet for at grine af din kommentar, begynder han at græde. Du undrer dig, men I får snakket om det, og du undskylder. Han begynder at ringe til dig uden for arbejdstid og taler som et vandfald om alt og intet. En dag skal I til et møde sammen, og du bliver bange for at køre med ham, fordi han kører voldsomt.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 11

Du har gennem længere tid haft travlt. Jeres afdeling bliver ved med at få nye opgaver, og det er rigtig godt bortset fra, at det er, som om der ikke er styr på, hvem der gør hvad. Opgaverne er uklare, og I ved ikke, hvor I er på vej hen. Det medfører flere og flere fejl. Du har prøvet at tale med din leder om det, og hun kan godt se, hvad du mener. Der sker bare ikke noget. Din leder virker selv presset og har ikke det samme overblik som tidligere. En dag hører du hende sige "stress-symptomer, det er simpelthen ikke noget jeg har tid til," hvorefter hun griner lidt.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 12

Til frokost en dag sidder dine kollegaer og leder og taler om en person, der tidligere var ansat. Hun blev sygemeldt med stress og stoppede derefter. En af dine kollegaer siger, "jamen, det var også synd for hende. Vi troede jo, at hun var dygtig, men hun kunne åbenbart ikke holde til det." En anden siger, "jo, jo, men måske var det også lidt hendes egen skyld – hun kunne nok godt have taget sig lidt mere sammen." Du tager en dyb indånding. Du har haft stress-symptomer i næsten en måned og havde egentlig tænkt, at du ville tale med din leder om det. Nu bliver du i tvivl.

HVAD GØR DU?



DIALOGKORT – 13

For et halvt år siden var din gode kollega sygemeldt med stress i en måned. Da hun kom tilbage på arbejde, fik hun lov til kun at tage de lette opgaver, mens du og en anden kollega tog de lidt svære opgaver, der ofte kræver en ekstra arbejdsindsats. Det havde du helt forståelse for, da din kollega kom tilbage. Men nu er det et halvt år siden, og din tålmodighed er ved at være opbrugt. Du begynder at blive mere og mere irriteret på din kollega, som siger, at hun stadig skal passe på sig selv. Når du går til din leder, siger hun, at det er svært at presse din kollega, men at det sikkert snart bliver bedre.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 14

Du har været ansat i virksomheden i to år, og du har dit drømmejob. Jobbet er et, du har arbejdet hen imod i årevis. Ikke desto mindre føler du, at problemerne hober sig op. De sidste tre tilbud, du har sendt, er blevet afvist af kunder, og du er bekymret for, om du ikke har gjort det godt nok. I går havde du et kæmpe skænderi med din kæreste, som du har været sammen med i fire måneder, og i morges mistede du tålmodigheden med en af sekretærerne og kom til at hæve stemmen, fordi hun ikke ville hjælpe med en hastesag. Din leder har bedt dig komme ind til en snak i eftermiddag.

HVAD GØR DU?

DIALOGKORT – 15

Du har været i jobbet i lidt mere end et år. Du føler dig både heldig og stolt over dels at have fået jobbet tilbudt og dels at have fået en flink og forstående leder. Du har altid været meget ambitiøs og en "high performer". Du er bevidst om, at en del af forklaringen på dette er, at du har en hård baggrund.

Du har aldrig fortalt nogen om dette. Du kan mærke, at det er begyndt at fylde meget hos dig, og den angst, som du kender fra tidligere, er vendt tilbage med fuld styrke. Du forstår det ikke. Alt går godt for dig, og du og din kæreste venter jeres første barn om to måneder. Alligevel kan du mærke, at du hverken kan koncentrere dig eller sove om natten.

HVAD GØR DU?

