

Bilag 4 Nøglesamtalen

Hvornår

Nøglesamtalen er den første samtale lederen har med medarbejderen, når medarbejderen oplever stress og har brug for hjælp. Ofte har medarbejderen allerede en del symptomer, selvom de kan variere.

Hvem

Det er altid nærmeste leders opgave at tage den første samtale "Nøglesamtalen".

Hvorfor

Håndteres denne samtale rigtigt, kan konsekvenserne mindskes. Når en medarbejder går til dig som leder pga. stress, er det som oftest den sidste udvej, og der er en god mulighed for at hjælpe medarbejderen.

Hvordan

Praktiske forberedelser og overvejelser inden samtalen:

- Find et lokale, hvor der ikke er forstyrrelser
- Det er dig som leder, der skal tage styringen
- Lyt til hvad den stressramte fortæller og anerkend dette
- Vær tålmodig og imødegå selvbefredelse
- Skab overblik og hjælp til prioritering og tag beslutninger

Ved nøglesamtalen skal du **undgå** at:

- Analysere, tolke, forklare, forsvare eller bagatellisere
- Inddrage dine egne oplevelser med stress
- Give skyld og bebrejde
- Give gode råd

For at **hjælpe** din medarbejder bedst ud af situationen er nedenstående tre nøglebegreber, de vigtigste i samtalen:

- Skab **ro** om medarbejderen: hjælp medarbejderen ud af stressspiralen og komme på afstand af det, der er det problematiske.
- Skab **håb** for medarbejderen: tydeliggør at du anerkender, at I nok skal finde en løsning og giv en tro på, at der en vej ud af stress.
- Iværksæt umiddelbar **handling**: hjælp medarbejder med at få styr på kalender, aflevere opgaver, og aftal hvad der skal meldes ud.