



Få hold på **observationer**

Hvis du selv har gjort observationer eller har hørt om observationer fra andre, der kunne tyde på signaler om stress hos en medarbejder i en afdeling/team/gruppe, så **brug nedenstående skema til at gøre dig klar på, hvad det konkret er, du har observeret eller hørt. Undgå at underdrive, overdrive, dømme eller generalisere.**

Beskriv gerne flere oplevelser.

HVAD skete der?

Det skal være så faktuel og konkret, at den eller dem, det handler om, også ville sige 'ja sådan var det'.

HVORNÅR skete det? Er det sket flere gange?

HVOR skete det?

HVEM oplevede det?

Bed altid om tilladelse til at referere andres observationer - igen vær konkret.

Undgå at gå ind i HVORFOR.

Det kan være svært ikke at have sin egen holdning. Eller lade sig påvirke af andres bud (fx han er bare ikke erfaren nok til at løfte den opgave). Det er bedre at holde et undrende åbent sind og gengive medarbejderen eller gruppen om observationerne og så spørge, hvad det handler om.

Ovenstående giver dig et godt udgangspunkt til at tage fat i den medarbejder, kollega eller det team, som det drejer sig om. Brug evt. værktøjet "En god samtale om stress". 