

Arbejdsrelateret stress.

Hvad har kollegerne ansvaret for at gøre?

Bilag
skel (10/10/11)

Spørg og tilbyd hjælp

Du som kollega er en del af den stressramtes hverdag og dermed også vidne til de forandringer i adfærden, som viser, at personen er blevet ramt af stress. Du kan som kollega hjælpe den stressramte på flere måder.

Spørg den stressramte kollega, hvordan det går, og hvad du kan gøre for at hjælpe personen med arbejdsopgaverne.

Sig det som en klar opfordring så vedkommende rent faktisk „tør“ tage imod tilbuddet om hjælp.

Pas på ikke at tage helt over, da det kan give den stressramte oplevelsen af slet ikke at kunne magte noget selv.

Hav god tid

Spørg for at sætte lidt tid af, når du spørger den stressramte om, hvordan det går.

Hvis han eller hun gerne vil dele sine tanker med dig, er det rart at kunne lytte roligt.

Har du ikke tid til at lytte ordentligt, så foreslå et nyt tidspunkt at forsætte samtalen på.

Vær forsigtig med råd

Det kan være fristende at prøve at løse situationen for den stressramte ved hjælp af gode råd. Som stressramt vil man imidlertid tit afvise rådene, da man kan have følelsen af, at lige meget hvad man gør, nytter det ikke noget.

Den stressramte vil i værste fald kunne konkludere, at problemerne er helt umulige, når listen af dine løsninger, ikke synes at kunne hjælpe.

Hjælp med at finde hjælp

Det, du i stedet kan gøre, er at finde ud af, hvor den stressramte kan få hjælp fx kollegialt, ledelsesmæssigt, via HR eller professionelt.

Hvor kan du søge hjælp?

Stressramte kan få hjælp hos sin egen læge, som også kan pege på muligheder for stressbehandling i lokalområdet.