

Den nødvendige samtalen

KHiO 09.11.22

Hva er «den nødvendige samtalen»?



Den nødvendige samtalen

Handler om det å ta opp et problem/vanskelig tema med noen

- En måte å uttrykke bekymring
- En måte å si ifra om uakseptabel atferd
- Forutsetter en forventningsavklaring
 - altså at det må ha blitt signalisert på forhånd hva som er akseptabel atferd

Grunnlag: Forventningsavklaring

- Hva forventer vi av hverandre på jobben?
 - Arbeidsutførelse, kvalitet, effektivitet, sikkerhet
- Hvilket ansvar har vi for de man jobber med?
 - Hva skal til for at man griper inn? Har man mandat til det?

Noe er det – men hva?

- Endring i forbindelse med:
 - Fravær
 - Atferd
 - Arbeidsutførelse

Spesielle rusrelaterte signaler

Fravær

- Mindre oppmøte
- Kommer sent – går tidlig
- Hyppige avbrekk
- Forsvinner
- «Glemmer» avtaler
- Fraværet viser et mønster

Atferd

- Sløv og trøtt, fjern og rar
- Humørsvingninger
- Dårlig forhold til andre kolleger
- Skylder på andre
- Isolerer seg
- «Gode» historier og forklaringer

Arbeidsutførelse

- Nedsatt arbeidskapasitet
 - Arbeidet hopper seg opp, holder ikke frister
- Nedsatt kvalitet
 - Feil, uhell, skader/ulykker
- Interesseløs og likegyldig
- Ukonsentrert
- Overaktiv

Har du noen gang vært bekymret for andres rusbruk?

Hva var det ved personen/situasjonen som gjorde deg bekymret?

- Alle tenker for seg selv og noterer stikkord

(Hvis ikke du kjenner noen du har vært bekymret for, tenk deg hva som skal til for at du bekymrer deg for rusbruken til noen du kjenner)

Faresignaler:

- Det er grunn til bekymring når ...
- ... forbruket ditt øker jevnt og du drikker oftere eller mer enn før.
- ... du har begynt å oppleve enkeltepisoder hvor du blir altfor full.
- ... du har begynt å forandre deg når du drikker. Du blir mer aggressiv, spenningssøkende eller følsom.
- ... du har begynt å drikke mer alene og/eller skjule at du drikker.
- ... du har forsøkt å redusere eller kontrollere forbruket ditt uten å lykkes.
- ... du utsetter eller kutter ut aktiviteter som tidligere har vært viktige for deg.
- ... bare har det gøy når du drikker.

Den nødvendige samtalen – Hvordan?

Rollekonflikter

- Vanlig når man skal ta opp et vanskelig tema
- Men! Dere har jo allerede avklart forventninger til de ulike rollene
- Vanlige problemstillinger:
 - I en horisontal struktur – hvilken rett har du?
 - «du gjør jo det samme selv»
 - Vanskelig å ta opp temaet – tabu?

Hvordan?

- Forberedelse
- Gjennomføring
- Oppfølging

Diskutèr!

Tenk tilbake til en gang du hadde en samtale som du gruet deg litt for å ta, men som du lyktes med og er fornøyd med

- Hva var det som gjorde samtalen vellykket?
- Hva gjorde du for at den ble vellykket?
- Hva var det som gav deg størst opplevelse av stolthet og mestring?

Samtaler med medarbeidere/studenter i vanskelige situasjoner

- Personer som *gjør* det vanskelig
 - Skulker unna, dårlig kvalitet på arbeidet, unndrar seg ansvar
- Personer som *har* det vanskelig
 - Problemer med å utføre arbeidsoppgaver, sykdom
- Personer som *får* det vanskelig
 - Endringer, oppsigelse

Forberedelse

- Sett deg et mål for møtet
 - Formidle bekymring, skape trygghet, bidra til løsninger
- Hva er grunnen til at du er bekymret?
- Hva har du observert?

Forberedelse

- Hvem skal delta?
 - Rollefordeling
- Hva ønsker du å formidle
 - Planlegg hva du vil si, og hva du ikke vil si!
 - Hvorfor er du bekymret, og hva forventer du?

Forberedelse

- Hvor skal du gjennomføre møtet?
 - Velg et «trygt» sted
- Hvordan invitere til møtet?
 - SMS er kanskje ikke ideelt?
 - ..kanskje heller ikke over lunsjbordet?
- Tidsrammer

Forberedelse

- *Identifiser* de helt konkrete forholdene som ligger til grunn for uroen før samtalen finner sted
- *Konkretiser* krav og forventninger så tydelig som mulig

Hvordan ville du selv ha ønsket å bli møtt?

Kommunikasjon

Husk:

Det er ikke hva som blir sagt, men hvordan det blir oppfattet som er avgjørende

Derfor er det viktig at man sjekker at det vi har sagt er blitt oppfattet slik vi ønsker

Åpne spørsmål

Innledes med *hvordan, hva, på hvilken måte, fortell...*

- Fortell litt om (x)
- Fortell hva som skjedde
- Hva vil du gjøre neste gang i liknende sit.?
- Hva er viktige grunner for deg for å endre det?
- Hva vil du gjøre nå?

Gjennomføring

- Følg planen din!
- Bekymring, ikke anklage
- Hold deg til det du har observert
- La vedkommende få fortelle sin side av saken – og lytt til hva vedkommende sier
- Gi rom for tenkepauser – tørr å la det bli stille!

Gjennomføring

- Hva er grunnen til at du er bekymret?
 - Dersom du selv har gjort konkrete observasjoner i form av hendelser, endringer og signaler skal du være konkret på det.
- Tenk på forhånd gjennom både hva du vil si og hva som ikke er relevant i samtalen.
- Fortell hva saken gjelder, hold deg til fakta og egne observasjoner. Vær tydelig og konkret.

Gjennomføring

- Hva er grunnen til at du er bekymret?
 - Dersom du selv har gjort konkrete observasjoner i form av hendelser, endringer og signaler skal du være konkret på det.
- Tenk på forhånd gjennom både hva du vil si og hva som ikke er relevant i samtalen.
- Fortell hva saken gjelder, hold deg til fakta og egne observasjoner. Vær tydelig og konkret.

Gjennomføring

- Gi råd og vær støttende
- Still åpne spørsmål og unngå å argumentere
- Avslutt samtalen dersom det låser seg
- Ikke bli terapeut
 - Sett grenser for hva du kan gjøre
 - Henvis til noen som vedkommende kan snakke med
- Oppsummer til slutt
 - bli enige om hva dere har blitt enige om

Gjennomføring

- Bruk *jeg*-form og ikke *vi*-form.
- Still åpne spørsmål i stedet for å fremsette påstander.
- Ikke krev innrømmelser eller still «diagnose».
- Dersom samtalen låser seg, avslutt samtalen og ta en «time out».
- Reaksjonsgrunnlag ut i fra regler i gjengen

Mulige reaksjoner

Uforstående, nekte, bortforklare, bagatellisere

Sinne, tårer, taushet

Beskyldninger, bebreidelse, unnskyldninger

Fortvilelse eller lettelse

Oppfølging

- Husk taushetsplikten!
- Vær tilgjengelig etterpå
- Vedkommende kan trenge litt tid
- Vær forberedt på at gjennombruddet kan komme i etterkant
- Oppfølging av mål dere ble enige om i samtalen

Rollespill

Oppsummering

Hva er det viktigste å huske på dersom du skal gjennomføre en slik samtale?

Takk for meg!



på
den
sikre
siden