Samtalet med chefen

När du har fyllt i det här har du ett underlag för ett samtal med din chef om arbetsbelastningen.

Det tar ungefär fem minuter. Skriv ut mallen och fyll i för hand, eller fyll i den på datorn i ett PDF-program.

Det här behöver du veta

Arbetsgivaren ska se till att arbetet inte ger ohälsosam arbetsbelastning, och anpassa resurserna efter kraven. Ohälsosam betyder att kraven mer än tillfälligt är större än resurserna, så länge att du inte hinner återhämta dig.

Du har rätt att veta vad du ska prioritera när tiden inte räcker. Därför är det rimligt att fråga chefen vad du ska välja bort. Ta med konkreta exempel. Du kan ta med skyddsombudet eller någon annan du litar på.

Källa: Arbetsmiljöverkets föreskrift AFS 2023:2, kapitel 2, 3, 6 och 7 §§; Suntarbetsliv, Samtalsstöd.

Exempel

Elin, undersköterska på ett äldreboende (påhittat exempel)

Det jag vill uppnå

- [x] Veta vad jag ska prioritera

Mina exempel

Jag har stannat kvar efter passet sex gånger den senaste månaden. Jag har inte hunnit ta rast på flera av passen.

Det jag frågar

- [x] När jag inte hinner allt, vad ska jag prioritera, och vad kan jag lämna?

Din tur, cirka fem minuter

1. Kryssa i vad du vill uppnå med samtalet.

- [ ] Veta vad jag ska prioritera
- [ ] Färre extra pass
- [ ] Mer stöd eller hjälp
- [ ] Tid för återhämtning

Annat

2. Skriv två konkreta exempel, till exempel hur många gånger något har hänt den senaste månaden.

Exempel 1

Exempel 2

3. Kryssa i vad du vill fråga, och om du vill ta med någon.

- [ ] Vad ska jag prioritera när tiden inte räcker?
- [ ] Vad kan jag lämna?
- [ ] Kan vi stämma av arbetsbelastningen regelbundet?
- [ ] Jag tar med skyddsombudet
- [ ] Jag tar med en kollega

Egen fråga

Så använder du det du skrev

Boka tiden med chefen den här veckan. I samtalet: säg dina exempel, säg hur det påverkar dig och arbetet, och ställ din fråga.

Sammanfatta det ni kommer överens om innan du går, och föreslå en uppföljning om en månad. Om inget händer efter uppföljningen: vänd dig till skyddsombudet.

Varför bestämma när och hur? En plan som säger när och hur gör det lättare att göra det man har bestämt. I en sammanställning av 94 studier gjorde sådana planer det klart mer sannolikt att man genomförde det man hade bestämt. Studierna gällde många slags mål, inte just stress (Gollwitzer och Sheeran 2006).

Här får du hjälp

Mår du dåligt av arbetsbelastningen redan nu, kontakta företagshälsovården eller vårdcentralen samtidigt som du tar upp den med chefen.

I kursen Förebygg utmattning visar modul 6 ett helt samtal med chefen, och vad skyddsombudet kan göra om inget händer. Kursen finns på academy.geniusmotion.se. Introt och modul 1 är gratis att prova.

Mallen är ett stöd för dig själv, inte vård och inte en bedömning av hur du mår. Om du är orolig för hur du mår, kontakta vårdcentralen eller företagshälsovården, eller ring 1177.