

STÖDSAMTAL



Bakgrund

Psykisk ohälsa, som depression, ångest, utmattningssyndrom och andra typer av stressrelaterade besvär, är den vanligaste orsaken till sjukskrivning i Sverige och står för omkring 40 procent av alla sjukfall. Ofta är det en kombination av faktorer i arbetslivet och privatlivet som ligger bakom. Oavsett orsaken till besvären kan insatser från arbetsgivaren och företagshälsan göra stor skillnad, både för individen och för arbetsförhållandena.

Beskrivning

Stödsamtal ska vara en hjälp för medarbetaren, genom att utföraren hjälper till att sortera, diskutera och ge råd. Medarbetaren är huvudperson och ska kunna agera självständigt utifrån innehållet i samtalet. Medarbetaren har resurserna och förmågan att ta sig vidare. Utföraren agerar "bollplank" och är medmänniska, en utomstående part, som kan vara ett stöd för att hitta vägar framåt i en öppen dialog. Stödsamtalen sker med MI (motiverande samtal) som förhållningssätt - utföraren är nyfiken, respektfull, bekräftande och ibland vägledande. Skulle medarbetaren (eller utföraren) uppleva att stödsamtal enligt denna modell inte är tillräckligt för att medarbetaren ska må bättre eller ta sig vidare, har utföraren och medarbetaren en diskussion kring hur detta ska hanteras. Ett alternativ kan vara att erbjuda handledning eller terapeutisk vägledning via Gotahälsan.

Innehåll och genomförande

Vanligen bokas tre besök med en veckas intervall. Vid första besöket berättar medarbetaren om bakgrunden till att stödsamtal bokats samt vilka förväntningar medarbetaren har på samtalen. Utföraren informerar om förutsättningar kring sekretess, återkoppling, journalföring och tidsbokning. Utföraren gör en bedömning om stödsamtal är rätt metod att hjälpa medarbetaren. Riktlinjer för bedömning är:

- Är *problematiken* sådan att stödsamtal kan vara hjälpsamt?
- Är medarbetarens *hälsostatus* sådant att stödsamtal är aktuellt?

Återkoppling

En enkel återkoppling av samtalskontakten kan göras efter sista stödsamtalet. Återkopplingen görs enligt utarbetad mall och författas gemensamt med medarbetaren.