### Frågeguide till omtankesamtal

Frågeguiden är uppdelad i ett antal frågeområden, till varje frågeområde finns ett antal förslag på frågor. Frågorna kan användas som stöd i samtalet, välj ut frågor utifrån situation. Syftet med guiden är att du som chef tillsammans med medarbetaren ska arbeta fram ett så bra underlag som möjligt inför en eventuell fortsatt diskussion om eventuella anpassningar av arbetet.

Denna frågeguide är hämtad från Prevent och ”Arbetsplatsdialogen”, en fördjupad beskrivning av frågeguiden finns också för den som vill.

**Inledande frågor**

* Hur mår du?
* Vilka förväntningar har du på det här samtalet?
* Vilka farhågor har du?

**Arbetsmiljö**

* Upplever du att dina besvär/din sjukskrivning är orsakade av ditt arbete?
* Berätta hur du ser på det.
* Vilket stöd upplever du från kollegor?
* Hur upplever du kulturen på arbetsplatsen?

**Arbetsuppgifter**

* Hur upplever du balansen mellan krav och resurser i arbetet?
* Hur känner du kring tydligheten i dina arbetsuppgifter och ditt arbetsinnehåll?
* Hur upplever du möjligheterna att ta tid till återhämtning under arbetsdagen?
* Om du utgår från det arbete du har idag, vilka arbetsuppgifter känner du att det går bra att utföra?
* Vilka arbetsuppgifter känner du dig säker på? Kan du berätta om dem?
* Finns det arbetsuppgifter som du känner att du har svårt att utföra eller undviker? Kan du berätta om dem?
* Hur upplever du gränssättningen och flexibiliteten i dina arbetsuppgifter?
* Hur upplever du gränssättningen mellan arbete och fritid? Berätta hur du ser på det.

**Arbetsgivare**

* Vilket stöd upplever du från mig som chef?
* Vilket stöd skulle du önska av mig?
* Hur känner du kring att prata med mig om du behöver stöd eller hjälp?

**Medarbetare**

* Vilka förslag har du på anpassning eller för återgång i arbete?
* Vad skulle du behöva för att kunna utföra ditt arbete?
* Vad tror du skulle hjälpa dig mest?

**Utanför arbetet**

* Upplever du att dina besvär eller din sjukskrivning beror på något utanför arbetet? Berätta hur du ser på det.
* Hur ser dina levnadsvanor ut? Vill du berätta om dem?
* Vilka delar är det som fungerar bra och som du vill hålla fast vid?
* Var ligger dina utmaningar?
* Hur kan jag som chef ge dig stöd?
* Hur upplever du att balansen är i ditt privatliv?
* Vad ger dig återhämtning?
* Vilket stöd får du av dina nära – hur trygg känner du dig?
* Är det någon del i arbetet som gör att du kan utsättas för påtryckningar?
* Finns det tillfällen då du känner dig rädd? På jobbet? I andra situationer