

Din arbeidssituasjon

Vær vennlig og svar på følgende spørsmål om din arbeidssituasjon. Dersom du for tiden ikke er i arbeid, kan du svare ut fra hvordan situasjonen var før du ble sykmeldt eller i din tidligere jobb.

A. Jobb og arbeidsbetingelser

1. Hva slags jobb har du, og hvilken type tjenester yter firmaet/enheten du jobber i?
2. Hva er de viktigste arbeidsoppgavene dine?
3. Føler du at arbeidsbyrden er for stor, enten ved at du må jobbe mye eller ved at jobben er følelsesmessig krevende?
4. Har du vansker med å balansere jobb og privatliv?
5. Hvilke muligheter har du til å påvirke arbeidssituasjonen din, for eksempel ved å planlegge timeplanen eller hvordan arbeidet legges opp?
6. Er du fornøyd med de fysiske arbeidsforholdene, for eksempel om det er åpent kontorlandskap, grad av dagslys, støy etc.?
7. Er du bekymret for å miste jobben, for eksempel ved oppsigelse?

8. Hvor tilfreds er du med lønn og utviklingsmuligheter?

B. Arbeidsrelasjoner

1. Hvordan er dialogen med din nærmeste leder? Vet lederen din hva du strever med for tiden?

2. Er det tydelig hvilke forventninger som stilles til deg?

3. Hvordan får du tilbakemelding på jobben du gjør?

4. Hvordan er det sosiale arbeidsmiljøet?

5. Får du hjelp/støtte ved behov?

6. Har du opplevd konflikter, urettferdig behandling, trakassering eller mobbing på arbeidsplassen?

C. Jobbens egnethet

1. Er det noe du liker spesielt godt ved jobben din?

2. Hva er du spesielt flink til i jobben din?

3. Hvilke egenskaper har du som gjør det flink til dette?

4. Samsvarer din kompetanse med de kravene som stilles til deg i jobben?

5. Er det noen aspekter ved jobben du synes er vanskelige?

D. Jobb og helse

1. Er det sider ved arbeidssituasjonen din som har bidratt til at du har fått psykiske plager (enten ved å være direkte årsak til dem eller være med på å forsterke dem)?

2. Har du behov for tilpasninger på jobben?

F. Tilleggsopplysninger

Er det noen viktige områder om din arbeidssituasjon som ikke er blitt berørt?