

<b>Titel:</b>	<b>Når jernhelbredet svigter</b>
<b>Emne</b>	Ledelse
<b>Resumé</b>	<p>Stress, sygdom eller alkoholproblemer gør af og til topchefen ukampdygtig. Hvordan kommer man rygtedannelsen i forkøbet. Hvor meget skal direktionen, bestyrelsen, medarbejderne vide om problemerne?</p> <p>“Jeg anbefaler som udgangspunkt, at man er åben omkring disse alvorlige forhold, siger partner og erhvervspsykolog Lykke Pedersen, Kjerulf &amp; Partnere. ”Det kommer alligevel ud i virksomheden - eller længere ud - når chefen må melde forfald, og så tjener det oftest ham selv bedst, at han tager tyren ved hornene - at han konfronterer sagen i stedet for at overlade informationsformidlingen til rygte- og mytemarkedet.”</p> <p>“For en chef handler det om ikke at skille sig negativt ud - det handler om at bevare imaget. Uanset om du bliver alvorligt fysisk syg, stresset i sygeligt omfang eller får et alkoholproblem, giver det nogle ridser i lakken, som de færreste bryder sig om. Men det må ikke få nogen til at holde mund.”</p>
<b>Henvisning</b>	Berlingske Tidende Nyhedsmagasin, 26.-19. 2002
<b>Link</b>	<a href="http://www.bny.dk">http://www.bny.dk</a>

### 10 gode råd til hvordan du som chef tackler personlige problemer:

**Lyv aldrig.** Vedkend dig din situation - gennemtænk dine valgmuligheder: Det vil under alle omstændigheder have konsekvenser, uanset om du vælger at stå åbent frem eller søger at skjule dine problemer. Og husk, at selv om du vælger at dosere sandheden, så lad være med at lyve. Bliver du senere afsløret, står din troværdighed for alvor på spil. I de senere år har grænserne for, hvilke problemer, der er acceptable, flyttet sig. Men vær fortsat opmærksom på, at din markedsværdi som leder kan få ridser i lakken, hvis du er alt for åbenhjertig.

**Vælg en sparringspartner.** Find en kompetent person, som du er fortrolig med. Vis vedkommende den tillid, at du tør drøfte din situation med ham. Du vil sikkert opdage, at han viser både medfølelse og solidaritet. Beslut, hvor meget du ønsker at sige til omverdenen og opstil derefter sammen med din sparringspartner en handlingsplan for det videre forløb.

**Vær modig.** Hvis du beslutter dig for at være åben om din situation, så tag en dialog med dine nærmeste foresatte: Bestyrelsesformand, administrerende direktør etc. Dette kræver både mere mod og overskud, end de fleste har i den aktuelle situation. Men denne svære samtale kan ofte vise sig at skabe netop den platform, der skal til for at komme videre.

**Bevar din selvrespekt.** Vær så ærlig og konstruktiv, som du formår - uden at miste din selvrespekt. Gør dig på forhånd klart, hvad du vil acceptere, men vær også åben over for de alternativer, der skitseres for dig. Lås dig således ikke fast på én løsning, men lad processen forme den mest optimale.

*Fortsættes på næste side*

**Styr selv informationsstrømmen.** Der gives ingen entydig løsning på, i hvilket omfang denne information skal gives. Informationen må afhænge af problemets karakter, kulturen i og størrelse af den pågældende virksomhed etc. Rådspørg evt. en professionel kommunikationsekspert. Det er vigtigt, at det er dig selv, der styrer informationsstrømmen.

**Konkretisér aftaler.** Lav konkrete aftaler for, hvilken arbejdsindsats, du kan og forventes at yde i virksomheden, hvordan din aflønning skal være, på hvilken måde virksomheden kan støtte dig, hvornår og under hvilke betingelser problemstillingen skal revurderes m.v. Rapporter jævnligt til dine nærmeste foresatte om forløbet. Vær bevidst om, at konklusionen også kan blive, at du og virksomheden må skilles.

**Skab ro.** Sørg for at skabe ro omkring dig selv. I en krisesituation kan det være meget vanskeligt at overskue og håndtere en hoben af problemer samtidigt. Derfor: Få afklaret så mange af dine forhold, så du kan koncentrere dig om at komme tilbage på banen igen.

**Tag imod behandling.** Iværksæt dine forholdsregler, evt. behandling. Ofte vil det være hensigtsmæssigt at søge professionel hjælp - det være sig hos en læge, hos en psykolog, på et afvænningsprogram eller et helt fjerde sted - alt afhængigt af problemets karakter. Benyt disse tilbud aktivt.

**Brug dit netværk.** Inddrag din familie og dit øvrige netværk i afklarings- og restitutionsprocessen. Du vil givet også opdage, at der findes erfaringer og ressourcer i hele netværket, som du ikke tidligere har været opmærksom på.

**Tænk positivt.** Intet menneske går igennem livet uden at gennemleve kriser af den ene eller anden karakter. Kriser rummer en fare, men også en mulighed. En fare, idet man risikerer at miste fodfæste for en tid og en mulighed, fordi man kan komme styrket ud på den anden side. Forsøg et skabe noget positivt af situationen, f.eks. ved at opsøge nye sider af livet.

*Kilde: Erhvervspsykolog Lykke Pedersen, Kjerulf & Partnere.*