

ERFARINGER SOM KOLLEGASTØTTE OG «HJELPER»



SEMINAR – Utdanningsforbundet

Tyrifjord hotell 16. oktober 2023

Hvordan over tid stå godt i rollen du har, og samtidig ha overskudd til å være en god mamma, pappa eller kjæreste..


Presentert av

RUNE HUNSIHAMAR

NOEN STRESSREAKSJONER

- Vanskelig å vende tilbake til "det daglige arbeide"
- Skyldfølelse og selvbekreftelser
- Konsentrasjonsproblemer
- Irritasjon og sinne
- Søvnproblemer
- Redsel for sine nærmeste
- Kan oppstå når du minst aner det

RUNE HUNSHAMAR

A close-up photograph of a person's hand reaching out to touch a delicate pink flower in a field. The background is a soft-focus landscape with green grass and trees, suggesting a peaceful outdoor setting. The lighting is warm, possibly from the low sun, creating a gentle glow on the hand and the flower.

I DELER AV LIVET, HVOR DU ER SLITEN ELLER STÅR OPPE
I TING ELLERS I LIVET SOM ER VANSKELIG, KAN DETTE
FORSTERKE REAKSJONENE.

ARBEIDSBELASTNINGER

- Hyppige rolleskifter
- Krevende «menneskemøter»
- Må tåle kritikk og uforstand
- Ser samfunnets skyggesider
- Ulike sorgreaksjoner
- Høyt arbeidspress
- Etske vurderinger og dilemmaer
- Krysspress
- Taushetsplikt

RUNE HUNSHAMAR





KOLLEGASTØTTE I POLITIET

RUNE HUNSIHAMAR

ORGANISERT KOLLEGASTØTTE

MÅLSETTING:

- Er ett tilbud til alle ansatte
- Skal ha god geografisk dekning
- Skal yte bistand
- Skal IKKE erstatte andre tiltak
- Personalomsorg er fortsatt et LEDERANSVAR

RESULTAT:

- Større trygghet for ansatte
- God personalomsorg
- Positiv innvirkning på arbeidsmiljøet

STRUKTUR PÅ MØTET

REGLER:

Konfidensialitet

Tid

Respekt :

Deltagerne er der for å snakke om hva de personlig har opplevd, ikke hva de tror eller mener andre gjorde eller burde ha gjort.

Ikke møte for å evaluere

RETNINGSLINJER FOR MØTET:

I dette møtet skal vi snakke om hva vi selv opplevde, hva man tenkte og hvordan man reagerte. Det er ikke meningen at man skal snakke om andre eller evaluere andre personers adferd.

Det er selvsagt lov å påpeke og støtte andre deltakers handlinger, men man skal ikke kritisere eller tillegge andre motiver.

I løpet av møte får alle muligheter til å fortelle sin versjon av det som hendte

RUTINER FOR STØTTESAMTALER

UTFORSKING:

- Kollegastøtten er ordstyrer, minst mulig kommentarer
- Deltageren/e forteller om hva som skjedde
- Spørre: Hva skjedde?, hva tenkte du? Hva gjorde du? – heller enn å hva følte du

INFORMASJON:

- Kollegastøtten aktiv
- Gi informasjon om naturlige stressreaksjoner
- Praktiske råd

AVSLUTNING:

- Veien videre



HVA NÅR DU ER SLITEN, ELLER LIVET OPPLEVES ET NUMMER ELLER TO FOR STORT?

JOBBSFAKTORER:

- Trivsel, trygget, ansvar, tillit og anerkjennelse

PRIVATE FAKTORER:

- Helse, familie, venner, økonomi og kjærlighet

RUNE HUNSHAMAR



HVORDAN ER DET DER DU JOBBER?

HVORDAN TAR DU VARE PÅ DEG SELV?

- Lytt til kroppen din
- Ikke ta på deg for mye
- Kjenn dine egne stressreaksjoner
- Ha rutiner for å slappe av
- Gjør noe du liker
- Vær mentalt forberedt
- Ikke tenk for lang frem i tid

RUNE HUNSHAMAR



GJØR MER AV DET SOM GIR POSITIV ENERGI

Min opplevelse:

- Overskudd og noe å gå på
- Gi anerkjennelse, støtte og lede
- Bedre leder og kollega
- Bedre resultater og kvalitet
- Økt opplevelse av mestring og arbeids- og livsglede
- Bedre pappa, kjæreste, venn



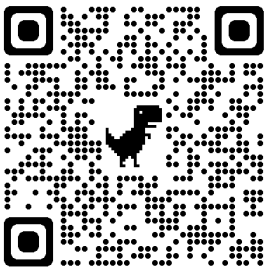
HVA TAR DU MED DEG FRA I DAG ?

- Naturlige stressreaksjoner
- Arbeidsbelastninger
- Kollegastøtte
- Selvivaretakelse
- Arbeidsstress og familie



ØNSKER DU Å LÆRE MER OM STRESSMESTRING?

Følg meg på Facebook og LinkedIn, eller les mer på min nettside



RUNE HUNSIHAMAR