

Kollegastøtte – hvem hjelper helperne?

Et hovedprinsipp i psykososialt krisearbeid er at støtte skal ytes på laveste nivå.

Det vil si at de som utgjør det naturlige miljøet en kriserammert opptrer i, er de som spiller den viktigste rollen i prosessen med å mestre kritiske hendelser. Således kan vi si at alle involverte mannskaper er kollegastøtter.

Kriterier som ligger til grunn for at ordningen skal fungere

- Forberedelse gjennom trening og øvelse
- Realistiske forventninger til egen innsats
- Mental forberedelse
- Klima som aksepterer reaksjoner – stor nok takhøyde internt
- Mulighet for individuell oppfølging

Hensikten med ordningen

- Lavterskeltilbud til mannskap som har vært utsatt for belastende/kritiske situasjoner og hendelser i innsats for Norsk Folkehjelp (emosjonell førstehjelp)
- Mellommenneskelig omsorg satt i system – NOK (Nærhet, Omsorg og Kontakt)
- Frivillig tilbud – Noen ønsker – andre ikke
- Avdekke eventuelle behov for videre oppfølging og hjelp til den enkelte
- Kollegastøtteordningen bygger på tillit og fortrolighet.
- Umiddelbart etter en hendelse kan de som er rammet være preget av sjokk og uvirkelighetsfølelse, dette er ikke tiden for systematiske samtaler men det er viktig å unngå isolasjonstendenser.
- Målet er å forebygge/begrense senvirkninger

Hvordan oppdage at noen trenger hjelp

- Kollega tar kontakt etter en hendelse med de som har vært i innsats.
- Den som trenger å snakke ut etter en hendelse tar kontakt med en kollega for å få til en uformell samtale.
- En kollega ser at du har behov for en uformell samtale.
- En leder kan be om at de som var involvert setter seg ned og foretar en uformell samtale.

Hvordan gjennomføres en samtale?

- Vanligvis individuelle samtaler
- Normaliser reaksjoner – det er normalt at vi har ulike reaksjoner
- Gå igjennom hendelsen fra begynnelse til slutt
- Bekreft det du hører / historien / følelsene
- Ikke ta notater
- Ikke snakk om egne hendelser eller andre hendelser
- Husk alle sansene: hva hørte du, hva kjente du, hva tenkte du, hva følte du, lukt...
- Ikke kom med forslag eller diskusjon om hva som kunne vært gjort – (eks: det høres lurt ut, men det snakker vi om en annen gang)
- Vær tydelig på råd om å følge rutiner etter alvorlig hendelse
- Ta kontakt med fastlege, hvis nødvendig – en kollegastøtte er ikke en behandler