

## Oppgave til medarbeidere: Kollegastøtte

Psykososial støtte fra ledere og kollegaer under en krise er et viktig stressreducerende tiltak. Vi ønsker i denne oppgaven å rette oppmerksomheten mot hvilke ordninger den enkelte institusjon har for kollegastøtte under kriser. Oppgaven passer

### Gjennomføring

#### Trinn 1: Arbeid to og to 30 minutter

Sette dere sammen to og to og finn dere et sted hvor dere kan sitte litt uforstyrret. Dere skal gjennomføre **et intervju** med hverandre ved bruk av spørsmålene nedenfor. Pass på at dere fordeler tiden likt mellom dere. Ca 15 minutter pr person.

1. Hvordan bearbeider du utfordrende hendelser på jobb?
2. Hvem er dine viktigste støttespillere i slike situasjoner?
3. Hva trenger du fra dine kollegaer for at du skal forebygge og håndtere stressreaksjoner best mulig som følge av akutt eller langvarig krise?
4. Hva trenger du fra dine overordnede for at du skal forebygge og håndtere stressreaksjoner best mulig som følge av akutt eller langvarig krise?
5. Hvordan syns du vi har fungert som støtte for hverandre i denne koronaperioden? Kan du nevne noen gode eksempler der vi har støtte hverandre på en god måte?
6. I hvilken grad er det behov for å organisere eller formalisere en kollegastøtteordning der noen i personalet har en bestemt funksjon som kollegastøtte og som trår til ved kritiske hendelser?

Noter ned stikkord fra intervjuene og ta med til gruppen i neste økt?

#### Danne gruppe: Tre par går sammen slik at dere danner en gruppe på 6 personer

#### Trinn 2: Arbeid i grupper. 15 minutter

Gruppen deler synspunkter og samtaler om følgende punkter:

- Hvordan kan vi som felleskap bli flinkere til å gi hverandre støtte i krevende perioder? Hva må vi gjøre mer av, mindre av eller annerledes?
- I hvilken grad er det behov for en mer organisert form for kollegastøtte ved kritiske hendelser eller kriser.

Gruppen skriver ned svarene på spørsmålene

### **Trinn 3: Presentasjon i plenum. 15 minutter**

Gruppene gjengir hva de har kommet frem til i det forutgående gruppearbeidet.

Leder lytter og oppsummerer til slutt hovedpunktene og hvordan dette blir tatt videre.



*Foto NSF*