**Strategien zur KollegInnenhilfe**

Neben den Möglichkeiten, uns um uns selbst zu kümmern, bietet KollegInnenhilfe psychosozialen BeraterInnen eine nützliche Strategie bei der Bewältigung und beim Umgang mit Stress. Zur KollegInnenhilfe zählt man Unterstützung und Begleitung unter Teammitgliedern auf derselben Ebene.

Für psychosoziale BeraterInnen ist es oftmals hilfreich, zu wissen, dass andere Teammitglieder dieselben Gefühle und Reaktionen, Sorgen und Zweifel empfinden. Wahrscheinlich sind Teammitglieder auch mit dem Arbeitsumfeld, der Art der Aufgabe und den besonderen Stressfaktoren, die damit einhergehen, vertraut. Manchmal erscheint es einfacher, einen Kollegen/eine Kollegin auf derselben Ebene um Unterstützung zu bitten als eine/n SupervisorIn oder eine Führungskraft. KollegInnen können gemeinsam kreative Strategien entwickeln, die innerhalb einer bestimmten Agentur oder einer bestimmten Situation gut funktionieren.

Es gibt viele verschiedene Arten der Kollegenhilfe, dazu zählen:

* Buddy-Systeme
* Gruppen-Treffen zur KollegInnenhilfe
* Ausgebildete KollegInnenhelfer

Strategien zur KollegInnenhilfe schaffen immer äußerst wirksam eine gute, offene Arbeitsatmosphäre unter KollegInnen, in der HelferInnen das Gefühl haben, verstanden zu werden und sich gegenseitig zu unterstützen.

**Tipps für KollegInnenhelfer**

Bei der Arbeit in belastenden Situationen müssen alle Mitglieder des Teams sich gegenseitig unterstützen. Mithilfe der folgenden Tipps können alle psychosozialen BeraterInnen auf bestmögliche Art KollegInnenhilfe bieten. Sie können die Liste als Bestandteil Ihrer Mitteilungen verwenden oder als Handout verteilen:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Seien Sie verfügbar.** | Versuchen Sie, verfügbar zu sein, wenn Sie um Unterstützung gebeten werden. Obgleich nicht jede/r ein Gespräch sucht, schätzen es Personen, die eine belastende Situation durchlebt haben, jemanden zu kennen, der für sie da ist. Seien Sie verfügbar, ohne dabei aufdringlich zu sein. |
| 2. **Steuern Sie die Situation und machen Sie Ressourcen ausfindig.** | Tragen Sie, falls nötig, dazu bei, dass die Person sicher und geschützt ist, etwas Privatsphäre hat sowie Zugang zu der Hilfe, die sie benötigt, z. B. medizinische Versorgung, falls er/sie verletzt ist. |
| 3. **Stellen Sie Informationen bereit** | Versorgen Sie die Person mit korrekten Informationen, falls Sie darüber verfügen, um ihm/ihr dabei zu helfen, die Situation aus einer objektiveren Perspektive zu sehen, aus der sie sich besser steuern lässt. |
| 4. **Unterstützen Sie die Person dabei, die persönliche Kontrolle zu gewinnen.** | Respektieren Sie die Fähigkeit der Person, Entscheidungen zu treffen und die Situation zu steuern. Hören Sie zu und unterstützen Sie die Person als gleichberechtigte/n Kollegen/Kollegin beim Treffen von Entscheidungen. Gestatten Sie ihm/ihr, Gefühle auszudrücken, ohne zu urteilen. |
| 5. **Bieten Sie Zuspruch.** | Manche Menschen fühlen sich schuldig, machen sich selbst verantwortlich oder verlieren ihr Selbstwertgefühl in belastenden Situationen. Ermutigen Sie die Person zu einer positiveren Sichtweise, indem Sie objektive, alternative Erklärungen und Gedanken anbieten. |
| 6. **Bewahren Sie Vertraulichkeit.** | Vertraulichkeit bildet einen Grundpfeiler jeglicher KollegInnenhilfe. Sie ist für die Integrität des gesamten Prozesses ausschlaggebend. Teilen Sie die Berichte von KollegInnen nicht mit anderen und erzählen Sie Einzelheiten über sie nicht weiter. Falls Ihnen andere besorgte Freiwillige Fragen stellen, schlagen Sie vor, direkt mit der Person zu sprechen. |
| 7. **Bieten Sie Nachbesprechungen an.** | Manchmal ist es angemessen, der Person, der Sie helfen, Gelegenheit zur Nachbesprechung, entweder telefonisch oder bei einem persönlichen Treffen, anzubieten. Seien Sie bei solchen Nachbesprechungen zurückhaltend und unaufdringlich, halten Sie jedoch jegliche Versprechen, sich zu melden, ein. |