

**Strategier for kollegial støtte**

Ud over de måder, vi tager vare på os selv på, er kollegial støtte en nyttig strategi til mestring og stresshåndtering blandt frivillige rådgivere. Kollegial støtte involverer støtte og hjælp blandt teammedlemmer på samme niveau.

Som frivillig rådgiver er det ofte en hjælp at vide, at andre teammedlemmer har de samme følelser og reaktioner, bekymringer og tvivl. Det er sandsynligt, at teammedlemmerne også kender arbejdsomgivelserne, arbejdets natur og den stress, der er specielt forbundet med det. Nogle gange er det nemmere at bede en kollega på samme niveau om støtte end en supervisor eller leder. Sammen kan kollegaer være kreative i udviklingen af strategier, der virker godt i en given organisation eller i en given situation.

Der er mange forskellige typer af kollegial støtte, herunder:

* Kammeratsystemer (buddy systems)
* Støttemøder for grupper af kollegaer
* Uddannede støttekollegaer

I alle tilfælde kan strategier for kollegial støtte være meget effektive i skabelsen af en god, åben arbejdsatmosfære blandt kollegaer, hvor hjælpere føler sig forstået og støttet af hinanden.

**Tips til støttekollegaer**

Ved arbejde i stressfulde situationer er det nødvendigt, at alle teammedlemmer støtter hinanden. De følgende tips kan hjælpe alle frivillige rådgivere med at tilbyde kollegial støtte på den bedste måde – du kan bruge listen som en del af dine budskaber eller distribuere den som handout.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Vær til rådighed** | Hvis du bliver bedt om at yde støtte, prøv da at være til rådighed. Selvom det ikke er alle, der har lyst til at tale, sætter mennesker, der har været gennem en stressfyldt oplevelse, som regel pris på at vide, at der nogen, der vil hjælpe dem. Vær til rådighed uden at være påtrængende. |
| 2. **Håndter situationen, og tildel ressourcer** | Hvis der er behov for det, hjælp da med til at sørge for, at den berørte person er tryg, beskyttet, uforstyrret og har adgang til den nødvendige hjælp, f.eks. en læge, hvis vedkommende er kommet til skade. |
| 3. **Giv information** | Giv den berørte person korrekt information, hvis du har den, for at hjælpe vedkommende med at sætte sin situation i et mere objektivt og håndterligt perspektiv. |
| 4. **Hjælp en berørt person med at tage personlig kontrol** | Respekter den berørte persons evne til at træffe beslutninger og håndtere situationen. Lyt til og støt vedkommende som en ligeværdig kollega med hensyn til beslutningstagning. Lad vedkommende udtrykke følelser uden at dømme. |
| 5. **Giv opmuntring** | Nogle mennesker føler skyld, bebrejder sig selv eller mister selvtilliden i en stressfuld situation. Giv den berørte person opmuntring, således at vedkommende får et mere positivt syn, ved at tilbyde objektive, alternative forklaringer og tanker. |
| 6. **Oprethold tavshedspligt** | Tavshedspligt er en hovedhjørnesten i al kollegial støtte. Den er essentiel for hele processens integritet. Fortæl ikke kollegaens historie videre, og giv ikke information om vedkommende til andre. Hvis andre bekymrede frivillige stiller spørgsmål, foreslå da, at de taler direkte med vedkommende. |
| 7. **Følg op** | Sommetider er det relevant at følge op over for den berørte person, du hjælper, ved at ringe til eller tale personligt med vedkommende. Vær diskret, og undgå at være påtrængende, når du følger op, men hold de løfter, du afgiver med hensyn til at holde kontakt. |