

Den gode kollegasamtale



MÅLGRUPPE

Alle medarbejdere

FORMÅL

At klæde medarbejdere på til at hjælpe og støtte hinanden i svære perioder

TID

2,5 timer: Fælles intro og arbejde i grupper a 4-5 personer

FORLSAG TIL PROCES

1	Se introduktionsfilmen
2	Gruppearbejde: Drøftelse af kollegastøtte
3	Case-arbejde om Bente: Træn en samtale
4	Fælles opsamling

Vi oplever alle at gennemleve svære perioder i livet. Vi oplever arbejdspress, sygdom, skilsmisse eller problemer hos vores børn eller medlemmer i nærmeste familie. I den slags situationer er det godt at tale med en leder om, hvordan arbejdspladsen kan tage hensyn. Støtte fra kollegaer, der lytter og prøver at hjælpe, er også vigtigt. Værktøj 8 hjælper jer med at blive endnu bedre til at støtte hinanden, når livet er svært.

STEP 1: SE INTROVIDEO

STEP 2: DRØFTELSE AF DEN GODE KOLLEGASTØTTE

DRØFTELSE AF DEN GODE KOLLEGASTØTTE

- Hvilke erfaringer har I med at tale med hinanden, når I har det svært?
- Kom med eksempler fra jeres eget liv, eller drøft eksemplerne herunder.

Eksempler fra det virkelige liv

CARL

Carl er terminalt syg med kræft, og det er en svær situation for ham. Kollegerne inviterer ham med ud til fredagsmorgenmad, han kommer hver uge i den sidste tid, en rigtig god kollega inviterer ham til koncert, for Carl kan godt lide musik. Hans kone har ikke overskuddet til at tage med. Kollegerne medvirker til, at Carls sidste tid bliver lidt nemmere, for det er rart at tale om andet en sygdom.

PER

Per er deprimeret han kan ikke rigtig overskue noget og er sygemeldt fra arbejdet. En god kollega kommer hjem til ham og laver mad, det bliver en god aften. Efterfølgende kommer kollegaen en gang om ugen, og de går en tur og får nogle gode snakke. Per får røverhistorier fra arbejdet, og han får rørt sig. Det, at en kollega/ven rakte ud, beskriver han senere som et af vendepunkterne i hans depressionsforløb.

HVAD ER VIGTIGT, NÅR DU SKAL TALE MED EN KOLLEGA, DER HAR DET SVÆRT?

- At du er indfølelse og tager dig tid til at lytte
- At du spørger åbent ind til problemerne
- At du holder på dine egne historier og ikke giver for mange gode råd
- At du tilbyder hjælp og støtte (evt. hjælp til praktiske ting)
- At du efterfølgende er opmærksom og spørger om, hvordan det går

STEP 3: CASE-ARBEJDE

CASE: BENTE

- Bente har en vigtig koordinatorfunktion på jeres arbejdsplads. Hun er normalt afdelingens samlingspunkt. Hun plejer at være udadvendt og smilende og kan godt lide sjov og fest.
- For to måneder siden fik Bentes mand konstateret kræft. Bente har haft en del fri for at følge sin mand til undersøgelser og behandlinger.
- Bente har det ikke, som hun plejer. Hun er mere stille. Hun har lidt sværere ved at holde styr på alle trådene på jobbet. Hun kan sidde og kigge ud i luften, og hun bliver også ked af det somme tider og må gå en tur rundt om bygningen, for at kollegerne ikke skal se, at hun græder.
- Bente fortæller til frokost om sin mands sygdom og om sine bekymringer for deres to store drenge, der altid har været meget tæt knyttet til deres far.
- Det er endnu uklart, om Bentes mand kan blive rask igen, men det ser ret alvorligt ud.
- Bente fortæller også, at hun godt kan lide at komme på arbejde, fordi det føles som et frirum fra sygdom, men hun mærker også, at hun arbejder meget langsommere, end hun plejer.

Inspirationsspørgsmål

Hvordan sørger du for, at Bente oplever, at du lytter til hende?	
Hvordan kan du spørge nysgerrigt ind til Bentes situation?	
Hvordan kan du sikre, at dine egne personlige reaktioner og historier ikke kommer til at fylde?	
Hvordan kan du bedst følge Bente og være en støttende kollega?	

PRØV EN SAMTALE: HVAD VIL DU SIGE?

- Følg hjælpeskemaet til den gode kollegasamtale
- Notér gode sætninger ned

Hjælpeskema til kollegasamtalen

FÅ SAMTALEN I GANG Hvordan går det egentlig med [dig/din kone/din konflikt med...]?	
UNDERSØGENDE OG LYTTENDE Hvordan er det for dig? Hvad betyder det for [...] ? Det må være svært?	
INDFØLING OG AT GIVE PLADS TIL DEN ANDEN Undgå egne fortællinger. Spørg i stedet f.eks. Hvad skete der? Hvordan?	
STØTTE OG HJÆLP Er der noget, jeg kan gøre for at hjælpe dig eller gøre det nemmere – noget praktisk?	

STEP 4: DE VIGTIGSTE POINTER, VI TAGER MED OS FRA DAGENS ARBEJDE

Notér dagens vigtigste pointer herunder: