



Sådan hjælper du en kollega i stress* - 5 trin der hjælper

Bliv en bedre hjælp for dem, der
er omkring dig

* med 'stress' mener vi en belastet kollega, der måske er på vej mod en alvorlig belastningsreaktion

Garanti for færre stressramte

Bliv en bedre kollega

Følg de 5 trin i denne guide og oplev straks, at du og dine kolleger sammen skaber mere trivsel og mindre stress.

Du kan være en helt afgørende ressource for dine kolleger – lige som de kan være det for dig.

Hav de 5 trin med dig hver dag, når du går på arbejde og er en del af jeres fællesskab. Og bliver du i tvivl så brug dem omkring dig.

Det er ikke raketvidenskab. Du har hørt det før, og du ved det godt. Så guiden her handler ikke om at gøre dig klogere. Det handler om at gøre det let for dig

– det er lige til og sund fornuft!

Guiden er skrevet af

Chefpsykolog Michael Danielsen, Wellbeing Institute

INDHOLD

1. Vis din bekymring
2. Vær anerkendende
3. Vær konkret og tydelig
4. Vær opsøgende og insisterende
5. Tag imod hjælp
- og pas på dig selv

TRIN 1

Vis din bekymring

Det er ikke raketvidenskab
– det er lige til og sund fornuft!



TRIN 1

Du kan se på din kollega, at noget er i gang.

Du skal hjælpe.

Du skal sige det højt – som et spørgsmål.

Du ved det godt. Men alligevel har du vel som alle os andre af og til holdt dig tilbage. Måske fordi du ikke vil blande dig? Måske fordi du ikke vil skabe problemer, hvor der ikke er nogen?

Derfor kan det være en god ide med nogle gode aftaler mellem jer. Så I er lidt på forkant, og kan få "skovlen" under unødvendige hensyn.

Vis din bekymring!

Puf til din kollega!

Spørg ind til det, du antager foregår.

Alt for mange gange tager hensyn til det forkerte.

Du skal være ærlig.

Og direkte.

Det værste, der kan ske, er at din kollega fortæller dig, at du har taget fejl, og at der slet ikke er noget at bekymre sig om.

- Og skulle det faktisk være dig, der har set noget rigtigt, så fat mod: Der vil blive masser af muligheder for at spørge igen – og næste gang har du måske lidt mere at have din bekymring i.



TRIN 2

Vær anerkendende

Du ved selv hvordan det er at være
presset – vis det!

TRIN 2

Der er noget, der er svært for din kollega.

Du skal hjælpe.

Du får lov til at hjælpe bedst, hvis du møder din kollega venligt og uden (for)domme.

Hvor mange gange har du hørt, at man skal være anerkendende? Sikkert rigtig, rigtig mange. Når man ikke står i den situation, hvor der er noget på spil og man selv kan være en lille smule nervøs eller anspændt, så virker det som en kliché. Men en klog mand har sagt, at en kliché bare er en sandhed, der fik så meget opmærksomhed, at den blev genert.

Vær anerkendende!

For at kunne give hjælp og støtte skal du møde det, din kollega fortæller på en ukritisk og nysgerrig måde. Uanset hvad det handler om.

Gå ind i det, din kollega fortæller med træsko på og åbne øjne.

Husk at du ikke behøver at have en løsning på problemet bare fordi du har spurgt til det.

Vis din støtte.

Lyt.

Hold fast i at du er bekymret.

Og at du synes, der skal ske noget (uanset hvad du gør, så er det bedre end ingenting).

TRIN 3

Vær konkret
og tydelig

Keep it simple, stupid!

Når vi er under pres er det overblik, vi mangler



TRIN 3

Noget må gøres.

Det skal gøres nu.

Du hjælper bedst ved at blive konkret:
Hvad? Hvor? Hvornår?

Sidder du nu og trækker på smilebåndet og tænker: "det siger da sig selv" så læg mærke til hvor hjælpsomt det for dig selv har været når nogen har støttet dig til at finde det første, konkrete skridt. Og gør det. Konkret. Og enkelt.

Vær konkret og tydelig!

At miste overblikket og blive handlingslammet kender vi alle. Og vi ved også, at det heldigvis (næsten) altid går over. Fordi vi hanker op i os selv og finder styrken til det.

Eller lidt provokerende sagt fordi dem, der er tæt på os siger at vi skal – selvom de ikke altid siger det så direkte. Eller fordi vi får hjælp fra vores omgivelser til at konkretisere og prioritere.

Som en god kollega skal du i din støtte være konkret og handlingsanvisende. Når du bliver bedt om det.

At tage handling er altid bedre end at vente. Også selvom det måske ikke løser op for situationen med det samme.

Sæt dig ind i, hvor der er hjælp at hente, til det du ikke synes du ved nok om. Fx hos ledelsen, arbejdsmiljøorganisationen, HR, en tillidsmand eller en ekstern konsulent.



TRIN 4

Vær opsøgende
og insisterende

‘Sandheden er ilde hørt’ siger et ordsprog
- gør dine kolleger en tjeneste og hold fast

TRIN 4

Det er godt at få fat i problemet.

Det er endnu bedre at komme frem til en løsning.

Men forandringen sker først når løsningen faktisk er blevet prøvet af.

Og sidder du nu og undslår dig fordi du synes det nok vil være for provokerende eller kan misforstås, hvis du bringer det op igen

– så start med at sige det: ”det er altså ikke for at være for meget, men...” – på den måde kommer snakken i gang.

Vær opsøgende og insisterende!

Er der sket noget siden du gik til din kollega?

Vi kender alle til den umiddelbare lettelse, vi kan mærke når vi går fra at være ‘i klemme’ eller overvældede/handlingslammede til at have en ‘plan’. Som Benny og Kjeld elsker Egon Olsens planer i Olsen-Banden.

Men når vi er ærlige over for os selv ved vi også, at vejen til helvede er brolagt med gode intentioner (og planer).

Når noget ‘driller’, forvirrer eller belaster os er det fordi, at det er svært for os at handle på det.

Som en god kollega følger du op på en venlig og interesseret måde. Ikke for at kontrollere eller presse mere på.

Men fordi du godt selv ved hvor svært det kan være at få gjort noget ved det, der er svært.

TRIN 5

Tag imod hjælp

- og pas på dig selv

Du skal ikke kunne alting selv – tværtimod.
I er bedre sammen.



TRIN 5

Når I tager jer af hinanden, så gør I det endnu bedre – sammen!

Du er dine kollegers vigtigste støtte. Det er dig, der følger med i deres hverdag.

Men du er også en kollega. Det er nok ikke dig, der bestemmer. Så opsøg hjælp.

Der har måske ikke været noget som helst nyt i det, du har siddet og læst her. Men hvis du nu sidder og tænker "det vidste jeg da godt" så spørg dig selv: "hvis det er noget jeg godt ved, hvad kan jeg så gøre for at handle på det?"

Eller ring til os 😊

Tag imod hjælp!

Med hjælp i ryggen bliver du mere modig – og en bedre kollega.

Nogle gange kan du enten med det samme eller efter noget tid se, at du er ude, hvor du ikke er sikker på, at du kan bunde.

Du skal aldrig tøve med at opsøge hjælp. Hellere blive bekræftet i, at der ikke er nogen (nem/enkel) løsning på det, der er svært for din kollega end at gå med en stor tvivl, om du har gjort det rigtige – eller gjort nok.

Skulle du møde den tvivl, når du viser dine kolleger opmærksomhed og omsorg – eller blive berørt af det, din kollega står i, så husk på at det samme gælder for dig selv: Søg hjælp/rådgivning/input hos HR, din faglige organisation, Wellbeing Institute eller et andet sted.

Vær modig og pas på dig selv. Og dine kolleger.



HJÆLP

Sammen kan vi flytte meget

Har du spørgsmål undervejs mod målet om at blive bedre til at hjælpe mod stress, så tøv ikke med at kontakte os:

Chefpsykolog Michael Danielsen

md@wellbeinginstitute.dk / 28801992

CEO Pauli Bøttker

pb@wellbeinginstitute.dk / 28801991

