



Kan der være behov for yderligere samtaler, eller f.eks. defusing eller faglig/organisatorisk sparring?

Overvej!

Den støttende, kollegiale samtale er en kort semi-struktureret samtale mellem nære kolleger, med fokus på tanker, følelser og reaktioner, i tilslutning til en følelsesmæssigt udfordrende situation.

Hvad

Når du selv – eller du tænker en kollega - har en oplevelse af følelsesmæssig påvirkning som generer dig eller vedkommende. **Klig op – og ræk udi!**

Hvornår

Den væsentligste effekt af samtalerne ligger ikke i selve samtalen form, men i det som sker mellem kolleger som taler åbent om emner og episoder som er betydningsfulde for dem. En kultur og et kollegaskab hvor man har øje for hinanden, og kan modtage og give støtte og anerkendelse til hinanden.

Hvorfor

- Udvikle en omsorgsfuld kultur
- Forebygelse af følelsesmæssig belastning
- Sætte ord på tanker, følelser og reaktioner

Mål

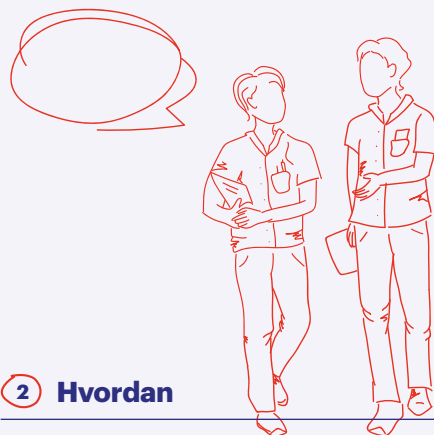
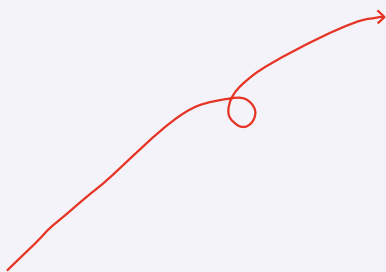
Støttende, kollegial samtale



Mental
Sundhed



Støttende, kollegial samtale



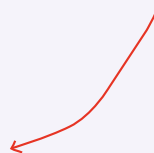
2 Hvordan

Mål

Målet er, at en kollega får sat ord på hvordan han/hun har det og møder anerkendelse.

Indhold

Den lyttende (L) siger f.eks. "Fortæl lige hvad der skete". Den fortællende (F) omtaler kort forløbet. L spørger derefter f.eks. "Hvordan har du det?". F sætter ord på – L kan evt. anerkende følelserne. L optræder især lyttende og støttende. Undgå at glide over i rådgivning.



1 Invitation

Mål

Skal sikre at begge parter er indstillede på en kort samtale, og signalere at samtalens kendte struktur respekteres.

Indhold

Invitationen sker uformelt, f.eks. ved et kort spørgsmål som "Er du OK?" eller "Har du tid et øjeblik". Dette tillader parterne at tage imod eller afslå invitationen.

3 Afslutning

Mål

Målet er, at kollegerne kan gå videre med en fornemmelse af at samtalen er afsluttet

Indhold

F kan f.eks. sige "Tak for at du lyttede til mig. L kan f.eks. sige "Tak for at du delte dine oplevelser" og "Du er velkommen tilbage".

Af og til kan det være nødvendigt at aftale yderligere samtale eller defusing.