

Kamratstöd efter en händelse

Om en kollega varit med om något jobbigt eller svårt är det bra att låta hen få berätta om sina upplevelser och det som har hänt. En del kan behöva göra det många gånger. Det är ett sätt att bearbeta situationen och hjälper personen att återhämta sig.

Som kamratstödjare kan du ta hjälp av följande punkter:

Människor reagerar olika

Kom ihåg att människor reagerar olika i och efter svåra situationer. En del vill prata om händelsen ofta och mycket, andra vill det inte.

Att prata om händelsen är frivilligt

Forskning visar att det är viktigt att debriefing eller annan form av stödsamtal är frivilligt. En person som inte är redo att berätta, eller inte vill, kan må sämre om han eller hon pressas att prata.

Visa medkänsla

Lyssna in och försök förstå hur händelsen har påverkat personen.

Bekräfta

Bekräfta kollegans upplevelser.

Älta lagom mycket

Om din kollega har fastnat i ältande över en händelse och du upplever det som ett problem kan du försiktigt peka på att det är möjligt att söka professionellt stöd eller att personen själv kanske behöver få vila från sina tankar. Att hjälpa personen distrahera sig är bra om personen verkar ha fastnat.

Avlasta personen

En person som har blivit utsatt för hot eller våld kan ibland skuldbelägga sig själv eller andra för vad som har hänt. Försök att avvärja sådana tankar.

Sätt egna gränser – visa självmedkänsla

Det är helt okej att förmedla att du inte klarar att lyssna och stötta din kollega så mycket som skulle behövas. Hänvisa då till att personen pratar med sin chef eller sitt skyddsombud om att få mer hjälp.

Stöd för detta steg finns under rubriken *Uppföljande* i materialet *Hot på jobbet*:
partsradet.se/hotpajobbet/uppfoljande