



Kollegahjælpen

Nu kan dyrlæger, veterinærsygeplejersker og elever fra klinisk praksis ringe til en kollegahjælper, hvis de er i en kritisk situation, som de gerne vil have en samtale om. I den anden ende af røret sidder en fagfælle, der på frivillig basis giver sparring og hjælper videre.

Af Anne Klindt, praQtice.

»Det egentlige traume er at stå alene med problemerne. Man har brug for en, der kan hjælpe videre.«

Sådan siger psykolog Mia Schwartz, der har været sparringspartner for de ni personer fra veterinær klinisk praksis, der har meldt sig som frivillige kollegahjælpere i en ny ordning. Formålet med Kollegahjælpen er netop, at man ikke skal være alene i de svære situationer. Dyrlæger, veterinærsygeplejersker, veterinærsygehjælpere og elever kan bede en fagkollega om en samtale, når noget er svært at håndtere. Det kan være i forbindelse med arbejde, privatliv, helbred – eller en kombination.

Mia Schwartz mener, at ordningen udfylder en vigtig rolle: »En kollegahjælper er ikke professionel terapeut og heller ikke en ven. Jeg ser ordningen som en værdifuld første kontakt til samtale og sparring. Kollegahjælperne har et fagligt, fælles fundament med de personer, som kontakter dem, uden at de er

tætte kolleger. Dermed kan der være rum for en fri samtale med en udenforstående, der kender branchen, dagligdagen, opgaverne, dilemmaerne og så videre,« siger hun, og tilføjer:

»Med frivillige kræfter får hjælpen en helt anden fin, ærlig og ligeværdig karakter, end når man som professionel behandler får penge for at hjælpe. Kollegahjælpen giver mennesker i veterinær klinisk praksis et konkret sted at gå hen, hvilket er rigtig godt. For når man er i krise, har man sjældent overskud til en masse opsøgende arbejde.«

Folk skal vide, at de ikke er alene

Niels Filtenborg-Barnkop er en af ordningens ni kollegahjælpere, og han har allerede haft en del samtaler. Han meldte sig som kollegahjælper, fordi han har et ønske om at hjælpe mennesker.

»Jeg har selv været i en svær situation, og dengang savnede jeg en ordning som denne. Folk skal vide, at de ikke er alene. Hvis man eksempelvis laver en fejl eller tynges af andre udfordringer, så er man ikke den eneste – selv om vi har en tendens



Kollegahjælpen er faciliteret af praQtice og udsprunget af Vellivprojektet 'Arbejdsglæde i veterinær praksis'.

til at tro det. Jeg vil gerne lytte og guide folk. Tit snakker folk jo sig selv ind til løsningen. Det vil jeg gerne give mine to ører og min sparring til.«

Niels Filtenborg-Barnkop synes, at han er blevet klædt godt på til opgaven af Mia Schwartz. Han har desuden en uddannelse i psykisk førstehjælp og erfaringer på egen krop at byde ind med. Niels ved, at det kan være svært at tage telefonen og bede om hjælp, når man har det skidt. Men han håber, at folk har mod på det, for i den anden ende vil de møde en fagfælle, som brænder for at hjælpe.

Hvad kan man ringe om?

Man kan ringe om vanskelige følelser og tanker om oplevelser på jobbet, i privatlivet eller i forhold til helbredet. Kollegahjælperne er klædt på til at kunne hjælpe med værktøjer såsom samtale og sparring, men de er ikke professionelle inden for feltet. De ved derimod, hvor du kan henvende dig, hvis du har brug for professionel hjælp.

Kollegahjælperne har skrevet under på, at samtalerne er fortrolige, og at de har tavshedspligt. Dog har de – som alle andre borgere – pligt til at indberette i særlige tilfælde, hvilke fremgår af websitet. ■



Psykolog Mia Schwartz har klædt de frivillige kollegahjælpere på til at kunne håndtere samtaler om kriser. Hun ser ordningen som meget værdifuld. Hun udbyder efteruddannelse, kurser og terapi, hvis man har brug for professionel hjælp.



DYRLÆGE NIELS FILTENBORG-BARNKOP ER EN AF DE NI FRIVILLIGE KOLLEGHJÆLPERE. HAN SAVNEDE EN SÅDAN ORDNING, DENGANG HAN SELV VAR I EN SVÆR SITUATION.

Kollegahjælpen

Hvordan foregår det?

- Find listen over kollegahjælpere med telefonnumre og kort information på <https://arbejdsglaedeipraksis.dk/kollegahjaelpen/>
- Vælg hvem af kollegahjælperne, du vil i kontakt med.
- Send en sms til det pågældende nummer med beskeden: 'Kære kollegahjælper. Jeg ønsker en samtale.'
- Kollegahjælperen svarer dig.
- Hvis den pågældende kollegahjælper ikke har mulighed for at hjælpe dig på det aktuelle tidspunkt, vil vedkommende foreslå dig en af de andre kollegahjælpere, der er tilgængelige – eller tilbyde dig en anden tid.
- Hvis du har brug for flere samtaler, så aftaler du dette med kollegahjælperen. Samtalerne foregår normalt over telefonen, men andet kan også aftales.