



# Fokus på hvordan hjelp koordinatoren – hvordan hjelpe hjelperen?

# Beskyttelsesfaktorer;

- Forberedelse - briefing
  - Vær forberedt, planlegg møter godt
  - Om nødvendig søk kollega eller leder for veiledning
- Arbeid under veis
  - Reflekter over hva som skjer, ta dette opp til evt veiledning
  - Veiledning av kollegaer eller leder underveis
  - Humor – en viktig mestringsstrategi
- Etterarbeid - debriefing
  - Snakk gjennom, få veiledning på situasjoner som oppleves vanskelig.



# Hvordan hjelpe hjelperen?

## Eget ansvar; egenrefleksjon og selvhjelp;



- Å hjelpe andre har en pris.
  - Viktig å balansere mellom avstand og nærhet
  - Hvor henter du selv påfyll? Hva/Hvem gir deg noe?
  - Hvor og hvordan letter du på trykket?
  - Kjenn egne stressreaksjoner. Bli bevisst hva som stresser deg
  - Hvordan takler du kritikk og egenkritikk/devaluering?
  - Ha realistiske forventninger til deg selv
  - Si fra når det er nok eller for mye. Sett ord på eget stress. Søk veiledning
    - Lytt til kroppen din
  - Å være forberedt reduserer stress

# Hvordan mestre det å være hjelper?

## Den som yter psykisk førstehjelp må;

- Være i psykisk balanse og ha mulighet til å sette sitt eget til side
- Klare å forholde seg rolig i kaotiske situasjoner
- Være tydelig i egen rolle, ha grenser og kompetanse
- Kunne arbeide i team, samt støtte seg på andres kompetanse
- Være godt forberedt og orientert om ulykken/krisen/katastrofen

(Kilde; Jakob Inge Kristoffersen, psykologspesialist ved Senter for krisepsykologi. Efaringskonferanse 16.10.12)



Dette gjelder også for koordinator

# Relatert til koordinatorrollen



- Psykisk balanse og ha mulighet til å sette sitt eget til side
  - Koordinator bør stå støtt i møte med brukere med sammensatte behov og deres familie/ pårørende. Det gjelder faglig og personlig.
- Klare å forholde seg rolig i kaotiske situasjoner
  - Koordinator må ha evne til å ta inn informasjon, behov mm. , ta dette videre og komme med evt svar til bruker. Det er ikke koordinator som skal løse "alt", men har rolle som formidler. Dvs at en kjennskap til kommunens og andres tilbud om bistand er nyttig kunnskap.
- Være tydelig i egen rolle, ha grenser og kompetanse
  - Koordinator må stå frem tydelig i forhold til sin rolle, både ovenfor bruker og dens familie/ pårørende og samarbeidspartnere.
- Kunne arbeide i team, samt støtte seg på andres kompetanse
  - Koordinator koordinerer, derfor er et samarbeid med andre bla ansvarsgruppen viktig.
- Være godt forberedt og orientert om ulykken/krisen/katastrofen
  - Koordinator må ha et klart bilde av hva som er sin rolle.



Steinkjer kommune



# Hvordan hjelpe hjelperen?

## Arbeidsgivers ansvar;



- Være tilgjengelig for veiledning
  - Generelt er det leder på laveste nivå som er førstevalget. I vanskelige saker kan veiledningsgrupper med samarbeidspartnere og ledere være aktuelt eller å ta saken opp i Koordinerende enhet. Dette tas opp med nærmeste leder som tar det videre med sin leder osv. Ekstern veiledning ved behov
- Et godt arbeidsmiljø
  - Leder som ser sine medarbeidere
  - Kollega støttende miljø
  - Kultur for briefing og debriefing.



Takk for meg  
og lykke til  
videre i  
læringen!