

Kollegahjelperne samlet til seminar: Styrker en viktig støtteordning for tannleger

Å være tannlege kan være krevende av mange årsaker. NTFs kollegahjelpsordning skal sikre at man ikke trenger å møte utfordringene alene.

 **TONJE CAMACHO, KOMMUNIKASJONSSJEF I NTF**

Sykdom, utbrenthet, konflikter på arbeidsplassen, personlige kriser, pasientklager eller negativ medieoppmerksomhet kan gjøre arbeidshverdagen som tannlege krevende. Som førstelinje i helsetjenesten kan man også oppleve pasienter som har vært utsatt for vold eller står i en i krise, eller man kan være vitne til ulykker eller andre situasjoner som kan gjøre sterke inntrykk. Da kan det være godt å snakke med en kollega som kjenner yrket og forstår utfordringene.

Seminaret startet med erfaringsutveksling og oppsummering av arbeidet fra de siste to årene.

Kurs giver var spesialpsykolog Rune Stuvland, daglig leder ved Senter for Stress og Traume psykologi. Med mer enn 25 års erfaring fra arbeid med kriser og traumatiske hendelser ga han deltakerne innsikt i stressreaksjoner, sekundærtraumatisering og håndtering av traumatiske hendelser. Deltakerne fikk også reflektere over hvordan de selv kan ivareta egen helse og belastning i møte med mennesker som har det vanskelig.

Gjennom foredrag, diskusjoner og konkrete eksempler arbeidet deltakerne med spørsmål som: Hvordan gjennomfører man en god støttesamtale? Hvilke reaksjoner er vanlige hos mennesker som



18. og 19. august var rundt 20 av NTFs kollegahjelpere samlet i Oslo. Gjennom erfaringsutveksling, foredrag og diskusjoner fikk deltakerne anledning til å styrke både kompetanse og nettverk.

opplever stress eller kriser? Og hvordan kan man som kollegahjelper bidra på en måte som hjelper uten å ta over ansvaret?

En viktig påminnelse gjennom kurset var at kollegahjelperne ikke skal fungere som behandlere eller rådgivere i juridiske spørsmål. Rollen handler først og fremst om å være en støttespiller, bidra med veiledning og hjelpe kollegaen videre dersom det er behov for annen profesjonell bistand.

Seminaret ga også anledning til å diskutere hvordan NTF kan senke terskelen for at medlemmene kan be om hjelp. Mange ønsker å klare seg selv, samtidig som det ofte er knyttet skam til å oppleve at man ikke mestrer arbeidssituasjonen slik man ønsker. Derfor er det viktig at medlemmene kjenner til at tilbudet finnes og at det er enkelt å ta kontakt.

På programmet sto også en orientering om Air, et nytt medlems-tilbud gjennom Akademikerne Pluss. Se faktaboks.

Kollegahjelpsordningen er et tilbud til alle medlemmer i NTF som trenger støtte og veiledning i en utfordrende situasjon. Ordningen er forankret i lokalforeningene, og kollegahjelperne er tannleger som har sagt ja til å stille opp for kolleger som trenger noen å rådføre seg med. Tilbudet er basert på tillit, fortrolighet og kollegial støtte. Kollegahjelpere har taushetsplikt. Les mer: www.tannlegeforeningen.no/kollegahjelp

Om A+ Arbeidslivsmestring

NTFs medlemmer har gjennom Akademikerne Pluss mulighet til å benytte seg av tilbudet A+ Arbeidslivsmestring.

Tilbudet er ment for medlemmer som opplever utfordringer som påvirker jobb og fritid og består av inntil tre individuelle, gratis veiledningssamtaler med erfarne fagfolk som ser hele deg og din situasjon. Les mer: www.akademikernepluss.no/arbeidslivsmestring