

Kollegahjelperne

– et lyttende øre og en støttende skulder



Målfrid Bergaplass Anderson (psykiatrisk sykepleier og familieterapeut) snakker til deltakerne.

Kollegahjelpere er medlemmer som er oppnevnt til å støtte kollegaer som står i en livssituasjon som utfordrer utøvelsen av tannlegeyrket. 3.–4. mai var litt over 30 av dem samlet på kollegahjelpsseminar i NTFs lokaler for faglig påfyll og erfaringsutveksling.

 **TONJE CAMACHO, KOMMUNIKASJONSRADGIVER, NTF**

Kollegahjelpsordningen er et lavterskeltilbud av, med og for medlemmer i Tannlegeforeningen for å fremme tannlegers helse og livskvalitet. Problemstillingene kan variere fra personlige og økonomiske problemer, til kollegiale konflikter, klagesaker, utbrenthet og rus.

Målet er å kunne veilede kollegaer gjennom målrettede samtaler slik at den som blir veiledet får mulighet til å finne sine egne svar og løsninger. Som kollegahjelper takker man ja til vervet for tre år av gangen, og retningslinjene sier at man fortrinnsvis ikke skal ha mer enn tre samtaler med hver kollega før de eventuelt viser dem videre til annen hjelp.

Empati på godt og vondt

Målfrid Bergaplass Anderson (psykiatrisk sykepleier og familieterapeut) og Ingunn Amble (spesialist i psykiatri og leder ved Villa Sana, Modum bad) holdt begge nyttige foredrag og bidro med gode refleksjoner og tanker for å gi deltakerne trygghet og nye verktøy i rollen som kollegahjelper.

Kommunikasjon og dialog står selvfølgelig sentralt som kollegahjelper, og var et også sentralt tema i foredragene. En god dialog inneholder mer lytting enn snakking, og man bygger relasjoner ved å vise respekt, empati, oppmerksomhet og interesse.

Det er en vanskelig grenseoppgang å skulle forholde seg profesjonelt, men likevel være medmenneske møte kollegaer med hjerte og empati. Det kan også være utfordrende for kollegahjelperne å balansere det å skulle vise omtanke, beskytte og støtte en kollega, med pasientsikkerhet, varslingsplikt og mistanke om malpraksis.

Mennesker som jobber med mennesker slik som tannleger og kollegahjelperne gjør, er ekstra usatt for «empatisk stress» – at man tar andres vanskeligheter for mye innover seg og blir overveldet. Det finnes mange fallgruver, og deltakerne fikk med seg noen strategier til hvordan man skal bli bedre på dialog, klare å skape avstand og håndtere det empatiske stresset.

Hva gjør egentlig en kollegahjelper?

En stor del av seminaret besto av at deltakerne delte erfaringer og utfordringer med hverandre. Noen tar kontakt fordi de sliter med arbeidspress og høye forventninger om inntjening. Negativ omtale i lokalaviser, på nett og i sosiale medier kan også oppleves svært belastende. Noen har også støttet kollegaer gjennom livskriser slik som samlivsbrudd, tap av barn eller ektefelle. Flere av henvendelsene dreier seg ikke om egne utfordringer, men spørsmål om hvordan man kan støtte kollegaer som står i en vanskelig situasjon, og som ikke alltid er klare til å motta hjelp. Noen har også tatt kontakt ved uoverensstemmelser forbundet med kjøp eller salg av praksis.

Flere forteller også om kollegaer som tar kontakt fordi ytringsklimaet på klinikken ikke er slik at de kan gå til sin nærmeste leder med bekymringer, problemer, konflikter og/eller faglig svikt hos kollegaer, og tyr derfor til kollegahjelperne. Det ble spilt inn ønske og behov om tettere kontakt med ledelsen i DOT som har ansvaret for å følge opp disse ansatte på en god måte.

Behov og etterspørsel

Den generelle trenden med kjededannelse og større klinikker kan påvirke antall henvendelser til kollegahjelperne. På den ene siden kan det at man har flere kollegaer bety at man har et støttenettverk på klinikken som gjør behovet for et eksternt nettverk mindre. Samtidig kan sjansen for arbeidsrelaterte utfordringer og konflikter øke, og flere rapporterte at mengden kollegiale uoverensstemmelser er blitt flere de siste årene. Pandemien har også vært utfordrende for mange, men til tross for at antall henvendelser har økt når det gjelder rådgivning på Villa Sana, Modum Bad, har ikke antall henvendelser til kollegahjelperne økt vesentlig. Dette kan tyde på at



Ingunn Amble, spesialist i psykiatri og leder ved Villa Sana, Modum bad.

FAKTABOKS

Kollegahjelpere

En kollegahjelper er et medlem oppnevnt av lokalforeningen som har sagt seg villig til å støtte kollegaer som er i en vanskelig situasjon som påvirker arbeidsinnsatsen som tannlege.

Ordningen er forankret i lokalforeningene

Kontaktinfo til NTFs kollegahjelpere finner du på nettsidene under den relevante lokalforeningen, og i oversikten lenger bak i Tidende.

Medlemsfordel – rådgivning på Villa Sana, Modum Bad

NTF har også en avtale med Villa Sana på Modum Bad, bestående av rådgivning til medlemmer som ønsker å snakke om problemer i arbeidsliv, samliv eller fritid. Målet er å styrke bevisstheten i forhold til yrkesrollen, forebygge utbrenning og fremme helse og livskvalitet.

ordningen ikke er godt nok kjent blant medlemmene. Det var også konsensus om at kollegahjelperne kan være mer proaktive og ikke alltid vente på at de som har det vanskelig tar kontakt. Det kan sitte langt inne å be om hjelp, og ofte kan man høre rykter, få tips eller bekymringer som gjør man selv kan ta kontakt med kollegaen det gjelder og høre hvordan det går og om det er noe man kan bidra med.

«4 PÅ GATA»



Gro Monefeldt Winje, kollegahjelper fra Vestfold tannlegeforening.

Gro Monefeldt Winje – kollegahjelper fra Vestfold tannlegeforening

Hvordan vil du beskrive rollen som kollegahjelper?

Det er veldig varierende. Jeg har vært kollegahjelper i ca. fem år, og føler antall henvendelser har vært økende, både fra privatpraktiserende og offentlig ansatte. Det kan være alt fra komplekse saker til enklere tips og råd. Noen har vært mer omfattende og krever litt oppfølging, mens andre ganger holder det med en samtale eller to før ting løser seg. Det er viktig at medlemmene vet at man kan kontakte kollegahjelpen uansett hvor stort eller lite problemet er, og at vi har taushetsplikt.

Hva er det mest givende og/eller det vanskeligste ved å være kollegahjelper?

Det mest givende er jo å kunne utgjøre en forskjell i noens liv. Å vite at den du har snakket med har fått hjelp og kommet seg tilbake i jobb, for eksempel – det er veldig givende. Det mest utfordrende er å forsøke å hjelpe noen som trenger hjelp, men som ikke ønsker å motta støtte eller ikke erkjenner at han/hun har et problem.

Hva er det viktigste du har fått med deg fra seminaret?

Jeg synes vi har fått god informasjon om tilbudet ved Villa Sana og mange nyttige verktøy, både med tanke på en selv og egen rolle, og som vi kan bruke i samtale med andre. Det er viktig at vi ufarliggjør ordningen og medlemstilbudet. Man trenger ikke være sykemeldet og i dyp krise for å benytte seg av det. Det er mye bedre å ligge i forkant og bruke det for å forebygge sykemelding. Det

er også motiverende å bli tatt imot av en så positiv og engasjert gjeng med andre tillitsvalgte og ansatte i sekretariatet!



Sven Grov, kollegahjelper Romerike tannlegeforening.

Sven Grov – Kollegahjelper Romerike tannlegeforening

Hvordan vil du beskrive rollen som kollegahjelper?

Jeg synes egentlig jobben som kollegahjelper har vært ganske enkel. Det kommer kanskje av at jeg har en del livserfaring. Som tannlege har jeg jo hatt ganske mange menneskemøter i løpet av årene, noe som kommer godt med i dette vervet. Vi er jo ikke terapeuter, og kan bare komme med råd så godt vi kan. Det er heller ikke krav til skriftlig journalføring fra samtale, noe som er bra. Ellers kommer gjerne sakene litt i puljer. Det kan komme flere saker på rappen, men det kan også gå lang tid mellom hver sak – så det er ikke et veldig ressurskrevende verv.

Hva er det mest givende og/eller det vanskeligste ved å være kollegahjelper?

Det føles givende å møte mennesker som åpner seg for deg. Å få innsikt i andre mennesker og deres utfordringer gir deg også litt perspektiv, og gjør at jeg i bunn og grunn føler meg veldig privilegert. Jeg kan ikke si at jeg har opplevd så mange situasjoner som har vært veldig utfordrende. Vi var i mange år tre kollegahjelpere, og vi møttes årlig for å snakke og lufte tankene vi hadde – så hvis det har vært utfordrende saker har jeg alltid hatt noen å støtte meg til.

Hva er det viktigste du har fått med deg fra seminaret?

Det viktigste har vært å høre andres erfaringer og se alle de ulike type henvendelsene som kan komme inn. Det var også fint å få mer informasjon om Villa Sana. Jeg har jo i løpet av årene henvist en håndfull medlemmer dit, og jeg har bare fått positive tilbakemeldinger.



Anne Christine Altenau,
kollegahjelper Bergen
tannlegeforening.



Jørn Kvist, kollegahjelper
Bergen tannlegeforening.

Anne Christine Altenau og Jørn Kvist – kollegahjelpere Bergen tannlegeforening

Hvordan vil dere beskrive rollen som kollegahjelper?

Rollen består jo egentlig bare i å være tilgjengelig. At kollegaer vet at de kan kontakte deg hvis det er noe de sliter med eller lurer på. Det er også greit å vite at man kan

kontakte kollegahjelpere i andre lokalforeninger hvis du føler behov for det, hvis miljøet føles for lite eller du ønsker å være mer anonym. Vi har selv fått henvendelser fra medlemmer i nabofylkene, og det er greit at man vet at det er fullt mulig.

Hva er det mest givende og/eller det vanskeligste ved å være kollegahjelper?

Det er givende å hjelpe folk som står fast i livet til å komme seg videre. At man kan bistå med et annet perspektiv og egen erfaring. Men det er ikke så mange av de som kontakter oss som sliter psykisk. Det har mer vært snakk om bekymring for kollegaer, konflikter og usikkerheter – kanskje yngre tannleger som har dårlig samvittighet overfor pasienter de har overtatt som ikke har fått god nok behandling tidligere. Da kan det hjelpe å snakke med en med mer erfaring for å snakke om hvordan man skal gå frem og hvordan skal man forholde seg til den andre tannlegen. Det meste løser seg ofte med dialog, men det kan oppleves vanskelig for en uerfaren kollega.

Hva er det viktigste dere har fått med dere fra seminaret?

Det viktigste med seminaret er å se det brede spekteret av saker og erfaringer. Vi har også fått mye god informasjon fra foredragene, og vi kommer nok til å gå tilbake og bruke tipsene og rådene derfra i jobben videre.

TGS
TANNLEGENES
GJENSIDIGE
SYKEAVBRUDDSKASSE

www.sykeavbruddskassen.no

TGS – forsikringsselskap for medlemmer av Den Norske Tannlegeforening

