



KOLLEGASTØTTEGRUPPEN



Thor-Aage Høymer
Brannmester



Roy Kristensen
Overbrannmester



Lars Arne Pettersen
Underbrannmester



Roy Morten Bjørk
Brannformann



Christer Christensen
Underbrannmester



Lars Kristian Østli
Branninspektør



Bjørn Refling
Branninspektør



KOLLEGASTØTTEGRUPPEN MIB.

- Bestående i dag av totalt 7 personer.
- 5 stk fra beredskap.
- 2 stk fra forebyggende avd.
- Roy Morten Bjørk er organisator for gruppen.
- Ønske om at alle lag og avdelinger er representert.
- Gruppen ble startet opp i 2013 på bakgrunn av en spørreundersøkelse i MIB, hvor det skulle velges blant hvem den enkelte har tillit til i en vanskelig situasjon.
- Denne praksisen brukes ennå ved ny-rekruttering til gruppen.
- 2023 er det gjennomført ny rekruttering med 5 nye medlemmer, alle skal utdannes i løpet av 2023-2024



GRUPPENS ARBEIDSOPPGAVER

- Administrere og følge opp lukket gruppe på Workplace
- Gjennomføre telefonsamtaler med enkeltpersoner
- Organisere og gjennomføre samtaler ved behov, med enkeltsamtale eller som gruppe
- Følge opp ved behov for oppfølgingsamtaler
- Sørge for dokumentasjon
- Ha kontakt med kollegastøttegrupper i andre nødetater
- Informere nyansatte om gruppen og tilbudet
- Forebyggende arbeid
- Årlig kollegastøtte seminar
- Være et kontaktpunkt for pensjonister



UTDANNINGEN.

- Utdanningen foregår i regi av AMBLA.
- Utdanning i psykotraumatologi.
- Kurs A: Fordypning i psykososial håndtering av stress og krisesituasjoner.
- Kurs B: Fordypning/ trening i intervjuteknikk.
- Kurs C: Videregående intervjuteknikk.
- Kurs D: Ledelse av RITS- Grupper.



GRUPPENS HOVEDFORMÅL.

- Å ha et tilbud om emosjonell oppfølging av mannskaper som har opplevd sterke inntrykk i jobbsammenheng eller privat, og forebygge ettervirkning av sterke opplevelser med redusert sykefravær som resultat.
- Gruppen ønsker at det skal være en lavterskel for å ta kontakt med en representant fra kollegastøtten.
- Dersom laget er samlet på en hendelse hvor en eller flere har vært utsatt for sterke inntrykk eller opplevelser vil IL eller URL ta kontakt med leder for gruppen. Det vil da bli organisert en gruppesamtale med de involverte, enten ved direkte kontakt eller per telefon.
- Den enkelte av mannskapene kan også selv ta kontakt dersom behov for samtale.
- Grunnlaget for å ta kontakt trenger ikke å være en jobbrelatert hendelse.
- Alle samtaler skal bli loggført og registrert



IVERKSETTELSE AV SAMTALER

- Det er i hovedsak overbefalsvakt som skal fange opp signaler på bakgrunn av de premisser som foreligger for at kollegastøttegruppen skal kontaktes eller informeres.
- Alle involverte i en hendelse kan iverksette/kontakte gruppen, enten som gruppesamtale eller enkeltsamtale når man mener dette er behov.



PREMISSER FOR SAMTALER

- **Kollegastøttegruppen SKAL kontaktes når:**

- Kollega alvorlig skades eller omkommer
- Ansatt forårsaker personskade/død
- Tilskadekommande dør under redning eller hendelse
- Flere alvorlig skadet
- Alvorlig skadet barn/ungdom
- Feilhandling fra vår side som får alvorlige følger
- Forventet offentlig søkelys eller kritikk
- Store trusler mot ansatte-uansett utfall
- Første alvorlige hendelse for nyansatt
- De som ønsker en samtale



PREMISSER FOR SAMTALER

- **Kollegastøttegruppen BØR kontaktes når:**
 - Ved tydelig/markant atferdsendring hos involverte
 - Hendelser med mindre inntrykk
 - Belastning over tid (kumulativt stress)
 - Eller ved «magefølelse av det er behov»



HVORDAN GJENNOMFØRES EN SAMTALE.

En til en samtale:

- Grunnlaget for en til en samtale kan være når enkelte trenger oppfølging etter gruppesamtale, eller når en har vært eksponert for mer/ større inntrykk enn andre. Dette kan også dreie seg om hendelser utenom jobb. Gruppen kan også ta kontakt med enkelte for å høre om det greit med en samtale på bakgrunn av jobbsituasjon eller privat. Samtalen kan foregå på tlf eller et annet ønskelig sted.

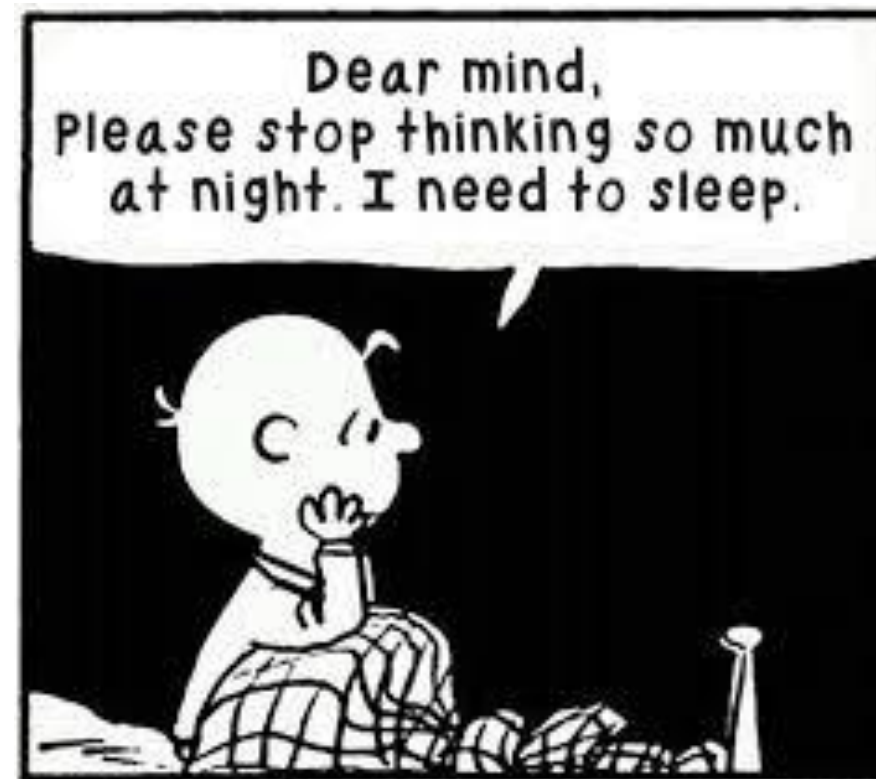
Gruppesamtale:

- Når det er ønskelig fra en gruppe, eksempelvis vaktlaget etter en hendelse. Gruppen tar da kontakt med vaktlaget etter hendelsen som organiserer samtale med laget og samtalen blir gjennomført med alle involverte og to fra kollegastøttegruppa.



GRUPPESAMTALE.

- INNLEDNING:
- Mål for samtalen.
- Rammer.
- Taushetsplikt.
- Ptss12 Skjema.
- FAKTAFASE:
- Et så klart bilde av hendelsen som mulig.
- Alle forteller.
- Hvem var hvor og hvem gjorde hva... også før hendelsen og i utvarslingen.
- FRI FASE:
- Opplevelser.
- Sanseinntrykk.
- Oppgaver.
- AVSLUTNING:
- Spørsmål om fortsettelse,
- Taushetsplikt.





ERFARINGER

- Stor aksept i ledelse
- Måtte til en overbevisning
- Sunn skepsis
- Holdningsendring hos den «eldre garde»
- Viktig at erfarne mannskap vil bidra med åpent sinn
- Blitt en naturlig del ved relevante hendelser
- Alle uttrykker å ha godt utbytte av samtalene
- Vi står sammen om det vi har sett og opplevd
- Skaper et samhold og forståelse for hverandre
- Trygghet i laget
- Større omsorg
- Forståelse for omsorgsledelse



UTFORDRINGER

- Vanskelig å samle alle involverte
- Samtaler når man har beredskapsvakt
- Antall medlemmer i kollegastøttegruppen
- Perioder med stor pågang, belastende på kollegastøttene
- Pensjonister eller mannskap som slutter



HVA NÅ? VEIEN VIDERE...

- Hvordan kan vi i kollegastøtteordningen høste erfaring fra hverandre?
- Har vi mulighet for utveksling ved behov?
- Kan vi påvirke for aksept?
- Hvordan ivaretar vi eksterne personer som har vært i hendelsen med oss?
- Hva kan vi gjøre for å bedre samtalene? Erfaringsutveksling.
- Hvilke oppgaver bør gruppen involveres i?
- Hvordan rekruttere nye i gruppen?