

Kollegiala stödpar är ett parbaserat system för stöd i kristider

Varför behövs det?

- Kollegialt stöd kring psykisk hälsa för att förebygga utmattning och annan psykisk ohälsa och underlätta tidig upptäckt

Vad innebär arbetssättet?

- Medarbetare paras ihop 2 och 2 och har "check-in" 2-3 gånger i veckan. För check-in finns exempel på praktiska frågor.
- I det koncept som metoden bygger på får medarbetare som har tydliga besvär sedan även:
 - Gratis stöd från professionell rådgivare (remiss till annan vårdnivå vid behov)
 - Kollegiala samtalsgrupper med handledare i mindre gruppdiskussioner

Vilka resultat kan man vänta sig?

- Metoden har använts i stor omfattning i det militära (omfattar samtliga amerikanska soldater). Tidiga tester inom hälso- och sjukvården under coronapandemin har visat att interventionen varit uppskattad¹.

Informationskort för chefer och HR, samt medarbetare

The image shows four information cards arranged in a 2x2 grid. The top-left card is titled 'Vad är kollegiala stödpar?' and explains that it's a way to strengthen support on the workplace. The top-right card is titled 'Kollegiala stödpar – För chefer och HR' and lists two points: 1. Informing about peer support (10 minutes on APT) and 2. Pairing people with similar experience. The bottom-left card is titled 'Kollegiala stödpar – Medarbetarkort' and describes activities for peer support check-ins (1-10 minutes), such as contact, using contact methods, listening, and asking questions. The bottom-right card is titled 'Kollegiala stödpar – Check-in' and provides example questions for check-ins, such as 'How are you today?' and 'How is the day going?'. Each card features icons representing people and a question mark.

1. Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic (Albott et. al. 2020)

Kollegiala stödpar – medarbetarkort

Framsida



Kollegiala stödpar – Medarbetarkort

Nedan följer en beskrivning av de aktiviteter ni ska genomföra i ert kollegiala stödpar. Aktiviteterna får genomföras på arbetstid.

Kollegiala stödpar, check-in (1-10 minuter)

- Ta kontakt minst 2-3 gånger per vecka (dagligen vid behov)
- Använd kontaktvägar utifrån vad ni själva gillar, t.ex. sms, telefon, digitalt möte, i korridoren eller lunchrummet
- Lyssna, bekräfta och ge feedback, hjälps åt att identifiera frågor/problem som behöver mer stöd eller tas vidare
- Lyft eventuella frågor som berör fler i arbetsgruppen eller chefen vid behov
- Se baksidan av detta kort för specifika frågor till check-in



Baksida



Kollegiala stödpar – Check-in

Exempel på frågor vid check-in:

- Vad gick bra idag?
- Vad är svårast just nu?
- Vad har gjort dig orolig under dagen?
- Hur är läget hemma?
- Vilka utmaningar har du avseende sömn/vila, motion, hälsosam kost?
- Andra frågor ni som kollegialt stödpar tycker är viktiga



Kollegiala stödpar – stödkort för chefer och HR

Framsida



Kollegiala stödpar – För chefer och HR

1. Informera om kollegiala stödpar, 10 minuter på APT (se baksidan av detta kort)
2. Para ihop personer med liknande
 - a) erfarenhet
 - b) roll
 - c) ålder
3. Ge varje person namn och kontaktuppgifter till sin stödparskollega
4. Dela ut medarbetarkort till paren
5. Testa under 2-4 veckor, utvärdera därefter på nytt APT
6. För de stödpar som lyfter behov / frågor – erbjud kollegial samtalsgrupp eller individuellt stöd



Baksida



Vad är kollegiala stödpar?

Vad är kollegiala stödpar?

Kollegiala stödpar är ett sätt att stärka det kollegiala stödet på arbetsplatsen. Din roll i stödparet är att lyssna och stötta, och vara en god medmänniska.

Medarbetare paras ihop baserat på liknande erfarenhet, ansvarsområden, bakgrund. De kollegiala stödparen har kontakt (1-10 minuter) 2-3 gånger i veckan. För samtalen finns exempel på praktiska frågor.

Varför ska vi använda kollegiala stödpar?

Att ha en stödparskollega bidrar till att: 1) bekräfta och utbyta erfarenheter 2) tidigt fånga upp och åtgärda orsaker till stress och ohälsa 3) skilja arbete och fritid åt 4) utveckla och bibehålla psykisk motståndskraft

Genom att kollegiala stödpar håller kontinuerlig kontakt och diskuterar läget på arbetsplatsen finns möjlighet att tidigt identifiera förbättringsområden även på enhets- och övergripande organisationsnivå.

