



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





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 – 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 paret



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





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.