

Kollegial ventilering

Med Kollegial Ventilering kan vi hjælpe hinanden med at tage trykket af efter en ubehagelig situation med en borger, eller hvis vi på anden måde er følelsesmæssigt ramt.

Vi kan være ramt af en borgers mistrivsel, vrede eller kritik. Eller vi kan opleve, at det kan være svært at hjælpe borgeren inden for de givne rammer. Tager vi oplevelsen med hjem, kan det påvirke vores trivsel negativt.

Støtte og opfølgning fra kolleger og ledelse kan mindske belastningen, og vi kan hjælpe hinanden til at genfinde det professionelle ståsted i kontakten med borgerne.

Kollegial Ventilering er en kort, styret samtale mellem den, der er følelsesmæssigt ramt, og en kollega, der styrer forløbet.

Ved Kollegial Ventilering får kollegaen lov til at fortælle uforstyrret og uden vurdering og skabe en umiddelbar forståelse af oplevelsen.

Det er i modsætning til den almindelige samtale, hvor vi let kommer til at afbryde eller overtage kollegaens oplevelse, for eksempel ved at dele egne oplevelser: *"Det kender jeg godt, jeg har selv engang oplevet..."* eller komme med gode råd.

Gode greb til den enkelte medarbejder

Aftal en samtale med en kollega. Den må højst vare 5-10 minutter. Tag den efter en udfordrende situation eller efter mange små belastninger over dagen. Helst samme dag enten fysisk eller over telefonen.

Når du styrer en kollegial ventilering, er det vigtigt at

- sikre fortrolighed
- holde dig til de tre enkle trin (se modellen)
- lytte og være nærværende
- lade kollegaen fortælle om situationen
- udvise forståelse for handlinger og reaktioner
- undgå at komme med gode råd eller fortælle om egne oplevelser.

"Kollegial Ventilering " er en del af BFA's redskabspakke: Forebyg og håndtér konflikter – til jer, der arbejder med mennesker. Find alle redskaber her: **www.godtarbejdsmiljø.dk/konflikter**

TIL FEEDBACK

Øvelse: Træn i kollegial ventilering

Formål: At træne Kollegial Ventilering for eksempel på et personalemøde, så modellen bliver let at bruge ved behov.

Arbejdstid: 35-45 minutter.

Sådan gør I:

1. Fortæl om formålet.

2. Udlevér modellen for kollegial ventilering og lav hold à to personer.

3. Øv jer 2 & 2:
   - Aftal hvem af jer der styrer (A). Den anden (B) tænker på en udfordrende situation, som I kan øve jer på.
   - A styrer B igennem den kollegiale ventilering, trin for trin.
   - Byt roller og gennemgå modellen på en ny situation.

4. Opsamling i plenum
   - Hvad var let? Hvad var svært?
   - Hvilke aftaler kan vi lave for brug af metoden i det daglige?
   - Skal ledelsen orienteres, når man har haft en kollegial ventilering?
   - Aftal, hvornår I følger op.

Kollegial Ventilering – modellen:

Print og klip, så hver medarbejder får sin egen model i hånden.

1

Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2

Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3

Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

Kilde til Kollegial Ventilering: Arbejdsmiljø København "Defusing 1:1"

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

1 Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2 Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3 Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

1 Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2 Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3 Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

1 Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2 Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3 Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

1 Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2 Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3 Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

Kilde til Kollegial Ventilering: Arbejdsmiljø København "Defusing 1:1"

TIL FEEDBACK

BFA Branche Fællesskab Arbejdsmiljø
Velfærd og Offentlig administration

1 Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2 Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3 Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

1 Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2 Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3 Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

1 Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2 Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3 Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

1 Afklar rammen
Det tager cirka 10 minutter.
Det er en fortrolig samtale.

2 Spørg til den konkrete situation
Hvad skete der?
Hvilke tanker og følelser havde du undervejs?
Hvordan har du det nu?
Er der noget, du har brug for?

3 Aftal videre herfra
Hvad skal du nu efter vores samtale?
Føler du dig i stand til det?
Hvad/hvem kan hjælpe dig videre?
Vurdér sammen, om der er behov for opfølgning fra en leder.

Kilde til Kollegial Ventilering: Arbejdsmiljø København "Defusing 1:1"

TIL FEEDBACK