

# AÐ STYÐJA SAMSTARFSFÓLK - JAFNINGASTUÐNINGUR

Hulda Dóra Styrnisdóttir, skrifstofa mannauðsmála, ágúst 2020

Byggt á efni frá Institute for Healthcare Improvement:

<http://www.ihl.org/resources/Pages/AudioandVideo/peer-support-fostering-connection-destigmatizing-mental-health-for-caregivers.aspx>

## HVAÐ ER JAFNINGASTUÐNINGUR (E. PEER SUPPORT):

- Stuðningur frá jafningjum – þ.e. samstarfsfólki
  - Ekki yfirmenn
  - Ekki sérfræðingar í stuðningi/geðheilbrigði
  - Getur verið samstarfsfólk úr ólíkum fagstéttum, oft þó úr sömu fagstétt (svipuð reynsla)
- Fókus á að vera til staðar, hlustun og trúnað
  - Brúar bilið á milli spjalls (hvað segirðu/hvernig hefurðu það)– og sérfræðingsinngríps
- Byggir á því að menning leyfi samtal og að það sé í lagi að vera mennsk(ur)
  - Ekki bara samþykkt að herða sig, sýna sjálfstæði og þegja
- Rannsóknir undanfarinna ára hafa sýnt mikilvægi þess fyrir heilbrigðisstarfsfólk að ígrunda og skoða eigin líðan sem nauðsynlegan hluta þess að viðhalda starfsgetu og starfsgleði.
  - Margir streituvaldar: erfið tilvik, verkefna-vakta-vinnuálag, mistök, alvarleg atvik, stöðug þróun/nýjar upplýsingar/aðferðir, erfið sjúklingasamskipti, samfélagsmiðlar, innanhússpólitik, áhyggjur af starfsferli – og nú Covid

# DÆMI UM ÁHERSLUR Í ÁRANGURSRÍKUM JAFNINGASTUÐNINGI

- Lagt upp úr því að nýta visku reynslunnar og kærleiksríka nærveru og hlustun – litið á sem gjöf til kollega
  - Meðvituð, kærleiksrík nærvera
  - Sálfræðilegt öryggi – traust á trúnaði
  - Hlusta með samkennd – staðfesting (e. validation)
  - Hlý og ekki dæmandi forvitni
  - Lausnamiðuð nálgun – spyrja styðjandi spurninga: hvernig getur þú, hvað myndi hjálpa hér...
  - Íhuga bjargráð –eigin eða stofnunar: hvað gerir þú venjulega, hvaða leiðir eru til, hverja geturðu talað við...
  - Hjálp við tengingar – ef þörf er á meiri sérfræðistuðningi
  - Viðurkenning og þakklæti: þú finnur til af því að þú ert manneskja; það sem þú sérð í þínum störfum hefur áhrif og það er eðlilegt; þú vilt gera þitt besta: að líða eins og þér líður er ekki veikleiki; að leita eftir stuðningi er ekki veikleiki
- Jafningastuðningur felst stundum í reglulegum samtölum – en er stundum eingöngu tilfinningaleg fyrsta hjálp

# ÁRANGURSRÍKUR JAFNINGASTUÐNINGUR BYGGIST Á FRUMKVÆÐI

- Ekki bara ætlast til að einstaklingar leiti eftir hjálp eða beðið þar til fólk sýnir streitumerki – haft hluti af venjubundnu starfi. Dæmi:
  - Nýir starfsmenn: „tékk á líðan“ er hluti af því sem við gerum hér
  - Reglulegur hluti af morgunfundum/ samtalshópar/“parað“ saman (e. buddy system)/sjálfbóðaliði í hópnum er stuðningsaðilinn
    - Hvernig fannst þér þetta, ræðum aðeins upplifun/tilfinningar gagnvart þessu/
  - Senda „tékk“ póst - oftast betra en að hringja því fólk skoðar póst í meira næði
    - Þú veist að ég bauð mig fram í jafningjastuðning, ég er að tékka á kollegum....

Verkefnið er að hjálpa fólki að „halda á tilfinningunum“ – þekkja þær, sjá þær og viðurkenna þær – þannig er hægt að bregðast við þeim, vinna gegn mögulegum langtímavanda og styðja við persónulegan vöxt

Reynsla skv. leiðbeinendum hjá IHI: gott að geta stutt aðra; tekur tíma en er líka lærdómsríkt, heiður að fá traust frá kollegum. Skiptir máli að sé kynnt vel og sé aðgengilegt, skiptir máli að hafa þolinmæði

## NOKKRIR PUNKTAR TIL AÐ HAFA Í HUGA

- Horfa bæði á jákvæðar og neikvæðar tilfinningar.
  - Dæmi Covid: fólk upplifir reiði og samviskubit yfir aðstæðum, ótta við smit, sorg yfir missi en líka þakklæti fyrir að geta hjúkrað og læknað, stolt yfir að vera hluti af viðbragðinu, gleði yfir góðum árangri ...
- Það er allt í lagi að finna bæði til reiði, ótta, sorgar, samviskubits, gleði, stolts og þakklætis í einu; ekkert eitt er mikilvægara en annað, ekkert eitt gerir lítið úr hinu
- Jákvæðu tilfinningarnar hjálpa okkur áfram, tengjumst kjarnanum sem varð til þess að við völdum þetta starf í upphafi; ástríðan hjálpar til við að finna lausnir, gleðin í starfinu viðheldur starfsþreki

## MIKILVÆGT:

- Jafningjastuðningur er samtal milli samstarfsfólks – ekki sérfræðingur.
- Ef einhver leitar til þín – gerðu til besta til að eiga rólega stund og setja fókus: trúnaður og traust frá samstarfsfólki er ekki sjálfsgætt.
- Grunnur að trausti í jafningjasamtali er *virkt hlustun og trúnaður*.

## SJÁ NÁNAR

- <http://www.ihl.org/resources/Pages/AudioandVideo/peer-support-fostering-connection-destigmatizing-mental-health-for-caregivers.aspx>