

## Kollegahjelpoppdraget

### Kollegahjelperen er en person som:

- Har god kjennskap og egen yrkeserfaring eller tilsvarende fra lastebilyrket og virksomheter innen transportbransjen (fortrinnsvis godstransporter).
- Har lyst og vilje til å bli kollegahjelper - det er en hjertesak å være kollegahjelper.
- Har bearbeidet egne kriser og eventuelle traumer.
- Har reflektert over egen evne til beredskap og å hjelpe andre i kriser.
- Er bevisst og reflektert omkring seg selv som kollegahjelper.
  - Ikke har prestisje.
  - Er en god lytter.
  - Har sosiale ferdigheter.
  - Har fått anbefalinger/referanser som viser at han/hun er egnet for oppdraget.

### Å være kollegahjelper innebærer:

- Sette av tid til å utføre oppdraget.
- Ha interesse for å hjelpe andre.
- Ha en drivkraft til å ta kollegahjelpoppdrag.
- Utføre et ideelt arbeid – for kollegahjelpen er et ideelt oppdrag.
- Å være backet opp av arbeidsgiveren.
- Å møte på seminarene. Flere forfall i rekkefølge kan føre til at kollegahjelperen ikke lenger kan stå på listen over kollegahjelpere. Seminarene er viktige for at kollegahjelperen skal opprettholde sin kompetanse i å gjennomføre samtaler og dermed kunne utføre oppdrag når det er hjelpebehov.
- Det er laget et ID-kort med underskrift for Kollegahjelpen. Legitimasjonen tidsbegrenses for to år.
- En oppdragsbeskrivelse for kollegahjelpen skal være godkjent og undertegnet av kollegahjelperen.
- Kollegahjelperen skal gi en kort tilbakemelding i januar hvert år om fjorårets oppdrag.
- Som kollegahjelper er du ambassadør og ansvarlig for å spre informasjon om kollegahjelpen.

Det er viktigere at du kan lytte enn at du sier så mye. Du skal være et medmenneske som han eller hun kan prate med.



Postboks 7134, St. Olavs plass 0130 OSLO  
Telefon: 415 44 100 • E-post: post@lastebil.no

www.lastebil.no



### Psykologvakten

Gjennom medlemskapet i NLF og i samarbeid med forsikringsselskapet If, får en ved behov tilgang til psykologisk førstehjelp, uten henvisning fra allmennpraktiserende lege. En kan benytte tjenesten i forbindelse med alvorlige hendelser på arbeidsplassen eller i fritiden. Tilbudet gjelder også familien.

Grønt nummer:  
**22 96 50 07**



www.lastebil.no

1121 - designbyrå as - Oktober 2021

### KOLLEGAHJELPEN:

# Gode råd til deg som er Kollegahjelper



Her kommer noen gode råd til deg som er eller vil bli kollegahjelper. Litt om hvordan du kan gå fram og ikke minst enkle tips for samtalen. Takk for at du stiller opp når en kollega trenger støtte!

## Slik går du fram

### Du får en henvendelse fra:

- Kollegahjelpens alarmtelefon 415 44 400
- Eller du hører om ulykken og ser at en lastebilsjåfører er innblandet.
- Eller noen tar kontakt med deg og ber om hjelp. F.eks. politiet, en lastebileier eller et familiemedlem.

### HUSK:

Selv om det er en stund siden uhellet/ulykken skjedde, kan den uheldige føle det som om det var «i går».

## Hva gjør du når du får vite om ulykken?

### Prøv å få tak i informasjon:

- Hva skjedde?
- Navn på sjåfører – familien hans – lastebileier
- Hjelp til å berge lasset?
- Hvor er sjåføren?

## Hvor gjennomfører vi samtalen?

### Finn det stedet som er praktisk mulig:

- Ulykkesstedet
- Arbeidsplassen
- Sykehuset
- NLF-kontoret
- Politistasjonen
- Veikroa
- Hjemme hos sjåføren
- Eller på telefon

## Hva gjør jeg videre?

### Hvem snakker jeg med? Hva snakker jeg om?

- Er det lenge siden du har spist?
- Blodprøve
- Praktiske ting
- Mat/drikke
- Hvem kan sjåføren være sammen med etterpå?

## 10 enkle tips for samtalen

1. Ta deg tid til å lytte. Vær tålmodig og snakk lite selv.
2. Vis at du lytter og ønsker å forstå. Gjenta gjerne det du opplever at den andre sier, for å sjekke at du har forstått det rett.
3. La den andre få snakke. Ikke bruk samtalen til å komme med dine egne historier eller følelser.
4. Gi anerkjennelse og støtte. Ros den andre for å ta opp problemet og dele følelsene sine med deg.
5. Hjelp til med å rydde. Prøv å dele opp og strukturere store problemer.
6. Gi heller innspill enn råd. Still spørsmål som kan bidra til at den andre finner løsninger selv.
7. Let etter lyspunktene. Gi styrke ved å minne om det den andre gjør bra og lykkes med.
8. Tål stillhet. Det er plass til pauser i en god samtale.
9. Avklar forventninger. Få klarhet i hva den andre venter at du skal gjøre etter samtalen.
10. Hold på hemmeligheter. Det som skal bli mellom dere, må bli mellom dere. Verdsett den tilliten du blir vist.

Kilde: Kirkens SOS

## Noen ofte berørte punkter

- Fortell at det er vanlig med promillekontroll og sjekking av skriveren etter ulykker, men sjåføren bør ikke akseptere førerkortbeslag. Hjelp gjerne til så han/hun får tilbake sjåførkortet umiddelbart. Hvis bilen er inndratt for teknisk kontroll, er det viktig at lasten frigis.
- Vi mener det er viktig at sjåføren begynner å kjøre igjen så fort som mulig etter ulykken.
- Spør om det er noen problemer med forsikring og lignende. Anbefal/hjelp eventuelt til med å ta kontakt med forsikringselskapet. Eller, hvis nødvendig, NLFs advokat.

**HUSK! Det er viktigere at du kan lytte enn at du sier så mye. Du skal ikke løse problemene til den som er rammet, men være et medmenneske som han eller hun kan prate med.**

Vær tålmodig og ta den tiden dere trenger! Dette er vanskelig å snakke om for de fleste. Derfor bør du la den andre styre samtalen og bare hjelpe forsiktig til.

## Oppfølging etterpå?

Det kan variere hvor mange samtaler det blir og hvor lenge dere må holde kontakten. Vær oppmerksom på at psykiske ettervirkninger kan være så alvorlige at vedkommende trenger profesjonell hjelp. Ikke lek amatørpsykolog! Tilby heller å hjelpe med å kontakte profesjonell hjelp.

**Psykologvaktens** i lf: 22 96 50 07. Får du «nei» første gang, kan du ringe igjen og spørre hvordan det går.

## Før logg over henvendelser/samtaler

### NLF ønsker å vite:

- om kollegahjelpen blir brukt
- hvor mye kollegahjelpen blir brukt
- hva slags type ulykke det var

## 5 råd for å komme tilbake til hverdagen

1. Ikke skyv problemene under teppet. Ikke unngå de vanskelige tankene ved å jobbe mye eller drikke. Ikke bruk alkohol som sovemiddel.
2. Du må våge å gå inn i det som plager deg. Erkenn at ting er som de er. Snakk med andre om følelsene dine. Ta tak i det – og forsøk å gjøre noe aktivt. Søk hjelp om det trengs.
3. Jo før man tar tak i vanskelige erfaringer, dess bedre er sjansene til å få ryddet opp. Det er enklere å bearbeide opplevelsene på et tidlig stadium.
4. Det er viktig å erkjenne at alle knekker før eller siden hvis presset over tid er tøft nok. Ingen er usårbare.
5. Mennesker kan reagere svært forskjellig på traumatiske opplevelser. Det er viktig å ikke sykeliggjøre reaksjoner som er normale. Midlertidige adferdsendringer er vanlig.

Kilde: Trond Ivar Hegge, psykolog