



# Arbeidsmiljø og kollegastøtte

NAFO, april 2026



Psykologspesialist Anne Gro Innstrand  
annegro.innstrand@gmail.com  
psykologeninnstrand.no

## Arbeidsmiljø og kollegastøtte

handler om hvordan du kan ivareta deg selv i en krevende jobb og hva man som kollega kan gjøre for å ivareta hverandre. Målet er å styrke arbeidsmiljøet og forebygge utbrenthet /empatitretthet.

Dersom du i løpet av workshopen får informasjon om kollegaers privatliv eller saker du kjenner igjen, ta hensyn til at dette er konfidensiell informasjon. Unngå å ta opp sensitive tema i en annen setting.





## Innsjekk

Hva er navnet ditt?

Hva håper du å få ut av workshopen?



# Faktorer for utbrenthet

- Arbeidsforholdene
  - Opplevelse av kontroll og selvstendighet, reduserer risiko for utbrenthet
- Arbeidsbelastningen, mange oppgaver, høyt tempo
- Rollekonflikter
  - Manglende samsvar mellom hva som forventes av oss og hva kan mestre
- Egen psykisk helse
  - Belastninger i livet, mm
  - Personlighetstrekk, tilbøyelighet for å bekymre seg?
- Grad av emosjonelle reaksjoner hos de vi bistår
- Arbeid med særlig komplekse og utfordrende saker - øker risiko betydelig
- Arbeid med traumer - være vitne til traumer - sekundær traumatisering
  - Lavfrekvent vs høyfrekvente fare / traumer



## Arbeidsmiljøet



- Arbeidsrelaterte faktorer ser ut til å ha større innvirkning på forebygging av utbrenthet enn individuelle egenskaper
- Hvordan kan vi dra nytte av kollegastøtte?





## Skriv ned

Dukket det opp et minne om en truende / vanskelig hendelse fra arbeidet ditt i dag?



## Hvordan blir vi påvirket av

- Møte med alvorlig utagering eller selvskading
- Å bistå i sorgprosesser
- Å jobbe tett på mennesker med emosjonell ustabilitet
- Å bistå mennesker som ønsker at vi skal ta valg for dem, når empowerment er et vesentlig prinsipp
- Verbale trusler
- Seksuelt provoserende atferd
- Sjikane fra samarbeidspartnere
- Negativ omtale i media?



## Utbrenthet vs empatitretthet

- Utbrenthet - stress og overbelastning i arbeidslivet
- Empatitretthet - emosjonell utmattelse fra å bry seg for mye over tid
- De kan overlape utbrent og empatitrett

**For mye å gjøre vs for mye å føle**





## Empatitretthet

- Kostnaden av å bry seg
- Mental, emosjonell og fysisk utmattelse
- Redusert empati eller engasjement
- Irritabilitet eller likegyldighet
- Lavere motivasjon og arbeidsglede



# Hva er psykologisk debriefing?

Psykologisk debriefing er en systematisk bearbeiding av tanker, inntrykk og reaksjoner forårsaket av en ekstraordinær hendelse.

Gjennomgangen skjer vanligvis i grupper, men kan også skje individuelt.



# Kollegastøttesamtalen

- Sett en ramme for samtalen
- Gå gjennom hendelsen fra begynnelse til slutt
- Ikke ta notater
- Ikke snakk om egne reaksjoner eller andre hendelser
- Spør om hva kollegaen din fryktet / så for seg
- Husk alle sansene:
  - Hva hørte du? Hva kjente du?
  - Hva tenkte du? Hva følte du?
  - Hvordan luktet det?



# Kollegastøttesamtalen



- Normaliser reaksjoner
- Bekreft det du hører, historien og følelsene
- Ikke kom med forslag eller diskusjon om hva som kunne vært gjort. Du kan si: “Det høres lurt ut, men det snakker vi om en annen gang.”
- Vær tydelig på råd om å følge rutiner etter alvorlig hendelse
- Tilby hjelp til å følge på legevakt eller lignende
- Tilby hjelp til å informere familie og pårørende



## Neste dags telefonsamtale

- Åpne opp for en gjennomgang av hva som skjedde en gang til
- Lytt til reaksjoner, følelser og tanker
- Ikke ring for å fortelle hva som har skjedd med klienten
- Normaliser reaksjoner
- Spør om søvn, matlyst og alminnelige ting
- Spør om hvordan det har vært i forhold til pårørende og familie
- Ikke diskuter mulige løsninger/endringer i miljøarbeidet
- Spør om din kollega trenger hjelp til noe
- Vurder behov for oppfølging



# Akutte reaksjoner på kriser

## Emosjonell utkobling

- Uvirklighet
- Undertrykkelse
- Distansering
- Humor
- Frustrasjon, sinne
- Frykt, angst

## Fokus på handling

- Aktivitet
- Tar avgjørelser
- Perseptuelt begrenset



## Personalgruppereasjoner



- Splitting i gruppen
- A-lag og B-lag
- Vanskelig å lede gruppen, ta beslutninger
- Kan føre til uformelle ledere
- Akutte løsninger
- Den sterkestes rett
- Enkelte får et behov for å ta kontroll



# Ettervirkninger av kriser

- Økt sårbarhet
- Påtrengende tanker og minner
- Selvbebreidelser
- Irritabilitet, sinne
- Tristhet
- Søvnvansker
- Konsentrasjonsvansker
- Verdiendringer
- Somatiske reaksjoner
- Tidligere traumer vekkes til live
- Vansker i kontakt med andre



# Hvordan forebygge utbrentthet?

- Hva er egne reaksjoner på stress?
- Hva er gruppas reaksjoner på stress?
- Finne temperaturmålere på eget og gruppenivå
  
- Hva er gode resultater?
- Hva er gode rammebetingelser?
- Skriftliggjør og tren på kvalitetssikring
- Hvordan bruke arbeidstilsynet; kartlegge stressvariabler





## Utsjekk

Var det noe som overrasket deg fra dagens workshop?  
Kan du si en ting som du sitter igjen med av betydning?





## Kilder

**Susanne Bang:** Rørt, rammet og rystet. Faglig vekst gjennom veiledning

**Per Isdal:** Smittet av vold

Klinikk for krisepsykologi: <https://krisepsykologi.no/>

**Per-Einar Binder:** Mot til å lære





**Takk for meg!**

