



FORSVARETS PERSONELTJENESTE

# PERSONLIG RÅDGIVNING & KOLLEGASTØTTE

---

## Vi hjælper dig gennem samtaler med at:

- Finde løsninger på konflikter og mobning på lavest mulige niveau
- Håndtere din stress
- Yde kollegastøtte når du kommer hjem fra INTOPS
- Forbedre samarbejdet i din gruppe

Vi har tavshedspligt

Vi har ingen notatpligt

Vi er frivillige, udpeget lokalt

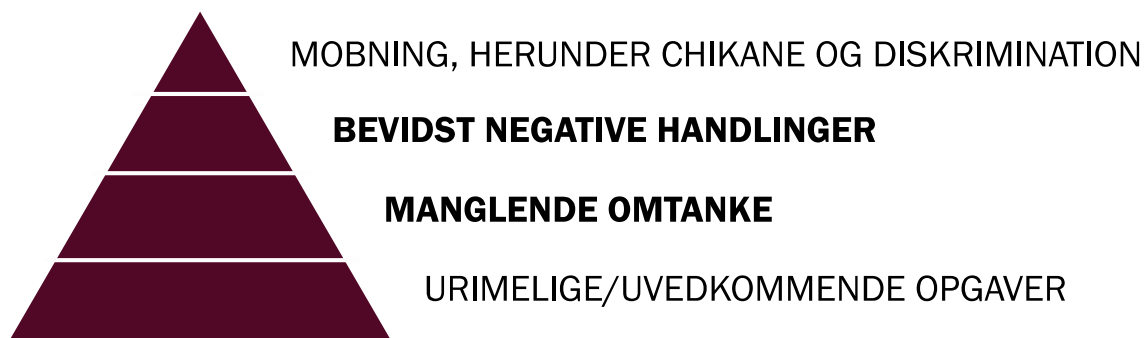
Har du brug for yderligere hjælp, så ved vi, hvor du kan få den.

## **FORMÅL**

Organisationen for Personlig Rådgivning har til formål at hjælpe den enkelte medarbejder, grupper af medarbejdere og ledere/chefer i situationer, hvor den enkelte eller gruppen kan opleve forskellige former for mistro og har brug for støtte.

## **NIVEAUER AF NEGATIVE ELLER KRÆNKENDE HANDLINGER**

Vi arbejder med følgende niveauer af negative handlinger og krænkende adfærd:



- hvor de fleste henvendelser drejer sig om de mellemste niveauer.

## **ORGANISATION**

Vores rådgivere er udpeget af lokale samarbejdsudvalg/koordinationsudvalg, og de har efterfølgende gennemført uddannelse indenfor ét eller flere af følgende områder:

- Den professionelle samtale
- Håndtering af krænkende adfærd
- Konfliktmægling
- Stresshåndtering
- Kollegastøtte på individniveau og gruppeniveau

## **RÅDGIVERNES VIRKE**

Organisationen er forankret i Forsvarets Personeltjeneste.

Vi tilbyder anonym rådgivning og vejledning til enkeltpersoner, grupper og ledelse. Rådgiverne er pålagt tavshedspligt og har ikke notatpligt.

Rådgivning foregår i en fortrolig dialog mellem dig og rådgiveren, og sagen bringes ikke videre, med mindre du ønsker det.

Vi tilbyder professionelle samtaler. Hvis der er behov for egentlig behandling vil rådgiverne henvise til andet fagligt personale i forsvaret (VETC/FSU) eller i det offentlige sundhedssystem, eksempelvis egen læge eller socialrådgiver i kommunernes jobcentre.

## **KONFLIKTER & MOBNING**

Konflikter er i sig selv hverken positive eller negative, det afhænger i højere grad af, hvordan vi håndterer dem.

Konflikter, der tages i opløbet kan betyde udvikling og læring, mens langvarige konflikter ofte personificeres og kan resultere i stress, magtkampe og sygefravær hos konfliktens parter, hvilket tillige kan afstedkomme dårlig kvalitet i opgaveløsningen. Vi hjælper med en hurtig indsats til gavn for såvel relationerne mellem konfliktens parter som opgaven. I sådanne situationer kan mægling være en mulighed. Mægling er upartisk og rådgiveren hjælper parterne med at løse konflikten gennem mæglingsprocessen.

Mobning er noget ganske alvorligt, der skal stoppes hurtigst muligt. Til begrebet mobning henregnes konfliktmobning, chikane og diskrimination. At opleve sig mobbet af andre er en individuel følelse, der kan være meget forskellig fra person til person, men ofte er det den samme type af negative handlinger, som udføres systematisk over tid, og som helt generelt opfattes som mobning.

Det er vigtigt at forstå, at den, der mobber, måske har en helt anden oplevelse af situationen og måske slet ikke har det mål at mobbe. At blive beskyldt for at mobbe andre kan således være en skræmmende oplevelse som rådgiverne tillige arbejder med.

Et godt samarbejde er vigtigt for såvel medarbejdere som opgaveløsning. Vi kan tilbyde værktøjer til at få en ordentlig snak om gruppens udfordringer, når samarbejdet er vanskeligt.

## **STRESSHÅNDTERING**

Stress kan ramme os alle på arbejdspladsen og i privatlivet. Du kan opleve at have travlt i en periode og måske føle dig stresset, hvilket kan være spændende og samtidig gøre dig i stand til at yde noget ekstra.

Langvarig stress er derimod noget helt andet, der kan have rod i mange forskellige forhold, fx opgavemængden, uløselige opgaver, uoverskuelige problemer, uklare roller, konflikter og mobning. Langvarig stress kan give kroniske sygdomme og resultere i langvarig uarbejdsdygtighed.

Langvarig stress kan forebygges og afhjælpes. Gennem dialog med rådgiveren kan du få afdækket de stressende forhold og sammen finde ud af, hvad der kan gøres for at afhjælpe situationen.

En alvorlig hændelse kan udløse en kriselignende oplevelse på din arbejdsplads. Her kan du kontakte en kollegastøtte rådgiver, der vil kunne hjælpe dig med at bearbejde oplevelsen.

## **KOLLEGASTØTTE**

Kollegastøtte er tilbud om bearbejdning af efterreaktioner for enkeltpersoner eller grupper under overskriften 'kollegastøtte i den hjemlige struktur'.

Kollegastøtte tilbydes lokalt i form af kollegastøttesamtaler på individniveau og gruppeniveau.

## **VIL DU VIDE MERE**

Kan du finde yderligere information om personlig rådgivning på HR-PORTAL:

**Org. for Personlig Rådgivning og Kollegastøtte.**