

Sliten

Eilert Ringdal

Forhandlingssjef i Psykologforeningen

En kollega ser ut til å slite etter mange års hardt kjøør på jobben. Dette ble særlig tydelig etter at hans kone døde i fjor. Selv om han mangler 15 år til pensjonsalder, er han jo ikke helt ung lenger. Er det noe jeg som kollega bør gjøre?

See you

Det er ikke alltid lett å vite hvordan en skal ta opp en slik situasjon med en kollega, særlig dersom kollegaen ikke selv har tatt det opp med deg. Vi vet imidlertid fra mange undersøkelser at det folk i en utsatt posisjon savner, er nettopp at noen tar initiativ og snakker med en – og da som kollega og ikke som psykolog og profesjonell hjelper. For oss som er innøvet i hjelperrollen, kan det føles vanskelig å opptre annerledes når vi tar opp slike situasjoner med en kollega, men la ikke dette hindre deg – vis at du bryr deg! Mitt inntrykk er at en enkel og direkte form, uten for mye omskrivinger, vanligvis blir godt mottatt. Det ville være interessant å høre medlemmenes erfaringer med slike situasjoner, skriv til oss (eilert@psykologforeningen. no)!