

Verktøy for håndtering av lærlinger som sliter

Nina Vahl Sletteland

Bodø, november, 2023

www.samlivshelse.no



Hvem er jeg?

Nina Vahl Sletteland, gestaltveileder,
parterapeut, spesialsykepleier, master i
helsepsykologi og delmaster i verdibasert
ledelse med over 30 års erfaring med veiledning

Samlivshelse siden 2011

Seniorrådgiver i organisasjonspsykologi



www.samlivshelse.no





Veiledning

Vi tilbyr veiledning & rådgiving med fokus på å styrke livskvalitet og helse. Vi møtes hos deg, ruslesamtaler, online eller på mitt kontor på ettermiddager og helg.



Leder - og karriereveiledning

Vi tilbyr personsentrert veiledning individuelt og i grupper med mål om helsefremmende arbeidsplasser



Formidling

Vi tilbyr formidling av tema knyttet til helsefremmende arbeid, arbeidsplasser og relasjonens betydning for vår helse

Du kan være trygg på at du møter en interessert, kompetent og ansvarlig veileder. Som sykepleier er jeg underlagt lov om helsepersonell og har taushetsplikt.

Hva kjennetegner veisøkerne?

- Personlige problem (lav selvfølelse, lite kontakt med egne følelser, søvnevansker, psykiske helseplager, angst, depresjon, relasjonsvansker, rus)
- Kjønnsbaser diskriminering
- Trakassering/mobbing
- Seksuell trakassering



Kjønnsbasert diskriminering

- Fordommer
- Lav representasjon av kvinner i ledende stilling og høyere ansvarsområde/rollemodeller
- Sosial isolasjon og tilpasning til mannsdominert kultur
- Seksuell trakassering - 15% av de 400 kvinnelige deltakerne i undersøkelsen om maritim sikkerhet, 2023
- Mobbing eller trakassering - 27 % av deltakerne 2023



Strategier for å beskytte vårt selvbilde

«Vi vil gå ekstremt langt for å beskytte vårt selvverd og vårt bilde av oss selv, selv om det ikke tjener oss og hjelper oss til å oppnå det vi ønsker».



Foto: Nina Sletteland

- ✓ Skyld på andre eller noe utenfor meg selv
- ✓ Unngå å prøve på det jeg er redd for å ikke klare
- ✓ Bare gjøre det jeg vet jeg mestrer
- ✓ Snakke om det jeg lykkes med og unngå å snakke om det jeg mislykkes med.
- ✓ Revidere historien

Dette er en kamp som er i oss alle



Kontakt – kjernen i relasjonen

«Kontakt handler om hvorvidt den andre opplever seg sett, møtt, forstått og at vi har en gjensidig opplevelse av felles forståelse i møtet.

Å skape kontakt gjennom tillitsfulle relasjonerer avgjørende for gode møter.... Varhet i kontakten og overfor kontakten er det viktigste redskap».



Det vi dypest sett søker etter er kontakt

Kontakt kan bare skapes i sårbarhet ved
at vi viser oss for den vi er og det vi
kjenner på her og nå



Relasjonskompetanse

«evne til å se den enkelte ungdom på deres egne premisser og tilpasse egen atferd til ungdommen»

- Hva gjør du for å vise at du vil den andre vel?
- Hva kan du gjøre for å vise deg som en god leder og veileder for lærlingene?
- Dine ord og handlinger har stor påvirkning



Konkrete kommunikasjonsverktøy

«...mennesker som opplever anerkjennelse yter mer, er mer lojale, mer kreative, og de har det mer gøy på jobben»



Anerkjennende kommunikasjon og aktiv lytting

- Snakk om det som skjer her og nå
- Sakk på vegne av deg selv (jeg - form)
- Gjenta gjerne det den andre har sagt med dine egne ord
- Ingen er tankeleser - spør den som er stille - hva tenker du..?
- Bruk åpne spørsmål
- Vis ikke bare hva du tenker, forsøk å få kontakt med det som skjer med deg i kontakten - og del



Fortellingen om Anna, 20 år

- Eneste kvinne på båten med erfarne fiskere
- Føler seg ensom og finner ikke sin plass
- En "irriterende" kollega med grove vitser som stadig "dulter borti henne"



Vær en tydelig leder!

- Individuell samtale med mål om å forstå og anerkjenne deres perspektiver og følelser - tett oppfølging!
- Tydelig kommunikasjon om forventninger til medvirkning til godt arbeidsmiljø
- Inkluderende praksis gjennom bevissthet om egen atferd, språk, kjønnsforskjeller,
- Adresser konflikter åpent og jobb med psykologisk trygghet/ytringsklima i mannskapet

Tydelige regler og kultur - og omsorgskultur for alle ansatte



Min veilederrolle

- Mål om å forstå og anerkjenne hennes perspektiver og følelser
- Kartlegge - situasjonen, eventuelle personlige problem, følelser
- Styrke selvfølelsen og selvtilliten
- Bevisstgjøring av problem - hvem sitt problem er dette?
Styrke forståelse av egen rolle og påvirkning på kollegaer
- hvilke signaler gir du - hvilke signaler ønsker du å gi -
hvordan gjør du det?

Kartlegge behov for ytterligere hjelp



Øvelse i aktiv lytting: Bestem hvem som er 1,2 og 3

Deltaker 1 er forteller:

Tenk på en situasjon du opplever utfordrer arbeidsmiljøet med en lærling og som du gjerne vil ha hjelp til. Fortell dette (anonymt!) til deltaker 2

Deltaker 2 er aktiv lytter:

Du skal gjenfortelle historien til deltaker 1 og:

Legg merke til dine egne følelser når du hører den andre fortelle:

- Blir du glad, interessert, irritert, sint, trist?
- Andre følelser du legger merke til?
- Om du kjente etter i kroppen, kva kjente du på da du hørte historien?
- Hva blir du oppmerksom på?

Til refleksjon:

Hvordan er det å gjenfortelle?

Hvordan er det å bli lyttet til?

Kva blir du oppmerksom på?



Takk for meg!

Ta gjerne kontakt med meg:

sletteland@icloud.com

Tel: 92019316

www.samlivshelse.no

