

KOLLEGAHJELPEN

# Noen som lytter om ulykken rammer



[www.lastebil.no](http://www.lastebil.no)



NORGES LASTEBILEIER-FORBUND

# Kollegahjelpen

**Alle som har sin arbeidsplass på vegen, utsetter seg hver dag for stor risiko i trafikken. Den som har vært innblandet i en alvorlig hendelse behøver ofte hjelp til å bearbeide det som har skjedd. Det handler ikke bare om trafikkulykker. Det kan også være ran eller overfall mot lastebilsjåføren.**

Hvis en går og bærer på tanker etter ulykken som en synes det er vanskelig å riste av seg, må en ikke være redd for å kontakte Kollegahjelpen.



Kollegahjelpen er et nettverk av frivillige lastebileiere, sjåførere og personer med tilknytning til transportbransjen. De skal hjelpe til med å bearbeide opplevelsene. Kollegahjelperne har fått opplæring om sjokkreaksjoner og i bruk av samtaleteknikker. Kollegahjelperne bor spredt i hele landet. De er villige til å hjelpe og støtte sine kolleger. De vet hva det vil si å arbeide på veien, verdens farligste jobb, og mange av dem har sine egne opplevelser av trafikkulykker og ran/overfall. Deres oppgave er å være medmennesker. Lytte, svare og lytte igjen. Den uheldige sjåføren skal kunne snakke med hjelperen, som han prater med egne venner og bekjente. Noen ganger kan det også være praktisk hjelp, som å flytte lastebilen. Det handler om å være et medmenneske.

**HUSK:** *Det er naturlig å få en reaksjon, føle seg uvel, redd, trist, motløs, bekymret eller usikker ved en alvorlig hendelse i trafikken. Det er faktisk en normal reaksjon på en unormal hendelse.*

**NB! Kollegahjelperen har taushetsplikt!**

# Slik fungerer det:

Etter en hendelse – det kan være en trafikkulykke eller et ran/overfall, kan sjåføren, en slektning, arbeidsgiveren, en kollega, politi eller en person i helsevesenet kontakte Kollegahjelperen.

## Ring 415 44 400

Vår alarmsentral kontakter hjelperen som er best plassert geografisk.

Kollegahjelperen tar deretter kontakt med deg eller sjåføren.

## Rådgivning

Vanligvis treffer kollegahjelperen lastebilsjåføren for en støttesamtale for å gå gjennom hendelsen. Hva skjedde egentlig? Hva gjorde sjåføren? Hva gjør politiet etter ulykker? Hvordan har sjåføren det? Har du noen sammen med deg? Hvilke reaksjoner kan komme? Det blir ofte gjennomført 2-3 samtaler mellom sjåføren og hjelperen.

## Hvor fort kan kollegahjelpere begynne å hjelpe?

Det er alltid bra hvis den første kontakten er tatt så raskt som mulig etter en vanskelig hendelse. Sjåføren får et signal om at det er hjelp å få. Men du kan også kontakte Kollegahjelpen for hendelser som skjedde lenger tilbake i tid. Det er aldri for sent å få hjelp...

## Tilbake til den gode hverdagen

Målet for denne støtteordningen er at sjåfører som har hatt en sjokkartet opplevelse skal få støtte til å bearbeide dette, for å unngå at sjokket «setter seg fast» og fører til problemer på lengre sikt. Hjelpen skal føre til at sjåføren skal få det like godt som før ulykken, både privat og i jobb.

## Organisering av Kollegahjelpen

Norges Lastebileier-Forbund er ansvarlig for Kollegahjelpen. Våre hjelpere tilbyr et grunnkurs samt etterutdanning annethvert år. Kollegahjelpen markedsføres på NLFs hjemmeside, i NLF-Magasinet og gjennom forsikringsselskapet If. Det er også informert via brev til politi, kommuner og fylkeskommuner.

## 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**



NORGES LASTEBILEIER-FORBUND

Postboks 7134, St. Olavs plass 0130 OSLO  
Telefon: 415 44 100 · E-post: [post@lastebil.no](mailto:post@lastebil.no)