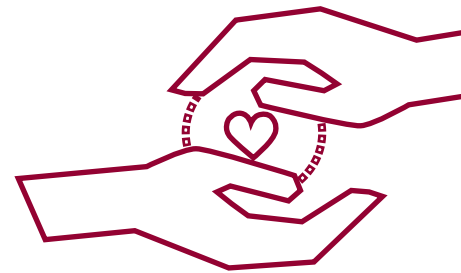


# Buddy-ordning kort fortalt

Buddy-ordningen er en let tilgængelig metode til at passe på sig selv og sin kollega under pres.

I alt sin enkelthed går buddy-ordningen ud på at dele og lytte – ikke andet. Buddy-ordningen fjerner ikke det ubehagelige og smertefulde, men ved at dele det med hinanden, tages »trykket« og det bliver muligt at bære det ubærlige.



## Helt praktisk går buddy-ordningen ud på;

1. Ved starten af din vagt finder du sammen med en kollega, der kan være din 'buddy' den kommende vagt.
2. I løbet af vagten har man som buddies øje for hinanden.
3. Man afslutter vagten ved at sætte sig sammen og dele indtryk og tanker fra vagten og får ventileret og fordøjet dagen sammen.

Formålet er at dele stærke indtryk fra arbejdsdagen – ikke at diskutere og debattere faglige tvivlsspørgsmål. Man fordøjer sammen, så der kan blive plads til nye opgaver og nye skæbner.

## Fordele ved at ankre op og tale med en kollega er

- Man taler med én, der ved, hvad det handler om. De har været der selv. De har set det ske! De ved, hvordan det ser ud, hvordan det lugter og hvordan det føles!
- Man ved, at de ikke stiller en masse uvedkommende spørgsmål eller dømmes en. Kolleger ved godt, at det ikke er et spørgsmål, om man er robust eller ej, men at det handler om, at det, man har bevidnet, var voldsomt, ubegribeligt, grotest eller uendeligt trist.