

Krisereaktioner.

Vi reagerer alle forskelligt i krisereaktioner og vores reaktioner er afhængige af bl.a. hændelsens karakter og alvor, vores egen livssituation og mulighederne for en god og relevant bearbejdning af hændelsen. Det har afgørende karakter for bearbejdning og mindskelse af varige mén at skadelidte føler sig støttet. Det er vores erfaring at selv mindre hændelser kan få voldsomme følger, hvis skadelidte ikke føler sig forstået og hjulpet, der bliver i disse tilfælde om et ”dobbelt svigt” og dermed en langt større risiko for varige og alvorlige følger som langvarig sygemelding eller førtidspensionering.

Krisereaktioner følger fire faser:

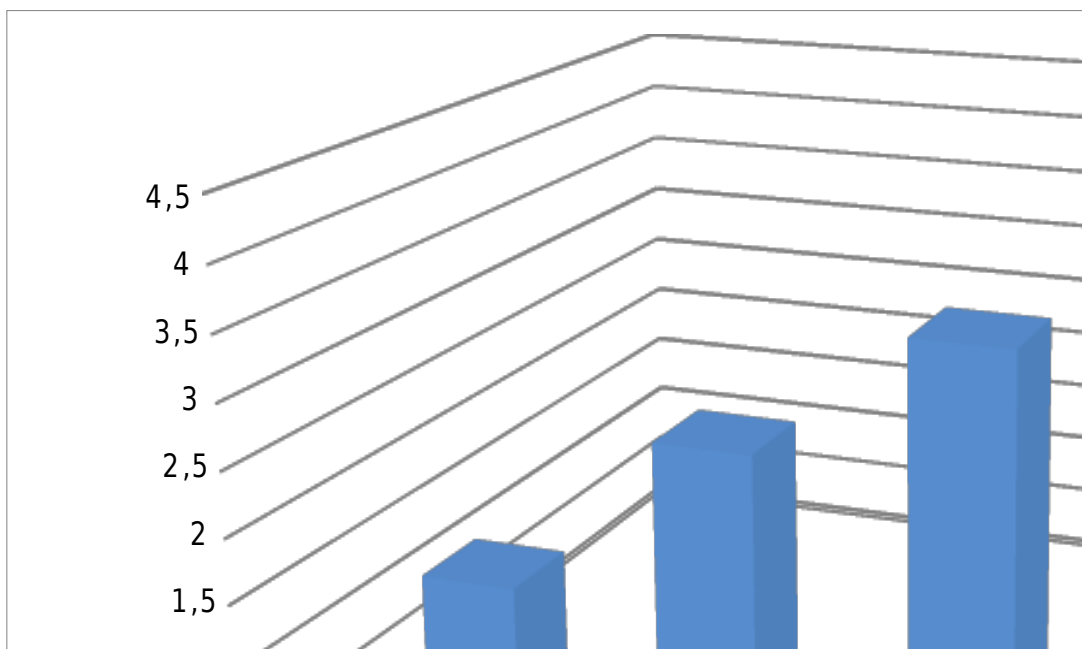
Chokfasen, der er kendetegnet ved en følelsesmæssig reaktion, hvor skadelidte reagerer voldsomt eller omvendt reagerer med at synes at være helt forstenet eller følelsestom. Skadelidte kan få hjertebanken, kvalme og kan opleve at alting virker surrealistisk og helt uvirkeligt. Stemmer og andre lyde kan virke som om de er forvrængede, og ens egen stemme virker fremmed.

Reaktionsfasen, hvor hændelsen langsomt erkendes og desværre også genopleves. Man forsøger at finde forklaringer og en mening i det hændte og en af de sikreste symptomer på er skyldfølelser. Netop denne reaktion er formentlig årsagen til at rigtig mange finder det svært at fastholde behovet for psykologbistand, sygemelding eller endelige anmeldelse af hændelsen til Arbejdsskadestyrelsen eller politiet. I denne fase optræder også angst, uro, rastløshed, dårlig søvn og spiseproblemer. Nogle magter ikke at gå udenfor deres eget hjem samtidig med at de er stærkt præget af dårlig samvittighed over ikke at være på arbejde.

Bearbejdningsfasen, hvor skadelidte efterhånden opnår en mere realistisk opfattelse af det hændte og hvor man bliver parat til at se fremad og begynde at forholde sig til at kunne gå ud, og gå på arbejde igen.

Nyorienteringsfasen, hvor den ramte ikke længere er i egentlig krise. Der bliver plads til at tænke på andet, og man accepterer hændelsen. At acceptere hændelsen er sket er ikke det samme som at acceptere vold eller trusler om vold som acceptable måder at handle på, men der er tale om en accept af at man har været udsat for en voldsom hændelse og at man har fået relevant hjælp og kan forholde sig relevant til hændelsen.

På baggrund af ovenstående er det klart, at det på ingen måde er god krisehåndtering hvis ledelse eller kolleger fremkommer med holdninger til hvorvidt skadelidtes reaktion på hændelsen er ”forståelig” eller hvorvidt det kan være hensigtsmæssigt at tildele psykologbistand. Figuren nedenfor illustrerer de 4 væsentlige måleenheder når der er tale om hvilke dele af kriseplanen der skal tages i værk:



Krisereaktionen i denne sammenhæng den "uforudsigelige" enhed. Netop fordi vores reaktioner er individuelle er der ingen sammenhæng imellem de andre faktorer, overtrædelse af straffeloven, anmeldelse efter arbejdsskadesloven eller overtrædelse af skolens ordensreglement. Netop her må der ikke optræde fordømmelse eller vurdering af skadelidtes krisereaktion, der må alene være tale om en vurdering af hvorvidt skadelidte giver udtryk for behov for hjælp, og det er vigtigt at denne hjælp gives med lige så stor konduite og med lige så stor hast som hvis der havde været tale om en hændelse der var en alvorlig overtrædelse af straffeloven.