



Når krisen rammer

Reaktioner når en kollega er i en alvorlig livskrise

Når din kollega rammes af kritisk sygdom eller alvorlig livskrise, oplever du muligvis en masse forskellige tanker og følelser. Der er ingen rigtige eller forkerte følelser, men der er flere ting, der kan påvirke dine reaktioner.

Tanker, der kan ramme dig

Du kan opleve mange forskellige tanker og følelser, når en af dine kollegaer rammes af kritisk sygdom eller en alvorlig livskrise.

- Hvad skal du gøre, hvad kan du sige og spørge om?
- Måske tager du afstand og har ikke lyst til at berøre den svære situation?
- Bliver du bekymret for, om det også kan ramme dig?
- Eller er du lykkelig for, at du kan tage hjem til familien.
- Frygter du måske, at du nu bliver overbelastet med ekstra arbejde?
- Der er ingen rigtige eller forkerte følelser, så du skal ikke slå dig selv i hovedet.

Krisereaktionens styrke

Reaktionens styrke er ude af din kontrol, men der er flere ting, der spiller ind ift. reaktionens styrke:

- Kan du gøre noget, eller er det ude af din kontrol?
- Hvor nær er relationen til din kollega ?
- Kan du identificere dig med din kollega?
Er I samme alder, har I jævnaldrende børn etc?
- Har du selv oplevet noget lignende tidligere, kan det også skabe en ekstra stærk reaktion hos dig.
- Måske oplever du slet ingen reaktion.
Det er også helt okay.

Forskellige strategier

- Du og dine kollegaer vil i svære situationer ofte anvende de strategier, I tidligere har brugt.
- Da vi alle er forskellige og anvender forskellige strategier, kan det være svært, hvis du fx anvender en anden strategi end din ramte kollega.
- Er du fx vant til at tale meget i svære situationer, men din kollega trækker sig ind i sig selv og ønsker ikke at tale om sin situation, kan det være svært at forstå modpartens behov.

Ræk ud

- Vi har alle en forskellig tilgang til vores arbejde. Nogle ser arbejdet udelukkende som et arbejde og deler ikke deres privatliv, mens andre er meget sociale, åbne og deler meget private ting på arbejdspladsen.
- Du kan ikke antage, om din kollega ønsker at tale om situationen eller ej.
- Ræk derfor gerne ud og spørg, om din kollega har brug for at snakke.
- Hvis du får en afvisning første gang, skal du ikke være bange for at spørge igen en anden gang. Måske var din kollega bare ikke klar til en snak i første omgang.

Et godt råd

Der findes ingen facitliste, når du står overfor en kollega i en alvorlig livskrise. Men forstår du din egen reaktion og din kollegas, eventuelt anderledes, reaktion, er det lettere at håndtere den svære situation.