



Damage control

Krisereaktioner

Når du får en alvorlig besked om en kritisk syg medarbejder eller en medarbejder i en alvorlig livskrise, forventes det, at du udviser lederskab selv i en svær situation som denne. For nogle falder det naturligt, at udfylde rollen som leder i ekstremt pressede situationer, mens det for andre ligger mere fjernt.

Når krisen rammer

Selv om du er leder, vil du som alle andre kunne opleve et væld af forskellige tanker, følelser og kropslige fornemmelser, når krisen rammer.

- Måske går du i stå og har behov for, at andre tager over og hjælper i situationen.
- Måske går du modsat i handlingsmode.
- Tiden lige efter en svær og alvorlig besked, kan ofte opleves som en form for chokfase, hvor det kan være svært at være rationel og konstruktiv i dine handlinger. I så fald kan du med fordel ærligt fortælle dine medarbejdere, at du har det svært med situationen, men vil gøre dit bedste.

Krisereaktionens styrke

Din reaktion bliver påvirket af en række forhold:

- Opstår krisen fra den ene dag til den anden, eller har du i en længere periode haft kendskab til sygdom og udredning?
- Din egen personlighed.
- Din tilknytning til den ramte – har du kendt medarbejderen i kort tid, eller er det en meget nær og værdsat kollega?
- Identifikation – er medarbejderen på samme alder og har børn på samme alder som dig, så kan styrken i din reaktion stige.
- Balancen i dit eget liv. Har du tidligere haft alvorlige sygdomsforløb tæt inde på livet, er der problemer på hjemmefronten, eller har du fx syge pårørende.

Hjælp til selvhjælp

- Du har formodentlig fokus på den ramte medarbejder, dennes familie og de øvrige kollegaer i afdelingen. Men vær også opmærksom på din egen reaktion.
- Tag dig tid til at mærke din egen reaktion og søg ved behov sparring eller professionel hjælp.

Forsinket krisereaktion

- Måske kommer din reaktion først, når du kommer hjem og sidder en stille stund.
- Ræk gerne ud til en god kollega, ven eller ægtefælle, som du kan tale med.
- Det er faktisk en styrke at have modet til at bede om hjælp, når du behov for det.

Et godt råd

Pas på, at du i krisesituationen ikke glemmer og negligerer dine egne reaktioner. At søge hjælp og sparring er ikke et svaghedstegn, men udviser tværtimod styrke.