

## 5. Håndtering af kriser

Det er naturligt at reagere efter en voldsom eller vanskeligt hændelse, også selvom du eller dine kollegaer ikke synes, at der er sket noget alvorligt.

### Godt at vide om kriser

Tidspunktet, for hvornår man reagerer på en krise, varierer. Reaktionerne forsvinder normalt efter 1-2 uger, men hvis du efterfølgende oplever noget, der minder dig om den ubehagelige begivenhed, kan det godt vare lidt længere tid, før reaktionerne forsvinder helt.

Det er ikke på forhånd til at vide, hvad det er for hændelser eller episoder, der får os til at reagere, og nogle gange kan reaktionerne også være udtryk for, at "bægeret er flydt over". Nedenfor er nævnt nogle af de episoder, som almindeligvis får os til at reagere.



### Hvad udløser typisk en krisereaktion?

- Man oplever sig truet på livet
- Man oplever sig truet eller krænket
- Man er uforberedt på det, der sker
- Situationen opleves som uhåndterlig:
  - fordi den er overvældende
  - fordi der ikke er nogen erfaringer at trække på
  - fordi man ikke har kontrol over situationen
- Ens sædvanlige måder at klare udfordringer på er utilstrækkelige
- Der kan opstå stærke følelser af hjælpeløshed og sårbarhed

### Almindelige krisereaktioner

Efter en krisesituation vil man kunne opleve en række typiske krisesignaler, som man skal være opmærksom på. Enten hvis du selv oplever det, eller hvis du registrerer det hos andre.

Krisereaktionerne kan opdeles i 3 kategorier.

<b>Fysiske reaktioner</b>	<b>Psykiske reaktioner</b>	<b>Adfærdsmæssige reaktioner</b>
Generel utilpashed	Det er som en film, der kører igen og igen.	Overdreven aktivitet
Hænderne ryster	Pludselig gråd	Isolation
Hjertebanken	Selvbebrejdelser/skyldfølelse	Frygt for at være alene
Kvalme og opkastninger	Vrede og irritabilitet	Passivitet
Svimmelhed	Angst og panikreaktioner	Øget sygefravær
Skiftende svede- og kuldefornemmelser	Uvirkelighedsførelse og forvrænget tidsopfattelse	Overdrevet pjattet adfærd eller brug af humor

Du kan læse mere om symptomer på stress på side 100.

### **Hvad kan man gøre?**

#### **Hvad kan den kriseramte selv gøre?**

- Vær opmærksom på egne reaktioner og sammenhold disse med de typiske krisereaktioner
- Tal med kollegaer om hændelsen
- Tal med familie og venner
- Undgå isolation
- Forsøg at opretholde de sædvanlige daglige rutiner
- Vent ikke for længe med at komme i gang igen – det er nyttigt at være sammen med kollegaer, som kender til arbejdsmiljøet
- Men start heller ikke for tidligt – giv dig selv tid til at komme ovenpå igen

#### **Hvordan hjælper du en kollega efter en vanskelig eller voldsom situation?**

Når du skal tale med en kollega om en vanskelig hændelse, kan du bedst hjælpe ved at:

- Finde et sted, hvor I kan sidde uforstyrret
- Være nærværende (fysisk og psykisk)
- Lytte aktivt
- Tale åbent og direkte om hændelsen
- Finde ud af, hvad din kollega har behov for
- Undgå at gøre brug af gode historier (humor)
- Lade være med at bagatellisere – sig aldrig "glem det"
- Lade være med at give gode råd
- Undgå at styre samtalen og tale om egne erfaringer

## Hvornår bør man søge professionel hjælp?

Krisereaktioner er en naturlig del af vores liv og handler ganske simpelt om, at kroppen og psyken reagerer. Hvis du er blevet truet, så er det helt normalt at være bange for at komme på arbejde igen. Det er en form for beskyttelsesmekanisme.

Når du har været udsat for en vanskelig hændelse, bør du søge professionel hjælp hvis:

- Du ikke har sovet i flere dage.
- Du får uforståelig eller usammenhængende tale.
- Du ikke opfatter dig selv eller omverdenen realistisk.
- Du ikke kan kende dig selv.
- Dine nærmeste siger, de ikke kan kende dig.
- Du bliver ved at genopleve hændelsen eller dele af den, som var det en film.

## Krisereaktioner smitter – lederens rolle

Hvis et besætningsmedlem bliver ramt af en krise, er det vigtigt, at man som leder ved, hvad man skal være opmærksom på, og hvilke initiativer der bør tages.

Som leder bør du være opmærksom på:

- At der bliver taget hånd om hele gruppen ved at tale med og informere gruppen.
- At hele gruppen kan være påvirket og reagere.
- At der kan opstå samarbejdsproblemer i kølvandet af krisen.
- At der holdes kontakt til den kriseramte kollega i forbindelse med sygefravær.
- At der tages særlige hensyn til den kriseramte, når han/hun vender tilbage til arbejdspladsen.
- At der afholdes en medarbejdersamtale som et led i efterbehandlingen af hændelsen.
- At det anmeldes til Søfartsstyrelsen, såfremt hændelsen medfører sygefravær.
- At sikkerhedsgruppen om bord bliver orienteret.

## Organisatoriske tiltag, der forebygger og mindsker krisereaktioner

Erfaringer viser, at krisereaktioner og eventuelle helbredsmæssige konsekvenser kan minimeres eller helt fjernes, hvis virksomheden/rederiet har et velfungerende kriseråd, som sikrer kollegial og ledelsesmæssig opbakning, når uheldet er ude. Et kriseråd bør som minimum indeholde:

- Retningslinjer for kollegial psykisk førstehjælp, fx gennem uddannelse af ressourcerpersoner.
- En procedure for sikker, hurtig og nem adgang til professionel krisehjælp.
- Retningslinjer om støtte og opbakning fra ledelsen i forbindelse med og i tiden efter en voldsom hændelse.
- Viden om, hvad der udløser en hændelsesrapport.

## **Krisehjælp via Søfartens Arbejdsmiljøråd**

Søfartens Arbejdsmiljøråd har et samarbejde med en bred skare af krisepsykologer i det meste af Danmark. Det betyder, at et fintmasket netværk af krisepsykologer kan tilbyde assistance til besætninger, der måtte have behov for krisehjælp. Uanset om det er i forbindelse med en ulykke, arbejdspress el. lign.

### **Anmodning om krisehjælp:**

Rådets telefonnummer 3311 1833 svarer døgnet rundt. Rådets egne medarbejdere vil således være den primære kontakt. Rederiet, kaptajnen eller andre kan ringe ind, hvis man har behov for hjælp eller eventuelt blot har behov for at få vejledning i en konkret situation. Er der behov for hjælp, kan Rådet iværksætte akut hjælp eller længerevarende psykologisk hjælp afhængig af det konkrete behov.

Krisehjælp finder ofte bedst sted, når den berørte er kommet hjem i sine private rammer og har fået begivenheden på et par døgnns afstand. Men i andre tilfælde kan der være behov for hjælp på stedet. Dette kan normalt også løses efter en konkret vurdering og aftale med rederiet.

Ved egentlig sygdomsbehandling om bord er det Radio Medical på 7545 6766, man henvender sig til.

Læs mere på [www.seahealth.dk](http://www.seahealth.dk).