

ALLERØD - HØRSHOLM LÆRERFORENING

VOLDSOMME ÆNDRINGER I DIT ARBEJDSLIV

Denne brochure er en kort beskrivelse af naturlige og kendte reaktionsmønstre, når du ikke selv bestemmer på jobbet. Fx når kommune, ledelse, elever, forældre eller kolleger vil indføre forandringer i dit arbejdsliv.

November 2022

Når du ikke selv bestemmer, om der skal ske store forandringer i dit arbejdsliv, kan det medføre krise og krisereaktioner.

En krise kan opstå pludseligt, eller krisetilstanden kan opbygges over nogen tid.

Reaktionen på en krise forløber i faser, men som i alt andet er vi meget forskellige, og det er sjældent, vi kan bruge faserne som en ren opskrift på, hvordan vi får det.

Du vil kunne opleve, at du svinger mellem flere reaktionsmønstre. Det er ganske normalt.

Første fase er chokfasen, der er kendetegnet ved:

- Ulogiske tanker og handlinger
- Følelsen af uvirkelighed (Jeg er med i en film)
- Blokering af følelserne
- Overaktivitet eller apati
- Benægtelse af det skete
- Udadtil virker du måske helt rolig – nærmest reaktionsløs

Denne fase kan vare fra et par minutter til flere dage.

Anden fase er reaktionsfasen, der er kendetegnet ved:

- Erkendelse af den nye situation
- Voldsomme følelser
- Fortvivlelse og mindreværdsfølelse
- Isolation
- Fysiske symptomer og utilpashed
- Kort lunte og støjoverfølsomhed

Denne fase kan vare op til 4-6 uger.

Tredje fase er bearbejdningsfasen, der er kendetegnet ved:

Mange af de samme følelser som tidligere med mindre intensitet og varighed. Følelserne dominerer ikke længere og de ubehagelige reaktioner glider mere og mere i baggrunden. Samtidig er det mere nutid og fremtid, der er i tanker og følelser.

Denne fase kan vare helt op til et år.

Gennem hele forløbet er det vigtigt, at du er i kontakt med din læge for at afklare, om du evt. skal i behandling. Du skal også være i kontakt med din skoleleder.

Du kan også kontakte den kommune, du arbejder i;

Allerød Kommune har et kriseberedskab, som du kan komme i kontakt med, ved henvendelse til din nærmeste leder.

Hørsholm Kommune har indgået aftale om psykologisk kriseberedskab med Dansk Erhvervspsykologi. Det betyder, at kommunens ansatte kan få krisehjælp, når de under udførelsen af deres arbejde for kommunen har været udsat for en belastende situation, der skønnes at kræve psykologisk krisehjælp.

Henvendelse skal ske til skolens leder eller personaleafdelingen (Gert) på tlf.: 48491460/40277570.

Som medlem af Danmarks Lærerforening er du meget velkommen til at kontakte Allerød – Hørsholm Lærerforening på tlf.: 4817 0450 og få en samtale.

Desuden er du velkommen til at kontakte rådgivningskontoret i Danmarks Lærerforenings sekretariat på tlf.: 3369 6300. Her kan konsulenterne samtale med dig og om nødvendigt bevilge dig nogle sessioner hos en psykolog med stort kendskab til lærerarbejdets mange aspekter. Du booker online og bliver herefter kontaktet.

Og husk:

I sidste ende er der kun dig selv til at mærke, hvordan du har det og derved passe på dig selv.