

Almindelige reaktioner i en usikker og ukendt tid

Vi er i en anderledes og ukendt situation. Det er ikke en pludselig opstået krise, vi skal håndtere, men en belastningssituation med et uvist, længere tidsperspektiv. Det skal vi rumme at være i som mennesker og som ansatte.

Vi reagerer – og det er helt normalt!

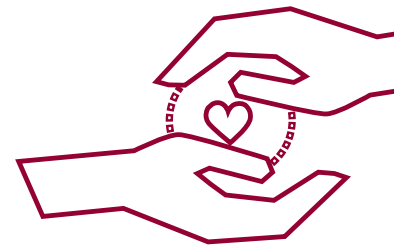
Vi reagerer som mennesker, når verden og arbejdsvilkårene ændrer sig. Vi er forskellige som personer med hver vore erfaringer og livssituationer. Derfor er det helt normalt, at vi reagerer forskelligt.

Typiske reaktioner – når vores arbejdssituation ændres, og vi kommer under pres:

Som enkeltperson kan man opleve

- en følelse af uvirkelighed: Nogle kan derfor tage tilsyneladende let på situationen, mens andre kan blive næsten overdrevet frygtsomme.
- at blive ramt på sin adfærd: Nogle bliver meget aktive og handler »der-ud-af«, mens andre bliver mere passive.
- at koncentrationen bliver påvirket: For nogen viser det sig som en tomhedsfølelse, hvor det bliver svært eller umuligt at fordybe sig i opgaver. Andre bliver helt »tændte« af situationen og leverer ekstraordinære præstationer.
- at agere forskelligt socialt: Nogle trækker sig fra fællesskabet, mens andre bliver meget optagede af at gøre tingene sammen.
- at blive låst fast i sin måde at tænke på. Nogle bliver overdrevne optimister, mens andre kun ser de mangler, der er.
- at have forskellige strategier for at være i ukendt land: Nogle bliver meget vrede på omgivelserne og dem, der bestemmer, mens andre næsten ukritisk accepterer alt, hvad der sker.
- følelser af sorg over tabet af sit almindelige arbejds- og hverdagsliv.
- at handle i affekt og hermed komme til at sige og gøre ting, man typisk ikke ville.
- over tid at få begyndende belastningsreaktioner afhængig af ens muligheder for restitution og støtte.

Generelt kan man sige, at vi »skruer op« for vores egne naturlige tilbøjeligheder og bliver mindre rummelige over for andre, der ikke er som os.



Når individet reagerer, påvirker det kollegagruppen og omvendt!

Som kollegagruppe kan man opleve

- at »rykke sammen i bussen« og løfte i flok. Der kan være en øget oplevelse af mening, fælles retning og formål, og man kan i perioder opleve nærmest at få et ekstra »gear«, som gør, at gruppen præsterer mere end normalt.
- at få dannet en »new normal« med rutiner, som gør, at gruppen langt hen ad vejen klarer sig »på trods«. Man kan noget sammen, som man ikke troede, var muligt.
- at have diskussioner af eller kampe om, hvordan man skal gøre tingene. Her kan opstå under-grupperinger og ses begyndende tegn på, at fællesskabet smuldrer.
- at belastningerne tærer på overskuddet i gruppen. Folk bliver trætte og konflikter kan blusse op.

Alle grupper kan opleve varianter og elementer af ovenstående.

Hvis belastningerne står på i længere tid, er det vigtigt at være meget opmærksom og handle på, hvis personer i gruppen begynder at mistrives.

