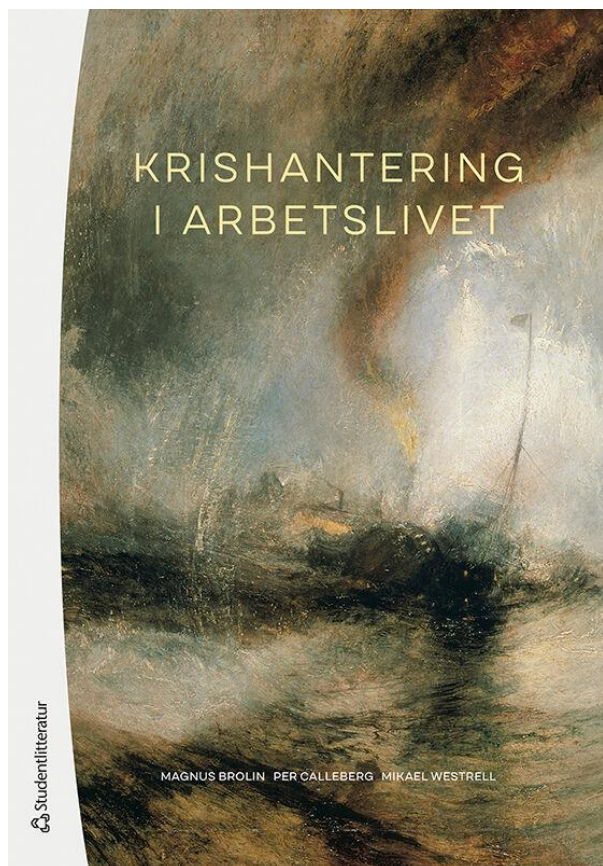


Kris och mental belastning

Ellinor Eriksson



Krishantering i arbetslivet - *Från pandemi till krig*

Ellinor Eriksson
Leg. psykolog, krisspecialist
BrolinWestrell

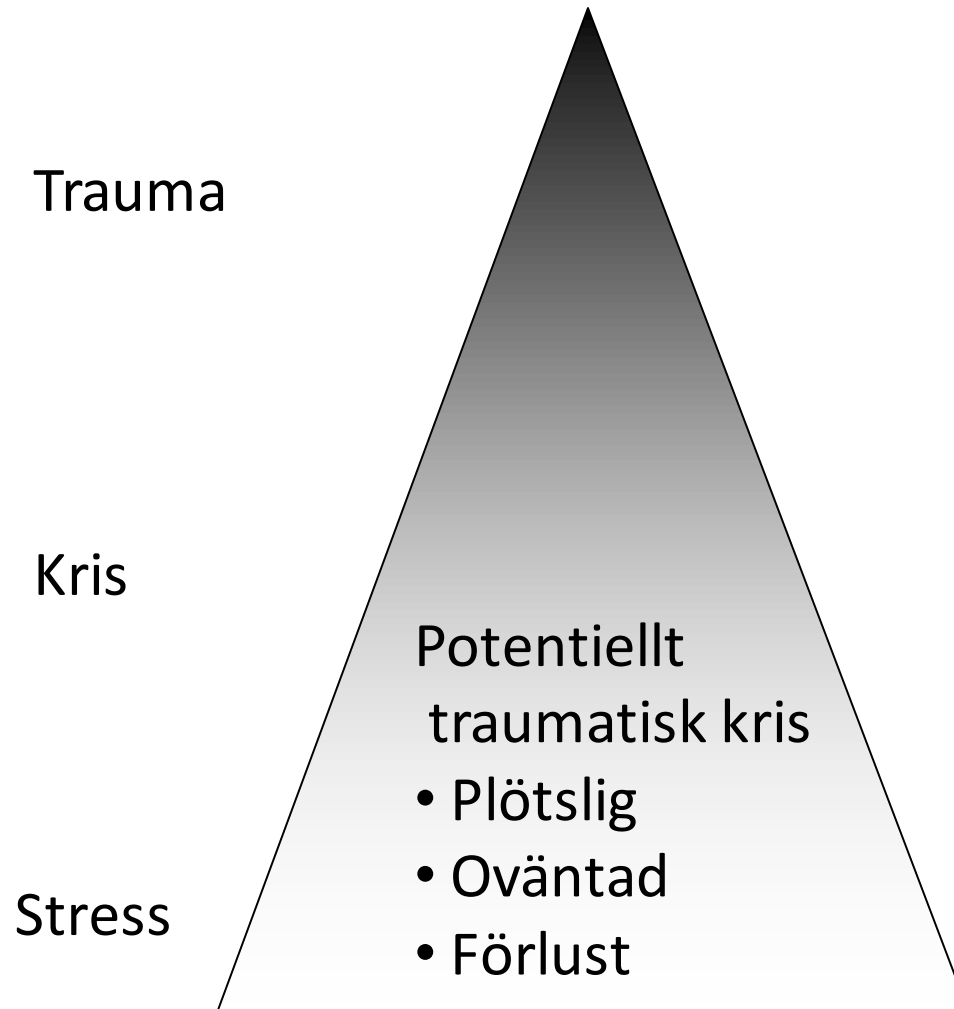


Vanliga ärenden i vår krisjour

- Dödsfall
- Suicid
- Allvarlig sjukdom
- Hot och våld
- Olyckor/skador, t.ex. brand, fallolycka, klämskada, etc.
- Skjutningar
- Transportolyckor
- Sexuella trakasserier och #metoo
- Allvarliga fall av mobbing
- Oegentligheter / brott
- "Skandaler", medialt uppmärksammade händelser
- Psykiatri



Definitioner



Konsekvenserna så omfattande
att något skadas.
> Behov av professionell
behandling/ avancerade insatser

Kunskap och erfarenhet räcker inte
för att förstå och bemästra.
> Basalt stöd från omgivningen

Svaret på obalansen
mellan krav och resurs.
> Mobiliserar resurser

Traumatisk kris (organisationsperspektiv)

- Individuell kris (dödsfall i familjen, sjukdom, separationer, brott etc.)
- Lokal kris (arbetsplatsolyckor, dödsfall, hot, rån, förskingring, kränkningar etc.)
- Organisationskris (organisationsförändring, uppsägningar, negativ media, "skandaler", lagöverträdelse, etc.)
- Samhällskris (naturkatastrofer, större olyckor, terrorattacker, pandemier, krig etc., omfattar hela samhället)

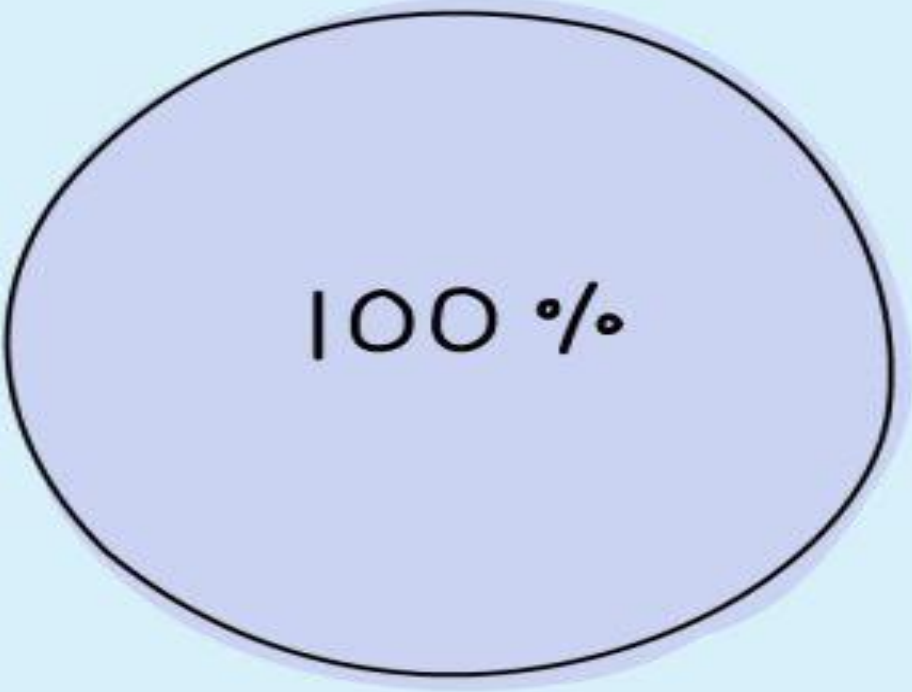


Utgångspunkter för arbetsplatser

- Behovet av ledarskap ökar drastiskt under stress.
- Människor återhämtar sig från svåra händelser bättre än man tidigare trott.
- Reaktioner varierar inom och mellan människor.



PERCENTAGE OF YOUR WORST
DAYS YOU'VE MADE IT THROUGH



100 %

Arbetsmiljöverkets författningssamling (AFS)

AFS 1999:7 om första hjälpen och krisstöd

5 § På varje arbetsställe skall finnas den beredskap och de rutiner för första hjälpen och krisstöd som behövs med hänsyn till verksamhetens art, omfattning och särskilda risker.



AFS 1999:7 (förberedande)

7 § Chefer och arbetsledande personal skall ha tillräckliga kunskaper om krisstöd för att kunna planera och ordna detta på ett lämpligt sätt.

Ett gott omhändertagande i den akuta situationen är av stor betydelse för att mildra stressreaktioner och förebygga framtida sjukdomstillstånd.

Det är viktigt att alla i organisationen känner till vem som gör vad och vad som förväntas av var och en.



Faktorer som påverkar krisreaktioner

Före

Exempelvis: kön, ålder, utbildning, aktuell livssituation, tidigare erfarenheter

Under

Exempelvis: händelsens karaktär, utsatthet, kontroll

Efter

Exempelvis: socialt stöd, ledarskap, annan stress, skuld

WHAT WE SEE



WHAT WE DON'T



@LIZ AND MOLLIE

Viktigaste skyddsfaktorerna i utmanande arbetssituationer

Medvetenhet

Om vad som kan hända
Om lämpligt agerande

Gott ledarskap

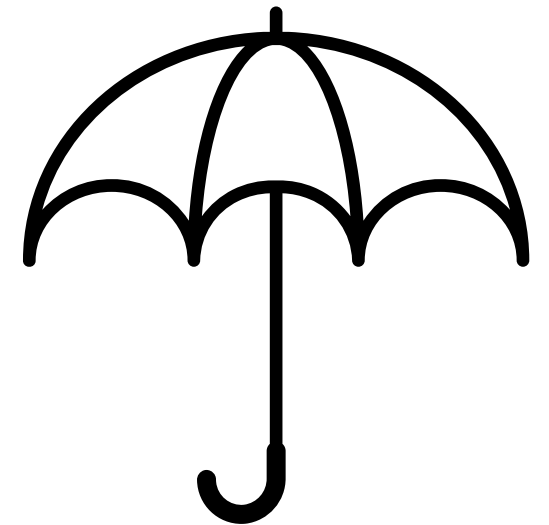
Närvarande
Inkännande
Ansvarsfullt

Gott socialt stöd

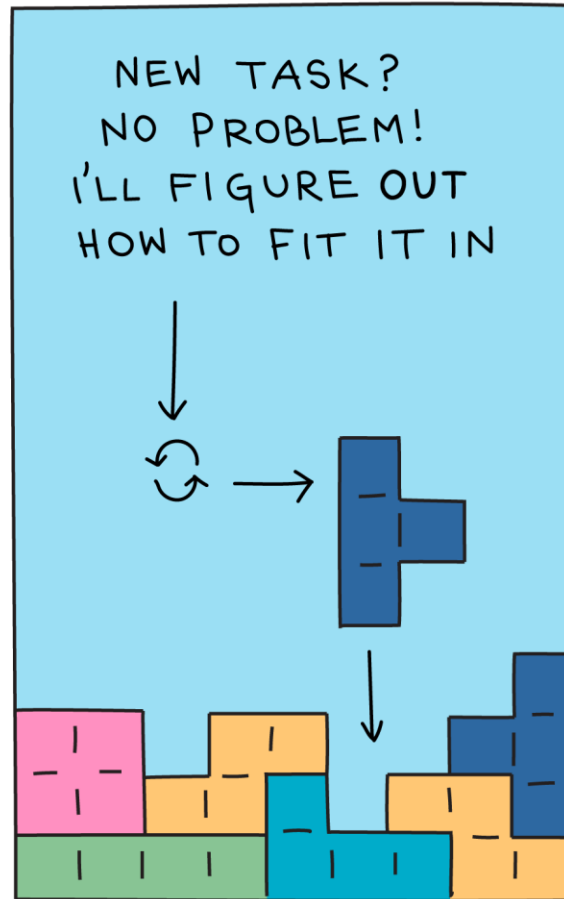
Lätt tillgängligt
Ej negativt socialt stöd

Rimlig stressnivå

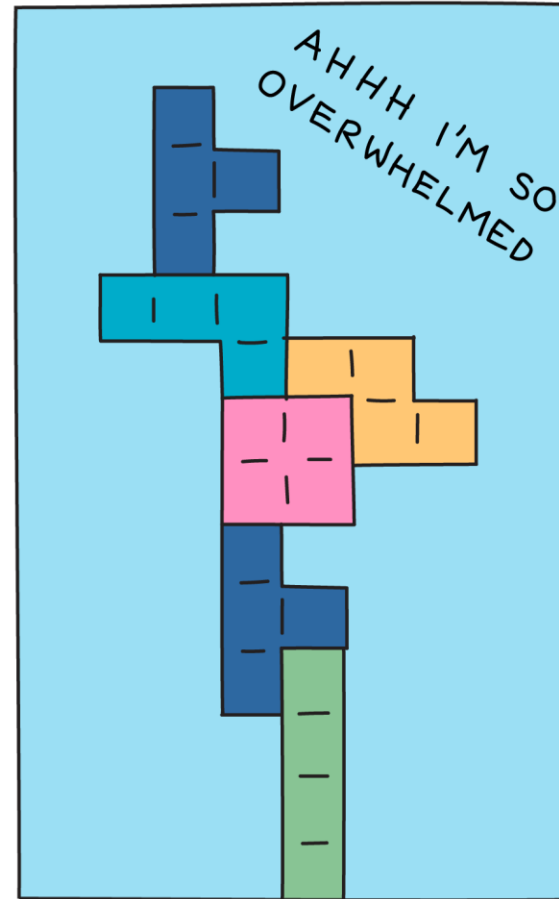
Vardagens stress
Incidentens stress



WORK



WORK, WHEN YOU'RE VERY ANXIOUS



Föreställningar och empiri om krisreaktioner

Föreställning

- Larm och varningar skapar panik
- Folk flyr i panik
- Chockreaktion och panik vanligaste reaktionerna
- Psykologiskt beroende och osjälvständighet
- Om man inte reagerar nu så kommer reaktionen senare
- Viktigast för drabbade: att få professionellt samtalsstöd

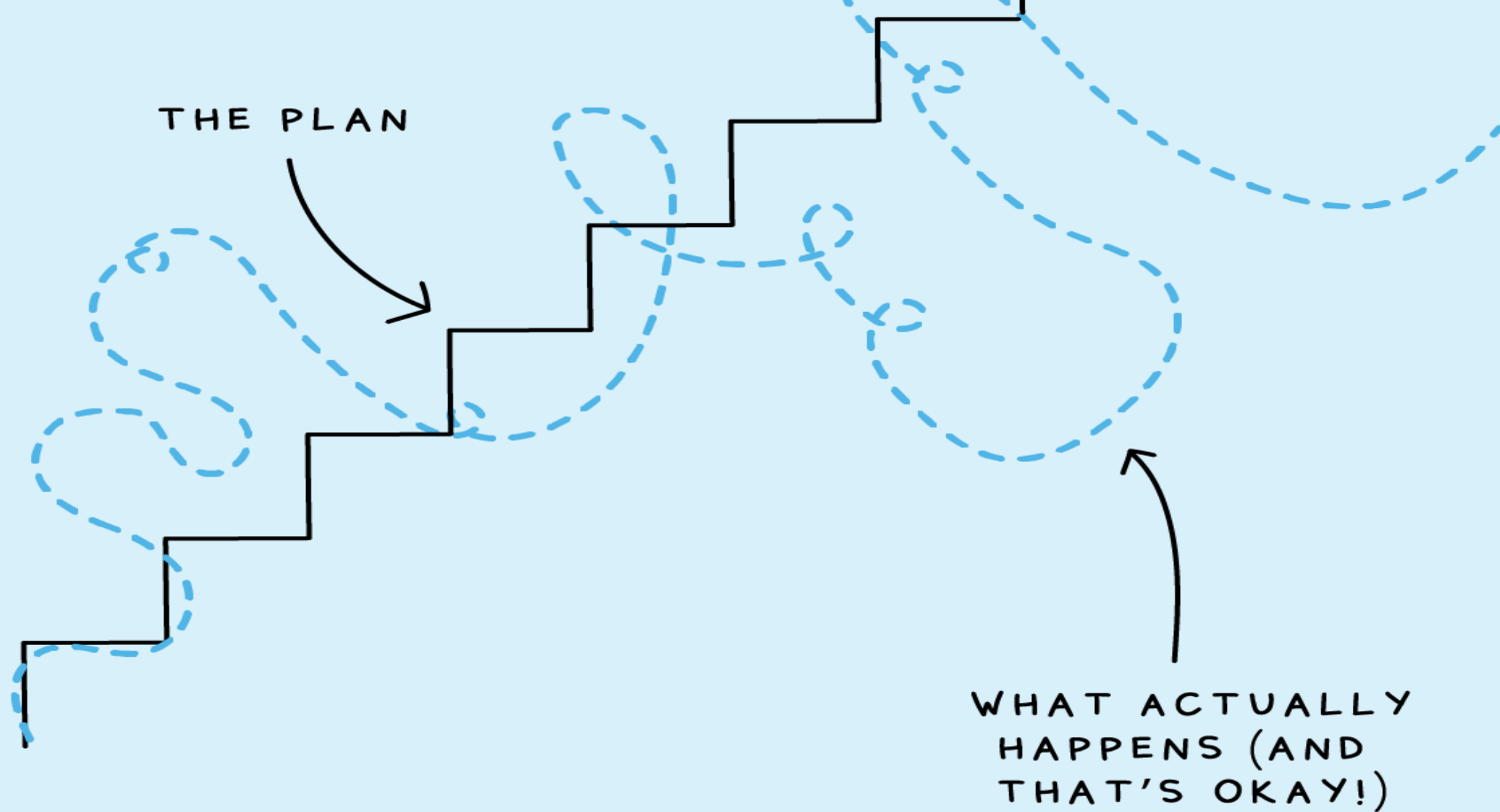
Erfarenhet

- Utrymning: måste påbörjas tidigt då larm inte tas på allvar
- Rationellt beteende
- Förmåga att svara på andras behov
- Hjälper andra
- Reaktioner behöver inte vara iakttagbara för andra
- Fördröjda reaktioner är ovanliga
- Viktigast för drabbade: få kontakt med, och stöd från, anhöriga/kollegor

Principer för krisledning

- Ansvarsprincipen
- Likhetsprincipen
- Närhetsprincipen
- Försiktighetsprincipen

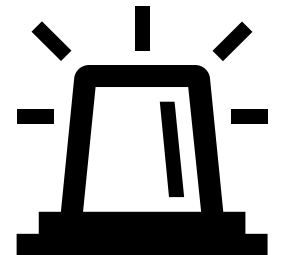




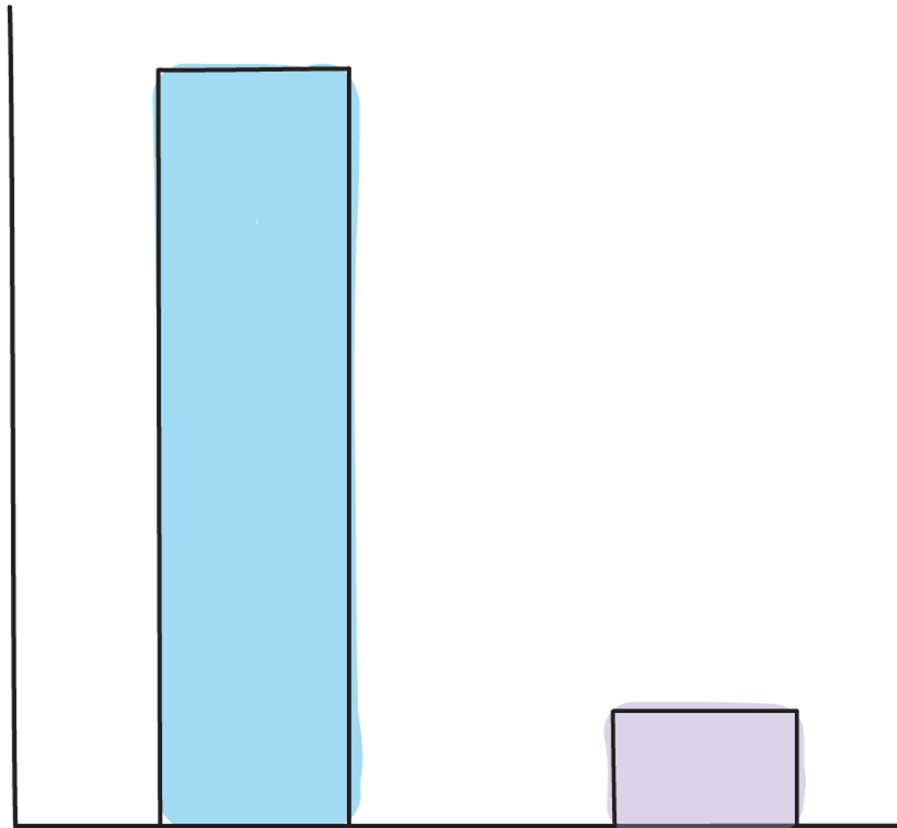
LIZ FOSSLIE

Pandemi, krig, säkerhetsläget – pågående hot

- Skiljer sig från avslutade händelser.
- Vi vet inte hur det går eller när det är över.
- Kan ej bearbetas på samma vis, då det ej är avslutat.
- Delvis rationell och rimlig oro.
- Behov av att få vila från oron/stressen, också på arbetet.
- Kräver uthållighet i ledarskapet och av medarbetare.
- Två (tre?) stora samhällskriser följer på varandra – belastande i sig.



HOW MUCH I'M ABLE
TO GET DONE



NORMALLY

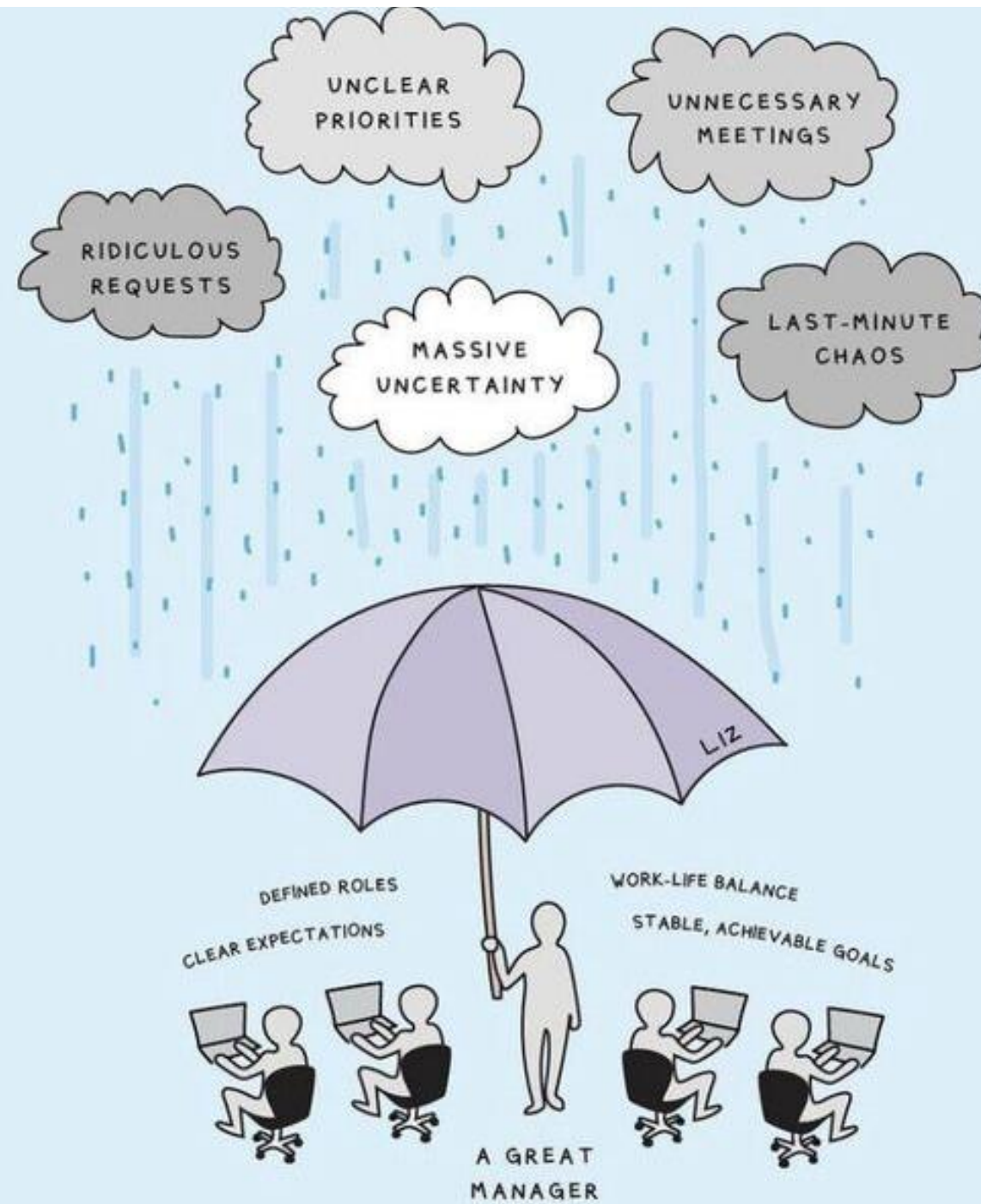
DURING AN
UNPRECEDENTED,
GLOBAL CRISIS

LIZ FOSSLIE
@LIZANDMOLLIE

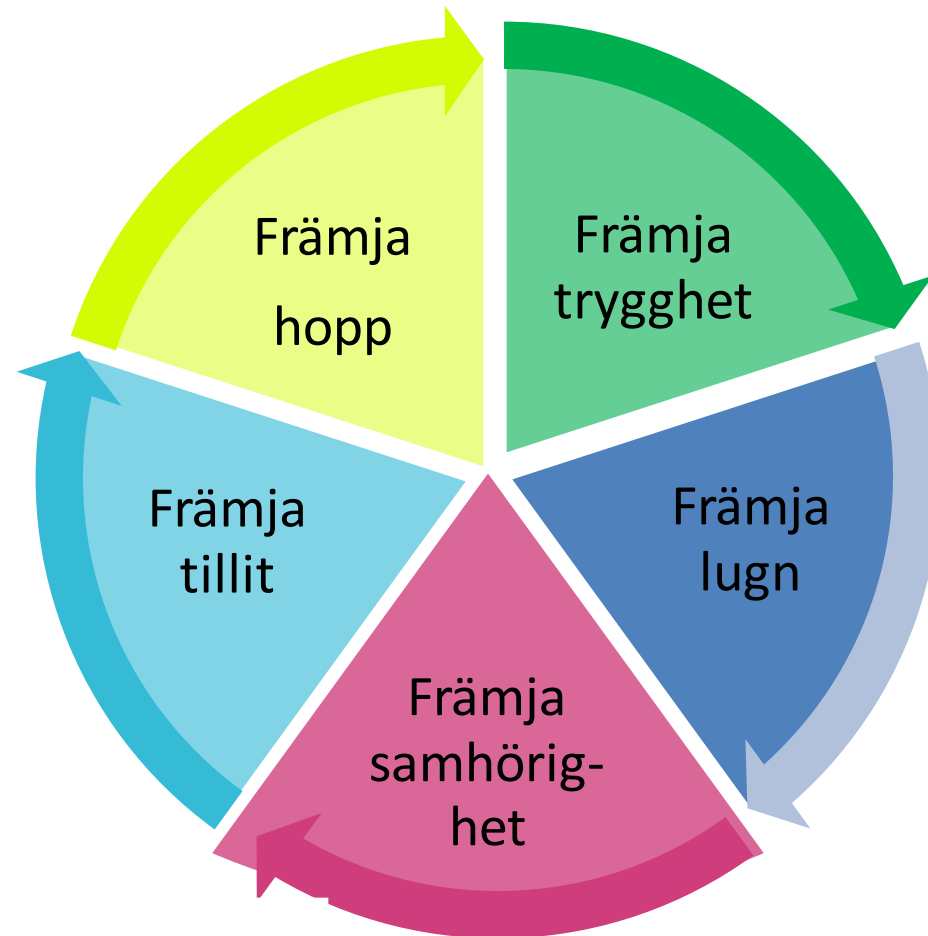
Ledarskap under pågående hot/belastning

- Göra mer av det som är gott ledarskap annars
- Vara förebild i det som är önskvärt beteende
- Maximera det fungerande och ”välmåendeskapande”
- Hålla fast vid rutiner
- Hålla kvar vid långsiktiga mål
- Arbeta med gruppsammanhållningen
- Fånga upp enskilda medarbetares behov av stöd – urskilja vilka som har större behov, samt möta det





Psykologisk första hjälp – grundprinciper för tidigt bemötande



De vanligaste felen i krishantering

- Krisen uppmärksammas alltför sent
- Informationsinhämtningen är otillräcklig
- För känslostyrt, och alltför lite analytiskt tänkande
- Handlingsförlamning
- Impulsiva beslut





LIZ FOSSLIE

Sammanfattningsvis



- Målet vid påfrestning/kris är att minska stressen.
- Gott ledarskap och socialt stöd är avgörande.
- Arbetsplatsens status innan spelar roll.
- Individens status innan spelar roll.
- Så lika ansvar och vägar som möjligt också i kris.
- Professionell hjälp kan behövas, men då på rätt sätt.

Tack för nu!

www.brolinwestrell.se

ellinor@brolinwestrell.se

Följ oss:



BROLINWESTRELL
LEDARSKAP | KRISHANTERING | PSYKOTERAPI

BROLINWESTRELL

START

TJÄNSTER ▾

KUNDER

OM OSS

MEDARBETARE ▾

KONTAKT

