

## De fyra faserna, checklista

Hur en människa påverkas av en kris beror på personlighet och social situation, kunskap om den egna yrkesrollen, egna tidigare obearbetade upplevelser samt arbetsledningens och omgivningens agerande. Behovet av stöd och bearbetning av händelsen är påtagligt i de tidiga faserna. Beredskapen att göra egna ställningstaganden hör till de senare faserna. Detta är viktigt att ta hänsyn till i krishantering.

Personligt medmänskligt stöd är grundläggande och kan vara av avgörande betydelse för hur en kris hanteras av den berörde och vilka följder den får. I detta kan innefattas kamratstöd, avlastningssamtal och chefens uppföljningssamtal och vid allvarliga incidenter eventuellt debriefing.

Även professionellt stöd kan behövas och inte sällan ha stor betydelse. Vid allvarliga incidenter bör sådant stöd regelmässigt erbjudas. Initiativ till professionellt samtalsstöd kan i vissa fall behöva tas om en drabbad person mycket påtagliga symtom eller förändrat beteende.

Denna checklista bygger huvudsakligen på professor Johan Cullbergs teorier om förlopp vid känslomässiga krisreaktioner. (Cullberg, J. 1975 och 1980. Kris och utveckling. Natur och Kultur)

De fyra faserna går in i varandra, men brukar kunna urskiljas.

### 1. Chockfasen

Denna fas kan pågå några minuter eller i flera dygn.

Du känner igen chockfasen på att medarbetaren antingen fortsätter att vara som ingenting hänt, stänger in sig helt, gråter hejdlöst eller är extremt behärskad.

Du kan visa omsorg, vänlighet, ta ögonkontakt och försöka få den drabbade att prata om det som hände och ge sin bild av händelsen. Försök däremot inte att pressa fram känslomässiga reaktioner!

### 2. Reaktionsfasen

Medarbetaren börjar förstå vad som har hänt och uppträder ofta ologiskt i förhållande till sitt normala beteende. Han eller hon är rastlös, får känsloutbrott, är pockande eller undflyende.

Den drabbade upprepar det som hänt och/eller är rädd för verkligheten. Vad kommer närmast? Varför hände det just mig?

De flesta som drabbats av hot eller våld begär ingen hjälp i reaktionsfasen. Snarare kan omgivningen bli måltavla för olösta problem. Initiativet att kommunicera ligger hos dig och det är du som måste försöka närma dig den drabbade. Uppmuntra berättande och till

detaljerade beskrivningar. Hjälp till med detaljeringen genom att ställa frågor som exempelvis ”Hur såg han ut? Vad sade han då? Hur kändes det? Vad hände sen?”.

### **3. Reparationsfasen**

Fasen kan utsträcka sig till några månader eller ett år. Läkningen pågår, men det är viktigt att chef och arbetskamrater följer upp och fortsätter att stötta med framåtblickande åtgärder. Sakta med säkert kan den drabbade visa tecken på att lämna det som hänt och själv börja se framåt.

### **4. Nyorienteringsfasen**

Denna fas pågår resten av livet. Möjligen har den drabbade fått psykiska ärr, men kanske också en plattform för att bättre förstå sig själv och andra som drabbas. Det är också nu det visar sig om det som har hänt har hanterats på rätt sätt.