



Voldsomme hændelser på arbejdspladsen

Ulykker, vold, alvorlig sygdom og andre voldsomme hændelser kan ramme virksomheden når som helst, og man er sjældent klar til at håndtere dem. Men selv om det kan virke meningsløst og urimeligt, er vi nødt til at forholde os til situationen. For den forsvinder ikke af sig selv.

Her finder du forskellige gode råd til, hvordan du selv og dine kollegaer kommer gennem krisen og bedst støtter hinanden.

Der er aldrig to mennesker, der reagerer ens. Vores oplevelser er lige så forskellige, som vores fingeraftryk. Alligevel kan man sige, at langt de fleste reaktioner må betragtes som normale – også selv om der kommer meget få reaktioner. Nogle reagerer med det samme, mens andre først reagerer efter nogen tid.

Der findes ingen "rigtige" og "forkerte" reaktioner. Det er kun den, der har haft oplevelsen, der er i stand til at vurdere, hvor voldsom den var.

Det er helt normalt at tænke meget på oplevelsen, og tankerne kan være svære at kontrollere og stoppe. Måske holder de dig vågen, selv om du er meget træt. Det er meget sandsynligt, at dine følelser svinger op og ned. De svære følelser er også en del af en helt normal reaktion.

Den bedste hjælp her og nu er den, der kommer fra din familie, dine venner, dine kollegaer og andre, som du føler dig tryk ved. Det er dem, der kender dig bedst og derfor bedst kan støtte dig. Det afgørende er, at de vil lytte på dig og bakke dig op i, at oplevelsen har været voldsom for dig.

Indimellem sker det, at omgivelserne har svært ved at lytte. De synes måske ikke, at oplevelsen virker så voldsom, og derfor kan de ikke rigtig rumme dine reaktioner. Hvis det er tilfældet, bør du søge hjælp andre steder. Tal med din leder eller en god kollega og finde ud af, hvilke muligheder, der findes på arbejdspladsen. Du kan også altid kontakte din læge.

I den første tid efter en voldsom oplevelse skal du være opmærksom på, om du får det bedre. Måske oplever du kun en lille bedring, men det er stadig et sikkert tegn på, at du er ved at blive dig selv igen. Husk at lytte til dine nærmeste. Måske ser de en bedring, du ikke selv bemærker.

Husk på, at langt de fleste mennesker faktisk kommer sig fuldstændigt efter voldsomme oplevelser. Også selv om det tager lidt tid.

