



Forum för talare

Januari 2005

Christina Doctare

Stöd i ledarskapet i en svår tid.

En fruktansvärd katastrof

En fruktansvärd naturkatastrof drabbade världen den 26 december. Efter en veckas fullkomligt gastkramande scener som kablades ut i media, har vi så sakta börjat förstå vidden och omfattningen av "tsunamin" som drabbat länderna kring den indiska oceanen. Ofattbart många människor har dött eller försvunnit. Den totala dödssiffran väntas fortfarande stiga och den materiella fördölsen är enorm.

Sverige mest drabbat

För Sveriges del fick denna katastrof en alldeles speciell innebörd, eftersom så många svenskar befann sig som turister speciellt i Thailand. Av dem som har överlevt har många flugits hem, en del med livshotande skador, andra med smärre blessyrer men alla allvarligt traumatiserade.

Sverige har varit förskonat från krig och haft en fredsperiod på nästan 200 år, vilket är unikt i världen. Andra länder som upplevt krig och konflikt har fått erfara hur hela befolkningar, eller delar därav, har traumatiseras avsiktligt av fienden som ett led i en militär strategi för att uppnå politiska mål. Det har inneburit ett kollektivt, nationellt trauma samtidigt som varje enskild människa bär på sina egna unika personliga upplevelser.

Trauma

Kunskaperna om konsekvenserna av sådana traumatiska upplevelser har vuxit fram ur krigsupplevelser. Det var inte förrän på 1980-talet som man började använda PTSD, Post Traumatic Stress Disorder, som en generell beskrivning av



Christina Doctare

Christina Doctare är läkare, författare och stressexpert. Hon har skrivit böckerna "Hjärnstress", "När man väntar sig en man", "Männens krig och kvinnornas vanmakt", "Kvinna i krig" och "Är försoning möjlig?"
[För mer information om Christina Doctare - klicka här.](#)



Forum för talare

Januari 2005

Christina Doctare

vad trauma kunde innebära för människor även i det civila samhället vid naturkatastrofer eller stora olyckor.

Sedan dess har kunskaperna om PTSD ökat, och man har insett vilka konsekvenserna är för människors hälsa. Mycket tack vare att den medicinska teknologin har utvecklats, till exempel magnetröntgen och PETSCAN-tekniker, så att man kan studera effekterna på den mänskliga hjärnan. Det är också känt att om människor som drabbats av traumatiska upplevelser får stöd och hjälp i ett tidigt skede, blir prognosen bättre för deras fortsatta hälsoutveckling.

Symptom på PTSD

Symptom på PTSD är oro och ångest, sömnstörningar, koncentrationssvårigheter och svårt med närminnet. Känsla av meningslöshet och uppgivenhet, blandad med skuld känslor över att ha överlevt i förhållande till dem som har drabbats värre eller omkommit. Svårt att känna glädje och lust att göra det som man annars har tyckt om att göra. Kroppsliga smärtupplevelser är också vanliga.

Den dånande vågen

Men framförallt är det minnena av själva katastrofen som återkommer hela tiden. Speciellt ljudet, dånet av vågen, som dundrar inne i huvudet, människors skrik, lukter av förruttelse som sitter kvar i näsan. Detta hör till och är inte tecken på psykisk sjukdom. Dessutom finns en lättväckt irritabilitet, som för omgivningen kan te sig svårbegriplig.

Om man har tidigare traumatiska upplevelser i sin livshistoria, kommer också dessa tidigare minnen att aktiveras. Det blir alltså sten på börda. Sensymptom är också vanliga och är ofta tecken på att immunförsvaret är påverkat av denna kroniska stress.

Följande åtgärder rekommenderas:

Debriefing

Debriefing innebär att den som drabbats får berätta vad den har varit med om för en aktivt lyssnande person. Debriefing kan ske individuellt eller i grupp, som att flera som varit med om samma sak berättar vid ett och samma tillfälle för en eller flera som lyssnar. Det behöver inte vara en professionellt utbildad psykoterapeut, utan det viktiga är att det är en



Forum för talare

Januari 2005

Christina Doctare

inkännande och aktivt lyssnande medmänniska. Någon som kan ge tröst och stöd i en svår stund.

Psykisk avlastning

Syftet med en debriefing är psykisk avlastning. Det kan visa sig att somliga personer kommer att behöva mer stöd än vad de krisgrupper som inrättats kan ge. Då blir det angeläget att erbjuda mer professionell hjälp. Men vi måste också vara realistiska och se att det kanske inte kommer att finnas tillräckligt med sådana resurspersoner under en längre tid. Därför är det angeläget att skapa ett stöd för dem som drabbats, genom att skapa ett hållbart och uthålligt nätverk runt dem som drabbats.

Människor runt omkring

Familj, släkt och vänner är självklart viktiga, men också arbetsplatsen och arbetskamraterna för dem som har ett arbete att gå till. För barn är givetvis skolor och daghem sådana viktiga nätverk. Samma sak gäller för alla: att ge sig tid att lyssna och ställa öppna frågor. "Hur var det för dig? Vill du berätta?" Visa att man är beredd att ta emot vad som kommer och försöka undvika att vara fördömande eller värderande eller ge orealistiska förhoppningar. Att vara sakligt och konkret är ofta en hjälp.

Måndagen den 10 januari

Nästa vecka, måndagen den 10 januari, i samband med skolstarten för vårterminen kommer de flesta att vara tillbaka efter jul- och nyårsledigheter. Då står det klart vilka som saknas eller har dött och aldrig kommer att återvända till sina jobb. Även om arbetsplatsen inte är direkt drabbad av personliga förluster, så är vi alla berörda av detta nationella trauma.

Alla samlas är viktigt

Det är viktigt att genomföra någon form av samling. Alla anställda och chefer tillsammans bör få höra samma information vid samma tillfälle. Om det är någon som har varit med om katastrofen, så inbjud denna att själv med egna ord få berätta vad han/hon har varit med om, eller vad som hänt anhöriga. Det är ett sätt att skapa en gemensam upplevelse och får sammanhang i det som har hänt. De som varit hemma har ju bara fått fragmentariska nyheter i media. Dessa åtgärder skapar delaktighet och gemenskap.



Forum för talare

Januari 2005

Christina Doctare

Avsluta med tyst minut

Detta första möte avslutas med en tyst minut för att hedra minnet av naturkatastrofens offer. Finns möjlighet till levande musik är detta ett sätt att bidra till att ge denna samling en värdig inramning. E-mail räcker inte, det är det personliga, mänskliga mötet som är det viktiga. Det kan finnas behov av upprepade samlingar för att förmedla nya kunskaper och ny information och ge möjlighet till frågor och diskussion. Detta är väl använd arbetstid, och en investering i människors framtida välbefinnande.

Ledarskapet prövas

Ledarskap sätts på prov i sådana här situationer. Det är så viktigt att den som uppbär chefskapet ikläder sig denna viktiga roll att formulera och tydliggöra sorgen och smärtan över det inträffade. Försök inte förneka eller förringa det som skett, utan var konkret och allvarlig. Samtidigt är det viktigt att ingjuta mod och hopp i medarbetarna, och visa på att det finns en väg framåt i denna svåra stund. Att vara personlig, men inte privat. Att vara beredd att bära människors förtvivlan, och ändå visa på vikten av en fungerande vardag i verksamheten.

En helande process

Det är en balansgång som inte är lätt. Men all erfarenhet av PTSD och traumabehandling visar att ledare som träder fram och på detta sätt tar ansvar för den grupp människor de har omkring sig, skapar förutsättning för en läkande och helande process. Då kommer livet att gå vidare och alla kommer att bli en viktig erfarenhet rikare.

Andra förebyggande åtgärder

Erbjuda så kallad kontorsmassage till de anställda. Massage är ett sätt att förhindra kronisk stress och lindra symptomen.

Ha gemensamma samlingar med musik och kultur där människor får tid till eftertanke och besinning.

Skapa kontinuitet i tillvaron och ha uppmärksamhet på medarbetare som verkar må dåligt och ha regelbunden kontakt med dem.



Forum för talare

Januari 2005

Christina Doctare

Hör av er från jobbet till dem som drabbats eller deras anhöriga så de kan vara med på den första samlingen. Tystnaden och att göra ingenting är det värsta av allt.

Försöka göra allt som är möjligt för dem som drabbats att komma tillbaka till jobbet, även om de inte förmår och orkar prestera så mycket.

Ett tydligt budskap

Skapa uthålliga strategier med budskapet:

”Vi är inte utbytbara. Vi är alla viktiga. Vi behövs alla.”