

# Ramt af jobbet?



Naturlige og kendte reaktionsmønstre når du ikke selv bestemmer på jobbet.

F.eks. når kommunen, ledelse, elever, forældre eller kolleger vil indføre forandringer i DIT arbejdsliv.

Når du ikke selv bestemmer, om der skal ske store forandringer i dit arbejdsliv, kan det medføre krise og krisereaktioner.

Krisen kan opstå pludseligt, eller krisetilstanden kan opbygges over nogen tid.

Reaktionen på en krise forløber i faser, men som i alt andet er vi meget forskellige, og det er sjældent, vi kan bruge faserne som en ren opskrift på, hvordan vi får det.

Du vil altså kunne opleve, at du svinger mellem flere reaktionsmønstre. Det er ganske normalt.

Første fase er chokfasen, der er kendetegnet ved:

- Ulogiske tanker og handlinger.
- Følelsen af uvirkelighed (jeg er med i en film).
- Blokering af følelserne.
- Overaktivitet eller apati.
- Benægtelse af det skete.
- Udadtil virker du måske helt rolig — nærmest reaktionsløs.

Denne fase kan vare fra et par minutter til flere dage.

Anden fase er reaktionsfasen, der er kendetegnet ved:

- Erkendelse af den nye situation.
- Voldsomme følelser.
- Fortvivlelse og mindreværdsfølelse.
- Isolation.
- Fysiske symptomer og utilpashed.
- Kort lunte og støjoverfølsomhed.

Denne fase kan vare op til 4 - 6 uger

Tredje fase er bearbejdningsfasen, der er kendetegnet ved:

- Mange af de samme følelser som tidligere med mindre intensitet og varighed.
- Følelserne dominerer ikke længere og de ubehagelige reaktioner glider mere og mere i baggrunden.
- Samtidig optager nutid og fremtid mere og mere af tankerne og følelserne.

Denne fase kan vare helt op til et år.

Gennem hele forløbet er det vigtigt at du er i kontakt med din læge for at afklare om du evt. skal i medicinsk eller anden behandling.

Alt efter "sagens karakter" bør du henvende dig til din leder, TR eller arbejdsmiljørepræsentant.

Som medlem af Danmarks Lærerforening er du meget velkommen til at kontakte Fjordkredsen på tlf. nr. 97 32 46 40 og komme til at tale med en af kredsens sagsbehandlere.

Desuden er du velkommen til at kontakte rådgivningskontoret i Danmarks Lærerforenings sekretariat på tlf. 33 69 63 00, eller booke en tid for en samtale på: <http://www.dlf.org/loen-og-vilkaar/arbejdsmiljoe/raadgivning-om-psykisk-arbejdsmiljoe>

Her kan konsulenterne bevilge dig nogle sessioner hos dygtige psykologer med stort kendskab til lærerarbejdets mange aspekter.

Som medlem af Skolelederforeningen er du velkommen til at kontakte den lokale formand Skoleleder Ole Graversen på tlf. 97 32 16 23. Desuden er du velkommen til at kontakte Skolelederforeningens sekretariat tlf. 70 25 10 08.

I øvrigt henvises til Ringkøbing-Skjern kommunes personalepolitikker.

Og husk:

I den sidste ende er der kun dig selv til at mærke, hvordan du har det og kan passe på dig selv.

Mange hilsner

Fjordkredsen,  
DLF`s kreds 122.

Skolelederforeningen  
Ringkøbing-Skjern