

At være i krise

Faser, følelser og vejen videre

Denne artikel er ikke en fyldestgørende beskrivelse af at arbejde med mennesker i krise, men tænkt som en kort oversigt over hvad en krise er og hvad du også kan gøre.

Krise er en del af livet. På et tidspunkt vil de fleste opleve noget, der ryster deres grundvold – det kan være tabet af en elsket, invaliditet, ulykke, en skilsmisse, sygdom, jobtab, tab af "min sport," eller andre omvæltninger.

Andre omvæltninger kan blandt andet være skoleskift, classeskift, arbejdsforandringer, mobning, flytning ja listen vil være nærmest uendelig.

Når vi bliver rystet i vores grundvold, mister vi også en selvforståelse af os selv. Altså vores billede af vores identitet.

En forandring er en forandring og vi oplever disse forskelligt.

Det er yderst personligt hvordan vi oplever en krise, og hvad der for nogen kan synes voldsomt kan for andre synes "som ingenting."

Når vores nærmeste står i en krise, kan vi være tilbøjelige til at handle ud fra egen forståelse af virkeligheden, men det er vigtigt at tage udgangspunkt i den enkelte og ikke mindst anerkende den enkeltes følelser. Det kan vi godt glemme nogle gange.

"Når vi står i en krise, kan det føles som om, jorden forsvinder under os, og det kan være svært at se en vej frem. Men kriser har en struktur, og der er måder at håndtere dem på."

Om coach møder jeg ofte der mennesker der er i en akut krise, men i en bestemt fase af denne. Det er vigtigt, synes jeg, at identificere og anerkende det enkelte menneske præcis der hvor vedkommende er. Alene anerkendelsen i sig selv kan skabe bevægelse "på vej ud af" krisen.

Jeg skriver historier fra min virkelighed som coach på coacherbloggen ([se mere her](#)) hvor jeg fortæller, med tilladelse fra den enkelte, historien om hvordan de/vi kom videre.

Se blandt andet historie 17, 18 og 27 der netop handler om mennesker, der havde svært ved at komme videre efter et påført chok.

Når vi står i en krise, kan det føles som om, jorden forsvinder under os, og det kan være svært at se en vej frem. Men kriser har en struktur, og der er måder at håndtere dem på.

Der er typisk fire faser i en krise. De bliver beskrevet herunder. Dog vil jeg kort tillade mig at gøre opmærksom på fase 2. Den glemte fase som jeg kalder den.

Fase 1, 3 og 4 synes normale og det kan vi alle forstå. Det vi glemmer eller ikke ved, er at vi kan opholde os i fase 2 i årevis, hvis vi ikke får den rette hjælp. Så når du læser om de forskellige faser, så anerkend dem alle i sær fase 2. Det er her vi bliver utålmodige med vores nære, hvis de ikke bevæger sig hurtigt nok.

De fire faser i en krise

Når vi rammes af en krise, gennemgår vi typisk fire faser. De kan variere i længde og intensitet, men de fleste vil genkende dem i en eller anden form.

1. Chokfasen – "Det kan ikke passe!"

Chokfasen kommer umiddelbart efter, at krisen rammer. Chokfasen kan være minutter, timer eller dage, hvor vi er i en form for følelsesmæssig lammelse.

◆ Hvordan føles det?

- Overvældelse, forvirring og uvirkelighedsfølelse
- Hukommelsestab – man kan foretage handlinger man ikke kan huske
- Kroppen reagerer med hjertebanken, kvalme eller svimmelhed
- Man kan blive handlingslammet eller reagere med panik
- Vrede og raseri

◆ Hvad kan man gøre?

- Træk vejret dybt og fokuser på nuet
- Søg tryghed hos mennesker, der betyder noget for dig
- Husk, at det er normalt at føle sig kaotisk
- Vær i det

◆ Hvad kan man gøre som pårørende?

- Hvis du er sammen med en der er i akut chok, skal du bare være og ikke mindst lytte. Hvis situationen kræver det, så giv anvisning og hjælp vedkommende med den rette handling
- Anerkend for dig selv, at det er en akut fase og at den går over
- Bliv i det svære
- Søg hjælp hvis brug for

2. Reaktionsfasen – "Hvorfor sker det her for mig?"

Når chokket aftager, kommer følelserne. Dette er ofte den mest smertefulde fase, fordi virkeligheden rammer.

◆ Hvordan føles det?

- Vrede, sorg, skyld eller meningsløshed
- Tankemylder og grublerier over, hvad man kunne have gjort anderledes
- Humørsvingninger fra gråd til frustration

◆ Hvad kan man gøre?

- Giv dig selv lov til at føle – det er okay at være ked af det
- Skriv dine tanker og følelser ned i en dagbog
- Søg hjælp, tal med nogen, du stoler på – en ven, en coach eller andet

◆ Hvad kan man gøre som pårørende?

- Denne fase er ofte en "glemt" fase, men vigtigt at anerkende
- Undgå i starten af krisen at komme med udsagn som: "op på hesten igen," og "Kom nu ind i kampen" osv. Kriser tager tid
- Hvis din nære er i denne fase for længe, og du ikke selv kan hjælpe, søg professionel hjælp. Den længste tid jeg som coach har oplevet et menneske være i denne fase er 2,5 år (!) Det er i min optik alt for længe

3. Bearbejdningsfasen – "Hvordan kommer jeg videre?"

I denne fase begynder man langsomt at acceptere det skete og finde en måde at leve med det på. Det betyder ikke, at smerten forsvinder, men den bliver mere håndterbar.

◆ Hvordan føles det?

- Man begynder at tænke mere rationelt om situationen
- Sorgen eller frustrationen fylder mindre hele tiden
- Der opstår en forståelse for, hvad der er sket

◆ Hvad kan man gøre?

- Skab nye rutiner, der giver stabilitet
- Find små glæder i hverdagen, selvom det er svært
- Sæt små men specifikke mål op i din hverdag, således der sker lidt bevægelse
- Overvej, om professionelle som coaches eller psykologer kan hjælpe

◆ Hvad kan man gøre som pårørende?

- I denne fase må du gerne støtte og skubbe forsigtigt på
- Hjælp til med at strukturere hverdagen
- Overvej ekstern hjælp

4. Nyorienteringsfasen – "Jeg har forandret mig"

Til sidst kommer en fase, hvor man har integreret krisen i sit liv. Man vender ikke nødvendigvis tilbage til den, man var før – men man har fundet en ny balance. Man så at sige danner en ny identitet ud fra det man har mistet.

◆ Hvordan føles det?

- Mindre smerte, mere accept
- En følelse af (måske)at have lært noget af oplevelsen
- Større modstandsdygtighed over for fremtidige udfordringer (what doesnt kill you makes you stronger – selvom man gerne havde været oplevelsen foruden)

◆ Hvad kan man gøre?

- Reflekter over, hvad du har lært om dig selv
- Brug din erfaring til at hjælpe andre
- Se fremad og tillad dig selv at føle glæde igen

◆ Hvad kan man gøre som pårørende?

- Træd et skridt tilbage
- Observer den nye person der kommer ud af krisen
- Anerkend den enkelte for at komme ud og videre fra krisen

Hvad kan hjælpe i en krise?

Uanset hvor du er i processen, er der ting, du kan gøre for at passe på dig selv:

- ✓ **Søg støtte** – Du behøver ikke klare det alene. Tal med venner, familie eller en professionel samtalepartner.
- ✓ **Pas på din krop** – Søvn, mad og bevægelse påvirker også din mentale styrke.
- ✓ **Vær tålmodig** – Det tager tid at komme igennem en krise, og det er helt normalt.
- ✓ **Giv plads til både sorg og håb** – Der kommer bedre dage, selvom det ikke føles sådan nu.

Krise er smertefuldt, men det er også en mulighed for vækst. Du kommer igennem det. ❤️

Skrevet af John-Erik Bang