



Halsnæskredsen

Voldsomme ændringer i dit arbejdsliv



Denne brochure er en kort beskrivelse af

naturlige og kendte reaktionsmønstre, når du ikke selv bestemmer på jobbet. F.eks. når kommune, ledelse, elever, forældre eller kolleger vil indføre forandringer i dit arbejdsliv.

Indledning

I forbindelser med kommunens strukturændringer på skoleområdet, vil et stort antal lærere og børnehaveklasseledere komme i situationer, hvor der vil forekomme voldsomme ændringer i deres arbejdsliv. På baggrund af dette har kredsen valgt at udsende denne pjece "Voldsomme ændringer i dit arbejdsliv".

Krise og krisereaktioner

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

En krise 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 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 er det mere nutid og fremtid, der er i tanker og følelser. 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 behandling.

Her er hjælp at hente:

Halsnæs Kommune har et kriseberedskab, som du kan komme i kontakt med, ved henvendelse til din skoleleder.

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

Som medlem af Danmarks Lærerforening er du meget velkommen til at kontakte **Halsnæskredsen** på tlf.: 4772 4330 og få en samtale.

Desuden er du velkommen til at kontakte rådgivningskontoret i **Danmarks Lærerforenings Sekretariat** på tlf.: 3369 6300. Her kan du få en samtale med en af konsulenterne og om nødvendigt blive henvist til en af foreningens psykologer med stort kendskab til lærerarbejdets mange aspekter.

Og husk:

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

Mange hilsner

Kreds 38 - Halsnæskredsen



038 Halsnæskredsen
Jernbanegade 6, 3300 Frederiksværk
Tlf. 47 72 43 30, fax 47 72 45 30
E-mail: 038@dlf.org
www.dlfkreds38.dk