**Kriser**

Momentet kris examineras vid ett diskussionsseminarium 21/4 kl. 9–2 el 13–16.

Tag del av föreläsning om kriser 19/4 och läs Inledning och del III i Cullbergs ”Kris och utveckling”.

**Diskussionsuppgifter:**

1. Har Du mött någon människa i chockfas respektive reaktionsfas?

Vilka känslor väckte han/hon hos dig? Hur agerade Du?

Chockfas (skilsmässa förvirrad, känslan av att prata med ett barn, tröst/accepterande), Reaktionsfasen (skilsmässa aggression, känslan av avvaktan, lyssnar/icke dömande)

2. Det är lätt hänt att vi går in och tar över ansvaret för en människa i kris. Vad beror det på?

För att de ofta regredierar och/eller för att vi inte själva vill känna det som väcks inom oss själva.

3. Kan du berätta om någon människa i akut kris som du mött, där Du sett hur olika försvarsmekanismer fungerat?

En person som precis hade fått reda på att hon hade fått cancer, undertryckande, hon pratade inte om det och inte någon annan heller, alla satt och fikade, kaffe och tårta och pratade strunt.

4. Vad skulle det betyda för dig själv och pat. om man som personal "får tårar i ögonen"?

Närhet och intimitet, jag ser det som något positivt, men hade kanske censurerat mig lite beroende på vilka som är närvarande.

5. Människor i kris väcker motstridiga känslor, både viljan att hjälpa men även olust och behov att fly ur situationen. Har du någon erfarenhet av en sådan situation?

En knarkare som var ”hög” inne i en livsmedelsaffär och slogs och sparkade på olika varor och skrämde kunder, Hur skall jag möta honom?, Alla andra drog sig undan men jag hälsade på honom, skakade hand med honom och följde honom ut och han var hur lugn som helst med mig.

6. Vilka människor är det lättast för dig att identifiera sig med?

Människor som vågar vara i sina känslor, vågar visa sin sårbarhet, finns det något vackrare? Finns det något värdefullare? Att få finnas där är den största belöningen.

7. I vilka situationer kan du tänka dig att en underidentifikation lätt kan uppstå?

När man själv är inne i något jobbigt eller har sömnbrist eller har bristande erfarenhet av individens upplevelser ev olika livsfaser. Man kan också bli hemmablind om man har varit med om något många gånger tex. BB.

8. Om du tänker efter, kan du upptäcka vilka egna behov som kommer fram i kontakten med människor i kris?

Behovet av att känna sig levande och att bejaka sina egna kriser, strävan att känna sig trygg med otryggheten särskilt under kriser.

9. Det kan vara psykiskt krävande att arbeta med människor i psykologisk kris.

Vad kan man som personal göra rör att man skall må psykiskt bra i längden?

Se till att man får prata av sig med sådana människor som förstår och att man inte bara går direkt från jobbet och lägger sig i sängen för att sova. Att man vågar känna allt som ”väcks” inom och använder de jobbiga upplevelserna som ett reningsbad istället för att använda försvarsmekanismer i det oändliga…