

John Grimsby - jg323@kirken.no

Omsorg, omsorgsfelle og omsorgsslitasje

Kriseledelse og lederrolle

Viken fylkeskommune
Sundvollen 25.10.2021



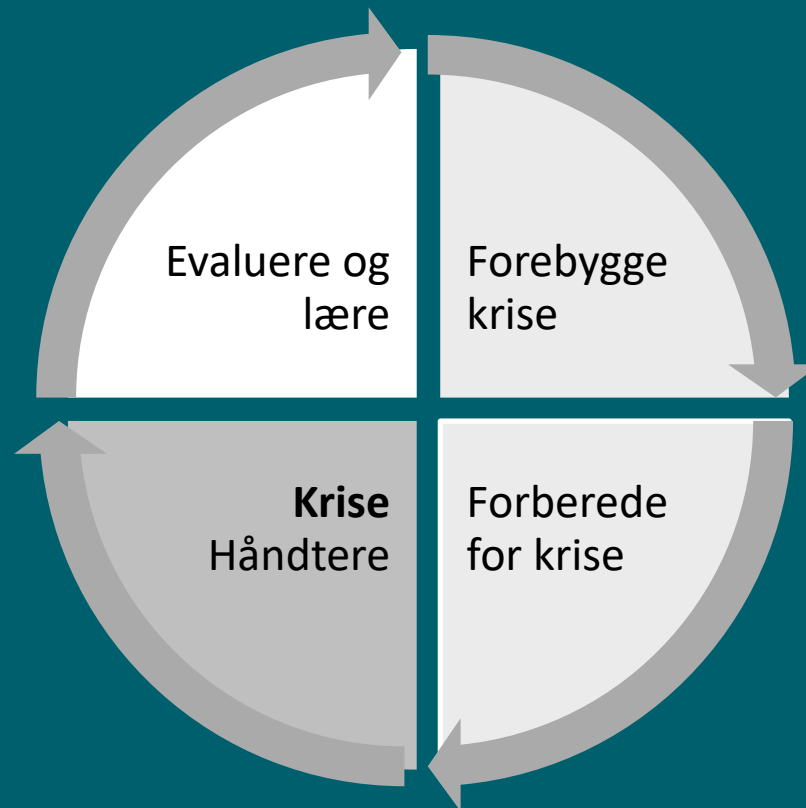
DEN NORSKE KIRKE

Forberedelse for det uventede

- Det er sannsynlig at noe usannsynlig vil skje

Aristoteles (384-322 før Kristus)

Kontinuerlig kriseberedskab



Nå er jeg lei meg

Kriseledelse og krisepsykologi

Etter at de akutte tiltakene er satt i verk i henhold til planverk og godt skjønn: Tilstedeværelse, medfølelse og omsorg er i de fleste tilfeller viktigere enn avanserte terapeutiske tiltak

Men det koster...

- Først etter to år brast jeg i tårer.

Dr. Susan Sabor, Director World Trade Center Healing Services

Tiden sårer alle leger

Lederrollen kan gi beskyttelse. Den kan være et skjold, men ingen rustning.

Omsorgsfelle

Vi som skal ha ansvar og omsorg for andre har
lett for å tenke at det bare er vi som kan hjelpe – og at vi
(i motsetning til andre) ikke trenger støtte.

- Han sa ingenting

Ektemannen ledet en vellykket fusjon i innen norsk industri, og ble deretter uten forvarsel kastet ut av det nye selskapet.

Men han sa ingenting til kona - før fotografene omringet huset.

Hvem var han lojal mot?

Den sorg som ikke taler

- Den sorg som ikke taler; hvisker til det overbelastede hjerte og byder det å bryte.

Fra *Macbeth*, William Shakespeare

Identifikasjon og omsorgsslitasje

There is a cost to caring. Professionals who listen to clients' stories of fear, pain, and suffering may feel similar fear, pain, and suffering because they care. Sometimes we feel we are losing our own sense of self to the clients we serve.

Charles Figley, 1995, hentet fra Berge, 2005,
<http://www.psykologtidsskriftet.no>

Vi må ikke glemme våre egne

Omsorg for kolleger og de som arbeider i virksomheten bygger på de samme faglige og menneskelige verdiene som skal prege møtet med de som er rammet eller berørt av en krise.

Vi må heller ikke glemme oss selv

Ta først på din egen maske før du hjelper andre. De samme verdiene som gjelder for omsorg – er også egenomsorgen laget av.

Omsorgsfelle

Vi som skal ha ansvar og omsorg for andre har
lett for å tenke at det bare er vi som kan hjelpe – og at vi
(i motsetning til andre) ikke trenger støtte.

De fleste råd blir platte, men likevel...

La minst ett annet menneske få vite hvem du er

Tillatt uttrykk for inntrykk - hos noen som tåler det

Sørg for å være i så god fysisk og psykisk form som mulig
(det er ikke bare mobiltelefonen som behøver lading)

I en pågående krise: husk kroppens grunnleggende behov

I kriser som varer over tid: du får ikke samlet sett gjort mer
ved å droppe de grunnleggende rutinene

Det er dessverre få av oss som er uunnværlige...



Takk for oppmerksomheten!