

När det krisar sig

Arbets- och organisationspsykolog Merja Hutri disputerade med en avhandling om arbetsrelaterade kriser hösten 2001. I den här artikeln granskar hon kriser och olika sätt att lösa dem.

Professionella kriser leder till illamående i arbetet

Med professionella kriser avses situationer där en arbetstagare av en eller annan orsak upplever sig ha hamnat i en återvändsgränd i arbetet eller yrket. Man kan säga att en person har råkat ut för en professionell kris om han eller hon mår mycket illa i sitt arbete, inte vet vad man borde göra med de arbetsrelaterade problemen eller inte hittar någon annan utväg än att byta jobb eller rentav yrke.

Flera omständigheter kan leda till professionella kriser. Ibland kan en plötslig händelse – arbetslöshet, uppsägningshot, konflikter på arbetsplatsen etc. – utlösa en kris. Ibland har krisen pyrt länge: så småningom har man blivit allt mer missnöjd med jobbet, människorelationerna på arbetsplatsen har blivit allt mer komplicerade, man har fattat fel beslut etc.

Kriser är normala reaktioner i en situation där de egna krafterna inte längre räcker till. Vem som helst kan råka ut för en kris, oberoende av ålder, karriärskede eller yrke. En lång karriär kan även rymma flera kriser.

Känslorna svallar i kriser

Kriser kännetecknas av motstridiga känslor: ångest, ilska, depression och stress. Även omdömesförmågan blir svagare. Det är svårt att fatta beslut och veta vad man borde göra. Tankarna kan bli negativa, pessimistiska och rentav paranoidea. Det är inte sällsynt att personer säger upp sig utan eftertanke i krissituationer eller hamnar i konflikter etc.

I kriser måste man fatta beslut som leder åt ett eller annat håll eftersom ångesten inte kan växa i det oändliga. Därför tänker man: Hur länge orkar jag? Vad kan jag göra? Personen har nått en kritisk punkt där det finns skäl att fråga sig: Hur ska jag gå vidare så att jag ännu en dag kan må väl och känna mig balanserad och nöjd?

Genom att lösa krisen strävar man efter att ens för en stund bli av med illamåendet. Ofta finner personer själv eller med stöd av närstående olika lösningar för att gå vidare. På längre sikt kan lösningarna visa sig vara lyckade eller mindre lyckade.

Bra lösningar ger tillbaka tron på livet

En bra lösning på en krissituation leder till att krafterna återhämtar sig omedelbart och ofta också till att man blir psykiskt starkare. Man tror återigen på livet och får ett starkare självförtroende. Man kan påstå att människan uttryckligen växer och utvecklas genom kriser, eftersom hon då ofta lär sig något nytt om sig själv, om andra och om livet.

Men om man inte lyckas lösa krisen på ett konstruktivt sätt kan följderna vara allvarliga. Uppsägning, ökad frånvaro från jobbet, sänkt arbetsförmåga och problem med människorelationer

kan vara en följd av ett misslyckat försök att lösa en kris. I mina egna studier framgick det att de flesta ändå hade klarat krisen inom ett år och återigen var nöjda med sitt jobb.

Det lönar sig att söka hjälp

Hjälp i jobbrelaterade krissituationer tillhandahålls av bland annat företagshälsovården, Arbetskraftsbyråernas yrkesvägledning, hälsostationernas psykologer och privata arbetspsykologer. En person som råkat ut för en kris vill ofta ha och behöver hjälp, eftersom de egna krafterna för att reda ut situationen är slut. Personen har sannolikt själv försökt lösa krisen på alla tänkbara sätt utan att lyckas.

När en person som hamnat i en jobbrelaterad kris kommer till en psykologs mottagning reder man i allmänhet först ut vad det egentligen kan handla om. I allmänhet ordnas 3–10 besök. I krissituationer är det alltid viktigt att finna konkreta lösningar på en situation, dämpa de negativa känslornas dominans och i största allmänhet få ett grepp om sina känslor samt fundera ut hur man i framtiden kunde förebygga motsvarande problem.

Försöken att hantera kriser är utsatta för provningar. Psykologen hjälper klienten att klara sig. Syftet med samtalet är både att få förståelse för situationen och att försöka komma vidare. På mottagningen kan klienten också få information om arbetsmarknaden och utbildningar, uppgörande av jobbansökan, förberedelser inför arbetsintervjuer etc. Psykologen beaktar klientens livssituation, dvs. familjen, hälsan, ekonomin etc., i sin helhet. Man kan också ordna olika slags tränings- och arbetsprövningsperioder som kan ge nya idéer för beslutsfattandet. Det är viktigt att följa upp hur arbetssituationen utvecklas tills den hjälpbehövande börjar få grepp om hur han eller hon ska klara sig i jobbet.

Byte av arbetsplats eller bransch är en möjlighet

Byte av arbetsuppgifter, ny utbildning, helt nytt jobb eller byte av yrke är konkreta exempel på hur krissituationer kan lösas. Det kan också finnas behov av att hitta nya tanke- och handlingsmodeller för till exempel människorelationer, arbetsmetoder, hanteringen av personliga resurser etc.

När man funderar över praktiska lösningar överväger man ofta om man borde byta arbetsplats. Rätt ofta är människor misstänksamma mot en sådan lösning, och även den som råkat ut för en kris oroar sig ofta själv om det bara kommer att förvärra allt. Tänk om det är ännu värre på den nya arbetsplatsen? Det finns relativt lite forskning om huruvida byte av arbetsplats eller yrke leder till positiva resultat. Det finns dock antydningar om att de som vågat göra detta ofta är nöjda med lösningen. Även i min egen forskning fick jag belägg för att de krisdrabbade som stannat kvar på sin arbetsplats fortfarande var missnöjda med jobbet. De andra hade återhämtat sig från krisen inom ett år. Det är alltså viktigt att komma ihåg att även om byte av arbetsplats eller yrke inte automatiskt leder till en ny strålande karriär, så kan det ändå ge en nödvändig andhämtningspaus under vilken man kan samla sina tankar och ladda batteriet. En del människor undviker antagligen kriser genom att byta arbetsuppgifter eller arbetsplats i god tid. Lösningarna är alltid individuella och det som är bra för någon behöver inte vara bra för någon annan.

Utrymme för positiva känslor

De negativa känslorna – vare sig de handlar om depression, ångest, ilska, misstänksamhet, stress, spänningar – kan minskas uttryckligen genom nya praktiska lösningar och ändringar i en svår arbetssituation. Även samtal med en psykolog kan hjälpa en att få bättre kontakt med egna känslor, vilket så småningom kan ge plats för positiva tankar. Karriärplanering är ett sätt på vilket man kan hitta nya starka sidor, kompetenser, intressen etc. hos sig. De negativa känslorna avtar i allmänhet av sig själv när situationen förändras. Krafterna kommer tillbaka och "det goda jaget" träder fram. Om illamåendet ändå fortsätter är det viktigt att i grunden reda ut vad det hela handlar om och hurdan hjälp som behövs.

Ta lärdom av svårigheterna

Att förebygga problem i framtiden kan innebära att man tänker efter i hordana situationer man är rädd för att krafterna ska sina. Ingen klarar sig alltid bra, utan var och en har sina stötestenar. Man kan fråga sig: Vad har jag lärt mig av det som hänt tidigare? Vad borde jag försöka undvika? Vad nytt kan jag lära mig? Misslyckanden behöver inte upprepas, utan man kan också lära sig av svårigheter.

När skon klämmer i jobbet, lönar det sig inte att försöka fixa det på egen hand. Kriser hör till livet. Var och en råkar ut för situationer där det behövs stöd av andra. Det är bra att diskutera med andra och förhindra att situationen blir värre. Ju tidigare man söker hjälp, desto säkrare kommer man framåt.