

# NÅR EN ARBEIDSKOLLEGA DØR

Ved psykolog Atle Dyregrov



Det er ikke bare de nærmeste pårørende og etterlatte som opplever det tungt og vanskelig når noen dør.

Når en arbeidsplass opplever at en eller flere ansatte dør, vil dette oftest medføre reaksjoner blant arbeidskolleger. På arbeidsplassen kan det oppleves sjokk, motløshet og sorg

---

Slike dødsfall medfører ulike normale psykologiske reaksjoner og ettervirkninger. I det følgende vil noen av disse reaksjonene bli omtalt, samtidig som det vil bli nevnt noen enkle råd om hvordan en best kan forholde seg til det som har hendt.

Mange opplever en form for uvirkelighet når de får vite om dødsfallet, som om det er en drøm eller at det ikke kan være sant. Dersom arbeidskollegaer er tilstede i en ulykkesituasjon kan de oppleve at tidsopplevelsen endres, som om tiden står stille eller løper fort av gårde. Samtidig brenner inntrykk seg inn med en intensitet utenom det vanlige. Mange får ingen følelsesmessig reaksjon umiddelbart, men reagerer sterkt etterpå.

Dersom en er tilstede ved en dødsulykke kan en oppleve kroppslige reaksjoner som skjelving, hjerte-bank, kvalme, at en blir mo i knærne, eller vekselvis fryser og svetter. Sterk grad av hjelpeløshet, overveldelse, og tristhet kan også melde seg tidlig etter ulykken.

Men det er oftest etter litt tid, når en får anledning til å tenke på det som har hendt, og eventuelt hva en har vært med på, at den følelsesmessige reaksjonen kommer.

For dem som var tilstede da dødsfallet skjedde, er det spesielt de sterke sanseintrykkene som kan bli plagsomme. Dette kan gjelde ting en har sett, hørt, luktet eller tatt på. Inntrykk kan ha brent seg inn for ens indre øye, eller festet seg som minner med stor detaljrikdom. Gjenopplevelser av det en har vært vitne til er kanskje den vanligste ettervirkningen når en har vært midt oppe i situasjonen. Det kan være spesielle synsinntrykk som kommer igjen som et påtrengende minne, eller det kan være tanker en ikke blir kvitt. Ofte kommer disse tankene når en legger seg, slik at en får søvnforstyrrelser.

Når en arbeidskollega dør vil tristhet og sorg være fremtredende. Dette kan opptre selv om en ikke kjente den døde spesielt. De arbeidskolleger som arbeidet nærmest den døde eller som var venn av den døde vil oppleve sorgen sterkest. Noen ganger vil de som har en livssituasjon som minner om den døde (er i samme alder, har barn i samme alder som den døde osv) reagere spesielt sterkt.

Arbeidskolleger som arbeidet nært opp til den omkomne, vil ikke sjelden oppleve selvbebreidelser og skyldfølelser, selv om det ikke er noe ytre grunnlag for disse. Hva kunne eg ha gjort for å hindre det som skjedde?, og "hvis bare..." er vanlig tenkning, spesielt etter ulykker. Noen ganger vil vi bruke tid til å gruble over hvor kort det er mellom liv og død, og vil kjenne angst for at ting skal skje i egen familie.

Økt angst er såleis en annen svært vanlig reaksjon. Angsten kan være knyttet til alt som minner om det en har opplevd., eller det kan utvikle seg angst og frykt for at noe skal skje med ens egen familie eller en selv. Et dødsfall river bort noe av den tryggheten vi opplever i tilværelsen. Noen blir mer skvetne og reagerer på plutselige lyder eller lysinntrykk. Angsten kan også medføre kroppslige reaksjoner som anspenhet, hodepine, mage/tarm uro o.l.

Andre vanlige reaksjoner er irritabilitet og utålmodighet. Noen opplever et mer anspent forhold til familien i den første tiden etterpå, og kan hevde at familien i liten grad forstår hvordan en reagerer. Det er viktig at en forsøker å dele sine reaksjoner med sin nærmeste familie, slik at en får støtte og har noen som er villig til å lytte.

Det tar som oftest noe tid til å vende tilbake til vanlig rutine etter et dødsfall som rammer arbeidsplassen. Alt blir liksom bagatellmessig i forhold til det som har skjedd. Både konsentrasjons- og hukommelsesvansker er vanlige ettervirkninger som gjør at en ikke bør forvente vanlig arbeidskapasitet i de første dagene etterpå. Dersom dødsfallet skjedde ved en arbeidsulykke er det viktig at arbeidskolleger som var tilstede når ulykken skjedde ikke blir møtt med smertefulle kommentarer, spøkefull tone (mange forsøker dessverre å løse opp en litt trykket situasjon ved hjelp av humor), eller pågående spørsmål. Dette smerter dypt.

Hvor sterke og langvarige reaksjonene blir er svært individuelt. Noen reagerer lite på slike hendelser, andre mye. For noen har situasjonen normalisert seg i løpet av noen dager., for andre kan det ta lengre tid. Dersom det har skjedd en arbeidsulykke kan det med fordel arrangeres møter for arbeidskolleger der en får anledning til å samtale om inntrykk og reaksjoner. Slike møter er til god hjelp med å beholde arbeidsmoral og initiativ på arbeidsstedet, og hindre unødig sykefravær. Dersom reaksjoner blant arbeidskolleger varer ved ut over den første måneden etter dødsfallet, bør en kontakte helsepersonell. Gjennom faglig hjelp kan en få bearbeidet og satt på plass det som har skjedd, slik at en ikke plages unødig av ettervirkninger.

Noen korte råd kan være nyttige:

- Aksepter dine reaksjoner dom normale reaksjoner på en unormal hendelse. Ikke forsøk å skyve bort reaksjonene de første ukene etter ulykken. Konfrontér tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det som hendte.
- Forsøk å opprettholde dine vanlige rutiner. Gå på arbeid, men vit at du vil ha noe mindre arbeidskapasitet i en periode, og du kan kjenne deg trette enn vanlig.
- Sørg for at du har noen å snakke med. Ikke bare sett ord på det som faktisk skjedde, men på dine indre opplevelser under og etter dødsfallet. Dette hjelper deg å til få det som har hendt ut av "systemet".