

Ti råd til alle kriseledere

Først og fremst: Husk du må ha krefter til å holde hodet kaldt i lang tid fremover.

1. Logg deg helt av et kvarter annenhver time.

Gå inn i et annet rom, legg deg på rygg med øynene lukket, eller ta deg en rask tur i friluft. Om du ikke selv klarer å få det til, sett på alarm på telefonen, eller få en i krisestaben til å passe på det for deg. Jorden går ikke under i løpet av din «time out».

2. Kutt ned på koffein.

Sørg for at du får i deg nok væske. Koffein vil være med å øke kroppens aktiveringsnivå, men du er mer enn tilstrekkelig aktivert allerede.

3. Få i deg skikkelig mat med jevne mellomrom.

Pizza og sjokolade gir kortvarig boost til et sprintløp, men du er midt i en maraton. Sørg heller for at du i stedet har rikelig med frukt, nøtter og grønnsaker lett tilgjengelig.

4. Prøv å få sove tilstrekkelig.

Ikke bruk alkohol til å roe ned. Alkohol kan gi raskere innsovning, men gir deg og dårligere søvnkvalitet. Sliter du med å sovne, last ned et program med en mental avspenningsøvelse, lukk øynene og lytt til denne. Det finnes mye bra på Youtube.

Ta deg gjerne en kveldstur og få litt frisk luft. Hold soverommet svalt, og for noen er det å legge seg i nytt sengetøy en drøm.

5. Skjerm deg fra informasjonsflommen.

Nå er det vanskelig å skille viktig informasjon fra det som kan karakteriseres som ren støy. Velg ut en fast tidsplan hvor når og hvordan du og teamet ditt oppdaterer deg på situasjonsutviklingen og nyhetsbildet.

6. Før logg over tiltak du setter i gang, og når de er forventet utført.

Erfaringen fra alle typer krisestaber er at vi har en tendens til å bruke altfor mye mental kapasitet på hva som har skjedd, og hva som skjer i øyeblikket, og dermed har tilsvarende mindre kapasitet til å tenk fremover og sette i gang riktige aktiviteter og tiltak i tide.

7. Kommuniser enkelt og tydelig

Mange rundt deg er nå urolig, usikker og engstelig for seg selv, familien og for fremtiden. Når vi er urolig og usikker reduseres vår evne til å ta inn informasjon.

Vi hører kanskje bare bruddstykker av det som blir sagt og henger oss opp i det som bekrefter vår uro. Det betyr at meldinger må være tydelige, gjentas og ofte følges opp av skriftlig informasjon.

Bruk staben din til å reflektere over de budskap som kommer inn. Ta kontroll på det du kan kontrollere. Sett retning og vær tydelig.

8. Husk du påvirker stemningen

Du må balansere mellom å vise at du innser alvoret i situasjonen, samtidig som du skal formidle en tro på at «dette skal vi klare sammen»

9. Vær ekstra oppmerksom på dine medarbeidere.

Vær en rollemodell for dem. Følg de opp 1:1, vis at du bryr deg, at du forstår usikkerheten. I dette er det en setning som sier «den som leder alle likt, leder alle feil». Her må nok du som leder være påpasselig i å se alle sin ulikhet.

10. Husk å ta imot støtte fra andre.

Ofta blir øverste leder glemt, det handler om å ta vare på dem som hjelper. Dersom du føler du trenger støtte, eller at du også er usikker: Si det og vis det, samtidig som du anerkjenner staben din på «det er vi i fellesskap som kan løse dette.

Lykke til, dette klarer du!

Marit Warncke
Adm. direktør Bergen Næringsråd