



Medfølelsens Pris

Per Isdal,
NSF: Landskonferanse i veiledning
2022



**ALTERNATIV
TIL VOLD**

A photograph of a clenched fist breaking through a dark, cracked surface, possibly concrete or stone. The fist is the central focus, with the fingers tightly curled and the thumb tucked in. The surface is dark and textured, with numerous cracks radiating from the point where the fist is breaking through. The lighting is dramatic, highlighting the skin of the hand and the texture of the surface.

PER ISDAL
MENINGEN MED VOLDEN

Per Isdal

Smittet av vold

Om sekundærtraumatisering,
compassion fatigue og
utbrenthet i hjelperyrkene

FAGBOKFORLAGET

Per Isdal

Smittet av vold

FAGBOKFORLAGET

PER ISDAL

Medfølelsens pris

NÅR PROFESSIONELLE HJÆLPERE
HAR BRUG FOR HJÆLP



AKADEMISK FORLAG

Dere veileder mennesker som
har Norges farligste jobber!

3 ansvar

1. Dette handler om arbeidsmiljøet og er dermed et **lederansvar**
2. Vi er kolleger og i en så krevende jobb har **alle ansvar for hverandre**
3. Hver enkelt har et **ansvar for seg selv**
 - legge merke til
 - si i fra om
 - egenomsorg

Ivaretakelse

Medarbeiderivaretakelse

Hverandreivaretakelse

Selvivaretakelse

Veiledning

Omfattende forskning på at veiledning kan forebygge utbredthet (Mye verre enn ingen veiledning)

Kan noen type veiledning være bedre enn andre typer?

Hvordan kan veileder holde fokus både på pasienten **og på sykepleieren selv?**

TABU

- Å ha egne vansker er/har vært tabubelagt for sykerpleiere/leger/psykologer
- Vi skal klare alt
- Når jeg selv begynner å slite eller få «ukorrekte følelser» så deler jeg ikke dette med min veileder. Der vil jeg være flink.
- Hvordan kan veileder skape et «åpent og trygt rom»?
- Noen veiledere vil ikke høre noe om det (!)



Dumme
spørsmål!





Hvordan orker du å jobbe med de fæle greiene?

He – he.....

(jeg er så lei av sånne dumme spørsmål – uff, enkle mennesker!)

”nei, nei. Det er faktisk en fin og spennende jobb. Jeg rett og slett liker den. Og så må du huske at jeg har trening på å takle det”

Litt annet svar når en kvinne (pen) spør:

”nei, det er ganske tøft, jeg har jo noen av de mest voldelige klientene i Norge. Det er fryktelige ting de forteller. Det er viktig at det er noen som orker å jobbe med dem. Men det er en givende jobb og faglig sett veldig utfordrende og stimulerende, det er en jobb som passer for meg og som jeg er veldig glad i”

Et veldig godt
spørsmål!

Et ærlig svar

”nei, jeg blir jo egentlig både sjuk og dårlig av alt det fæle jeg hører og står i. Jeg har blitt forandret som menneske, har mareritt om vold de fleste netter, får stadig flashbacks med fæle bilder inne i hodet mitt. Sliter både med hodepine og konsentrasjonsvansker og litt problematisk fordøyelse. Jeg har egentlig mistet alt håp og tror at det jeg gjør er fullstendig nytteløst. Noen ganger har jeg lyst til å ta livet av klientene mine og jeg tenker også inne i mellom fæle tanker om å slå løs på kona mi. Jeg føler at det er voldsutøvere, pedofile og voldtektsmenn over alt og jeg tør ikke slippe ungene mine ut av huset. Jeg er mye sint hjemme, jeg krangler på jobben og synes at alle andre egentlig er idioter. Jeg hater mye og mange. Jeg orker ikke lenger omgås folk, men vil heller være alene og se på drit på TV. I tillegg har jeg fått rare smaker slik som for eksempel at jeg har begynt å like køntry og romantiske komedier. Jeg skammer meg! Men ellers er det all-right!!!

Hva lærte vi på ”psykologskolen”

Jeg vil påstå at jeg ikke på noen måte var forberedt på hvordan arbeidet i grusomhetens nærhet skulle påvirke meg.

Flinkhetsidealet var sterk (flinkhet er å ikke reagere?)

”Ikke ta med jobben hjem” – som om det finnes en på/av knapp

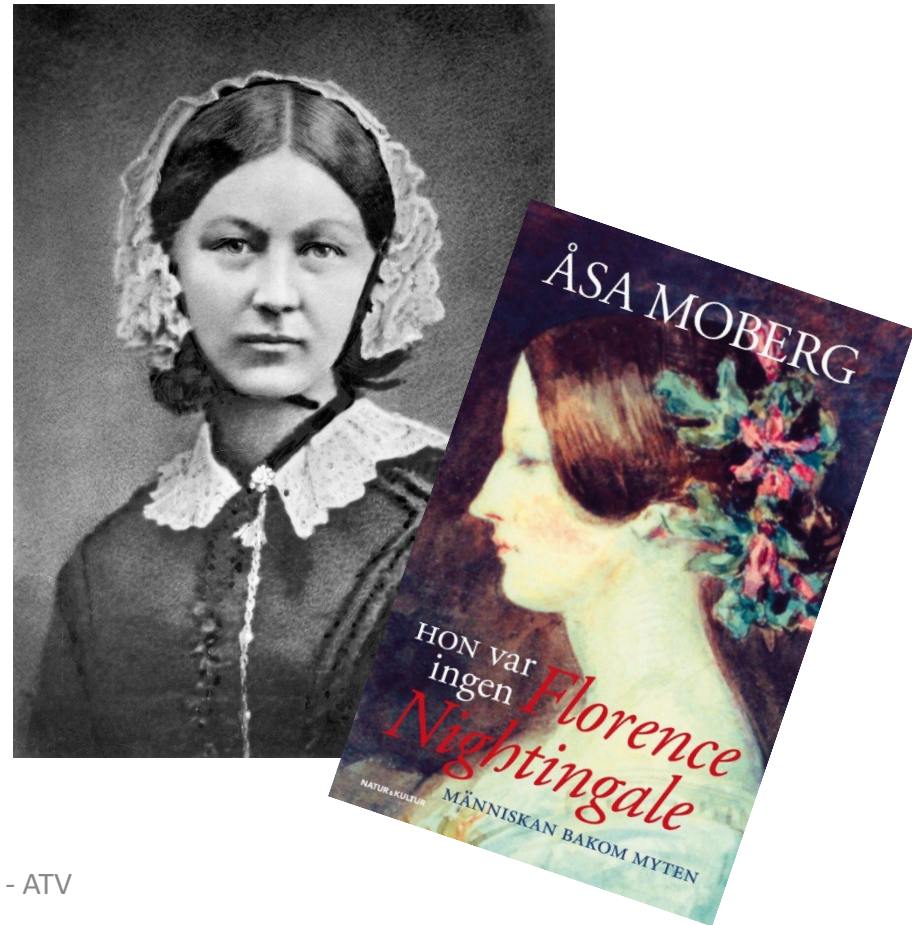
Hvordan ble dere forberedt på jobben?

Profesjonsidealer (?)

...den dagen du ikke gråter....

Gufset fra fortiden

Et ideal påført sykepleieren
fra middelaldrende menn?



sterke inntrykk!





Per Isdal - ATV





Påstand

Vi blir utsatt for svært sterke og
vonde stimuli i vårt arbeid

(et arbeid i grusomhetens nærhet)

Vi er i risiko for å bli preget, endret og
i ytterste forstand syke av jobben

Et emosjonelt aktiverende arbeid!

«jeg måtte lære meg å gå forbi døende barn»

Emosjonelt reagerer vi som mennesker

Profesjonelt opptrer vi som «hjelpere»

Vi blir (sterkt) aktivert i møte med lidelse. Vi bruker energi for å kontrollere følelser.

Reaksjoner kommer i ettertid

- Mennesket har en stor kapasitet til å takle vanskelige situasjoner
- Vi bruker stor «hjernekraft» for å opptre og tenke analytisk og rasjonelt i opprørende situasjoner
- Øvelse gjør mester
- **Reaksjoner kommer først når vi er ute av situasjonene**

«vareopptelling»

Hva skjer med meg?



LAV PRIS! PRIS!
79.90 79.90

LAV PRIS! PRIS!
89

1. oppdagelse

Et alvorligere menneske

Et sintere menneske

Er det alderen?

Er det mitt egentlige jeg?

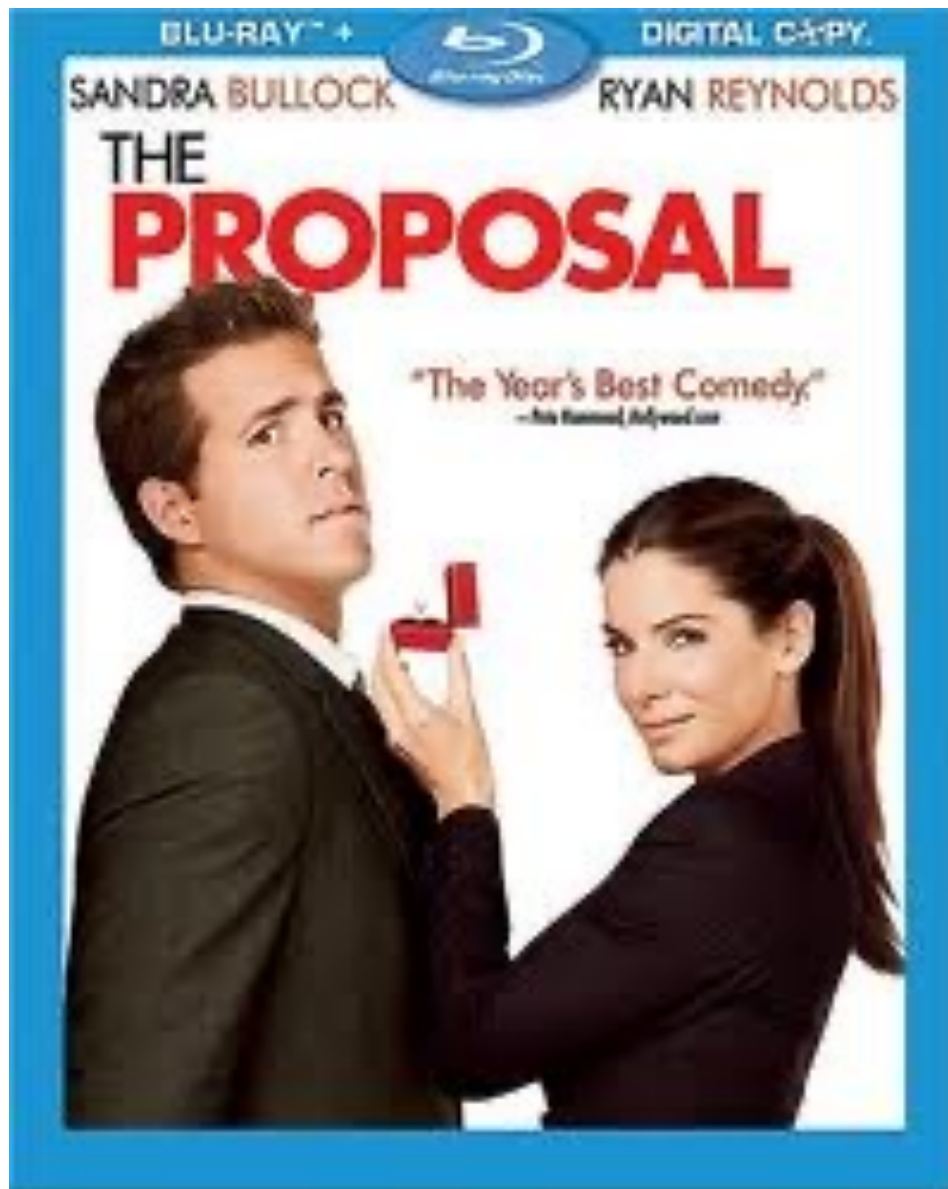
Er det jobben?

Lasse Stefanz

Truck Stop







Per Isdal - ATV

UNNI LINDELL

MØRKEMANNEN
KRIMINALROMAN







overbelastning

Stresset (det traumatiske) blir en belastning

- Generell motstand mot kompliserte stimuli
- Konsentrasjonsvansker
- unngåelse av ubehagelige stimuli, økt følsomhet.
- Sosial og emosjonell overbelastning – behov for selvbeskyttelse

Belastningspsykologi - Viktige faktorer

- **Alvorlighet** – hvor farlig/ille er det
- **Frekvens** – hvor ofte skjer det
- **Safe place** - har vi rom for omsorg og støtte
- **Nærhet og relasjon**
- **Personlig historie og livssituasjon**

PTSD for hjelpere

- **SEKUNDÆRTRAUMATISK STRESS**
 - symptomorientert begrep
- **VIKARIERENDE TRAUMATISERING**
 - samspillsbegrep
- **COMPASSION FATIGUE**
 - tilstandsbegrep
- **Veileder: Tertiærtraumatisering?**

Compassion fatigue

Compassion fatigue (involverings utmattelse, medfølelsetretthet, empati-utbrenthet, engasjements-død)

kombinasjonen av sekundær PTSD og utbrenthet

Compassion; *"..a feeling of deep sympathy and sorrow for another who is stricken by suffering or misfortune, accompanied by a strong desire to alleviate the pain or remorse its cause"*

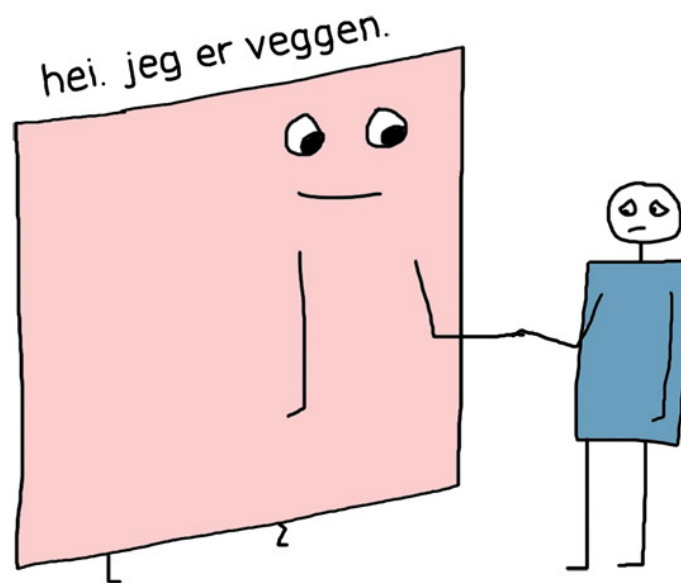
Compassion er menneskets viktigste legende kraft, den mest potente endringsfaktor som finnes

Compassion fatigue kan bli forstått som **"the cost of caring"** for mennesker i følelsemessig smerte

Om å møte veggen (muren)

Når jobben kommer
for nær vår egen
virkelighet

Når vi treffes
mange nok ganger



© <http://vunu.serveren.no>

Bevissthet om mestringsimpulsen

- Isolasjon og tilbaketrekning
- Jobbe mer

For å gjenvinne kontroll

- som i neste omgang gjør oss «sykere»



Leirbålet

Den absolutt modigste indianerstammen i Amerika hadde et rituale

En gang i året reiste krigerne ut i ødemarken, satte opp sine telt og tente et stort bål

Så satt de rundt bålet og fortalte hverandre historier om alt det fæle de hadde opplevd, hvor redde de hadde vært, om venner de hadde mistet

De gråt og skrek i en uke – og trøstet hverandre

De var sikker på at for å kunne være sterke så måtte de finne et sted der de kunne være ”svake”

HVOR ER VÅRE LEIRBÅL?

To grunnleggende behov

1. Å **reagere**, sette ord på, få ut, snakke.....
2. Å **bli mottatt**, hørt på, støttet, forstått....

Sinne

Hat

Sorg

Avsky

Redd

Trist

Lyst

Avmakt

Glede

Hjelpesløshet

Håpløshet

Kjærlighet

Utrygg

Skam

Raseri

Forenklet instruks

Finn **EN følelse**.....

(2 minutter)

Følg den følelsen til **en klient** eller **en situasjon**

(2 minutter)

Del! Start med følelsen

De andre: **LYTTER!**

Gi en medfølelse (kort medfølende validering)

Hva trenger hjelperen

- Bli lyttet til
- Akseptert
- Normalisert
- **Medfølelse**

Vi trenger ikke råd, veiledning, løsningsfokus, «trøst» («du gjorde så godt du kunne», «du var flink» osv.)

Kan veiledningsrommet bli et leirbål?

- Hvordan?

Veiledning som mulighet

- Å skape et trygt rom
- Å tydeliggjøre rammene for veiledning
- Å dele veiledningsrommet i to
- Å skille mellom «faget» og «mine følelser», ikke blande dem sammen
- Å være et menneske som veileder
- **Spør «leirbåls spørsmålet»**

Livet er overganger

fra krigssone til fredssone



fra terapi til familieliv



dekompresjon?



dekompresjon

Vi går i jobber med høyt menneskelig og følelsmessig **trykk**

- kroppen spennes
- adrenalin og cortisol utskilles
- oppmerksomheten skjerpes mot det farlige og negative
- energibruken er høy

Hva gjør vi for å **utligne trykket** slik at det passer for privatlivet?

Personlig strategi

Utgangspunkt i at jobben gjør noe med meg
Jeg prøver å balansere

AKSEPTERE: "det er greit Per, du trenger en romantisk komedie, kos deg med køntry du"

"det er klart du har behov for å være litt alene"

UTFORDRE (litt): "kom igjen, du trenger å møte folk",
"nei, hør på den jazzplaten og se i hvertfall en russisk/kurdisk/fransk film"

«slutt å være så flink, ta hensyn til at jeg har en tøff jobb»

Lasse Stefanz

Truck Stop



Per Isdalz

New Inspiration



Per Isdal - ATV

Noen ganger....

drømmer jeg om å jobbe i kassa på

The logo for ICA, consisting of the letters 'ICA' in a bold, red, sans-serif font.

Hva gir jobben meg: **Berikelser**

- Opplevelsen av å bli et rikere menneske
- Jeg gjør noe godt og viktig i samfunnet
- Jeg hjelper de som har det vondt
- Barn og unge blir glad i meg, det oppstår bånd
- Jeg får oppleve fantastiske øyeblikk av kontakt
- Jeg får oppleve mestring og kontroll av svært krevende situasjoner
- Intellektuelle og emosjonelle utfordringer, det er aldri kjedelig
- Jeg får oppleve endring
- Jeg blir et bedre menneske
- Jeg blir enda gladere for det gode jeg selv har i livet og setter enda mer pris på mine barn
- Jeg holder meg ung
- Anerkjennelse og prestisje