



## Belastninger i helsearbeid – om sekundærtraumatisering, utbrenthet, utslitthet og selvivaretagelse

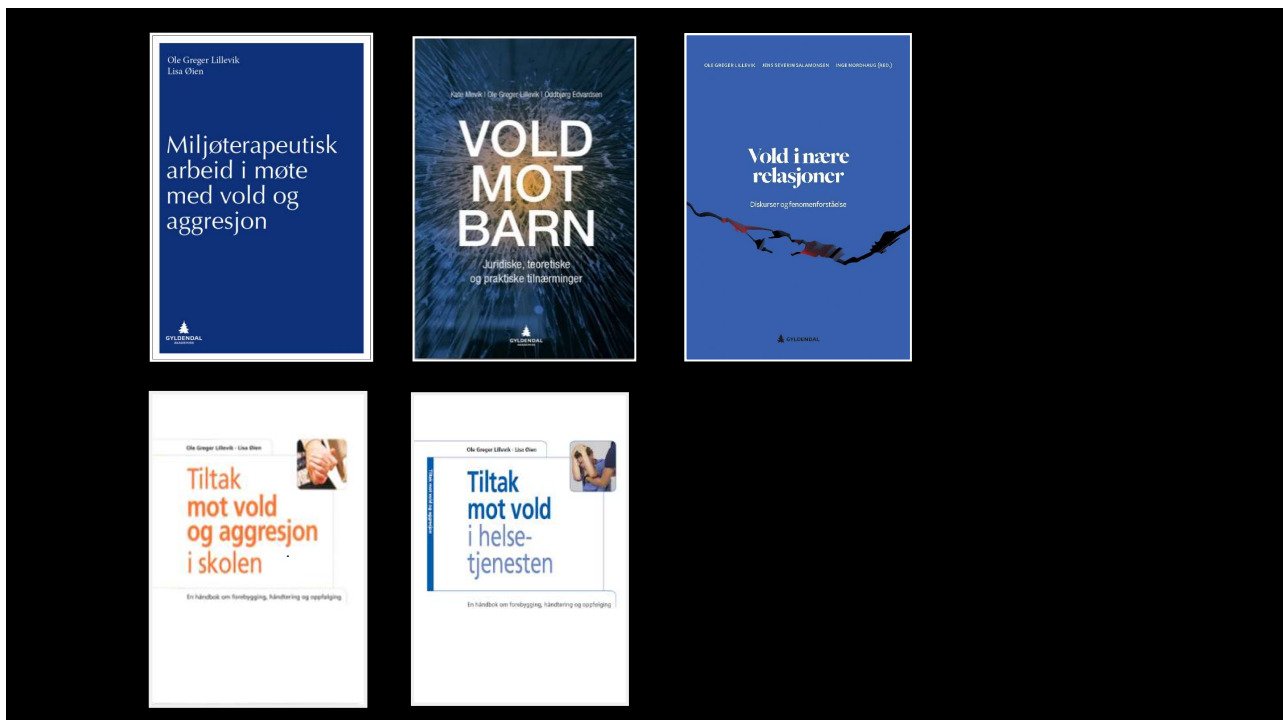
«Om å takle presset»

Ole Greger Lillevik, psykiatrisk sykepleier, spesialkonsulent og førstelektor

[ole.g.lillevik@uit.no](mailto:ole.g.lillevik@uit.no) / [olelillevik@gmail.com](mailto:olelillevik@gmail.com)

97039921

1



2

Mitt møte med helse- og sosialt arbeid...!

Det blir fint å få jobbe med mennesker!



3

Jobben var fin den, men jeg var ikke forberedt:

- Død
- Trusler om selvmord
- Vold
- Trusler om vold
- Skremmende/truende væremåte
- Sjikane og krenkelser
- Selvskading
- Grusomme fortellinger fra klientens livet

4

Og dette var ikke noe studiene mine forberedte meg på!

- "Ikke ta med jobben hjem"
- Flinkhetsidealet er sterk (flinkhet er å ikke reagere?)
- Profesjonell avstand

5

## Risikofaktorer

- Oppgaven din innebærer empatisk nærvær til pasientens smertefulle situasjon/historie
- Bevitne traumatiske hendelser
- Arbeide med mennesker som viser lite tegn til endring
- Ha en tilbakevendende følelse av egen utilstrekkelighet når pasienten ber om hjelp
- Du synes ikke du når opp til standarden, egne krav til arbeidet
- Arbeide selvstendig uten veiledning
- Arbeider med mennesker som oppfører seg krenkende i møte med deg

(Fritt etter Marius Råkil. Narvik 2017)

6

«Når vi forsøker å behandle en døende pasient uten å lykkes, blir døden et nederlag, et bevis på at vi ikke strakk til. Dermed blir døden vondere enn den hadde trengt å vært. Både for helsepersonell, pasienten og de pårørende»

Ingvild Holtan-Hartwig (Tidsskriftet den norske legeforening, 27. mai 2019)

7

## Empati – et tveegget sverd

### Empati og medfølelse

“The capacity for compassion and empathy seems to be at the core of our ability to do the work, and at the core of our ability to be wounded at work” (Figley 1995)

14

16 tegn på at man er påvirket av jobben sin (van Dernoort Lipsky 2009)

- Følelse av hjelpeløshet og håpløshet
- Følelse av at man alltid kunne ha gjort mer
- Hyperårvåkenhet
- Minsket evne til å tenke kreativt
- Manglende evne til å godta kompleksitet
- Minimalisering ("Dette er jo ingenting i forhold til hva jeg har opplevd ellers!")
- Kronisk utmattelse/ fysiske plager
- Manglende evne til å lytte/bevisst unngåelse

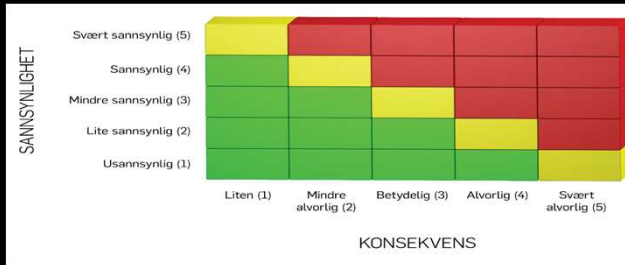
15

16 tegn forts.

- Dissosiative øyeblikk
- Følelse av å være forfulgt og hjelpeløs
- Skyldfølelse
- Frykt
- Sinne og kynisme
- Manglende evne til å føle empati/nummenhet
- Avhengighet
- Grandiositet i forhold til ens egen jobb

16

## Noen variabler



- **Alvorlighet** – hvor alvorlig/inngrepene er det
- **Frekvens** – hvor ofte skjer det
- **Personlig historie og livssituasjon**
- **Safe place** - har vi rom for omsorg og støtte

17

## Noen typer belastninger

- Utslitt
- Utbrent
- Sekundærtraumatisert

18

## Tredelt 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

19

## Bevissthet om egne reaksjoner i arbeidet (egenrefleksjon)

- Hvordan merker du at en sak du arbeider med overvelder deg/ går inn på deg?
  - Fysiske tegn
  - Tanker
  - Følelser
  - Handlinger
- På hvilken måte tror du at dine kollegaer kan se/ merke det på deg?
- Hva trenger du av dine kollegaer når du har det sånn?

20

## Beskyttelsesfaktorer

- Strukturer for ivaretagelse (HMS-strukturer)
- Bygg kultur for kollegastøtte og generelt psyko-sosialt arbeidsmiljø
- Opplæring og kompetanse
- Veiledning (leirbål)
- Utvikle din mentaliseringsevne (den andre innenfra og deg selv utenfra)
- Selv ivaretagelse (ta også eget ansvar for din helse)

21

Tusen takk for oppmerksomheten!

Ole Greger Lillevik

[ole.g.lillevik@uit.no](mailto:ole.g.lillevik@uit.no)

[olelillevik@gmail.com](mailto:olelillevik@gmail.com)

Tlf 97039921

23