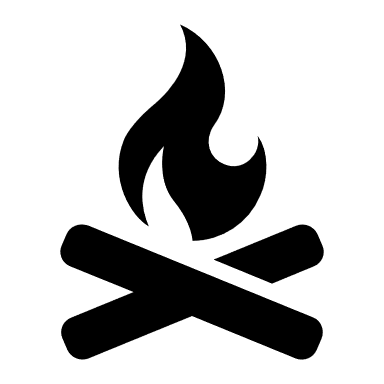
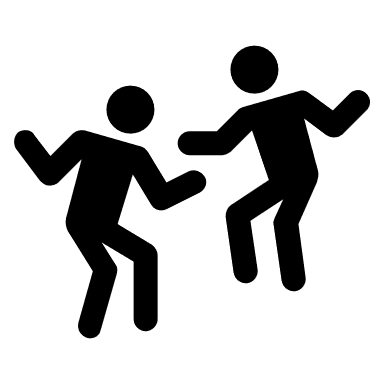
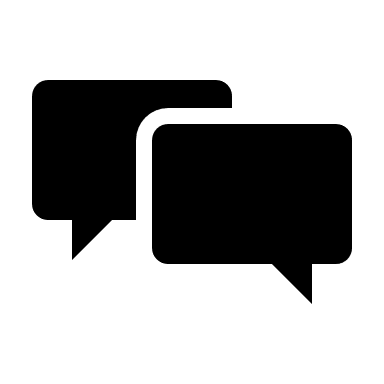
**Besvarelse 1: Pastisj**

***MFSINN, høst 2017***

***1: Pastisj  
Smittet av vold og hvordan finne voldsvaksinen. En håndbok for hjelpere***

La deg inspirere av *Livet og korleis leve det* av Anne Gunn Halvorsen og skriv en **pastisj** over en eller flere av avsnittene. Det vil si at du skal etterligne tema og skrivestil, men velge ditt eget innhold. Maks 3000 ord.

**Smittet av vold og hvordan finne voldsvaksinen.   
En håndbok for hjelpere**



*Studentnummer: 000000*

**Smittet av vold  
og hvordan finne   
voldsvaksinen**  
*En håndbok for hjelpere*

*Hustrykkeriet på Høgskolen i Sørøst-Norge  
Horten*

*@2017*

*Til kona, tenåringen og minsten*

**INNHOLD**

Forord …………………………………………………………………… …4

**1 JOBBEN**  
(og hvordan man unngår at kollegiet blir utbrent)……………………………5

**2 HJEMMET**  
(og hvordan du og din partner kan puste på glørne)…………………………6

**3 DEG**  
(og hvordan du blir hel ved) …………………………………………………7

Etterord…………………………………………………………….……….…8

Kilder……………………………………………………………….………....8

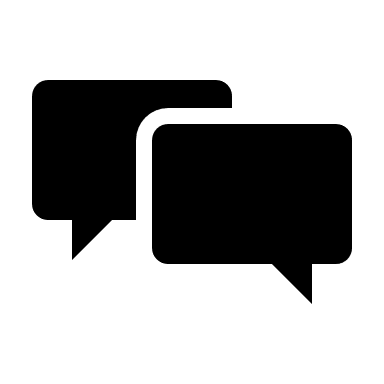
Takk………………………………………………………………….……......8

**FORORD**

EN DAG JEG VÅKNET av mobilalarmens ringetone *Dart Vader* (humoristisk som jeg er) 06.15 ville ikke dagen lysne.   
 Jeg er kjent for å være en våken, årvåken type. Håndsrekning er liksom min bevegelse. Klokka tikker, jeg kjører på: Først espresso til meg selv, kaffe til kona, smoothie til tenåringene og kornblanding til minsten. Så nystrøken skjorte til meg selv, leter etter bilnøklene til kona, skriver under leirskoletillatelse til tenåringen og pakker karnevalsutstyr til minsten. Til slutt avklarer mine egne treningsplaner for ettermiddagen, legger konas fagforeningsmøte inn i Google Calendar, bryr meg om tenåringens planer (uten å få svar) og bekrefter minstens vennetreff. Min sekk på mine skuldre, bærer konas utvalg av oppbevaring, bære- og transportenheter ut i bilen, tenåringens North Face skulderveske graves fram og minsten får skolesekken på ryggen. Godt tempo, nesten der, alle siver ut av huset. Klokka er 07.15. Jeg er en husbond, en pappa, en psykologspesialist, og forfatter attpåtil. Jeg er kjekk & god, nærværende & ansvarsfull – jeg kan, jeg vil, jeg hjelper!   
 Men det lysner ikke av dag i dag. Jeg lyver per SMS til arbeidsgiver: «Syk…holder senga…vet ikke…avlyse…». Men løgnaktigheten skulle vise seg å være sannheten. For denne dagen ligner natten. I mitt indre, bakenfor espresso, nystrøkne skjorter og treningsplaner, vokser erkjennelsen: «Jeg er blitt smittet. Jeg har blitt det menneske jeg i mitt yrkesliv prøver å forstå, gi redskaper og håp til. Mørket fra voldsmannen i terapirommet er blitt mitt eget mørke». Jeg forstår ikke hva som skjer med meg, jeg vet ikke hva jeg skal gjøre, jeg ser ikke fremover. Jeg er mørk. Jeg må finne lys. En hjelper trenger hjelp. Jeg googler «utbrent».

*Kapittel 1*

**Jobben**  
*(og hvordan man unngår at kollegiet blir utbrent)*



DET ER GÅTT FLERE UKER, men jeg er tilbake på jobben som psykologspesialist og behandler for voldelige menn. Jeg har googlet meg tilbake i full jobb. Jeg leste meg til at jeg var normal, og det var egentlig det som skulle til. Det er ikke bare jeg som kan bli smittet av tøffe psykiske belastninger i jobben som «hjelper». Stressrelaterte sykdommer utgjør ca 80% av langtidssykemeldte ifølge Statistisk sentralbyrå (SSB). Det har faktisk blitt mye forsket på blant annet PTSD «Post Traumatic Stress Disorder», *posttraumatisk stresslidelse*. Men det er ikke før i de siste årene at det har blitt forsket på hvordan hjelperne til de lidende selv kan bli lidende.

**Mor Teresa**Mor Teresa forsto konseptet «Compassion Fatigue», *Omsorgstretthet*, og skrev visstnok til sine overordnede at det burde være obligatorisk med friår for nonner med stor omsorgsbelastning slik at de kunne ‘heles’: «…to allow them to heal from the effects of their care-giving work». Jeg er psykolog med voldelige menn som mitt arbeidsfelt. Andre yrkesgrupper kan ha samme type belastning, som for eksempel brannmenn, kreftsykepleiere, lærere.

**Fra mørkt til lyst**Jeg snakker med traumepsykolog Rune Stuvland på Senter for stress og traumepsykologi i Oslo.   
- Stress kan ha mange symptomer og endre en person emosjonelt, kognitivt, fysisk, sosialt og åndelig, forklarer han. «Kan du kartlegge meg», spør jeg modig. Han spør og jeg svarer: Jeg isolerer meg (emosjonelt), jeg har beslutningsvegring (kognitivt), jeg er evig trøtt (fysisk), jeg er irritabel og drikker kun for å slappe av (sosialt) og tviler på verdier som før var viktige for meg (åndelig). Funnene er nedslående. Men jeg våger meg med et oppfølgingsspørsmål: «Kan man bli lys i sinnet igjen, blir jeg glad i jobben min igjen, blir jeg våken igjen?». Svaret er like oppløftende som funnene er nedslående.  
- Ja, svarer traumepsykologen.

**Hvordan hjelpe en hjelper?**  
Hjelpere er ikke maskiner, men medfølende mennesker. Omsorgen har sin pris, men det er to viktige ting man kan gjøre med situasjonen: 1: Erkjenn at ditt yrke har en yrkesrisiko, 2: Vær åpen og snakk om jobben på jobben. Jobben din har et ansvar ifølge arbeidsmiljøloven. Arbeidstaker skal beskyttes mot forhold som kan gi fysiske og psykiske skadevirkninger. Arbeidsgiver har også et ansvar for å gi opplæring av ansatte om potensielle helsefarer.

**Stop sliming**  
Ikke tøm dine sorger over dine kollegaer, eller som det heter i ‘The Compassion Fatigue Workbook’: «Stop sliming each other!» Det er et relativt godt bilde vil jeg påstå. Å forhindre og forebygge helseskader er like viktig for alle, og det er også viktig å forebygge kollegasmitte. Kollegaveiledning og faglig veiledning kan gi hjelperen tilbake sitt engasjement, sier Bang i boka Rørt, rammet og rystet. Men det fordrer en plan og Bang anbefaler å henvende seg til sjefen først for å høre hva betingelsene er.

**OPPSUMMERING**

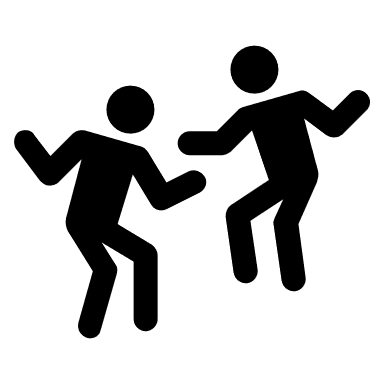
**Ikke slutt med alt**Du kan sikker lyve på en SMS en gang i ny og ne hvis du bare er sliten, lei dine kollegaer og ikke vil nyse på dine klienter. Men du bør ikke slutte med hverken jobben, kona, innebandytreningen eller ølklubben. Prøv å finn balansen mellom elementene.

**Arbeidsplassen din har ansvar**   
Blir en arbeidstaker syk av arbeidet, er forholdet styrt av et lovverk, *Arbeidsmiljøloven*. Ansvaret for din helse er både arbeidsgivers, kollegaers og arbeidstakers (individets). Tenk på det som delt omsorg.

**Utbrenthet er vanlig**Prøv å sette ord på stresset. Gjør det trinnvis. Forskning viser at jo lenger du har det vondt, jo lenger tar det før kuren virker.

*Kapittel 2*

**Hjemmet**  
*(og hvordan du og din partner kan puste på glørne)*



ROLIG UTENPÅ og urolig inni. Sånn er jeg på jobb. Men, hvordan er jeg hjemme?  
- Konemoooor! Jeg prøver meg på et lystig gammeldags rop i entreen. Det er påtatt og høres mest ut som et rop om hjelp. Noe det i bunn og grunn også er. Sjefen på jobb sier jeg også må snakke med sjefen i stua. Som hjelper har jeg mange egenskaper, stoisk ro, faglig nysgjerrig, et overskuddsmenneske osv. Jeg hjem med disse ordene, kan jeg ta ordene med meg hjem?  
- Rolig, Nysgjerrig, Overskudd, Tålmodighet, Respektfull, Tilstedeværende…Konemor, hva sier du, er dette ordene mine? Svaret er like nedslående som spørsmålet var optimistisk.  
- Nei, sier kona.

**Leirbålet er min viktigste metafor**  
Jeg besøker Per Isdal. En mann med flere tiår med erfaring i feltet, som hjelper, men som også selv har opplevde utbrenthet. På jobben ble han gjennom år daglig eksponert brutalitet og håpløshet. Han ble også smittet, og opplevde å miste lyset. Men han klarte å erkjenne og prate. Nå er han tilbake i jobb. Men hvordan gikk det med familien, holdt de sammen?  
- Leirbålet er min viktigste metafor, sier han og gnir hendene sammen som om han prøver å få fyr ved friksjon alene. Leirbålmetoden virker. Bålet har hatt en samlende effekt på folk til alle tider. Hvorfor skulle det slutte å virke? Det er et retorisk spørsmål.

**OPPSUMMERING**

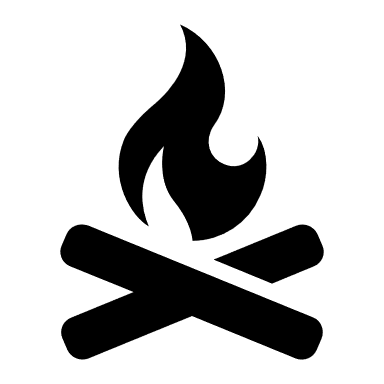
**Gå hjem**Sett kursen mot og fullfør distansen. Gå til familien, til treningsstudio, til fjells, til sengs.

**Snakk**Snakk med de nærmeste.

**Pust på glørne**Et forhold må pleies, det kan ikke bestå hvis det totalt neglisjeres.

*Kapittel 3*

**Deg**  
*(og hvordan du blir hel ved)*



OM DU HADDE VÆRT EN BUTIKK hadde du måtte tatt varetelling minst én gang i halvåret. Hvor lenge siden er det du har tatt varetelling i din butikk, *livet*? Ta en vareopptelling i egne følelser, behov, gleder og vaner. Er varebeholdningen adekvat? Sjekk antall, utvalg og kvalitet. Enda en metafor på veien mot bedre helse! Rådene kommer fra Per Isdal, voldsterapeut og utbrent hjelper, forfatter, mann og far. Han måtte selv gå detaljert til verks for å få et overblikk over eget liv, helse og verdier. Hans mål var å finne balansen mellom jobb og fritid, og for å komme dit gikk han systematisk til verks. Det virket for han, så jeg teller jeg også. En rar statistikk kommer til syne. Kort oppsummert: For mange sykkelsko, overtidstimer og sukker. For lite skjønnlitteratur, sofa og grønnsaker. Men bevisstheten øker, og det er hele Isdals poeng.

**Selvivaretakelse**  
Det står til og med i *arbeidsmiljøloven*, du har et ansvar for å ta vare på deg selv. Ved å finne en gylden balanse mellom ditt *profesjonelle je*g og ditt *private jeg* er en forutsetning for god helse.

**OPPSUMMERING**

**Så teller jeg deg også**Tell opp. Du er eier av butikken og kan ikke legge ned. Forandring skjer ved valg.

**Snakk med dine nærmeste**Snakk med dine nærmeste. Mange av dem er mer realistiske, handlekraftige, kloke og kjærlige enn du husket..

**Bli hel ved**Det kan ta tid å finne tilbake til den du engang var. Ta tiden!

**ETTERORD**

ESPRESSO TIL MEG SELV, kaffe til kona osv. Klokka er 06.15 og jeg er våken igjen. Og når kvelden kommer er jeg trett. Det er OK. Jeg ser lyst på framtiden. Jeg sluttet ikke med noe. Men begynte med mye. Både jeg, min arbeidsgiver og min familie er blitt litt klokere fordi jeg søkte informasjon. Og fikk hjelp! Men nå har jeg ikke tid til å surfe, klage og skrive mer nå. Det er tid for leirbål!

**KILDER**

Et utvalg av de viktigste kildene jeg har brukt i arbeidet med boka:

**Forord og kapittel 1**<https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue/>

Bang, Susanne (2016). *Rørt, rammet og rystet* *– Faglig vekst gjennom veiledning*. Gyldendal Akademisk. (Original tittel: *Rørt, ramt og rystet: supervision og den sårede hjælper*, 2003)

# Kapittel 2

# Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven), LOV-2005-06-17-62 <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62>

<http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/notat_200636/notat_200636.pdf>

**Kapittel 3**Isdal, Per (2017). *Smittet av vold. Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelperyrkene*. Fagbokforlaget.

**TAKK**

Takk til kona, tenåringen og minsten for at de har vært helt normale hele tiden. Uten dere har aldri dette prosjektet blitt gjennomført, dere har gitt meg kjærlighet og motstand hele veien.

Takk til arbeidsgiver for voldsfrie soner på jobben, leirbål og gratis kaffe. Takk til ATV Alternativ til Vold for faglig veiledning i arbeidet med denne boka.

Takk til Google, takk til statistikk og takk til offentlig transport.   
Takk til metaforene: Ta varetelling i butikken & La leirbålet brenne!