

Individuell og kollektiv sårbarhet i hjelperrollen

Marlene Bruun Lauridsen RVTS Nord



RVTS Nord

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, Nord

- Vold og overgrep
- Flyktningshelse
- Selvskading og selvmordsforebygging
- Traumer og psykososial beredskap
- Kliniske stillingsbrøker
- Samlokalisert med Vivat

Tlf 777 54380 www.rvtsnord.no



PHD-prosjekt 2018-2022

Utforske og utvikle mellommenneskelig kompetanse for de vanskelige samtalene og de følelsesmessig utfordrende arbeidssituasjonene

Kritiske refleksjon rundt praksis/holdninger/verdier i sirkel

Mange av menneskene dere møter - og skal hjelpe

- Har hatt utfordringer på mange livsområder: (skole, arbeid, bolig, økonomi, og sosialt)
manglende mestring, opplever stigma, utenforskap og skam
- Har komplekse traumer og lever i en pågående traumatisk livssituasjon (vold overgrep, neglekt)
frykt, maktesløshet og håpløshet
- Har psykiske lidelser og fysiske helseutfordringer – psykiske og somatiske smerter
lite kapasitet og overskudd
- Lever med rusbruk, selvskading og selvmordstanker
sosiale og emosjonelle vansker



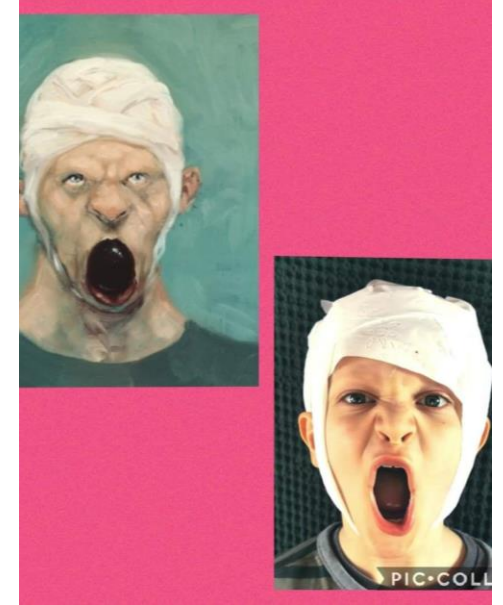
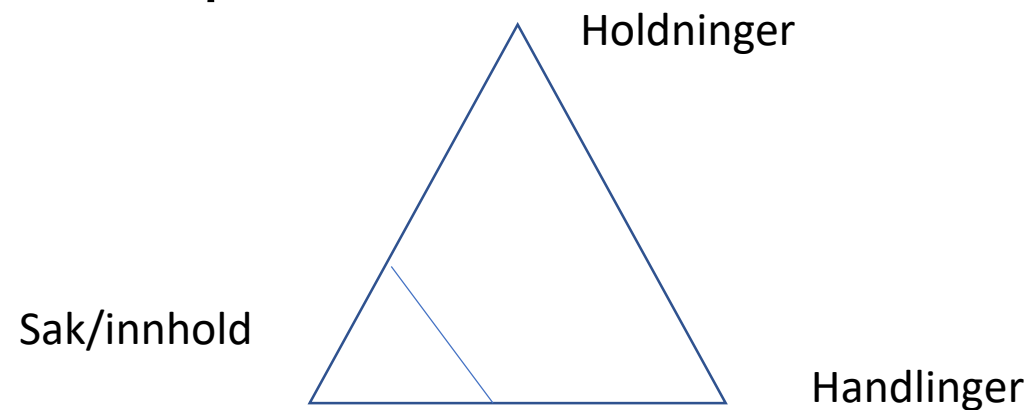


Illustrasjoner Martin Frøsig 2020

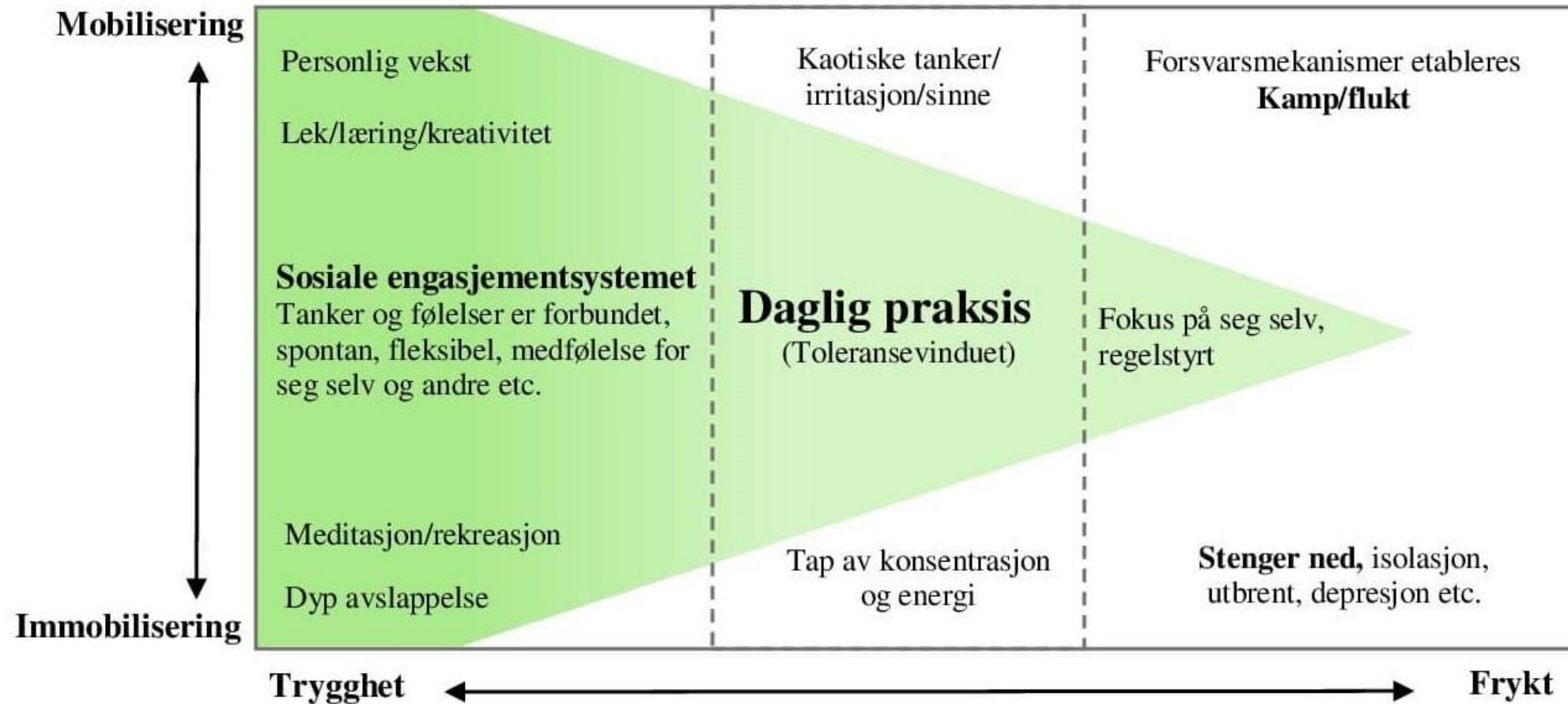
Menneskemøter – hva bringer vi inn?

Vanskelige møter

- Egne erfaringer og traumer
- Utrygghet
- Konflikter – skadede relasjoner
- Emosjonell eller moralsk stress
- Fremmedgjørende praksis



The Power of Safety (Lauridsen, 2020; 2021; 2022)



Brukere som betegnes som vanskelige eller ikke blir likt, står i fare for ikke å bli møtt med empati og likeverdig omsorg

Gjelder det samme for kollegaer?

(Gilbert & Mascaro, 2017; Koekkoek, van Meijel & Hutschemaekers, 2006, s. 800 i Lauridsen 2021)

«Du skal være så forståelsesfull, lærer i liten grad om de negative følelser du kan komme til å få»

«Jeg tror jo når du kommer ut som sosionom, så er det ventet at du skal være trygg på samtale og at det er noe du kan, men hvis du aldri har øvd på det? Du har bare lest om det i en bok, hvor trygg kan du egentlig være? Og hvis du ikke er bevist på hvem du selv er, hvor stor nytte kan du gjøre?

Og jeg vil tro at de fleste som studerer barnevern eller sosionom har noe med seg i bagasjen [det er en samtykkende fliring]. Ja, som gjør at man velger sånne yrker og hva hvis det ikke er bearbeidet? [blir en alvorlig stilhet og flere sier mhmm] (FG). «



Maske på (selvivaretakelse) eller maske-spill

Hvordan er muligheten for å være deg - autentisk?



Put on your own
oxygen mask
before helping
those around you.



Mennesket bak masken - rollen

- **Jeg som profesjonell** kompetanse, egne traumer, emosjonell trygghet, arbeidsbelastning, kontroll, anerkjennelse, fellesskap, tilhørighet og verdier.
- jobbstressorer (en ubalanse mellom arbeidskrav og individuelle ressurser)
- Jeg i teamet
- Jeg i møtet med brukere
- Jeg i systemet

Hvorfor har du søkt jobben i hjelpeyrke?



Hvordan oppleves møte med bruker og andre instanser – handlingsrommet - meningsrommet?

- Compassion satisfaction



Compassion fatigue



Hvordan møter vi hverandre?

Refleksjon

- Tenk 2 min på 1-2 kollegaer du gruer deg til å møte
- Hva kjenner du på når du tenker på den/de personer?
- Hvordan beskriver du den/de personer til andre/dine kollegaer
- Hvordan er det med å påvirke måten du møter dem?

Velvære og smerteuttrykk

(Lauridsen & Gundersen 2020)

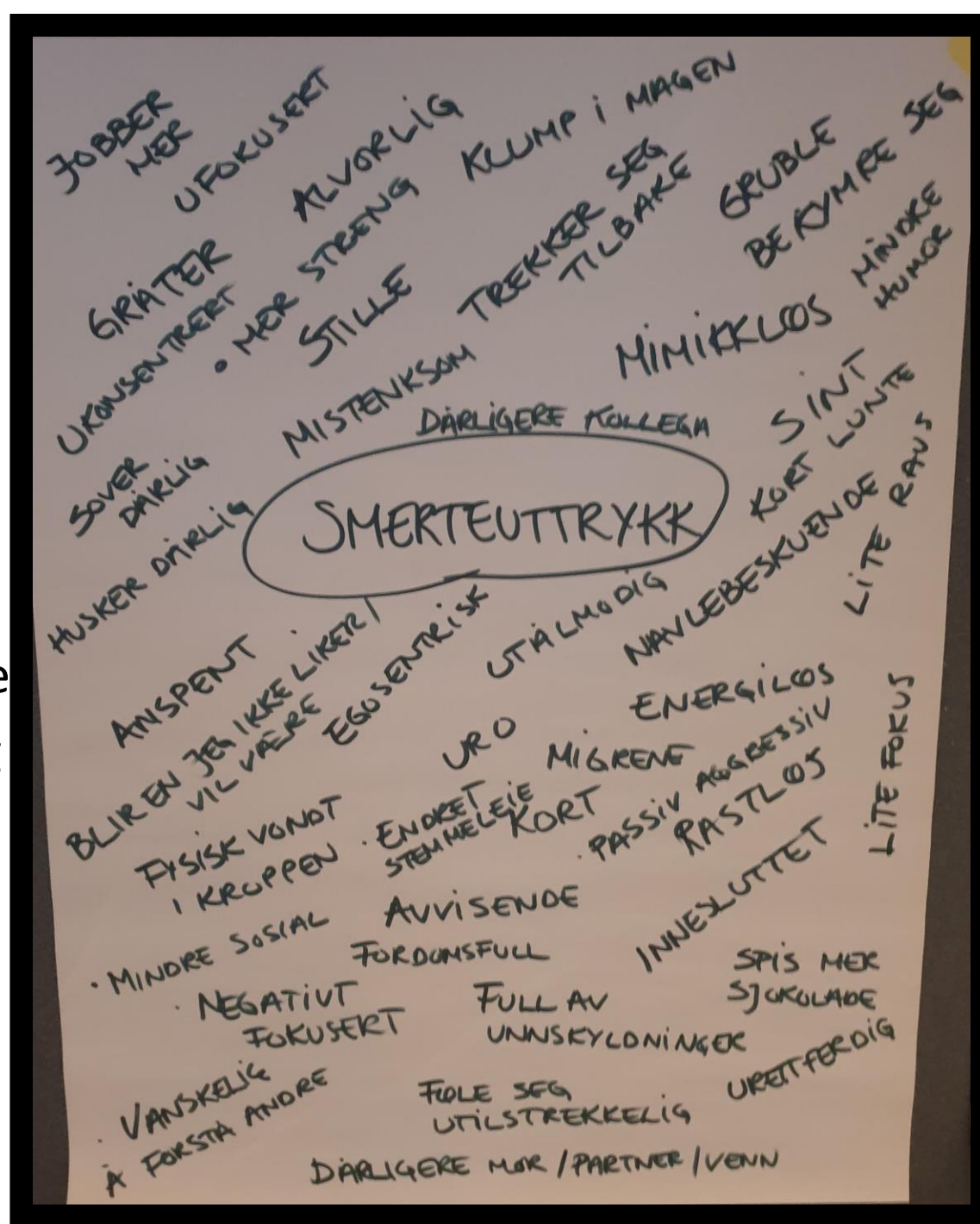


Hvordan blir din kommunikasjon?

**Når du har det vanskelig
(smerteuttrykk)?**



- Mimikk-løs
- Mistenksom
- Husker dårlig
- Fysisk vondt i kroppen
- Egosentrisk
- Avvisende
- Fordomsfull
- Innesluttet
- Vanskelig å forstå andre
- Føler meg utilstrekkelig
- Rastløs - uro
- Urettferdig
- Utålmodig
- Dårligere mamma, partner, kollega,



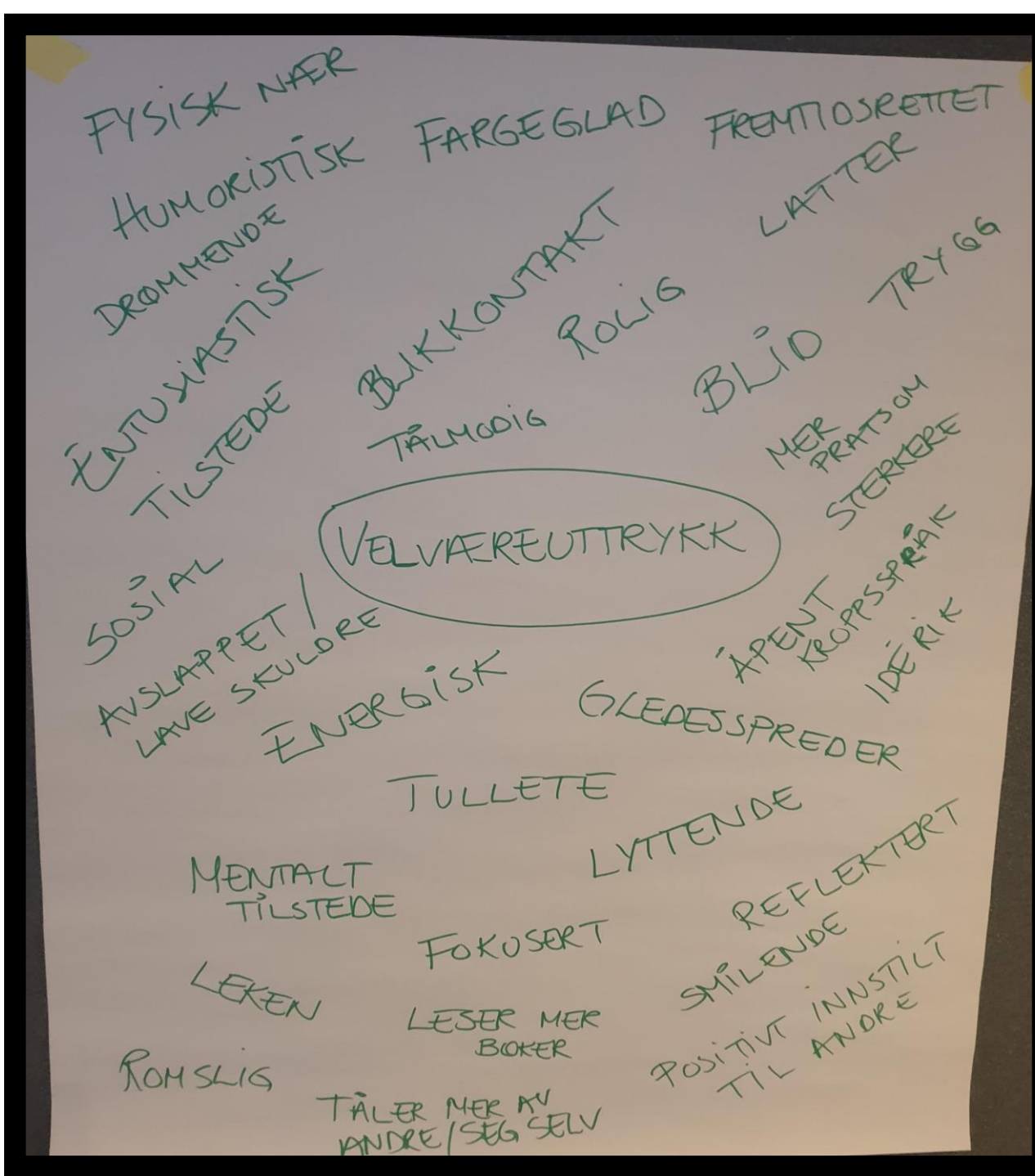
- Ufokusert
- Jobber mer
- Alvorlig
- Gråter
- Mer streng
- Stille
- Trekker meg tilbake
- Grubler
- Bekymrer meg
- Mindre humor
- Energiløshet
- Migrene
- Full av unnskyldninger
- Sint
- Anspent
- Blir en jeg ikke liker/vil være

Hvordan blir din kommunikasjon?

**Når du har det bra
(Velværeuttrykk)?**

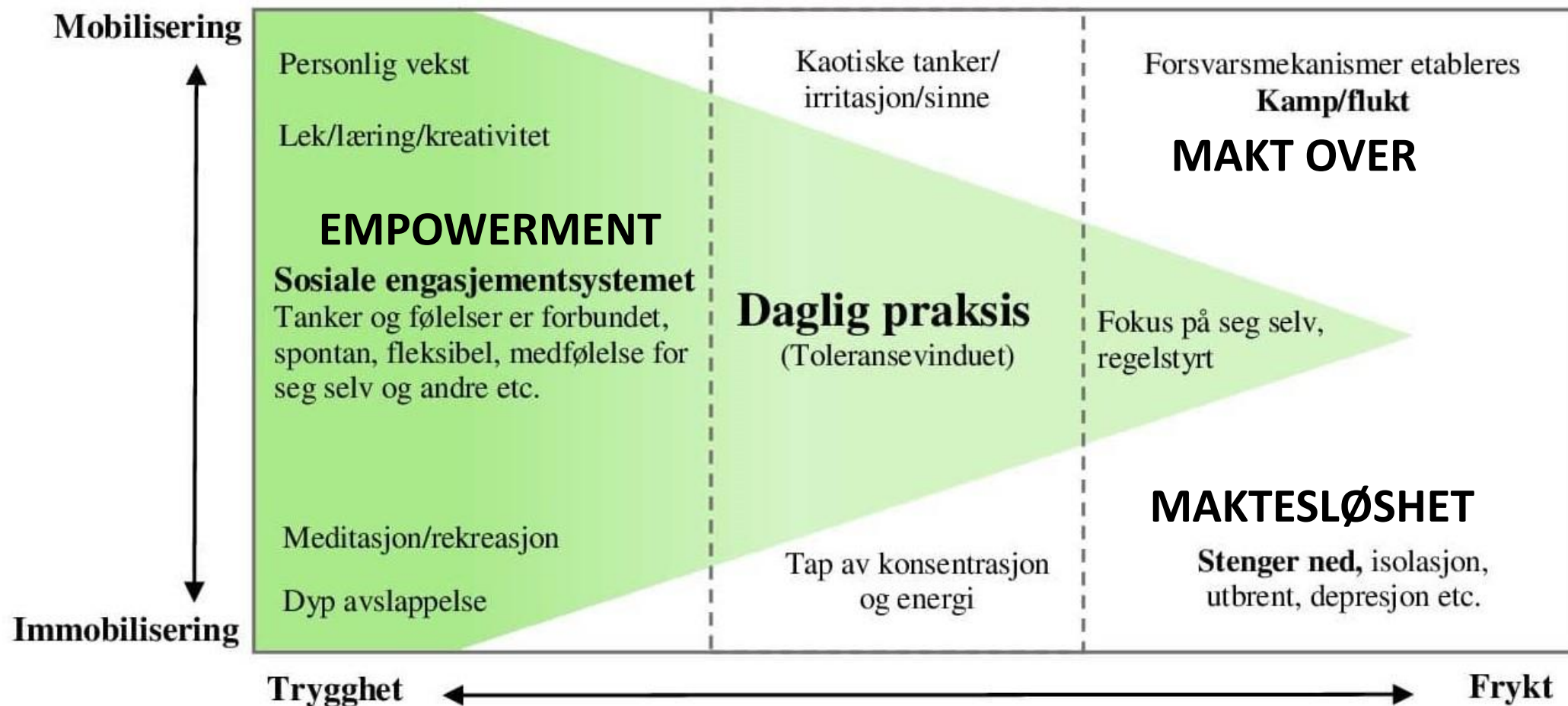


- Fysisk nær
- Humoristisk
- Drømmende
- Entusiastisk
- Tilstede
- Avslappet
- Lave skuldre
- Energisk
- Tullete
- Leken
- Romsig
- Sosial
- Leser mer bøker
- Fargeglad



- Tåler mer av andre/ meg selv
- Fremtidsrettet
- Blikkontakt
- Trygg
- Blid
- Åpent kroppsspråk
- Gledesspreder
- Reflektert
- Smilende
- Positivt innstilt
- Lyttende
- Iderik

Traume-informert: behovet for trygghet – tilhørighet og mestring gjelder både for oss selv og de vi møter



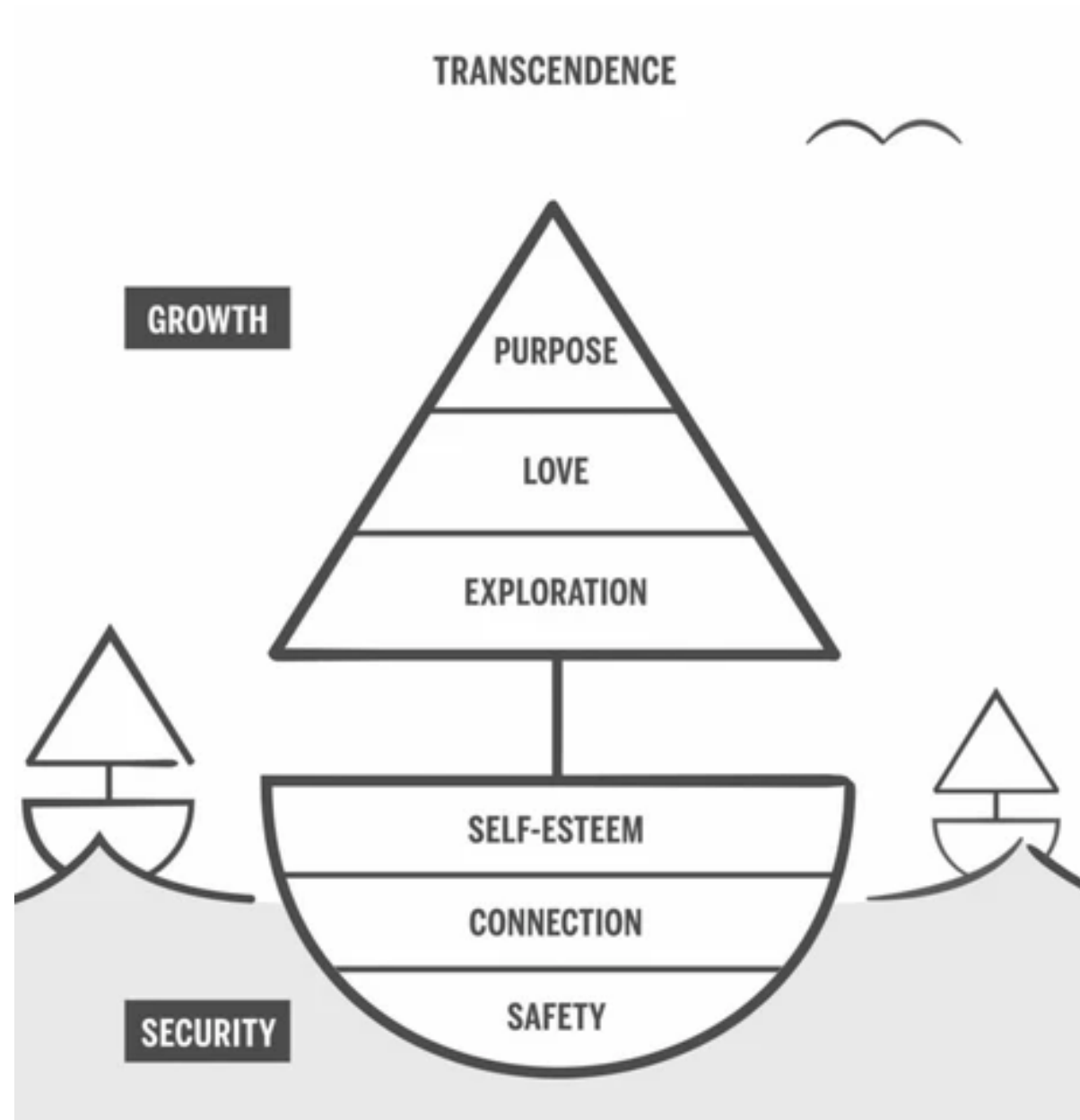
The Power of Safety (Lauridsen 2022 – basert på modell Lauridsen 2020)

Hva trenger du for å være trygg?

- Til å delta aktivt på din arbeidsplass dele sårbarhet?
- 2 min skriv 4 ord

Trygghet hos os selv brukere

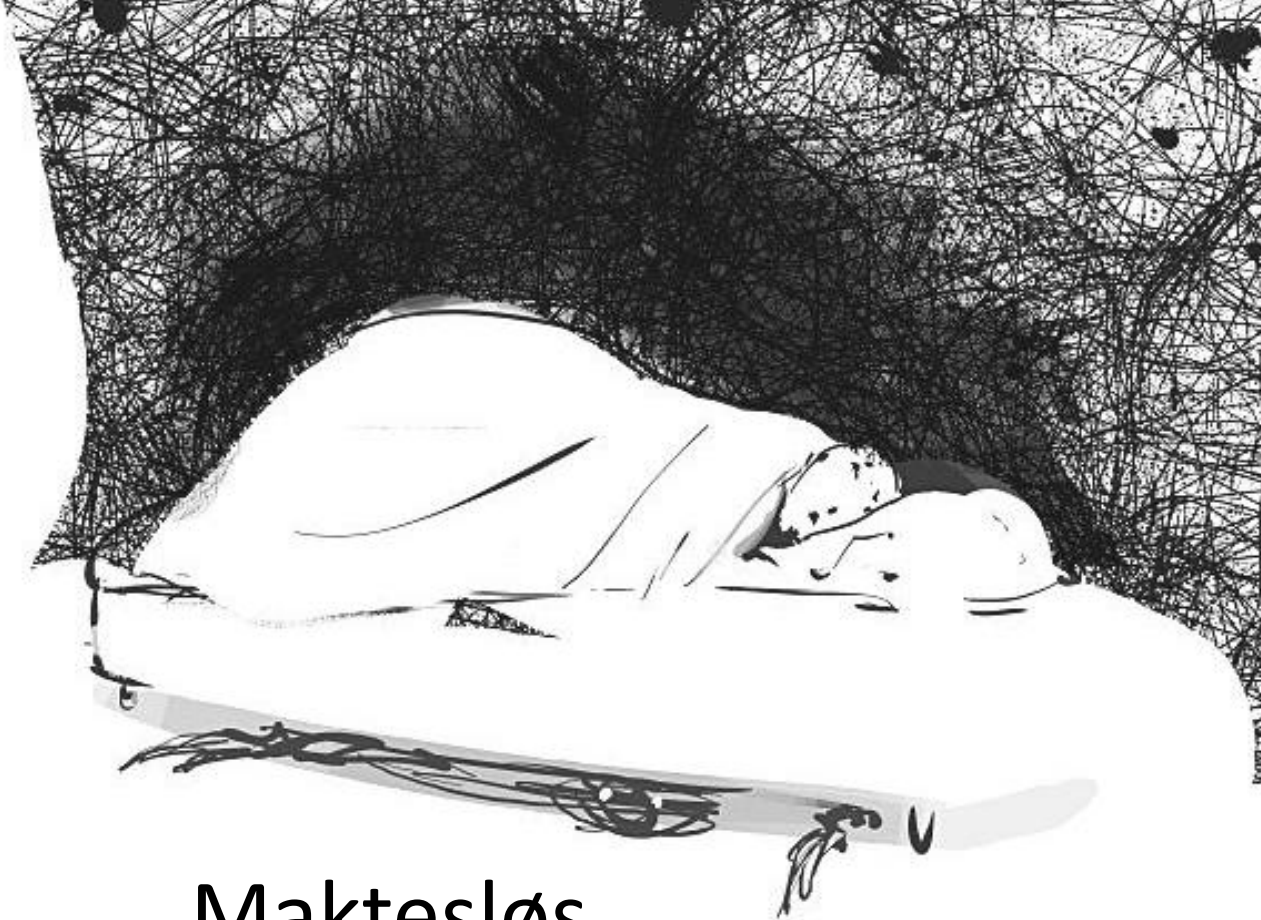
- Trygghet er sentralt for å få til endring – men hvordan er det med oss selv?
- Når vi er trygge kan vi også utfordre oss selv
- Meningsfullhet
- Tilhørighet
- Utvikling (individuell og kollektivt)





Makt over

Skjuler min sårbarhet



Maktesløs

Intense følelser av frykt, terror, hjelpeløshet, håpløshet og fortvilelse

Traumebevisst



«Jeg synes det er lettere for meg å forholde meg til dem ... det er ikke henne den frekke, men henne som har det skikkelig, skikkelig tungt, og da har jeg mer lyst til å hjelpe - enn om man har om man tenker at dette er en utakknemlig person som bare vil ha penge»



Profesjonelle og brukere trenger:

- Trygghet
- Relasjon
- Mestring

Referanser

- Lauridsen 2021, Individuell og kollektiv sårbarhet i hjelperollen , Orkana
- <https://www.orkana.no/wp-content/uploads/2021/12/kap14-individuell-og-kollektiv-sarbarhet-i-hjelperollen.pdf>
- Lauridsen Munkejord, 2022; Creating conditions for professional development through a trauma-informed and restorative practice, Oxford publisher
- <https://academic.oup.com/sw/advance-article/doi/10.1093/sw/swac005/6520630?guestAccessKey=f0342582-196c-4fda-a36b-2f4881d38e39>
- Kaufman, 2020: **Transcend: the new science of self-actualization**
TarcherPerigee

Takk for meg 😊

Epost: Marlene.bruun.lauridsen@unn.no