



Medfølelsens Pris

Per Isdal,
Statsforvalteren Innlander
19.09.2025



**ALTERNATIV
TIL VOLD**

A photograph of a clenched fist, likely of a person of African descent, pressed against a dark, heavily cracked and textured surface. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the hand and the texture of the background. The overall mood is one of resistance, strength, and defiance.

PER ISDAL
MENINGEN MED VOLDEN

 KOMMUNEFORLAGET

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



Avstand

Hvor nærme
fronten er
du?

Tid

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

En viktig nyhet

Retningslinjer for det
psykososiale
arbeidsmiljøet!



Relevant for hvem?

Alle som jobber med mennesker eller «traumer»

- Sykepleiere av alle typer, leger, psykologer
- Sosialarbeidere, barnevern, vernepleiere og ungdomsarbeidere
- Politi, redningsarbeidere (brannfolk), ambulansepersonell
- Lærere
- Prester
- Tingrettdommere, advokater
- Pårørende
- Fosterforeldre
- Tannleger
- (Veterinærer)



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 på deres «skole»

sterke inntrykk!

Vi venner oss til det



Men...venner vi oss egentlig til det?

Kanskje det er bra?

Men mister vi noe når vi venner oss til ting?









Påstand

Vi (profesjonelle hjelpere) 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

«vareopptelling»

Hva skjer med meg?



1. oppdagelse

Et alvorligere menneske

Et sintere menneske

Er det alderen?

Er det mitt egentlige jeg?

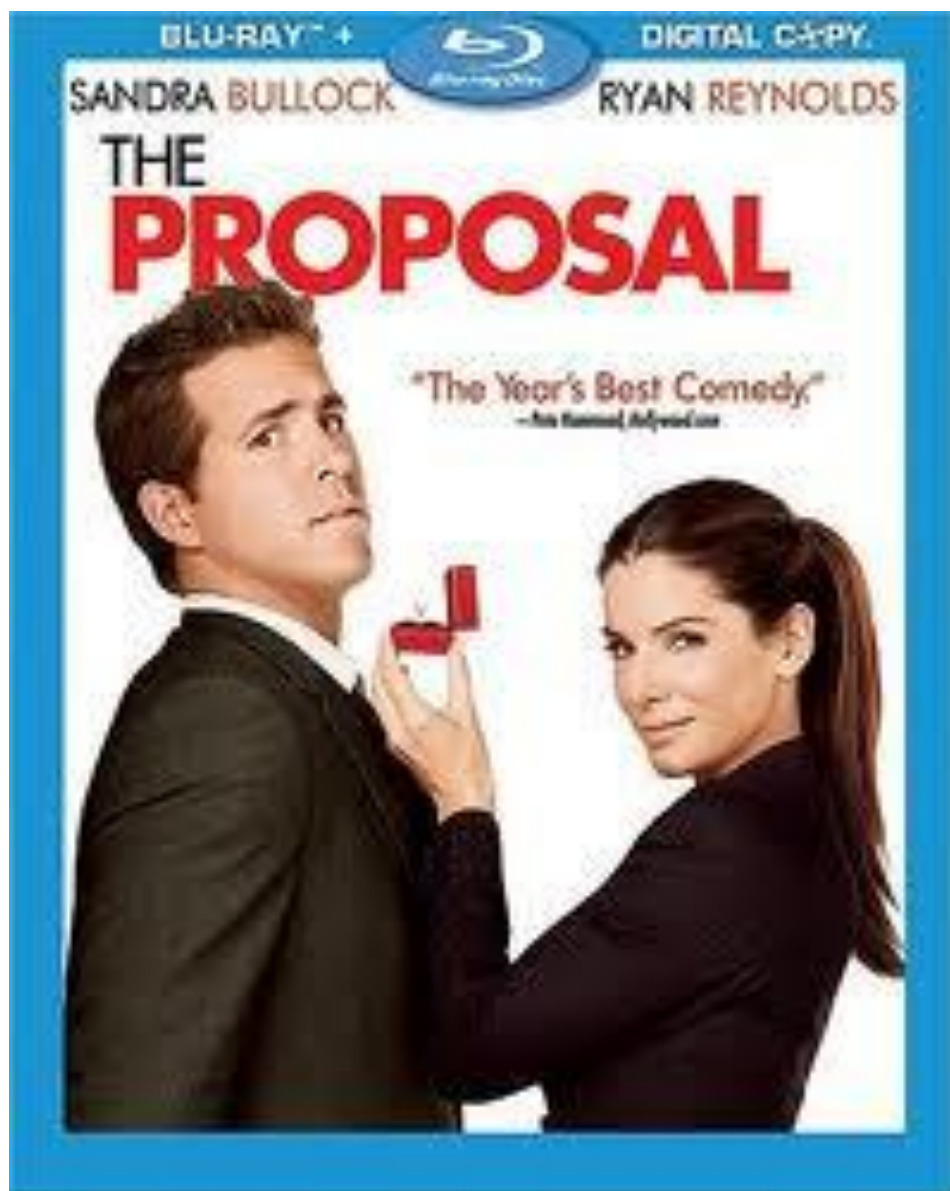
Er det jobben?

Lasse Stefanz

Truck Stop







Per Isdal - ATV

«Intenst driv, vanvittig
underholdende og
totalt uforutsigbar.»

POLITIKEN

★★★★★

EKSTRA BLADET

★★★★★

ÍSLANDSPÓSTEN

★★★★★

ÍÐSKA NESTRYSTEN

★★★★★

DAGBLADETS BUREAU

JUSSI ADLER- OLSEN

MARCO-EFFEKTEN

ASCHENBLOGG





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

PTSD for hjelpere

- **SEKUNDÆRTRAUMATISK STRESS**
 - symptomorientert begrep
- **VIKARIERENDE TRAUMATISERING**
 - samspillsbegrep
- **COMPASSION FATIGUE**
 - tilstandsbegrep

Compassion fatigue

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

kombinasjonen av sekundær PTSD og utbrenthet

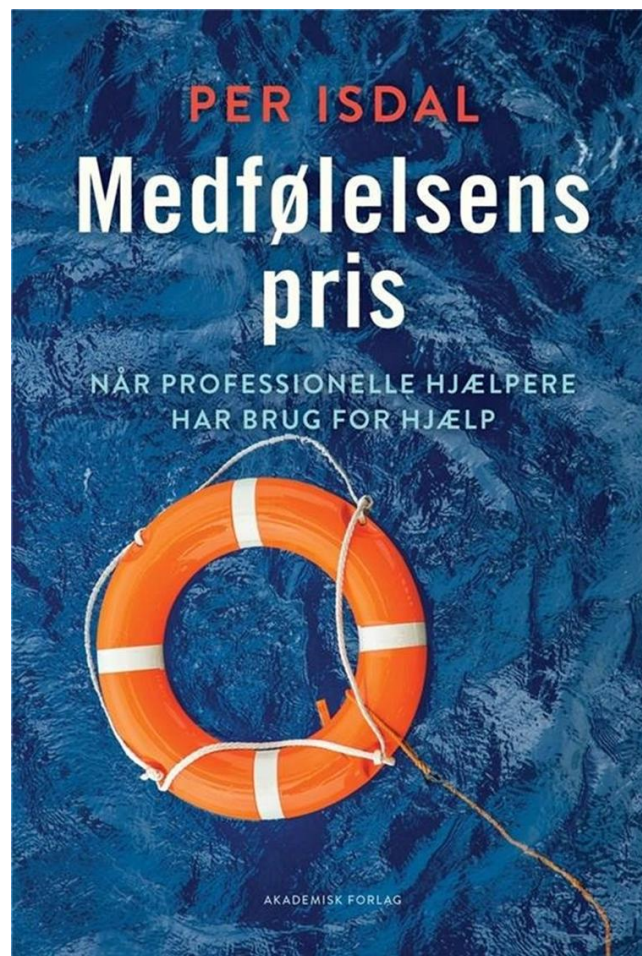
Compassion; *"..a feeling of deep sympathy and sorrow for another who is stricken by suffering or misfortune, accompanied by a strong desire to alleviate the pain or remorse its cause"*

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 følelsmessig smerte

Hva trenger vi (forebygging)

1. Forstå at vi blir preget! Vi trenger kunnskap.
Kunnskap og erkjennelse = **Normalisering**
2. Vi trenger et felles **språk**, slik at vi kan snakke sammen om det som skjer med oss
3. Vi trenger å dele det som skjer med oss = **snakke**, alt for mange hjelpere sliter med sine reaksjoner alene = **Skam!**





Per Isdal - ATV

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?

Innlandet i Front!

Høyskolen i Innlandet planlegger nå Norges
(og Europas) første videreutdanning i
«IVARETAKELSE AV HJELPEREN»



Personlig strategi

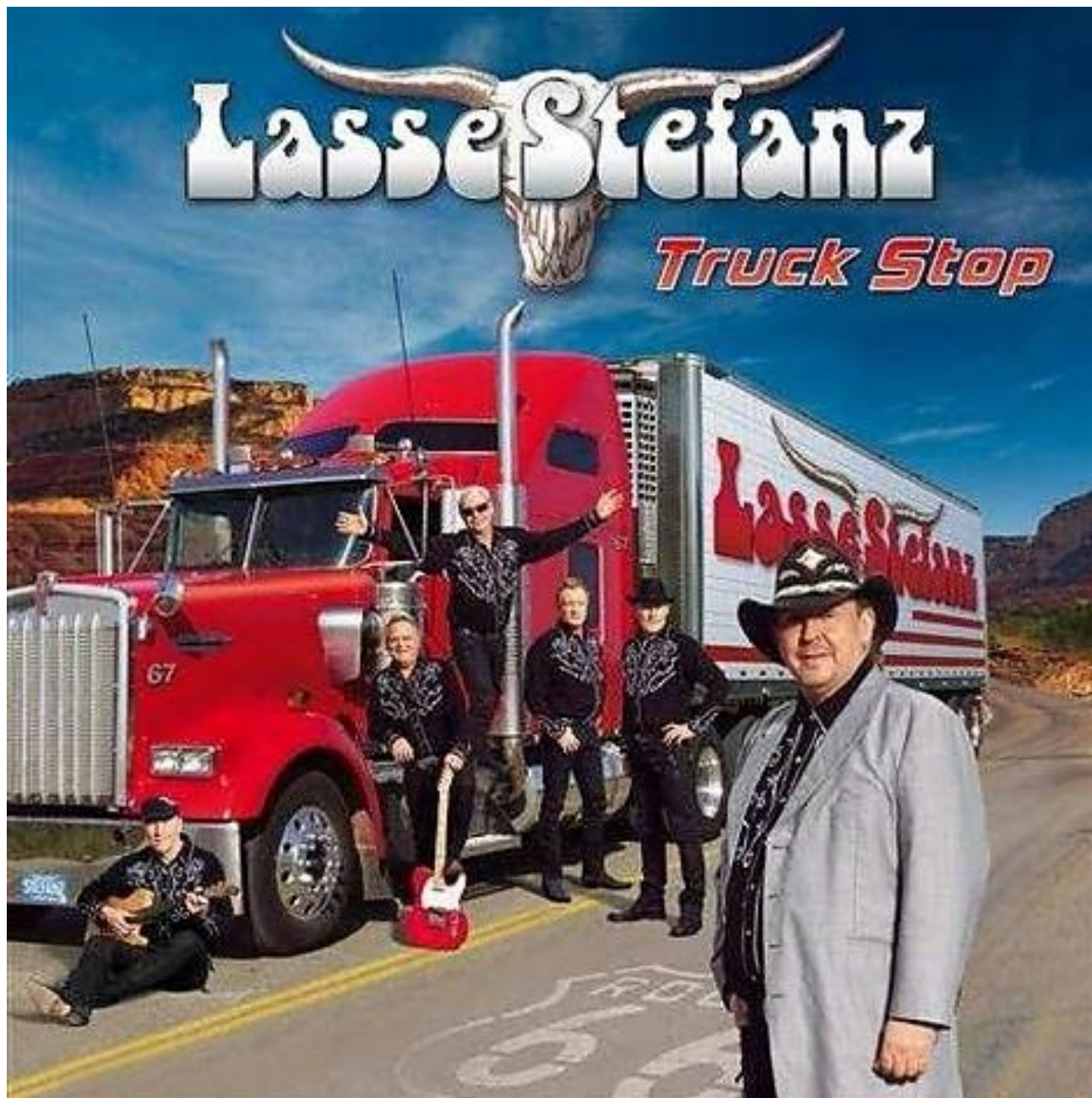
Utgangspunkt i at jobben gjør noe med meg
Jeg prøver å balansere

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»



Per Isdal - ATV

Per Isdalz

New Inspiration



Per Isdal - ATV

Noen ganger....

drømmer jeg om å jobbe i kassa på



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