

Bok

Etter etterforskningen

Cecilie Thorsen

Psykologspesialist på «Jobbfast», Yrkesmedisinsk avdeling på Haukeland universitetssykehus.

Politietterforsker Robin Schaefer's historie om Monika-saken er en fortelling om den psykiske belastningen ved å være en varsler – og om å stå for noe.

Håndteringen av Monika-saken er et eksempel på at varslere er i en utsatt posisjon. I min nåværende jobb møter jeg mennesker preget av belastninger i arbeidslivet, i form av negativt arbeidsmiljø, opplevelser av mobbing/trakassering, eller at konflikter eller varslingsaker håndteres på en måte som blir belastende. I boka *Monikasaken* beskriver Schaefer sin historie. Jeg er interessert i hva jeg kan lære av hans erfaringer som kan ha nytteverdi for meg som fagperson. Er hans opplevelser både på jobb og personlig gjenkjennbare? Har hans erfaringer overføringsverdi til de jeg møter i min arbeidshverdag?

Ekstreme påkjenninger

Vi følger Schaefer i ett år, hvor saken etter hvert preger hele hans tilværelse. På arbeidsplassen motarbeides og trues han. I stedet for at utøvelsen av hans plikt som politimann verdsettes, frykter han å bli stemplet som illojal, med de konsekvenser det kan få for hans jobbidentitet, i et fellesskap preget av sterk korpsånd. Han er usikker på hvor han har kollegaene hen:

I begynnelsen av februar var jeg tilbake på jobb, men hadde store konsentrasjonsproblemer. Jeg gikk fortsatt med for lite søvn i kroppen og kjente meg irritabel. Begynte å trekke meg bort fra de andre, i lunsjen satt jeg og jobbet i stedet for å delta i fellesskapet.

Noe av det som gjør denne boka interessant, er at Schaefer vektlegger å beskrive sine erfaringer fra et menneskelig perspektiv og gir oss et levende innblikk i hvordan han har det. Han blir dårlig når han nærmer seg jobb. Han mister nattesøvnen, grubler mye, opplever livet som meningsløst, har bekymringstanker rundt egen helse i tillegg til høy paranoid beredskap: «*Jeg stoler ikke på noen lenger, så jeg står til og med og pisser med døren åpen, i frykt for at han skal ta bilder av dokumentene mine.*» I perioder er han ikke i stand til å arbeide og strever med å forholde seg til sine nærmeste. Han føler seg alene.

Han rammes av den eskalerende konflikten og av at det utøves en autoritær lederstil med mangel på dialog, hvor han verken føler seg hørt eller behandlet med respekt. Tilsvarende erfaringer fra arbeidslivet og hvordan man da rammes personlig, er svært gjenkjennelig fra det vi hører på Jobbfast. Mange strever med å fungere på jobb og i hverdagen. Mange får symptomer på depresjon, angst, søvnproblemer, høynet paranoid beredskap, muskelplager og posttraumatiske symptomer (PTSD). Mange uttrykker tvil på seg selv i sin rolle som yrkesutøver. Mange deler lite med kollegaer og sine nærmeste og føler seg alene. Opplevelsen av ensomhet, både eksistensielt og i praksis ved at man føler seg utestengt fra fellesskapet eller selv unngår andre, er noe av det som rammer hardest. Sosial isolasjon er jo også et av menneskets mest fryktede eksistensielle grunnvilkår. Varmlerne vi møter, beskriver belastningen med å ikke bli hørt, at illusjoner brister, at man kan kjenne mindre tro på

rettferdighet og anstendighet og få redusert opplevelse av sammenheng i tilværelsen. Noen forteller at de kommer seg, men at de i etterkant lever i en svært annerledes verden enn den de levde i tidligere. Andre rokkes i en «sunn» naivitet i troen på et anstendig arbeidsliv hvor eksisterende retningslinjer for håndtering av konflikter eller mobbing faktisk følges i praksis.

Lærerikt

Dette er en historie om et menneskes erfaringer som er lærerik for psykologer innenfor flere fagfelt. For klinikeren gir boka et levende innblikk i hvordan store belastninger i yrkeslivet og rollen som yrkesutøver kan få store helsemessige konsekvenser. På et dypere plan kan disse belastningene også påvirke ens selvopplevelse og identitet. For organisasjons- og arbeidspsykologen gir boka et innblikk i de sterke destruktive og helsefarlige kreftene som kan vokse frem i en organisasjonskultur og i et arbeidsmiljø preget av dårlig ledelse.

Det jeg ble mest overrasket av, er hvor relevant boka er fra et allmennmenneskelig perspektiv. Den er et eksempel på bevissthet om egne verdier og å leve i tråd med dem. Det krever mot og styrke å varsle. Det krever imidlertid også bevissthet om hva man står for, og mot til å handle deretter. Boka kan også leses i lys av aksept- og forpliktelsesterapi (ACT). ACT er en mindfulness-basert atferdsterapi som har allmenngyldig relevans og rommer en stor eksistensiell komponent. Hva ønsker du å stå for i livet, og hva er det som er viktig for deg? Målet med ACT er å hjelpe oss å skape et meningsfullt liv, og samtidig akseptere de utfordringer og smerter som livet uunngåelig fører med seg. Det å handle i tråd med egne verdier kan også medføre både smerte og ubehag. Schaefer gjorde et valg om å kjempe for det han mente var viktig, til tross for store belastninger for ham selv: *«Jeg sier jeg tar all belastning som saken medfører, selv om jeg ser at karrieremuligheter forsvinner.»*

Schaefer skriver i dagboks form og velger å by på seg selv og dele egen sårbarhet. Akkurat nok til at det gjøres med verdighet og respekt for sine nærmeste. Dette er en interessant og leseverdig bok; for klinikeren, organisasjons- og arbeidspsykologen, men ikke minst som inspirasjon til selvrefleksjon. Hva er viktig for meg? Hva står jeg for? Eller for å sitere Robin Schaefer: *«Stå for det du tror på, og tro på det du står for.»*