

En reise i overflaten

Silje Fredheim
Alternativ til Vold
Alternativ til Vold

Grunnbok i belastningspsykologi er fin for nyansatte som enda ikke har kjent belastningsreaksjoner på kroppen – men behandler enkelte temaer for overfladisk.

RIKKE HØGSTED

GRUNNBOK I BELASTNINGS- PSYKOLOGI

Forebygging av primær og sekundær
traumatisering ved psykisk
krevende arbeid

«Høgsteds bok er tabubrytende og vil hjelpe helpere til å føle seg som normale mennesker med normale reaksjoner. Å jobbe med mennesker og lidelse utgjør en risiko for vår egen psykiske – og dermed somatiske – helse. Først når vi erkjenner det, kan vi begynne å ta grep for å forebygge våre egne belastningsreaksjoner.»

Per Isdal, psykolog og forfatter av *Smittet av vold*



FAGBOKFORLAGET



BOK *Grunnbok i belastningspsykologi. Forebygging av primær og sekundær traumatisering ved psykisk krevende arbeid*
FORFATTER Rikke Høgsted. Oversatt av Thomas Holter **ÅR** 2023 **FORLAG** Fagbokforlaget **SIDER** 273

Som psykologspesialist og kontorleder ved Alternativ til Vold (ATV) består hverdagen av å jobbe klinisk med vold og traumer, og å lede et team der alle har det Rikke Høgsted kaller «psykisk krevende arbeid». I tillegg underviser jeg i mindfulness-basert stressreduksjon (MBSR), hvor jeg møter mange slitne hjelpere. En bok som tematiserer forebygging av belastningsreaksjoner hos hjelpere, ønskes derfor varmt velkommen.

Rikke Høgsted har skrevet en lettlest bok som har alle typer hjelpere som målgruppe. Det er bokens styrke og svakhet. Å ta vår menneskelighet som hjelpere på alvor er en rød tråd gjennom boken. Det er et budskap vi ikke kan høre for ofte, og gjør *Grunnbok i belastningspsykologi* til en fin bok å gi nyutdannede som enda ikke har kjent belastningsreaksjoner på kroppen. Den normaliserer og opplyser, uten å skremme. Stoffet er sortert slik at boken blir lett å bruke som et oppslagsverk, og ikke nødvendigvis trenger å leses fra perm til perm.

Høgsteds forfatterstemme er forholdsvis nøytral. Hun formidler at hun har jobbet som krisepsykolog og militærpsykolog, men er ellers lite personlig til stede i stoffet. Hun kommer også med mange innspill til hvordan «psykisk krevende arbeid» best kan organiseres i team, og hvordan teamet er av uvurderlig betydning for å forebygge overbelastning. Hun bruker pedagogiske modeller for å forklare ulike «slagsider» i mentale høyrisikjobber, som over- og underinvolvering, og har gode refleksjoner om hvordan ulike slagsider kan påvirke teamets funksjon.

Boken kan være nyttig for ledere som ønsker å skape bærekraftige kliniske arbeidsmiljøer, hvor man kontinuerlig jobber med å forebygge belastningsreaksjoner.

Teflontanker

Om jeg hadde plukket opp Høgsteds bok på et tidspunkt der jeg selv virkelig kjente meg rammet av arbeidet, hadde jeg nok ikke funnet det jeg hadde behov for. Til det er språket for nøytralt, og behandlingen av de ulike belastningsreaksjonene for overfladisk. Hun viser til at det i Skandinavia har vært tradisjon for å bruke begrepet sekundærtraumatisering som paraplybegrep for andre begreper, som omsorgstretthet og utbrenthet. Etter min mening er det nyttig å skille mellom disse fenomenene, slik for eksempel Babette Rotschild gjør i sin bok *Help for the Helper* (2023). Høgsted tematiserer i liten grad hvilke mekanismer som antas å ligge til grunn for hvordan hjelperen blir rammet, utover et kort avsnitt om speilnevroner.

Generelt opplever jeg det som en svakhet i boken at det ikke knyttes noen teoretisk forståelse til hvordan ulike belastningsreaksjoner oppstår. I et tilleggskapittel gis en kort beskrivelse av nervesystemet, men det kommer mer som en ettertanke, og kunne med fordel ha vært klarere knyttet opp til resten av bokens innhold.

Det er heller ikke helt godt å si hvilket faglig ståsted Høgsted har. Noen av de pedagogiske modellene hun bruker, gir assosiasjoner til kognitiv terapi. De forebyggende strategiene deles inn i prinsipper rettet mot tanker, atferd, kropp og følelser.

Rikke Høgsted har skrevet en lettlest bok som har alle typer hjelpere som målgruppe. Det er bokens styrke og svakhet

Mange av rådene syns jeg er gode, og fokuset på at vi trenger hverandre, er verdifullt. Andre råd er formulert slik at det er vanskelig å ta dem helt på alvor: «Forestill deg at tankene dine ligger på en helt glatt teflonpanne. Løft så pannen av komfyren, lukk opp søppelbøtten og hell tankene ut av pannen og kast dem ut.»

Hjelp for hjelperen

Det er nærliggende å sammenligne *Grunnbok i belastningspsykologi* med Per Isdals *Smittet av vold* (2017). Bøkene kom ut samme år (*anm. den danske versjonen*), og dekker en del av de samme temaene. De oppleves allikevel svært ulike. Høgsted skriver med en nøytral forfatterstemme og en kognitiv tilnærming. Isdal deler åpent om sine egne belastningsreaksjoner etter mange års arbeid innen voldsfeltet, og har en mer emosjonsfokusert tilnærming. Da jeg leste denne boken, opplevde jeg det for eksempel befriende å bli bekreftet på at jeg i enkelte situasjoner kunne trenge trøst heller enn veiledning. For psykologer som allerede står i en belastningsreaksjon, vil jeg heller anbefale å starte med Isdals bok.

Om vi retter blikket utenfor Norden, har Babette Rothschild skrevet en interessant bok kalt *Help for the helper* (2023). Rothschild jobber kroppsoriert, med det autonome nervesystemet som utgangspunkt for sin forståelse av fenomener og intervensjoner. Hun gjør et klart skille mellom sekundærtraumatisering og medfølelstrøtthet, noe jeg opplever som nyttig i min egen tilnærming til forebygging. Rothschild skriver at sekundærtraumatisering smitter gjennom somatisk empati og kan ramme hjelperen plutselig. Omsorgstrøtthet beskrives som en belastningsslidelse, som utvikler seg gjennom slitasje over tid. Psykologer som er åpne for å bruke mindfulnessbaserte intervensjoner, vil ha stor glede av Rothschilds bok.

Grunnbok i belastningspsykologi har sin styrke og svakhet i at den favner bredt. Psykologer som allerede kjenner på belastningsreaksjoner, vil muligens ha mer nytte av andre alternativer.

Merknad: Anmelderen jobber i samme organisasjon som Per Isdal, som nevnes i anmeldelsen.

Referanser

Isdal, P. (2017). *Smittet av vold – om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelperyrkene*. Fagbokforlaget.

Rothschild, B. (2023). *Help for the helper* (2nd ed). *Preventing compassion fatigue and vicarious trauma in an ever-changing world*. Norton & Co.