



NYT KAPITEL

– Uddrag af 2. reviderede udgave af bogen
Grundbog i belastningspsykologi,
af Rikke Høgsted, Forlaget Ictus, 2019.

GRATIS

Nyt, supplerende
kapitel om
håndtering af
afmagt

VIK-modellen og afmagt-magt-pendulet

Følelsen af afmagt er, som nævnt i bogens prolog, en helt central størrelse at forholde sig til og den på mange måder vigtigste – men også ofte hårdeste – følelse at blive konfronteret med som hjælper.

Afmagt er udfordrende, idet man som et handlekraftigt menneske er vant til at være dén i relationen, der kan og skal gøre noget. Og den er vigtig, fordi man, hvis man ikke vedstår sig den, ellers risikerer at slide sig selv op i et forgæves forsøg på at redde det, der ikke kan reddes. Eller man risikerer, at man på grund af skyld og skam vender ryggen til de egentlige ofre, der dermed står alene og uden nogen at dele afmagten og smerten med.

Væren

Som hjælper skal man øve sig i at acceptere, at ens arbejde ufravigeligt vil bringe én i afmægtige situationer, hvor man føler, at ens indsats ikke gør nogen reel forskel. Og der kan da ske det paradoksale, at der, netop qua accepten af afmagten, kan opstå et øjeblik, der faktisk gør en forskel for den anden. Dette fænomen bliver nogle gange omtalt som det *bare at være* sammen med den anden, fremfor at gøre noget for den anden. Ordet 'bare' er i denne sammenhæng misvisende, da det får det til at lyde som om, at det er en let ting for hjælperen at gøre. Og intet kan være mere forkert. *Væren* kan være noget af det hårdeste, når det menneske, man er

sammen med, står i en fuldstændig ulykkelig, skrækkelig eller absurd situation, man som hjælper ikke har magt til at ændre på. Det kræver både mental styrke og overskud 'bare at være'.

At bevidne traumatiske oplevelser, uhelbredelig sygdom, kroniske skader, ensomhed eller tab af elskede familiemedlemmer, er en del af en helt almindelig arbejdsuge for en lang række fagfolk. Hertil kommer, at nogle hjælpere yderligere har et arbejde, hvor de umiddelbart kan identificere sig med dem, de skal hjælpe. Redderen eller præsten kunne selv have mistet en nærtstående i trafikulykken, ligesom lægen eller social- og sundhedsassistenten selv kunne have fået den dødelige sygdom. Sygeplejerskens eller socialrådgiverens egen unge søn kan også få en alvorlig psykisk sygdom, ligesom politimanden eller -kvinden selv kunne opleve, at der blev ringet på deres egen hoveddør med en alvorlig besked fra en kollega. Alt sammen oplevelser, der konfronterer hjælperen med den kendsgerning, at det en dag måske er vedkommende selv, der på ulykkelig vis og uden varsel mister, dør eller får en alvorlig sygdom. Se evt. *Grundbog i belastningspsykologi** for mere om den subjektive sårbarhed.

Det 'bare at være', når man som hjælper føler sig afmægtig, handler på et psykologisk plan om evnen, modet og overskuddet til at se sin egen sårbarhed og dødelighed i øjnene. Det er der ikke så meget 'bare' over. Ikke, hvis man vel at mærke er glad for livet!

Det er derfor ganske forståeligt, hvis man som hjælper, i stedet for 'bare at være', ind imellem hører sig selv sige: "Hvor er det i det mindste godt at ..." eller "Godt at du stadigvæk har din ...". Velmente kommentarer, der i bedste fald er uvirksomme i forhold til det menneske, der står i en fuldstændig ulykkelig eller skrækkelig situation, og som i værste fald støder den anden fra sig eller får personen til at føle sig forkert.

"Vi kolleger siger nogle gange til hinanden, at det her 'magter vi ikke'. Men måske vil det i de situationer være mere korrekt at sige 'Det har afmagter vi ikke'. For vi orker måske heller ikke være i afmagten. Det kræver et stort mentalt overskud at være i kontakt med et meget ulykkeligt menneske. Der kan man ikke være 37 timer om ugen."

At hjælpe handler om både at kunne være afmægtig og være sammen med den, man skal hjælpe, og at kunne være mægtig i betydningen at gøre noget på baggrund af sin faglige viden. Det kan man læse mere om

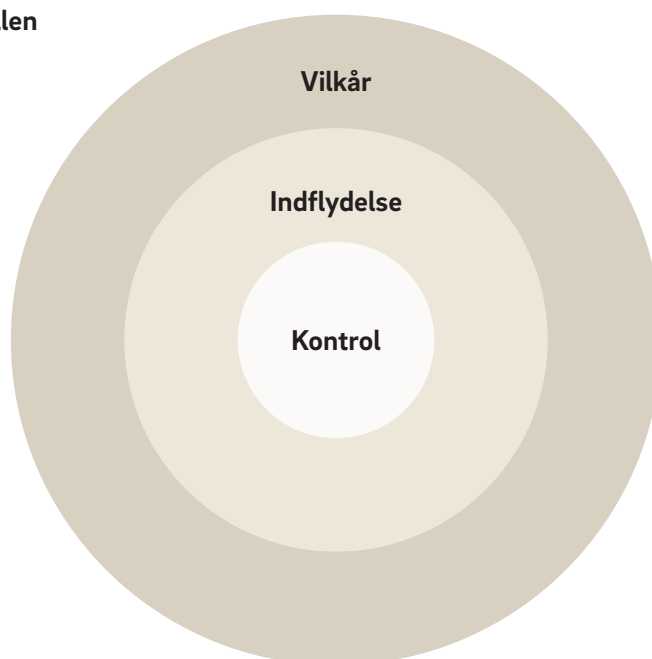
**Se side 125 i 1. udgave – eller side 121 i 2. udgave – af Grundbog i belastningspsykologi.*

i afsnittet Afmagt-magt-pendulet. Inden da en kort præsentation af VIK-modellen.

VIK-modellen

VIK-modellen står for Vilkår, Indflydelse og Kontrol og er inspireret af den amerikanske forfatter Stephen Covey, kendt fra bestselleren *Syv gode vaner*. Modellen illustrerer, hvor man kan placere sin opmærksomhed og hvad man lader fylde i sin bevidsthed.

VIK-modellen



VIK-modellen er bygget op af tre cirkler: Den **inderste cirkel**, som symboliserer det, man har *kontrol* over som ansat. Det man selv bestemmer og som man har mandat til at gøre uden at skulle spørge andre, hverken kollega, leder eller bestyrelse. Det kan handle om planlægning af ens arbejde eller måske ens påklædning, men det kan også handle om, hvilket parti man stemmer på og friheden til at tænke præcis, som man ønsker om et givent sagsforhold.

Den **midterste cirkel** symboliserer det man har *indflydelse* på. Det er de ting på arbejdet, man som ansat har mulighed for at påvirke og være med til at beslutte sammen med kollegaerne, lederen eller måske bestyrelsen. Det kan handle om for eksempel faglige metoder, prioriteringer, fordelingen af opgaver eller strategiske beslutninger.

Den **yderste cirkel** symboliserer de vilkår, der knytter sig til ens arbejde, som man ikke – eller kun i ganske ringe grad – har *indflydelse* på. Der kan her være tale om politiske beslutninger, overordnede budgetter eller lovgivning. Forhold, der kan være ganske afgørende for, hvordan man kan løse sine opgaver, men altså samtidig forhold man reelt ikke kan stille noget op i forhold til. Der kan også være tale om kroniske eller uhelbredelige sygdomme, tabt arbejdsevne eller andre forhold, som hjælperen ikke kan ændre.

Endelig kan man tale om helt overordnede eksistentielle vilkår, som at vi en dag alle skal dø, at vi fødes alene og dør alene og i en lang række afgørende stunder undervejs i livet er alene. At vi selv har ansvaret for og frihed til konstant at foretage valg og endelig; at vi selv skal skabe mening i en verden, der ikke på forhånd har en overordnet mening.

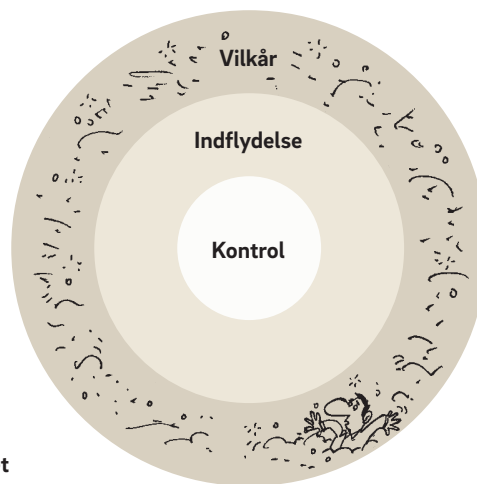
Det giver sig selv, at det er hensigtsmæssigt at rette fokus mod det, man har indflydelse på, og en tommelfingerregel siger, at hvis man ønsker at være i god trivsel, skal man maksimalt bruge 1/5 af sin tid på at beskæftige sig med emner, der ligger i den yderste cirkel, som man ikke har indflydelse på og de 4/5 af tiden på emner, man har indflydelse på eller ligefrem kontrol over.

Den romerske kejser Marcus Aurelius (121-180 e.Kr.) bliver ofte citeret for denne Hjertebøn og leveregel: *"Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom til at se forskellen."* Man kan som fagperson med rette føje ordet 'faglighed' til bønnens sidste linje, så den i stedet lyder: *"Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting, jeg kan, og visdom **og faglighed** til at se forskellen"*.

Organisationsforandringer, politiske reformer eller nye normeringer er alt sammen vilkår, som løbende vil udfordre alle involverede i forhold til at skelne mellem det, der kan ændres og det, der ikke kan. Nye ram-

mer for arbejdet kalder på faglige prioriteringer og en grundig fælles forventningsafstemning, så man undgår, at de ansatte brænder ud i et urealistisk forsøg på fortsat at levere samme serviceniveau som tidligere. Bæredygtigt arbejde er baseret på en fælles faglig forståelse af, hvornår godt er godt nok.

"Når jeg er presset, kan jeg tage mig selv i næsten kun at kunne tænke på det, der ikke længere kan lykkes. Og hvis jeg ikke bliver stoppet, kan jeg ikke komme ud af det igen. Det er ligesom at blive fanget i kviksand."



Man kan blive så optaget af det, man ikke kan ændre – vilkårene – at det føles som at blive fanget i kviksand, som en kursist beskrev det.

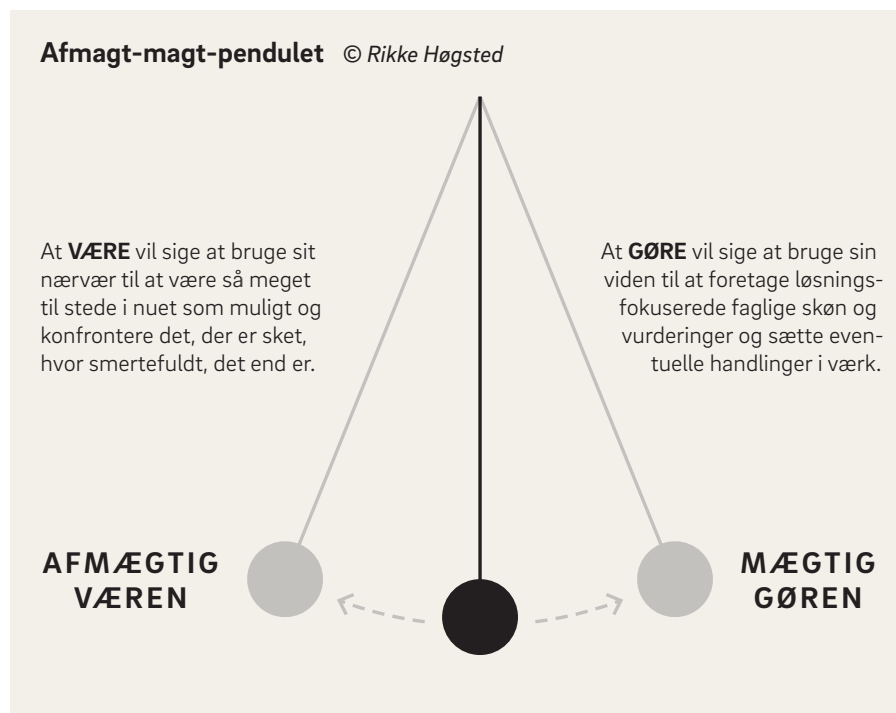
Det er vigtigt, at afmagt og magt står i et dynamisk forhold til hinanden for at undgå, at man som hjælper bliver fanget i kviksandet og får mental slagside.

Afmagt-magt-pendulet

Afmagt-magt-pendulet er inspireret af de to hollandske sorgforskere Margaret Stroebe og Henk Schuts tosporsmodel for sorg. Den beskriver i korte træk, hvordan mange sørgende pendulerer mellem at konfrontere tabet og undgå tabet – at opleve sorgens smerte og holde pause fra sorgens smerte. Det er godt, når man som sørgende kan pendulere frem og tilbage, da det, selvfølgelig afhængig af tabets omfang og karakter, kan

være svært anstrengende at være i sorg. Man har også brug for pauserne for at kunne koncentrere sig om de praktiske opgaver i ens liv.

Afmagt-magt-pendulet beskriver tilsvarende, hvordan man som hjælper skal kunne veksle mellem at være afmægtig og VÆRE og at være mægtig og GØRE.

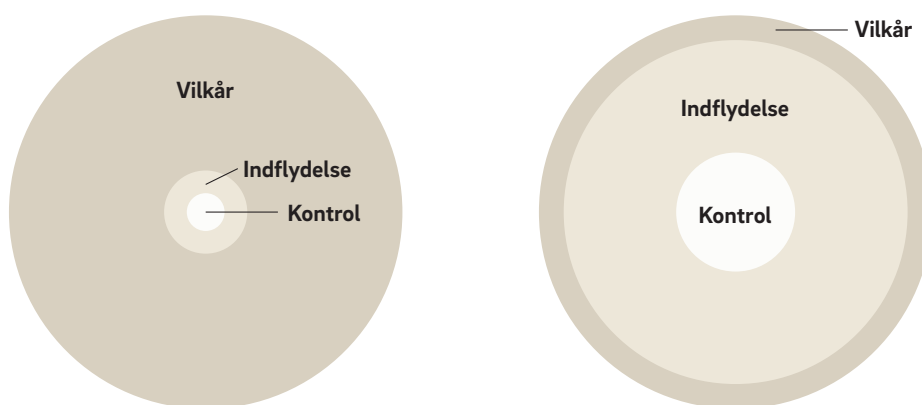


Væren kan være alt fra det at holde om den anden uden at sige noget, over det at lytte koncentreret til den anden uden at vurdere det, der bliver sagt, til det at sidde helt stille ved siden af den anden og trække vejret sammen. *Væren* er at sanse stemningen og følelserne i rummet uden at forsøge at lave om på det. Lidt ligesom at være i naturen og sanse og acceptere vejret vel vidende at man ikke kan lave om på det. Eller med præst og forfatter Bent Falks ord at forstå, at trøsten er, at der ikke er noget trøst, som han skriver i sin bog *Kærlighedens Pris* fra 2009.

Gøren kan være alt fra det at sætte ny behandling i gang, over det at vejlede og rådgive eller foreslå et ritual, til det at rejse sig op og skænke

den anden et glas vand. Gøren er at være løsningsfokuseret og at skabe sig et vikarierende overblik for det menneske, det par eller den familie, der på grund af det voldsomme eller tragiske, der er sket for dem, selv har mistet det.

Man kan med rette indvende, at væren altid vil indeholde et element af gøren, hvilket er helt korrekt. Gøren og væren kan ses som to sider af samme sag, men vil i øjeblikket ofte føles som forskellige tilstande at være i, både for den der giver, og for den der modtager støtten.



Væren er ydmygt at møde det, der er sket som et vilkår, man hverken kan eller skal ændre på.

Gøren er samvittighedsfuldt at handle på det, man har indflydelse på eller kontrol over.

"Jeg synes, det både er vanvittig hårdt og vanvittig meningsfuldt at gå med ind i et andet menneskes kulsorte mørke. De første gange jeg overgav mig til min afmagt og gik med ind i mørket, vidste jeg ikke, hvad der ville ske. Og så oplevede jeg det forunderlige, at jeg efter et stykke tid kunne begynde at se noget. Det kan være lidt svært at forklare, men Elvis Costello kommer tæt på i sangen 'I want you', hvor han synger: "The truth can't hurt you, It's just like the dark. It scares you witless, but with time you see things clear and stark."

Det forhold, at vi nu var to i mørket, sammen og i kontakt med hinanden, gjorde det muligt for os begge at begynde at se noget. Der opstod da nye, små stier, som personen forsigtigt kunne begynde at betræde. Skridt, der kunne tages på vejen videre i et liv, som ellers forekom personen meningsløst i lyset af det, der var sket."



LÆS HELE BOGEN

Denne bog er skrevet til dig, der arbejder i et mentalt højrisikjob – det vil sige et job, hvor man bliver konfronteret med ulykker, trusler, traumer, overgreb, død eller andre voldsomme begivenheder gennem sit møde med kriseramte eller traumatiserede mennesker eller et job, som på en anden måde stiller store krav om indlevelse og om at håndtere smertefulde følelser.

»En lettilgængelig og relevant grundbog.«

Berith Bro, Formand for Selskab for Psykotraumatologi under Dansk Psykolog Forening

»Denne bog er som et udsigts-tårn ... og også en lyttepost.«

Christian Busch, Hospitalspræst, Rigshospitalet

GRUNDBOG I BELASTNINGSPSYKOLOGI retter sig således mod læger og sygeplejersker, psykologer og præster, jordemødre og social- og sundhedsassistenter, pædagoger, politi og jurister, soldater og fængselsbetjente, socialrådgivere og sagsbehandlere, krigskorrespondenter og -fotografer, nødhjælpsarbejdere og klimafolk og andre faggrupper, der arbejder i et mentalt højrisikjob. Bogen kan med fordel også læses af ansatte i andet risikobetonet arbejde som for eksempel arbejdet til søs eller som ingeniør i et højrisikoområde.

Grundbog i Belastningspsykologi af Rikke Høgsted, Forlaget Ictus. www.forlagetictus.dk



RIKKE HØGSTED Krisepsykolog, forfatter og organisationskonsulent med en lang og bred erfaring med belastningspsykologien fra arbejde som konsulent i Dansk Røde Kors, rådgiver i Kræftens Bekæmpelse, militærpsykolog i det Danske Forsvar, chefpsykolog i Falck Healthcare og udviklingschef i Region Hovedstadens Psykiatri. Rikke har blandt andet løst krisepsykologiske opgaver i Irak og Afghanistan og ydet danske rederier akut bistand i forbindelse med ulykker, gidseltagning og andre kritiske hændelser rundt om i verden.

FOREDRAG, WORKSHOPS OG TEMADAGE OM BELASTNINGSPSYKOLOGI

Rikke Høgsted underviser, holder foredrag, workshops og temadage for store og små organisationer og arbejdspladser, der løser mentalt krævende opgaver. Rikke er en erfaren underviser, kursusleder og foredragsholder og formidler vigtige emner på en engageret og nærværende måde.

Læs mere på www.rikkehoegsted.dk og tag kontakt for at høre mere om en løsning for din arbejdsplads, organisation eller uddannelse.

»Rikkes evne til at formidle et kompliceret, krævende men også meget inspirerende stof på en tilgængelig og brugbar måde er enestående. Hun evnede i unik grad at forstå vores konkrete opgaveløsning som myndighed og at sætte disse forudsætninger i spil. Tak for et par helt igennem fantastiske dage.«

Mette Adolph Huld, Tilsynschef, Tilsynscenter Øst, Arbejdstilsynet

FÅ NYHEDER OG RELEVANT VIDEN



Følg emnet på Instagram
[belastningspsykologi](https://www.instagram.com/belastningspsykologi)



Følg emnet på Facebook
[belastningspsykologi](https://www.facebook.com/belastningspsykologi)