



BÅLMESTER- KURS

**NSF Veiledere,
Gardermoen,
2023**

**ALTERNATIV
TIL VOLD**

PER ISDAL

Mål og innhold

Målet med denne dagen er å bli en **profesjonell bålmester** – en som initierer og leder bearbeidingsprosesser i personalgrupper

0900 - 1000 teori

1015 – 1230 Trening

1230 – 1330 LUNSJ

1330– 1530 Trening og «Festbål»

Per Isdal

Smittet av vold

Om sekundærtraumatisering,
compassion fatigue og
utbrenthet i hjelperyrkene

FAGBOKFORLAGET

Per Isdal

Smittet av vold

FAGBOKFORLAGET

MEDKÄNSLANS PRIS
Per Isdal



OM SEKUNDÄRTYRANISERING, COMPASSION FATIGUE
OCH UTBÄRDLIGHET hos PROFESSIONALERNA

GOTHIA
FÖR FÖRLAG

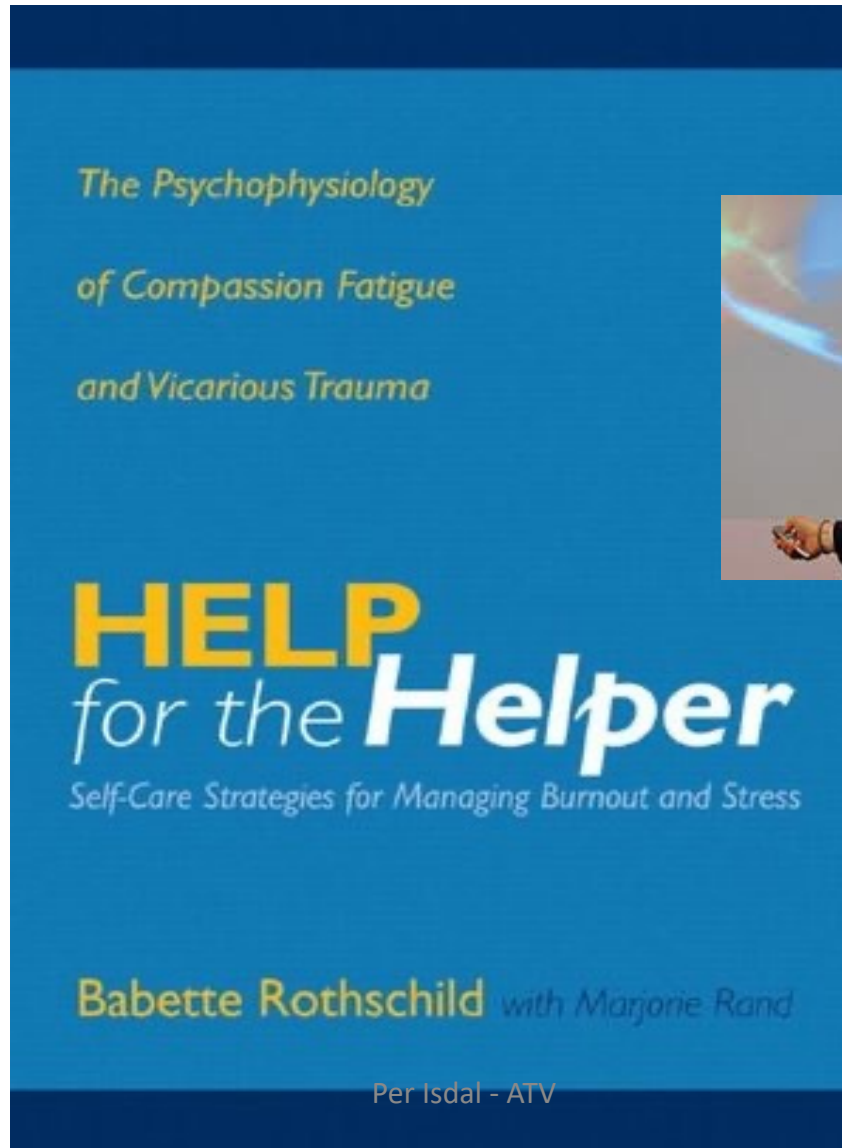
PER ISDAL
Medfølelsens
pris

NÅR PROFESSIONELLE HJÆLPERE
HAR BRUG FOR HJÆLP



AKADEMISK FORLAG

Den «farlige» empatien!



jeg trodde jeg var en opel



Per Isdal - ATV

Egentlig er jeg en formel 1



Vi er **enormt** empatiske!

- Speilnevroner (Gallese et.al. 1996)
(ansiktsuttrykk, Kroppsholdning, ANS, HR, pust, **gjesping, menstruasjon etc.**)
- Somatisk empati
- Evolusjonsutviklet supersystem
- Komplekse nervesammenhenger

«*what fires together – wires together*»

Følelse

Språk

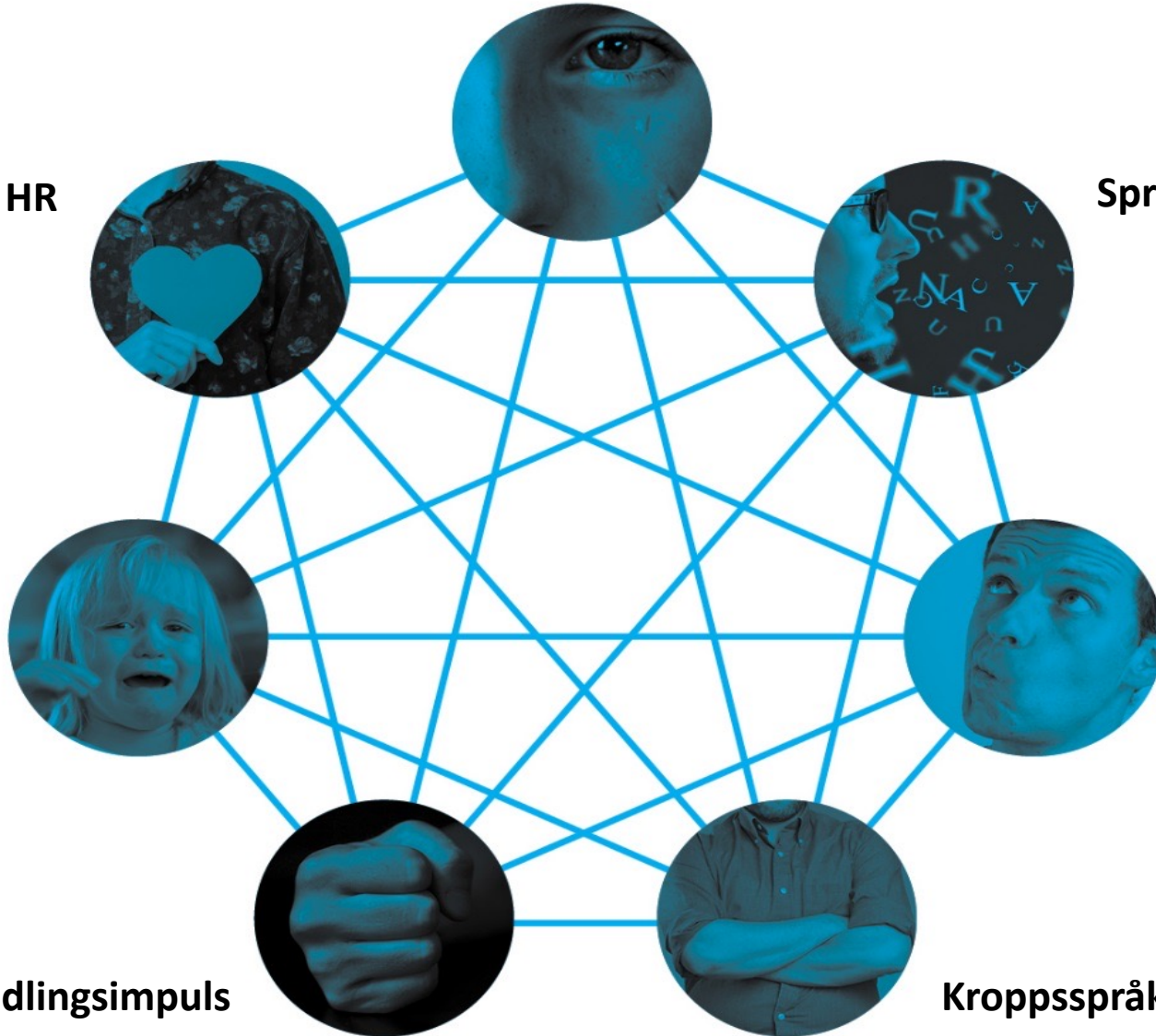
**Ansikts-
uttrykk**

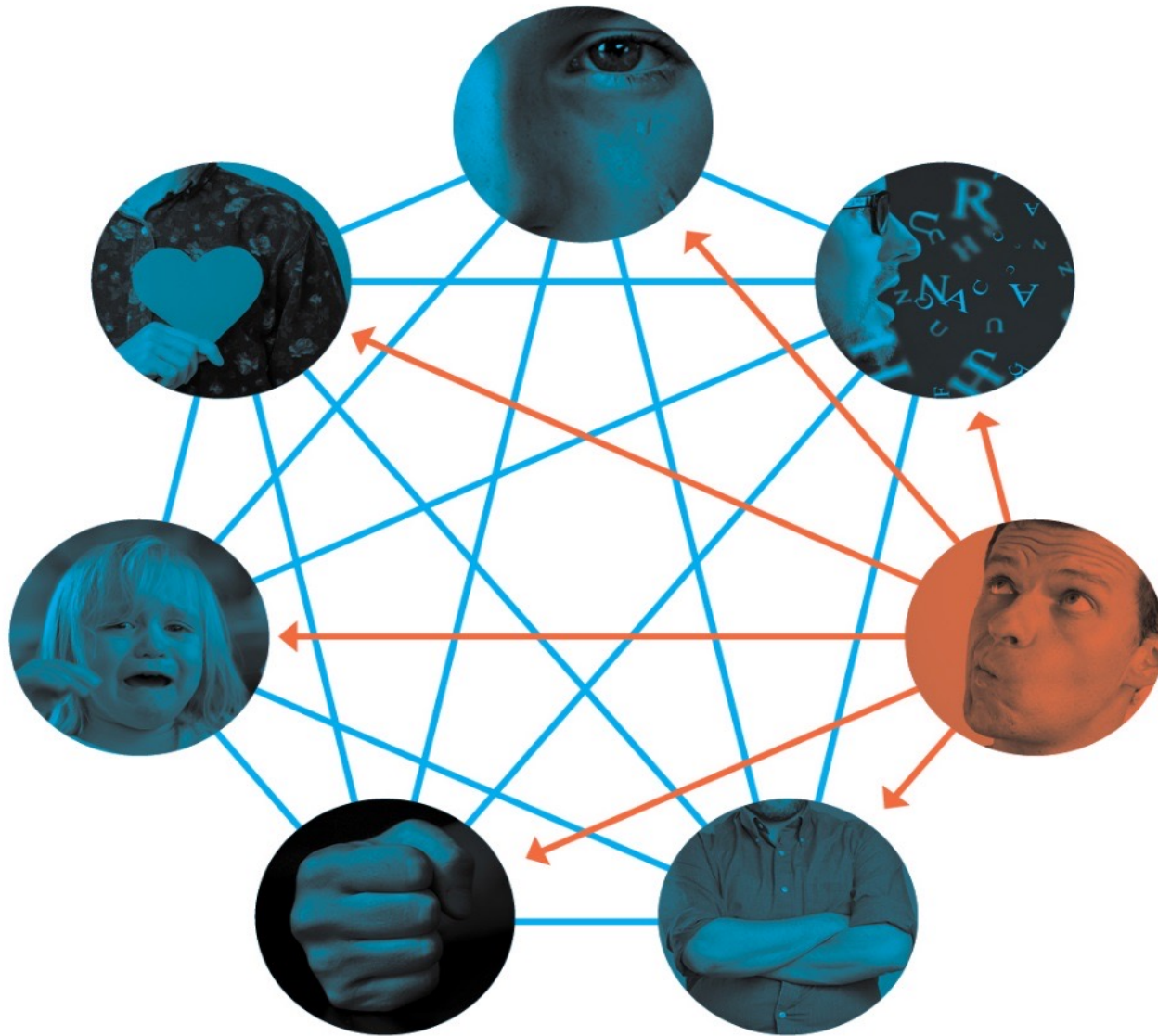
Kroppsspråk

Handlingsimpuls

«Film»

HR





**Ansikts-
uttrykk**

aktiv terapeut

- Velg empati(!) når det er nødvendig
- Til og fra
- Fysisk bevegelse i timen
- Velg et annet tempo, stilling og en annen stemme enn pasienten
- Spenn musklene
- **Pump jern!**
- Skap mental avstand
- Velg deg en god «rustning»
- Finn egne forankringspunkter
- Mindfulness

Hva er et leirbål?

*Et leirbål er en metode for å **forebygge** belastningslidelser i personalgrupper som står i krevende jobber som hjelpere.*

Forebygging betyr at metoden må gjentas, eller gjøres som et fast rituale.

Leirbål er ikke behandling!

Det ekstreme vs. det daglige

Bålet fokuserer **ikke** på det ekstreme (eks. suicid, pasient dør, alvorlig vold eller trusler). Her må vi ha egne gode rutiner for oppfølging.

Bålet fokuserer på de daglige og vanlige belastninger. De som over tid setter sitt merke og sliter oss ut. Belastninger vi kanskje ikke merker fordi de er så vanlige.

Ord?

- Debrifing
- **Avgifting**
- Renselse

- Vitalisering

Hva er en bålmaster?

En bålmaster er en person som tilrettelegger og styrer leirbålprosesser

- Gruppeleder?
- Ordstyrer?
- Dirrigent?

Historien om leirbålet

1997: Første foredrag om «Smittet av Vold»

2008 var da jeg begynte å reise rundt å snakke om leirbål.

2011: Plenum om «Smittet av Vold» på 3. Nordiske Konferanse

2013: Begynte jeg selv å ha faste leirbål på min jobb:
ATV Stavanger

2016: Første bålmasterkurs i Danmark

2017/2018: Boka Smittet av Vold/Medfølelsens Pris ble utgitt.

Hvorfor leirbål?

- Arbeidet med traumer setter spor, og de fleste har ingen gode metoder å møte dette med
- Grupper som er preget av arbeidet kan begynne å belaste hverandre
- Noen har det bra på jobben, men ikke alle (private «bålgrupper»)

Hvorfor bålmaster?

- Arbeidsgrupper kan være utrygge grupper
- Noen følelser er «lovlige», andre er det ikke
- Bålgruppa sklir ut, og blander sammen klienter, organisasjon, eget privatliv eller egen historie.
- Det blir «klagekor» i stedet for avgiftingsgrupper
- Bålgruppedeltagerne klarer ikke å gi medfølelse (de er for preget av jobben eller profesjonsidealene)

spørsmål

Hvilke følelser er lovlige og ikke-lovlige hos deres sykepleiere?

Forståelse

For å gå inn i leirbålet må «vi» forstå hvorfor.

Opplæring i «Medfølelsens Pris» –
psykoedukasjon – er et nødvendig utgangspunkt
for å gå inn i bålgruppa.

sterke inntrykk!



Per Isdal - ATV



Per Isdal - ATV



Et emosjonelt aktiverende arbeid

«Jeg måtte lære meg å gå forbi døende barn»

Profesjonelt reagerer vi som fagfolk

Emosjonelt reagerer vi som medmennesker

I møte med lidelsen og traumene blir vi aktivert

Vi settes i beredskap (det autonome nervesystem)

Energibruken er høy

Reaksjoner kommer først i ettertid

«vareopptelling»

Hva skjer med meg?

Lasse Stefanz

Truck Stop





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
- **UTBRENTHET**



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?

To grunnleggende behov

1. Å **reagere**, sette ord på, få ut, snakke.....
2. Å **bli mottatt**, hørt på, støttet, forstått....

Selvmedfølelse!

«Medfølelse kan defineres som å møte lidelse oppmerksomt og med vennlighet, og med et ønske om, vilje til, og innsats for å lette denne lidelsen.

(Binder, 2014, s.17)

«Selvmedfølelse er for eksempel noe mer og noe annet enn å prøve å overbevise oss selv om at vi egentlig er dyktige etter å ha strøket på eksamen, eller at vi egentlig er attraktive etter at vi ble avvist av en partner. Selvmedfølelse innebærer å tre ut av hele selvvurderingsspeilet og møte vår egen smerte med et dypere alvor.

Selvmedfølelse kan begynne med at vi blir oppmerksomme på at nå har vi det vondt, og lar det få lov til å være slik»

(Binder, 2014)

selvmedfølelse

Selvmedfølelse er ikke det samme som **selvmedlidenhet**. Binder skriver at selvmedlidenhet handler om å få en form for tunnelsyn når noe vondt rammer. Tunnelsynet innebærer tanken på at vi er den eneste i verden som lider, eller den som lider aller mest. Denne måten å møte vår egen lidelse på kan lettere forsterke lidelsen enn å lindre den. Selvmedfølelse handler om aksepten av at vi er mennesker;

«selvmedfølelsen er der når vi klarer å se at det å kjenne seg avvist er noe som inntreffer i alle menneskers liv.»

(Binder, 2014, s. 31)

Hverandremedfølelse

Hverandre-medfølelse kan begynne med at vi blir oppmerksomme på at nå har våre kolleger det vondt, og at vi lar det få lov til å være slik»

hvem trenger en **bålmester**?

Alle personalgrupper som jobber med traumatiske tema, eller som selv blir utsatt for klientenes «angrep». Hvem er det:

-
-
-
-
-
-

bålmesterverktøy

- **psykoedukasjon**; personalet trenger å lære hvordan jobben virker inn på dem.
Sammenhenger, begreper og forebygging
- **Leirbålet**
- **kontinuitet**

Hvem skal delta ved bålet?

-Alle som er der ute ved «frontlinjen» (dvs. har direkte klientkontakt) i møter med klienter og brukere

- Alle må bidra ved bålet

Ledere?

Merkantile?

Andre?

Vi kan ikke ha med «gratispassasjerer»,
«kontrollører» eller «kikkere»

Når?

- Hver uke?
- Hver 14 dag?
- Hver annen måned?

Det må være en kontinuitet i bålet

ATV-Stavanger sitt bål

Hver 14 dag

Alltid på tirsdag fra 1400 – 1500

Et godt rom

Bålgruppe på 6 personer

KOLLEGASTØTTE/LEIRBÅL

LEIRBÅLSMETODE

Bygget på en traumeforståelse

Utviklet med utgangspunkt i TIR og EFT

TIR er «**T**raumatic **I**ncident **R**eduction»

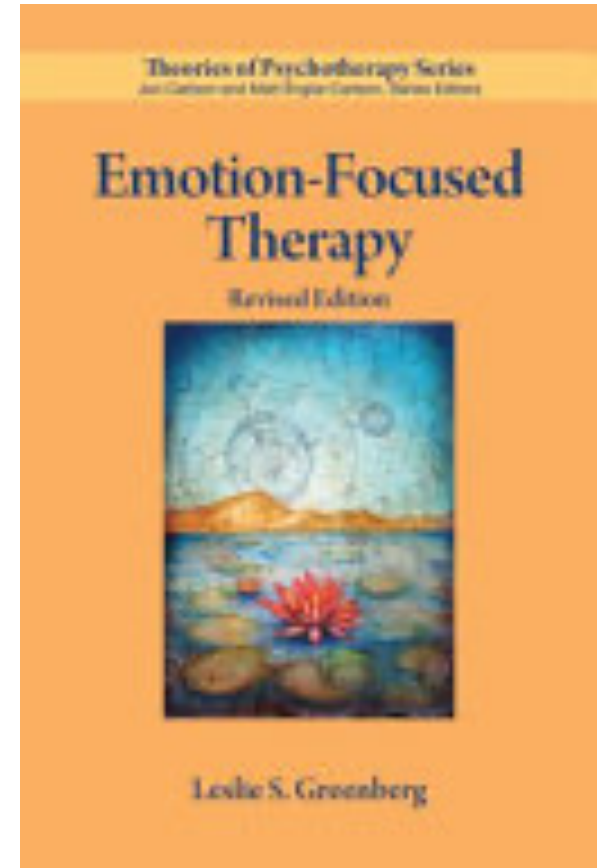
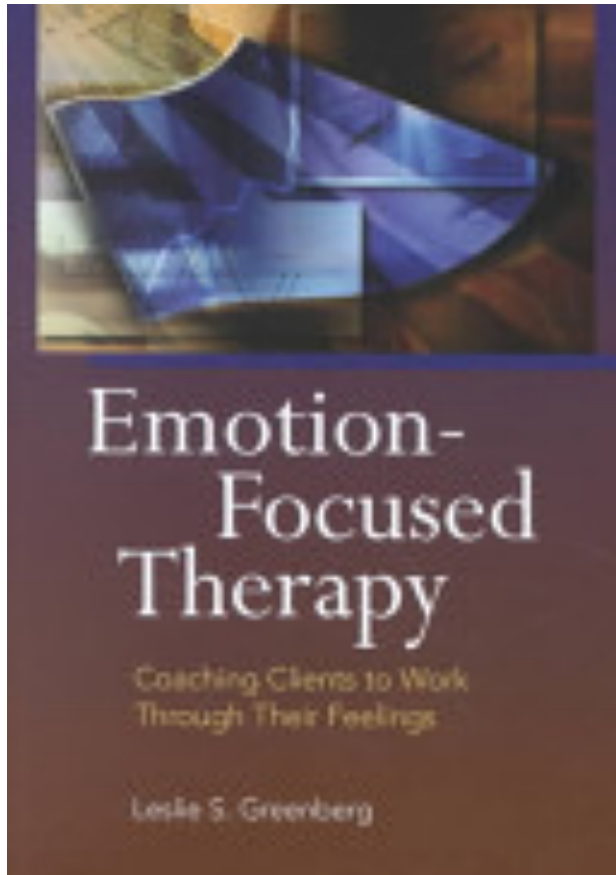
EFT er **E**mosjons**F**okusert **T**erapi

utgangspunkt i at vi smittes av traumereaksjoner

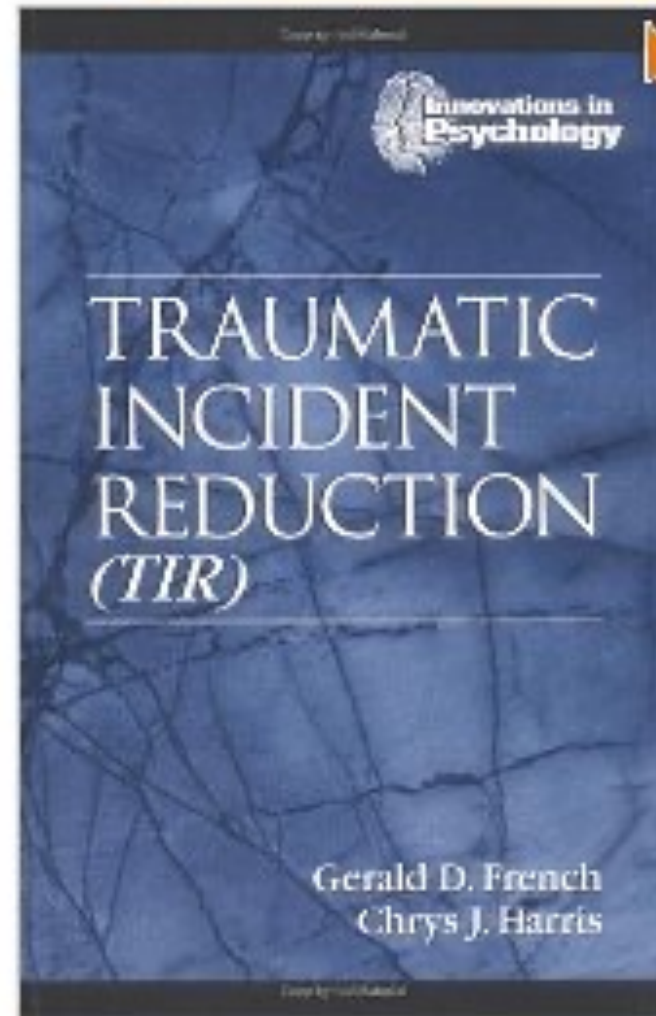
- følelser og opplevelser som har traumatisk effekt på oss (traumatisering og sekundærtraumatisering)
- Fragmentering av følelser, tid og opplevelser
- tar energi og binder energi
- **Av-gifting** skjer gjennom å knytte følelser og hendelser sammen

Emosjonsfocuseret terapi

Leslie Greenberg



Click to **LOOK INSIDE!**



*Traumatic Incident
Reduction (TIR)*
French & Harris
CRC Press, 1999

Bålmester

Er som en dirigent, det er orkesteret som skal spille

Instruerer!

Lytter (uten å spørre, intervju eller avbryte)

Griper inn når «deltager» går ut av oppgaven

Idealbålet er et bål der bålmesteren ikke trenger å si noe som helst!

Hovedoppgave

FOKUS

- Fokus på **en** følelse
- Fokus på klient/situasjon

Unngå sammenblanding!

Tre kilder til «vanskelige følelser»

- **klientene/selve arbeidet**
- Systemet/organisasjonen/lederen/rammene
- Vårt eget privatliv

Ofte blandes dette sammen i en gjensidig påvirkende og forsterkende belastning.

FOKUS

Dette er forebygging av belastninger fra møtet med klientenes «smerte»

Fokus for å unngå sammenblanding

Hvor hører ting hjemme:

- Privatliv
- Organisasjon, ledelse, arbeidsforhold, konflikt
- klientinntrykkene

Bålmester

Det ideelle er at vi får et leirbål der bålmesteren ikke trenger å si et eneste ord (utenom instruksjonen)

Ellers: med enkle midler bringe deltageren tilbake i fokus

rolleavklaring

Dette er totalt forskjellig fra veiledning.

Fokus er på sykepleieren selv

Det skal ikke finnes løsninger!

Følelsene skal ikke tas bort!

Det er vanskelig å «holde kjeft»

Det er vanskelig å ikke hjelpe

Sinne

Hat

Sorg

Avsky

Redd

Trist

Lyst

Håpløshet

Glede

Hjelpesløshet

skyld

Kjærlighet

Utrygg

Skam

Raseri

Forenklet instruks

Finn **EN følelse**.....

(2 minutter)

Følg den følelsen til **en klient** eller **en situasjon**

(2 minutter)

Del! Start med følelsen

De andre: **LYTTER!**

Gi en **medfølelse** (kort medfølelende validering)

hjelpemark

1. Tenk gjennom arbeidet deres de siste 14 dager. I møte med klienter eller brukere. Få tak i **en følelse** (ikke to eller tre, eller fire) som har kommet opp i dere i arbeidet i denne tiden. Bruk et par minutter på dette.
2. Følg denne følelsen til **en situasjon eller en klient** der denne følelsen oppsto eller var sterkest. Gå tilbake dit og tenk litt gjennom dette. Bruk et par minutter på dette.
3. Nå er det dette vi skal dele ved leirbålet. Start med følelsen og gå deretter tilbake til klienten eller situasjonen. Utforsk og del dette. De andre skal **bare lytte!** Ingen avbrytelser, ingen spørsmål, ingen fysisk trøst eller berøring. Bare lytte!

kollegastøtte/Leirbål

En deler – **uten avbrytelser** og uten spørsmål

De andre lytter!

- ingen spørsmål, ingen kommentarer, ingen fysisk berøring eller trøsting

Feedback; empatisk og emosjonell feedback

- Ingen tolkning
- Ingen reformulering
- Ingen forslag til løsning eller tiltak
- **Validering!**
- **Medfølelse**

trening 1

gå i grupper på 6

velg en bålmester

instruer

gå gjennom to deltagere m/feedback

PLENUM

Medfølelse er vanskelig!

Vi vil så gjerne trøste, hjelpe eller ta bort vonde følelser.

Vi vet ikke hva vi skal si

.....

Hva er medfølelse?

Du møter en gammel venn på gaten: Hvordan går det med deg?

«min ektefelle døde forrige uke»

- Hva ville vært **medfølelse**?
- Hva ville vært løsningsfokusering?
- Hva ville vært oppmuntring?
- Hva ville vært unnvikelse?

Hva er **viktig**

1. Viktig at deltager finner **en** følelse
(dersom de ikke finner noen eller finner mange, så må de hjelpes til å fokusere på en)
2. Viktig at deltagerne følger denne følelsen til **en** situasjon eller **en** klient
3. Viktig at feedback er emosjonelt støttende

Sterke følelser
er ikke farlige!

Vanlige utfordringer

- deltager finner ingen følelse = hold fast i instruksjonen
- deltagerne generaliserer til det som ikke er en følelse (eks. «jeg er så sliten») = insisterer på å fortsette å lete etter en følelse
- deltagerne skiller ikke mellom klienter, privatliv og organisasjon (eks: jeg er så sint på ledelsen) = fokus på klientarbeidet
- deltagerne avbryter hverandre (eks. spør eller går bort til og skal trøste) = stopp det

Vanlige utfordringer

- deltagerne klarer ikke å gi emosjonell støtte som feedback (eks. analyserer, reflekterer eller gir råd) = fokus på instruks
- Deltagerens historie blir for **tynn** (fortelles for fort, for generelt eller uten detaljer) = be deltageren om å «si litt mer»

trening 2

gå i grupper på 6

velg en bålmester

instruer

gå gjennom to deltagere m/feedback

PLENUM

***Delt sorg er halv sorg og delt
glede er dobbelt glede!***

Festbål



Festbål

Historien forteller at de sterkeste hjelperne i hele Nord-Europa hadde et **ritual**. De sto i de mest krevende jobber i møtet med menneskelig smerte og lidelse. I en virkelighet full av vold, overgrep og urettferdighet.

En gang hvert år møttes de på et godt sted i Norden. Der satte de seg sammen og delte opplevelser de hadde hatt som hjelpere i løpet av året. De satte ord og følelser på de sterke, berørende og flotte opplevelser de hadde hatt. De satt sammen og lo og gråt og fortalte. Og hørte på hverandre.

Disse hjelperne hadde den overbevisning at for å holde oppe håp og tro, lyst og glede i en både viktig og vanskelig jobb, så trengte de et festbål. Og deres klienter trengte at de hadde et festbål.

Ekstase

Begeistring

Fryd

Imponert

Kjærlighet

Godhet

Stolthet

Glede

Jubel

Triumf

Nærhet

Varme