

Sarah Refsdal

Empati på godt og vondt
**Emosjonelle belastninger ved
barnevernsarbeid**

Empathy for better or for worse
Emotional strains in child welfare work

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Veileder: Anne Juberg
Mai 2023

Sarah Refsdal

Empati på godt og vondt
**Emosjonelle belastninger ved
barnevernsarbeid**

Empathy for better or for worse
Emotional strains in child welfare work

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Veileder: Anne Juberg
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Temaet for denne litterære oppgaven er emosjonelle belastninger og arbeid innen barneverntjenesten. Følgende diskuteres dette i lys av problemstillingen: *«Hvilke emosjonelle belastninger kan barnevernsarbeidere møte i arbeidet sitt, hvilke faktorer bidrar til påvirkning og hvordan kan man forholde seg til disse?»*

For å undersøke dette nærmere har jeg gjennomført et bredt søkt på emosjonelle belastninger, utbrenthet, omsorgstretthet, kontakttretthet og sekundærtraumatisering i kombinasjon med barnevern.

Emosjonelle belastninger kan forstås som belastninger som følge av å jobbe innenfor en yrke med høye emosjonelle krav og forventninger knyttet til yrkesrollen. Forskningen at denne typen jobb kan medføre belastninger for profesjonsutøveren. Statistikken viser også at hjelpeyrker, slik som arbeidet innen barnevernet, er spesielt utsatt for psykisk utmattelse. Medmenneskelighet og empati er en viktig del av hjelpeyrket, likevel kan det se ut som det er akkurat dette som fører til den emosjonelle belastningen for barnevernsarbeidere. Følgelig er ansatte innen barnevernet utsatt for å utvikle omsorgstretthet, utbrenthet og sekundære traumer i arbeidet sitt.

Resultatene fra studiet viser at det av emosjonelle belastninger følger konsekvenser for den enkeltes helse og velvære. Blant disse er søvnproblemer, mangel på overskudd til sosiale aktiviteter, håpløshet og utfordringer med å skille jobb og privat å finne å gjenkjenne i både forskning og faglitteratur. På den andre siden opplever mange at arbeidet med barn og unge er både meningsfullt og berikende, og dermed også et forebyggende tiltak mot emosjonelle belastninger. Andre tiltak som er diskutert er bevissthet rundt egen involvering og følelser i arbeidet, sosial støtte og tilrettelegging i arbeidet.

Opgaven avslutter med en konklusjon om at barnevernets oppgaver er komplekse og utfordrende, med at det å jobbe med mennesker kan være både berikende og en viktig motsats til de emosjonelle belastningene.

Abstract

The theme of this literary assignment is emotional strain and work within child welfare. The following are discussed in light of the research question: *"What emotional strains can child welfare workers encounter in their work, what factors contribute to this impact, and how can one deal with them?"*

To investigate this further, I conducted a broad search on emotional strains, burnout, compassion fatigue, and secondary traumatization, in combination with child welfare.

Emotional strain can be understood as the strain that arises from working in a profession with high emotional demands and expectations associated with the professional role. Research shows that this type of work can be stressful for professionals. Statistics also show that helping professions, such as child welfare work, are particularly vulnerable to mental exhaustion. Compassion and empathy are important parts of the helping profession, but it seems that this is precisely what can lead to emotional strain for child welfare workers. Consequently, employees within child protective services are at risk of developing compassion fatigue, burnout, and secondary trauma in their work.

The results of the study show that emotional strain has consequences for individuals' health and well-being. These include problems with sleep, lack of energy for social activities, hopelessness, and challenges with separating work from personal life. However, many also find that working with children can be both meaningful and enriching, and therefore also work as a preventative measure against emotional strains. Other preventative measures that have been discussed include awareness of one's own involvement and emotions in the work, social support, and job accommodations.

The thesis concludes with a conclusion that the tasks of child protective services stand upon can be complex and challenging, but also that working with children can be both enriching and an important counterbalance to emotional strain.

Innholdsfortegnelse

Kapittel 1.0 Innledning	2
1.1 Bakgrunn for valg av tema og presentasjon av problemstilling	2
1.2 Sosialfaglig relevans	4
1.4 Avgrensing og oppbygging av oppgaven	4
Kapittel 2.0 - Metode	6
2.1 Litteratursøk og fremgangsmåte	7
2.2 Kildekritikk	8
Kapittel 3.0 - Litteraturgjennomgang	10
3.1 Sentrale begreper	11
3.1.1 Emosjonelt arbeid og dets belastninger	11
3.1.2 Utbrenthet, sekundær traumatisering og omsorgstretthet	12
3.3 Barnevernets oppgaver	13
3.2 Risiko og sykefravær innen helse- og sosialsektoren	14
3.4 Noen eksempler på belastninger barnevernsarbeideren kan møte	14
Kapittel 4.0 - Diskusjon	17
4.1 Risikoen og belastningene av å jobbe i barnevernet	17
4.2 Balansegangen i arbeidet - Empati på godt og vondt	19
4.2.1 Jobbtilfredshet som beskyttelsesfaktor	19
4.2.2 Profesjonell involvering	20
4.2 Hvordan håndtere den emosjonelle belastningen	22
Kapittel 6.0 - Avslutning	25
Litteraturliste	27

Kapittel 1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema og presentasjon av problemstilling

Innenfor helse- og sosialfaglig arbeid har de ansatte påtatt seg et samfunnsoppdrag om å bistå mennesker som har behov for hjelp på ulike måter. Dette arbeidet utøves primært i møter mellom mennesker, og et arbeid innenfor et hjelpeyrke kan kalles for et emosjonelt krevende arbeid med dets store krav og rolleforventninger (Bang, 2003, s. 11). Likevel kan en jobb der man bistår andre mennesker være både meningsfull og berikende. Uavhengig av sammenheng vil et samspill med andre være preget av en gjensidig påvirkning av hverandre og det som skjer. Hjelparbeidet er preget av nær kontakt med andre mennesker, deres lidelse og behov for støtte. Uansett hvor stor ens faglige eller mentale styrke er, vil møtet med slike behov føre til en personlig påvirkning. Dette er noe som ligger i menneskets natur gjennom vår medfødte evne til å føle empati (Isdal, 2017). Det vil derfor være viktig å være klar over hvordan et arbeid med mennesker med ulike livssituasjoner og utfordringer kan påvirke hjelperen. Mer vesentlig kan det i slikt arbeid være å erkjenne at arbeidet med mennesker påvirker yrkesutøveren følelsesmessig, både bevisst og ubevisst. Et arbeid der man daglig møter andres smertefulle livssituasjoner krever at hjelperen bruker seg selv i arbeidet. Det å åpne for andres smertefulle historier og følelser, lytte aktivt, være empatisk og støttende, vil påvirke både den som hjelper og den som mottar hjelpen (Haavik & Toven, 2020, s. 14). En rekke studier viser at emosjonelt arbeid medfører både fysiske og psykiske belastninger. Eksempelvis kan dette handle om et mentalt fravær, problemer med egen følelsesregulering, slitenhet og andre utmattelsessymptomer (Isdal, 2017). Overordnet kan dette kategoriseres inn i tre sentrale begreper: *compassion fatigue*, *sekundærtraumatisering* og *utbrenthet*.

Som ansatt innen barnevernet besitter barnevernsarbeideren et viktig mandat om å sikre barn og unge trygge oppvekstvilkår. Barna skal ikke bare møtes med trygghet og forståelse, men også kjærlighet (Barnevernsloven, 2023, §1-1). Arbeidet innenfor barnevernet er derfor å regne som et komplekst, krevende og utfordrende fagfelt. En rapport fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (2022) viser at én av tre ansatte innenfor det kommunale og statlige barnevernet slutter i løpet av året, og at en av årsakene er relatert til at arbeidet er for psykisk belastende. En annen rapport som ble gjennomført med bakgrunn i drapet av en ansatt hos NAV viser også at hver tredje ansatte hos NAV hadde blitt utsatt for vold og trusler (Arbeids- og velferdsdirektoratet & Kommunesektorens organisasjon, 2023).

Barnevernets hovedoppgave er å ivareta barn og unges behov for omsorg, beskyttelse og utvikling. Som en del av dette arbeidet kan barnevernsarbeidere støte på saker som innebærer omsorgssvikt eller andre tilfeller der det er nødvendig med omfattende hjelp (NOU 2023:7, s. 25). Som et resultat vil den ansatte kunne møte situasjoner som involverer mishandling, overgrep eller andre alvorlige forhold som kan påvirke barnets liv og helse.

Gjennom studiets praksisperiode ble jeg introdusert for temaet om emosjonelle belastninger gjennom foredraget til Kristin Mjåset Hjertø og Vivian Sandberg Larsen om “selvivetakelse i hjelpeyrker”. Jeg kjente at dette skremte meg, men også at det vekket en interesse for å undersøke fenomenet nærmere. Med bakgrunn i dette undrer jeg meg derfor over hva arbeid innenfor barnevernet medfører av risiko, hva risikoen utgjør, hvordan den kan forstås og følgelig hvilke grep som finnes slik at den enkelte kan ruste seg mer mot påkjenningene og belastningene som kan oppstå i arbeidet. For det å forstå hvordan man utøver arbeidet sitt og påvirkes av det, kan videre påvirke prosessen til klienten i aller høyeste grad (Fellesorganisasjonen, 2019, s. 8). Basert på dette har jeg utformet problemstillingen: *«Hvilke emosjonelle belastninger kan barnevernsarbeidere møte i arbeidet sitt, hvilke faktorer bidrar til påvirkning og hvordan kan man forholde seg til disse?»*

1.2 Sosialfaglig relevans

Sosialt arbeid er et bredt fagfelt som innebærer arbeid på flere ulike nivåer, på forskjellige arenaer og med mennesker i ulike situasjoner. En kan si at sosialt arbeid er en type hjelpearbeid som handler om å samarbeide med den det gjelder slik at han eller hun får en bedre livssituasjon (Berg et al., 2015). Arbeidet i barnevernet vil være å regne som en del av helse- og sosialsektoren, følgelig vil en barnevernsarbeider komme over situasjoner der man er vitne til eller betrodd med triste og vonde historier fra barn og foreldre.. Isdal (2017) viser til at det i forskning har kommet frem at det å jobbe i en større eller mindre nærhet til mennesker i vanskelige situasjoner er noe som kan føre til at hjelperen selv opplever sterke inntrykk og følelsesmessige reaksjoner.

Som kommende sosionom ser jeg for meg at det er viktig å være klar over de emosjonelle belastningene jeg kan møte i yrket, slik at jeg best mulig kan ta vare på min egen, og kollegers, fysiske og psykiske helse. Jeg forestiller meg at dersom jeg blir mer bevisst på kjenningene yrket kan medføre, vil jeg kunne være i bedre stand til å håndtere disse utfordringene og bistå de som trenger hjelp.

1.4 Avgrensning og oppbygging av oppgaven

Det er flere forhold og faktorer som kan føre til følelsesmessige påkjenninger hos den ansatte innenfor en barnevernsfaglig kontekst. Dette inkluderer forhold som krevende og mange arbeidsoppgaver, lite tid og ressurser, arbeidsmiljø og ledelse samt emosjonelle krav (Haavik & Toven, 2020). Oppgavens hovedvekt vil ligge på sistnevnte med et fokus på arbeidets ulike emosjonelle aspekter og de indirekte belastningene som kan følge av dette. Andre faktorer kunne for eksempel omhandlet manglende støtte fra ledelse og kollegaer, høyt arbeidspress og mangel på muligheter for å medvirke (Haavik & Toven, 2020). Av hensyn til oppgavens hovedfokus og omfang vil oppgaven avgrenses til å kun trekke frem de mest sentrale begrepene og størst grad hvordan den ansatte selv kan forebygge eller redusere den psykiske påvirkningen.

Problemstillingen ble presentert i innledningen, sammen med en introduksjon av hva arbeidet i barnevernet baserer seg på og hva det innebærer å jobbe med mennesker som står i utfordrende livssituasjoner. Hvordan jeg har gått frem for å innhente data og fagkunnskap blir beskrevet i kapittel 2. I kapittel 3 presenteres innsamlingen fra litteratursøket. Her går jeg nærmere inn på arbeidsoppgavene til barnevernet, presenterer sentrale begreper og utdyper disse nærmere før jeg senere diskuterer problemstillingen, om hvilke forhold som bidrar til påvirkning og hvordan barnevernsarbeideren kan forholde seg til de emosjonelle belastningene, i kapittel 4.

Kapittel 2.0 - Metode

Metode handler om en beskrivelse av fremgangsmåten som er foretatt for å undersøke et tema nærmere (Dalland, 2017, s. 52). I denne litterære oppgaven har jeg innhentet data for oppgavens aktuelle tema fra allerede eksisterende fagkunnskap, forskning og teori (Dalland, 2017, s. 208). Det å samle inn data fra ulike kilder danner et viktig utgangspunkt for å kunne belyse og drøfte problemstillingen. For å finne frem til litteratur med relevans for problemstillingen har det vært viktig å gjøre systematiske søk. Følgende vil jeg redegjøre for søkeprosessen og på hvilke grunnlag litteraturen er valgt ut.

2.1 Litteratursøk og fremgangsmåte

I startfasen av arbeidet gjennomførte jeg innledende søk der jeg søkte bredt på begreper og temaer som jeg anså som relevante. Jeg søkte blant annet på “emosjonstretthet”, “omsorgsutmattelse” og “belastninger i sosialt arbeid”, i databasene Oria og Google Scholar. Dette gjorde at jeg ble bedre kjent med relevant faglitteratur (Johannessen et al., 2016, s. 8). Jeg gjorde også søk på tidligere bachelor- og masteroppgaver med samme tematikk og studerte litteraturlistene deres. Dette gjorde meg bedre kjent med hva som gikk igjen og ga inspirasjon for videre søk..

Jeg var bestemt på temaet jeg hadde lyst til å undersøke, men usikker på hvor jeg skulle begynne, og på videre fremgangsmåte. Dalland (2017, s. 208) anbefaler at det kan være lurt å ta kontakt med ressurspersoner som kan dele kunnskapen sin med deg. Jeg tok derfor kontakt med de som holdt foredraget som inspirerte meg til å skrive oppgaven. Av dem fikk jeg tips til relevant litteratur og ulike søkeord å benytte. Dette ga meg et stødigere grunnlag for hva det var som interesserte meg og hva jeg skulle søke etter av litteratur og forskning. På dette tidspunktet formulerte jeg en foreløpig problemstilling som baserte seg på hva omsorgstretthet er og hvordan dette oppstår.

Med de innledende søkene ble jeg fort kjent med at både temaet og begrepene som blir benyttet om påvirkningen av profesjonelle hjelpere var stort. For å få med meg all relevant litteratur var det viktig at jeg fortsatte å gå bredt ut i søkene mine. Med dette mener jeg at jeg forsøkte å ikke søke for spesifikt eller at jeg foretok noen spesielle eksklusjonskriterier. Jeg gikk gjennom relevant litteratur og fant frem til nye begreper, som “sekundær traumatisering”, “motoverføring”, “kontaktretthet”, og “medfølelsetretthet” for å nevne

noen. Jeg noterte disse før jeg systematisk gjennomførte søkene mine i de ulike databasene for å se om jeg hadde gått glipp av noe.

Jeg har for det meste benyttet meg av Oria, Idunn, Scopus og PubMed som søkemotorer. Jeg har også søkt noe i Google Scholar, men opplevde at de andre databasene ga mer relevante treff. Videre har jeg brukt funksjonene “AND” og “OR” slik at jeg kunne søke på flere begreper parallelt. Det viste seg likevel at det meste gikk igjen selv om jeg brukte ulike kombinasjoner av begreper. Hovedsakelig benyttet jeg meg av søkeordene “emosjonelle belastninger”, “emosjonstretthet”, “utbrent*”, “omsorgstretthet”, “barnevern*”, “compassion fatigue”, “emotional distress”, “burnout” og “child welfare”.

Jeg fikk opp såpass med relevant litteratur da jeg benyttet meg av søkeordet “barnevern*” og “child welfare” at det ikke var relevant å utvide søkene til andre relasjons- eller hjelpeyrker for så å overføre dette til en barnevernsfaglig kontekst.

Det var ikke mange treff for de norske søkene og her måtte jeg derfor gå bredt ut. Dette gjorde jeg ved å først kun søke på ett og ett begrep for så å lese over sammendraget til artiklene. På engelsk har jeg kunne benytte flere kombinasjoner av søkeord, avgrenset til vitenskapelige artikler, og for det som er blitt publisert de siste ti årene.

2.2 Kildekritikk

Kildekritikk er en nødvendig og viktig del av litteratursøket. Dette ikke bare for å velge ut den litteraturen som har mest relevans, men også for å fastslå at innholdet i kildene er troverdige (Dalland, 2017, s. 150). Som nevnt var det ikke like mange artikler og annet fagstoff som kom opp ved de norske litteratursøkene, men jeg benyttet meg likevel av noen eksklusjonskriterier slik som årstall fra 2013 og fagfelleverdert for produksjonstype.

De engelske litteratursøkene ga mange resultater. Det var derfor viktig å være kritisk til kildene for om de var relevante og jeg tok derfor i bruk strengere eksklusjons- og inklusjonskriterier. Slik som å ha et mindre års spenn og ved å bruke flere søkeord samtidig. Dette fordi det fortsatt dukket opp en stor mengde med relevant kildemateriale.

Jeg har basert mye av min forståelsesramme på innholdet Per Isdal (2017) presenterer i boken sin: *Smittet av Vold: om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i*

hjelpelyrkene. Dette både fordi mye av litteraturen jeg har lest refererer til boken hans og fordi jeg mener innholdet svarer godt på problemstillingen. Videre har jeg også basert mye av innholdet på Rikke Høgstedts bok: *Grunnbok i belastningspsykologi: Forebygging av primær og sekundær traumatisering ved psykisk krevende arbeid* (2023), da denne boken ble utgitt i år og på den måten presenterer viktig og oppdatert kunnskap.

Det har vært vanskelig å velge ut hvilke begreper jeg skal søke på og gå videre med i de mer spesifikke søkene. Dette fordi det har vært ulikheter i begrepsbruken fra kilde til kilde. Jeg har benyttet meg flittig av dokumentet der jeg skrev ned begreper som dukket opp. Dette har vært viktig for å sikre meg mot å gå glipp av relevant litteratur. Etter gjennomgangen falt vurderingen min på å bruke compassion fatigue, emosjonelle belastninger og omsorgstretthet, da det er disse begrepene som har sett ut til å gå hyppigst igjen, og gjennom deres definisjoner å treffe det jeg har ønsket å undersøke.

Ifølge Isdal (2017) er ikke fenomenet “omsorgstretthet” spesielt mye forsket på i Norge de siste 30 årene. For min litterære oppgave har jeg forsøkt å forholde meg til ny og oppdatert litteratur, men har vurdert at jeg også er blitt nødt til å benytte meg av eldre. Videre hadde jeg også stått i fare for å gå glipp av relevante kilder dersom jeg kun benyttet meg av nyere litteratur. Ved å sette den eldre litteraturen opp mot nyere studier fra engelsk litteratur kan dette åpne for en mer kunnskapsrik drøfting. Isdal (2017) poengterer likevel at man bør være forsiktig med å overføre resultater fra utenlandske studier til norsk kontekst på grunn av ulike kulturforskjeller og helse- og omsorgstjenester (s. 142). En viktig kilde i denne oppgaven er derfor Baugerud et al. sitt studie fra 2018 og kvalitative studier, som er presentert i masteroppgavene til Torfelt (2015) og Stordahl (2022), som viser sammenlignbare funn for studier gjort utenfor Norden.

Spesielt viktig har det også vært å søke på engelsk. Dette fordi flere forskere og forfattere mener at det ikke finnes noen god oversettelse av omsorgstretthet på norsk og fordi flere også bruker begrepet på norsk. Således har det vært mest naturlig å søke etter compassion fatigue både i norske og engelske databaser.

For å oppnå større grad av pålitelighet, har jeg prioritert å anvende primær- og fagfellevurderte kilder. Ved å benytte forskningsbasert og anerkjent litteratur kan jeg med økt grad av sikkerhet anta at informasjonen er pålitelig og av god kvalitet (Dalland, 2017). På

samme måte vil fagfelleverderte eller vitenskapelige artikler bidra til å styrke validiteten og påliteligheten for oppgavens argumenter og diskusjon.

Kapittel 3.0 - Litteraturgjennomgang

I dette kapitlet vil jeg presentere litteraturteori, statistikk, artikler og tidligere studier om de emosjonelle belastningene en ansatt i barnevernet kan oppleve i arbeidet sitt. Innledningsvis blir emosjonelle belastninger avklart, og de mest sentrale begrepene knyttet til temaet presentert. Dette vil utgjøre et nødvendig grunnlag for å bedre kunne forstå og diskutere problemstillingen i drøftingskapitlet. Videre presenteres også hvilke faktorer som kan bidra til slike belastninger og hvilke konsekvenser dette kan medføre.

3.1 Sentrale begreper

Oppgaven tar for seg flere komplekse begreper slik som utbrenthet, compassion fatigue og sekundærtraumatisering, samtidig som disse begrepene representerer studiens teoretiske tilnærming. Fra metoddelen er det gjennomgått at det er flere begreper knyttet til temaet. Jeg vil her presentere hva som går igjen på tvers av de mest sentrale begrepene. Følgelig vil begrepene både avklares og presenteres samtidig. I første omgang vil det være viktig å få en forståelse for hva emosjonelle belastninger er og hvordan emosjonelt arbeid kan forstås.

3.1.1 Emosjonelt arbeid og dets belastninger

Emosjonelle belastninger refererer til belastningene som kan oppstå i arbeidet med barn og unge, og at kjernen til risikoen for dette ligger i det å være tett på andres smerte og lidelse (Haavik & Toven, s. 25). Belastningen kommer blant annet av at slikt arbeid ofte innebærer at den ansatte må håndtere både egne og andres følelser og følelsesuttrykk (Indregard, 2022). I tillegg er det knyttet emosjonelle forventninger til rollen som profesjonell hjelper (Gunnarsdottir & Studsrød, 2019, s. 95). Samtidig kan dette også kalles for *emosjonelle krav*.

Emosjonelle krav refererer til de følelsesmessige kravene som kommer av at man jobber i direkte kontakt med mennesker. I slike arbeidssituasjoner er hjelperen nødt til å både ta imot og takle andres følelser slik som sinne, sorg og fortvilelse, men også glede, samtidig som man må ha kontroll over egne følelser (Bakke et al., 2021, s. 140). Det å stå i slike situasjoner over lengre tid er noe som kan føre til økt risiko for emosjonell utmattelse, også kjent som omsorgstretthet (Indregard et al., 2018). Det stilles eksempelvis høye følelsesmessige krav til en ansatt som skal hjelpe noen som oppfører seg aggressivt, men også om personen er veldig taus (Høgsted, 2023, s. 44).

Arbeidstilsynet har en egen liste over “arbeidsrelaterte psykiske plager”. Her nevner de blant annet bekymring, uro, negative tanker og følelser, og søvnproblemer som symptomer. Videre listes emosjonelle krav, rollekonflikter, høye krav og lite kontroll som andre eksempler på årsaker (Arbeidstilsynet, u.å). Haavik og Toven (2021) presiserer også at det er dokumentert at høye emosjonelle krav øker risikoen for psykiske plager og sykefravær (s. 34). Emosjonelle belastninger omhandler altså den mentale slitasjen den ansatte kan få av å jobbe innenfor barnevernet.

For å få en dypere forståelse for hva emosjonelt arbeid og emosjonelle krav er, er det vesentlig å definere begrepet *empati*. Empati handler om å prøve å forstå den andres situasjon ved å forestille seg hvordan den andre personen opplever, føler og tenker (Levin & Ellingsen, 2015, s. 118).

Et annet sentralt aspekt for å forstå den emosjonelle delen av arbeidet i barneverntjenesten, om hvordan det kan påvirke og prege en, er gjennom *speilnevroner*. Teorien om speilnevroner baserer seg på at vi innehar et avansert system som gjør det mulig å oppfatte andres følelser og tilstander. Dette skjer ved at speilnevronene i nervesystemet aktiveres når vi observerer andres handlinger og følelser, og dermed gjør oss i stand til å gjenskape og etterligne deres mentale og fysiske tilstander i vårt eget system. Følgelig kan dette bety at vi påvirkes av andres følelser, som for eksempel at vi føler oss glade dersom vi møter en glad person (Isdal, 2017, s. 158-160).

3.1.2 Utbrenthet, sekundær traumatisering og omsorgstretthet

En jobb i barnevernet involverer arbeid med mange ulike barn og familier, noe som kan tilsi mye arbeid på kort tid (Gunnarsdottir & Studsrød, 2019, s. 98). Utbrenthet, sekundærtraumatisering, compassion fatigue og omsorgstretthet har blitt presentert som de vanligste fagbegrepene knyttet til emosjonelle belastninger. I kommende avsnitt vil disse utdypes nærmere.

Norsk helseinformatikk definerer utbrenthet som en langvarig arbeidsrelatert stressreaksjon og som i mange tilfeller er et resultat av noe som har pågått over lengre tid (Kvam, 2020). Det er en tilstand som begynner gradvis og som utvikler seg over tid. Det primære symptomet er et større behov for hvile etter arbeidsoppgavene enn tidligere (Høgsted, 2023, s. 104). Av denne tilstanden følger problemer som søvnmangel, svekket konsentrasjonsevne, tendenser til

utmattelse og fysisk svekkelse, nedsatt evne til å tolerere krav og endrede følelsesmessige reaksjoner (Isdal, 2017). Dette er også noe som vises gjennom studien til Stordahl (2021) der flere av hennes informanter fortalte at de hadde slitt med søvn med på grunn av noe som var arbeidsrelatert (s. 43).

Sekundærtraumatisering handler om at de som står i andre rekke fra den som selv opplever det traumatiske står i fare for å utvikle de samme reaksjonene. Dette kan vises gjennom at hjelperen utvikler årvåkenhet eller fjernhet, unngåelse av tanker, situasjoner eller folk eller fravær av følelser som glede og kjærlighet (Haavik & Toven, 2021, s. 54).

Omsorgstretthet eller omsorgsutmattelse, ses på som den utmattelsen barnevernsansatte kan få, både fysisk og emosjonelt. Denne utmattelsen vises blant annet gjennom distansering og mindre følelser overfor dem man møter og det man hører (Haavik & Toven, 2020, s. 51). Compassion fatigue er det engelske ordet for omsorgstretthet, og ble først presentert av Figley i 1995, og handler om en redusert evne til å være empatisk. Det omhandler en gradvis nedbryting av ens engasjement, involvering og empati, der utmattelse følger og er knyttet sammen med det å hjelpe andre. Compassion fatigue og omsorgstretthet er noe som kan forstås som en kombinasjon av utbrenthet og sekundærtraumatisering (Isdal, 2017, s. 131).

Det kan virke som det kun er negative sider knyttet til arbeidet med barn og unge og deres familier. Det er likevel viktig å legge frem at flere studier viser at mange barnevernsarbeidere synes dette arbeidet er givende, eller at de finner *jobbtilfredsstillelse*. Jobbtilfredsstillelse kan defineres som motsatsen til de negative tilstandene arbeidet i barnevernet kan gi. Det er snakk om den positive opplevelsen som kan oppnås gjennom arbeidet og følelsen av å gi en meningsfull innsats (Baugerud, 2019).

3.3 Barnevernets oppgaver

Barnevernet har en rekke oppgaver som er knyttet til å sikre at barn og unge får en trygg og god oppvekst, noe som er beskrevet gjennom Lov om barneverntjenester (Barnevernsloven, 2023, §1-1). En av de viktigste oppgavene er å jobbe forebyggende, ved å gi råd og veiledning til familier som trenger det. Dette kan omhandle det å gi informasjon om barns behov, hjelp til å mestre foreldrerollen, og støtte til å takle ulike utfordringer i hverdagen.

Barnevernet mottar også bekymringsmeldinger om mulig omsorgssvikt eller mishandling av barn, og det er deres oppgave å gjennomgå disse meldingene og foreta undersøkelser der det er nødvendig. Basert på disse undersøkelsene kan barnevernet treffe vedtak om hjelpetiltak eller akuttvedtak, samt forberede saker om beslutninger om omsorgsovertakelse til fylkesnemnda og andre tiltak for barn som ikke kan bo hjemme (Barnevernsloven, 2023, §2-1).

Barnevernets oppgaver er mange og varierte, og utøves som en blanding mellom støtte og kontroll. Dette betyr at barnevernet ønsker å samarbeide med foreldrene, men at de har en plikt til å gripe inn hvis det er nødvendig for å beskytte barna (Barne- og familiedepartementet, 2001).

3.2 Risiko og sykefravær innen helse- og sosialsektoren

Statistikk viser at sykefraværet er høyest innen helse- og sosialtjenester med sine 8,4% for 2022 (NAV, 2023). Det finnes flere grunner til at noen blir sykemeldt, og her er det viktig å bemerke seg at det er en økning i rapporteringen av “trøtthet og slapphet”.

Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) forsker på arbeidsmiljøforhold som påvirker arbeidstakernes helse. Gjennomgående fra deres rapporter om arbeidsmiljø er også her at det er høyest sykefravær blant ansatte innenfor helse- og sosialtjenestene, samt at forekomsten av psykisk utmattelse er høyest innenfor denne sektoren (Bakke et. al., 2021, s. 178). Dette er også noe som støttes av Haavik og Toven (2021, s. 34) som argumenterer for at det å håndtere følelser kan være tyngre enn å bære fysiske løft. Videre viser kartlegging fra Fellesorganisasjonen at over halvparten av ansatte i barnevernet har vært utsatt for vold eller trusler om vold (Hagen & Svalund, 2019, s. 7). Langvarig eksponering for andres lidelse kan ses på som en av årsakene til omsorgstretthet hos omsorgsgivere (Berge, 2005).

3.4 Noen eksempler på belastninger barnevernsarbeideren kan møte

Innenfor hjelpearbeid engasjerer de ansatte seg i skjebnen til dem de jobber med og mange av de som har behov for hjelp uttrykker at et ektefølt engasjement er viktig og en del av faget (Haavik & Toven, 2020). I barnevernet kan det oppstå saker og situasjoner som utløser akutte krav om hjelp og barnevernsarbeideren kan møte barn som er alvorlig utsatt for vold og overgrep eller andre former for negative opplevelser (Barnevernsloven, 2023, §2-2). Baugerud 2019 (s. 231) undersøker i sin fagartikkel de emosjonelle påkjenningene den enkelte kan erfare gjennom arbeidet i barnevernet. Disse påkjenningene kommer av det den ansatte i

arbeidet sitt hører, ser og opplever i møtet med familier, barn og unge som har det vanskelig. Slikt kan ha uheldige følger for den ansatte (Berge, 2005).

Høgsted (2023) lister 20 ulike faresignaler for om man er i ferd med å bli syk av arbeidet. Faresignalene er delt inn i fire ulike grupper med signaler fra kroppen, hodet, følelsene og forholdet til andre/atferd. For å nevne et eksempel fra hver gruppe handler disse blant annet om søvnproblemer, nedsatt konsentrasjon og hukommelse, håpløshet og mangel på overskudd til sosiale aktiviteter. Høgsted skriver videre at hvis en fagperson utviser disse faresignalene over tid, eller av en viss styrke, kan det være et uttrykk for en belastningstilstand som utbrenthet og omsorgstretthet. Isdal (2017, s. 141) viser til Mathieu (2012) sine studier som tilsier at mellom 40 og 85 prosent av hjelpere har utviklet compassion fatigue. Høgsteds liste med faresignaler er også å gjenkjenne i studien til Rienks (2020) der det blant annet kom frem at 69 prosent av saksbehandlerne i barnevernet opplevde å “tenke på arbeidet når de ikke hadde tenkt til å gjøre det” og 58,5 prosent å ha “problemer med å sove”. Videre er dette også å gjenkjenne i studien til Baugerud et al. (2018) der de undersøkte omtrent 500 ansatte innenfor barnevernet i Norge og fant at 70 prosent av barnevernsarbeiderne scoret moderate symptomer for utbrenthet. Likevel var det ingen i denne studien som viste høye nivåer for utbrenthet eller sekundære traumer. Et annet studie viste også at bare én deltaker scoret i høyrisikoområdet for sekundær traumatisering ved å jobbe med saker som omfatter mistanke om fysisk eller seksuelle overgrep mot barn (Vang et al., 2022). Det er også verdt å trekke frem at 83,7 prosent av barnevernsarbeiderne i studiet til Baugerud et al. (2018) opplevde jobbtilfredshet.

Torfelt (2015) ønsket å undersøke hva det var som gjorde at saksbehandlerne i barneverntjenesten sluttet og hun fant at en av årsakene var fordi de emosjonelle belastningene ble for store (s. 66). En av informantene beskrev symptomene hun kjente på (s. 57):

Nei jeg greide ikke stå opp av sengen, hadde mareritt, sov dårlig når jeg først sov, kranget hjemme, ble mer bitter og anstrengt til og mot alle, også de på jobben merket at jeg ikke klarte å være hyggelig lenger. En gang satt jeg bare å skalv hjemme, klarte ikke en gang ringe å si jeg ikke kunne komme på jobb. Jeg bare møtte ikke opp.

Videre skriver Torfelt at flere av saksbehandlerne fortalte om angstanfall, depresjoner, hodepine, tilbaketrekking og meningsløshet, som samsvarer med Høgsteds faresignaler. En

annen informant var også nødt til å trekke seg fra studiet fordi hun ikke “orket å rippe opp i det” (s. 31).

Letson et al. (2020) undersøkte belastningene ulike ansatte i hjelpeyrker kan oppleve som resultat av å hjelpe andre og fant at barnevernsansatte hadde høyere gjennomsnittsscore for utbrenthet enn andre yrker. Av den personlige påvirkningen arbeidet i barnevernet førte med seg kom det frem fem temaer blant svarene; utfordring med å skille jobb og privatliv, endret verdensbilde, fungering i hverdagen, innvirkning på helse, her både fysisk, emosjonell og psykisk samt påvirkningen på det sosiale slik som det å opprettholde relasjoner eller sosial tilbaketrekning. På spørsmål om deltakerne kunne forklare hvordan jobben som fagperson i arbeidet med overgrep mot barn påvirket dem og deres yrkesliv, hadde en deltaker svart at (egen oversettelse): “Jeg er ufølsom for mye av det jeg hører og bekymrer meg noen ganger for om jeg ikke er så medfølende som jeg burde være for barna og deres familier”, som er et godt eksempel på omsorgstretthet. Studien konkluderer med at deltakerne merket en betydelig innvirkning på deres mentale og fysiske velvære ved å jobbe med barn som har opplevd traumer.

Kapittel 4.0 - Diskusjon

I forrige kapittel presenterte jeg hvilke emosjonelle belastninger en ansatt i barnevernet kan møte i arbeidet sitt og avklarte sentrale begreper og mulige konsekvenser av dette. I dette kapitlet ønsker jeg, med støtte i fag- og forskningslitteratur å diskutere nærmere, slik også problemstillingen lyder, hvilke forhold som bidrar til påvirkning og hvordan barnevernsarbeideren kan forholde seg til risikoen for emosjonelle belastninger.

4.1 Risikoen og belastningene av å jobbe i barnevernet

Statistikken viser tydelig at arbeidet innenfor helse- og sosialsektoren bærer med seg en yrkesrisiko, grunnet sektorens høye sykefravær sammenlignet med sykefraværet til andre sektorer. Det er likevel viktig å stille seg kritisk til hva disse tallene egentlig viser. Er det en korrelasjon mellom det høye sykefraværet og de psykiske belastningene som ligger jobbe nært med andres utfordrende livssituasjoner. Eller skyldes det høye sykefraværet andre variabler som ytre faktorer eller fysiske anstrengelser gjennom arbeidshverdagen. I henhold til Barnevernsloven (2023, §2-2) vil ansatte i barnevernet ikke unngå å stå overfor barn som har opplevd vold, overgrep eller andre negative situasjoner som har ført til at de mangler nødvendig omsorg og trygghet. Naturlig vil den enkelte uttrykke bekymring for barna. Å høre eller være vitne til dette kan gi belastninger i form av frustrasjon, avmakt og hjelpeløshet hos barnevernsarbeideren (Isdal, 2017). Berge (2005) skriver at desto mer detaljerte beskrivelsene av en sak er, eller jo verre overgrepene er, vil det følgelig bli vanskeligere for terapauten. En forståelse for denne statistikken er også å finne studien til Baugerud et al. (2018) der en stor andel av deltakerne viste symptomer på utbrenthet. I lys av dette finnes det flere indikasjoner på at arbeidet med barn og unge i barnevernet kan være belastende for barnevernsarbeidere og kan øke risikoen for psykiske påkjenninger og redusert velvære.

På den andre siden igjen viste likevel flere av studiene at det var et mindretall, eller ingen, som scoret høyt for utbrenthet eller sekundær traumatisering. Her tenker jeg at en mulig begrensning ved disse studiene kan være at de barnevernsarbeiderne som ville scoret høyt allerede kan ha sluttet, og derfor at høye scorer ikke er å finne blant disse studiene. Studien til Torfelt (2015) fant at flere i barneverntjenesten slutter som følge av at de emosjonelle belastningene ble for store. Noe som sammen med tallene fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet, taler for denne antakelsen. Derfor kan det være trygt å fastslå at det er en

utfordring å jobbe i barnevernet, og at det kan ha negative konsekvenser for barnevernsarbeidere.

En vesentlig faktor ved de emosjonelle belastningene, er de emosjonelle kravene og forventningene som stilles til arbeidet i Barneverntjenesten. Dette kan blant annet dreie seg om at man som profesjonell er forventet å beholde roen, ha kontroll og ta ansvar ved ulike situasjoner der den ansatte egentlig kan føle på følelser slik som uro, redsel, sinne og usikkerhet (Kassah et al., 2015). En emosjonell dissonans mellom egne følelser og kravene til følelsene barnevernsarbeideren må vise utad, er noe som kan være belastende over tid og kan bidra til å øke risikoen for å utvikle symptomer psykiske plager (Bakke et al., 2021, s. 70). Barnevernsloven legger også store følelsesmessige krav til de ansatte gjennom lovteksten der den enkelte skal møte barnet med trygghet, forståelse og kjærlighet (Barnevernsloven, 2023, §1-1).

En annen viktig faktor for forståelsen av de emosjonelle belastningene, er at belastningene ikke nødvendigvis handler om å bli syk av arbeidet, men at det kan føre til at man blir påvirket, preget eller endret i ulik grad (Isdal, 2017). Det kan være noe så "lite" som det å kjenne på en rastløshet fordi man kan føle at man hele tiden ligger bakpå i arbeidet, eller at man har et konstant tankemylder (Høgsted, 2023, s. 76-78).

Empati og speilnevronene i nervesystemet kan føre til at barnevernsarbeidere speiler andres følelser, og dette kan påvirke deres egen emosjonelle helse når de daglig arbeider med fortvilte barn og familier som uttrykker følelser preget av sorg, frykt og sinne (Isdal, 2017). Dette kan føre til en økt risiko for utbrenthet og andre negative belastninger. Å ha bevissthet om denne sammenhengen og å ha kontakt med egne følelser kan derimot beskytte barnevernsarbeidere mot negative følger av eksponering for andres følelser, og hjelpe dem med å takle utfordringene bedre (Høgsted, 2023).

Shulman (2003) er en av de som i høyeste grad snakker om det å tillate seg å bli bedre kjent med den andres og egne følelser. Det å forstå motpartens følelser og uttrykk er viktig i arbeidet for å hjelpe dem, og for å få til dette kreves en bevissthet om egne følelser. Dersom barnevernsarbeideren er klar over egne følelser mener Shulman (2003) at det vil være mer rom for klienten og risikoen mindre (s. 94). Her er det også viktig å huske på at barna og den ansatte påvirker hverandre gjensidig. Dersom man i arbeidet innenfor barnevernet ikke forstår

barnas følelser, eller har kontakt med egne, virker dette å kunne gi uheldige konsekvenser. Det kan påvirke barnevernsarbeiderens helse og velvære med risiko for å utvikle bekymring og negative tanker (Arbeidstilsynet, u. å). Dette vil også være uheldig for barna da det kan redusere barnevernsarbeiderens evne til å ta gode og riktige beslutninger. For å kunne hjelpe barna på best mulig måte, samtidig som barnevernsarbeideren ivaretar egen helse og velvære, er det avgjørende at den enkelte er bevisst væremåten sin og graden av involvering i arbeidet.

4.2 Balansegangen i arbeidet - Empati på godt og vondt

Alle som søker hjelp trenger hjelpere med empatiske evner. Forståelig vil det være vanskelig å åpne seg opp og søke hjelp hos noen som ikke viser forståelse for deg og din situasjon. Ekstra viktig vil denne evnen til å vise og bruke empatiske ferdigheter være i arbeidet med barn og unge. Fra tidligere har det blitt introdusert at den emosjonelle delen i arbeidet er noe som ubevisst kan være med å påvirke mer enn man merker (Haavik & Toven, 2020). Empatien er derfor en viktig del av arbeidet, men samtidig viser flere av studiene at det å vise for mye empati blant annet kan føre til at barnevernsarbeideren tar på seg for mye ansvar, eller blir overveldet av klientenes situasjon og følelser (Torfelt, 2015; Rienks, 2020, Letson et al., 2020).

Empati anses som et essensielt arbeidsverktøy i barnevernet, da denne egenskapen er avgjørende for å etablere relasjoner og tillit til barna. På denne måten vil de ansatte også kunne møte barna med mest mulig forståelse og trygghet. Til tross for dette, kan bruken av empati være en utfordring for barnevernsarbeiderne, ettersom det kan føre til en sterk følelsesmessig reaksjon. Dersom barnevernsarbeideren har for lite empati, kan det også føre til manglende forståelse for barnas behov. En balansegang i arbeidet er derfor viktig for å kunne yte best mulig hjelp og støtte til barna og deres familier. Selv om jobben som barnevernsarbeider kan være utfordrende, er det flere som synes at arbeidet er meningsfullt (Baugerud, 2019). Jobbtilfredshet er én av faktorene som kan bidra til å redusere den negative påvirkningen av emosjonell belastning og øke evnen til å håndtere utfordringene i arbeidet.

4.2.1 Jobbtilfredshet som beskyttelsesfaktor

Baugerud et al. (2018) har påpekt at jobbtilfredshet kan fungere som en beskyttelsesfaktor mot de negative påvirkningene av arbeidet i barnevernet. Resultatene fra deres studie indikerer at opplevelsen av å utføre meningsfullt arbeid kan ha en betydelig innvirkning på å redusere risikoen for psykiske belastninger og sykefravær blant barnevernsarbeidere. Følgelig

kan jobbtilfredshet virke som en viktig faktor i å motvirke de negative effektene av barnevernsarbeidet.

Det kan være bekymringsfullt at Letson et al. (2020) sitt studie fant at ansatte innen barnevernet scoret høyt for utbrenthet, likevel viser dette studiet sammen med funn fra eksempelvis Baugerud (2019), at ansatte også opplever positive aspekter ved arbeidet sitt. Opplevelsen av jobbtilfredshet kan anses å fungere som en beskyttelsesfaktor mot risiko i arbeidet, og dette støttes av funnene til Stordahl (2020), som beskriver hvordan en saksbehandler i barnevernet finner mening og berikelse i arbeidet til tross for de tøffe historiene hun hører. En slik tankegang understøttes også av tankegangen om jobbtilfredshet. Høgsted (2023) legger vekt på at dersom man finner svaret på hvorfor man valgte utdanningen og jobben sin, vil man også finne svaret på hvordan man skal klare å stå imot de negative sidene arbeidet kan medføre (s. 136).

Det er presentert at det følger emosjonelle krav om i arbeidet med barn og unge (Gunnarsdottir & Studsrød, 2019). Arbeidet krever profesjonell involvering som blant annet vil si at barnevernsarbeideren bruker seg selv i arbeidet med i henhold til den medmenneskelige empati, medfølelse og engasjement. Det å arbeide innenfor barneverntjenesten virker derfor å påvirke den ansatte både positivt og negativt. For å huske på hvordan disse kan balanseres er det viktig å være klar over hvor den enkelte gir av seg selv, hvor engasjert, involvert og personlig man er i møte med barna og familiene.

4.2.2 Profesjonell involvering

Det er utarbeidet et felles yrkesdokument for profesjonene innenfor helse- og sosialfagligarbeid med forpliktende fellesverdier. Her uttrykkes det blant annet at man som den profesjonelle parten i arbeidsrelasjonen må ha “et bevisst forhold til egen væremåte, motiver og verdier, og hvordan disse påvirker dem man møter” (FO, 2019, s. 8). Dette kan også kalles for det å ha kontakt med egne følelser. Tilsvarende vil dette også gjelde bevissthet over involvering og bruk av seg selv i arbeidet.

Det er gjennomgående i litteraturen at det å være profesjonell ikke må forveksles som det å ikke vise følelser (Bang, 2003, s. 23). Noe som også kan forstås gjennom viktigheten av å vise empati i arbeid slik som i barnevernet. Det vil være vanskelig å ikke involvere seg selv og egne følelser om barnevernsarbeideren skal forstå hvordan barn og unge opplever, føler

eller tenker. Et annet aspekt som trekkes frem blant flere, er om det å være profesjonell er noe som kan fremstilles som motsatsen til det å være personlig (Kleppe, 2015, s. 143). Skau (2017) mener at det å være profesjonell indikerer at du har kunnskap om fagfeltet (s. 59). Samtidig som en profesjonsutøver er avhengig av denne kompetansen, kommer en heller ikke foruten de personlige egenskapene som trengs i arbeidet. Spesielt viktig er disse i et sosialt yrke, slik som arbeidet i barnevernet. Videre poengterer hun at det personlige aspektet er en nødvendighet i arbeidet (s. 45). Dette støttes også av Shulman (2003) som påstår at yrkesutøvere er best ved sitt beste når man integrerer sitt private jeg i den profesjonelle rollen (s. 55).

Det å vise følelser, ha et ektefølt engasjement for barna og familiene vil være av den personlige karakter. Empati er ikke noe som kan spilles og følelser er en forutsetning for empati (Isdal, 2017, s. 91). Empati kan regnes som selve kjernen i barnevernsarbeidet, noe som også vises gjennom formuleringen av formålsparagrafen til barnevernsloven der barnevernsarbeideren av lov skal møte barn og unge med omsorg og kjærlighet (Barnevernsloven, 2023, §1-1). En profesjonell involvering vil med andre ord handle om at den ansatte bruker seg selv profesjonelt i arbeidet. Videre kan det sies at det å være personlig i arbeidet, å vise følelser gjennom empati og engasjement, er noe som kan knyttes opp mot profesjonalitetsbegrepet (Haavik & Toven, 2020, s. 20). I arbeidet innenfor barnevernet må den ansatte likevel være forsiktig med å ikke leve seg for mye inn, vise for mye empati, da dette kan gå på bekostning av både barnevernsarbeideren og barna. Det er viktig å huske på hvordan dette kan gjøres og at det følgelig vil påvirke dem man møter og skal hjelpe (Fellesorganisasjonen, 2019).

Samtidig kan en høy grad av involvering og empati også føre til en overinvolvering. Dette skjer når det er sterk følelsesmessig identifikasjon med de som trenger hjelp (Høgsted, 2023, s. 98). Følgelig vil en barnevernsarbeider stadig bli sterkt berørt av historiene man hører og kan leve seg enda mer inn i barnas skjebner og problemer, som videre kan føre til belastningstilstandene utbrenthet, sekundærtraumatisering eller omsorgstretthet. For å unngå dette vil det være viktig å holde profesjonell distanse. Samtidig som involvering på den andre side er viktig og utgjør fundamentet for å danne en tillitsfull relasjon, og for å være autentisk i arbeidet. Det vil være snakk om en balansegang, og her er en bevissthet på både egen væremåte og egne reaksjoner essensielt. Å jobbe med barn og unge er emosjonelt, men samtidig kan dette aspektet bidra til at jobben er menings- og betydningsfull.

4.2 Hvordan håndtere den emosjonelle belastningen

Det å la seg bli følelsesmessig berørt og engasjert i arbeidet med barn og unge er å regne som både en forutsetning og en forventning (Gunnarsdottir & Studsrød, 2019). Like viktig vil det være å finne en balanse for hvor mye man skal involvere og bruke seg selv i arbeidet. Derfor er det nødvendig å utvikle metoder og strategier for å redusere eller håndtere den emosjonelle belastningen. Her vil det være avgjørende å ha fokus på forebyggende tiltak og selvivaretagelse i møte med belastningene. Forebyggende tiltak kan inkludere oppfølging, veiledning og tilretteleggelse fra ledelsen (Stordahl, 2021). Det er viktig å påpeke at hvis barnevernsarbeidere blir ivaretatt og tar vare på seg selv, vil risikoen for å bli syk eller skadet av påkjenning reduseres (Haavik & Toven, 2020, s. 12). De ulike tiltakene vil innebære tiltak fra både ledere, kolleger og den enkelte barnevernsansatte selv.

Selvivaretagelse i barnevernsarbeidet kan forstås som de tiltakene barnevernsarbeideren selv kan utføre for å beskytte seg mot de belastningene som arbeidet med barn og unge kan medføre (Haavik & Toven, 2020). Isdal (2017) peker på både en emosjonell og en profesjonell ivaretagelse. En emosjonell selvivaretagelse kan eksempelvis innebære å omgås mennesker man liker, eller å gjøre ting man finner glede i. Videre kan det å omgi seg med bilder og gjenstander som gir positive følelser også være en del av emosjonell selvivaretagelse (Isdal, 2017). Dette fordi det å omgi seg med bilder og gjenstander som gir positive følelser også være en del av emosjonell selvivaretagelse (Isdal, 2017). En profesjonell ivaretagelse kan for eksempel handle om å tilegne seg kunnskap, men de trenger nødvendigvis ikke være så store. Det kan være nok å ta seg en kopp kaffe, høre en sang på radioen, eller bare det å strekke seg for å få en pause (Isdal, 2017, s. 145). I tillegg til disse tiltakene, kan det også være viktig å være bevisst på hvor mye man tåler, og å si "nei" når det er nødvendig for å opprettholde egne grenser. Det å søke hjelp og støtte fra kollegaer kan også være en viktig del av selvivaretagelsen (Isdal, 2017).

Arbeidsmiljø, kollegial støtte og kollektive mestringsstrategier kan spille en viktig rolle i forebyggingen og reduksjonen av negative effekter for barnevernsarbeidernes fysiske og mentale helse. Å engasjere seg i uformelle samtaler med kollegaer kan gi en pause i arbeidshverdagen og bidra til å takle arbeidsbelastninger på en profesjonell måte (Isdal, 2017). Arbeidsmiljøet kan også gi verdifull sosial støtte og forhindre at barnevernsarbeiderne bærer belastningene alene. Et viktig aspekt av kollegial støtte er å dele tanker og følelser med

kolleger uten at de nødvendigvis gir råd eller tips. Dette gir en mulighet til å bearbeide situasjoner og tanker som kan oppstå i arbeidshverdagen (Isdal, 2017). Ved å kommunisere om opplevelser og hendelser, kan barnevernsarbeidere øke sin bevissthet om sine reaksjoner og bevare engasjementet sitt for arbeidet. Gjennom samtaler kan barnevernsarbeiderne hjelpe hverandre til å bedre forstå hva som har skjedd. Dette kan gjøres gjennom både omsorg, råd og praktisk støtte. Berge (2005) er enig i dette og legger også vekt på viktigheten av å variere arbeidet. I tillegg kan kollektive mestringsstrategier som humor brukes for å øke trivselen på arbeidsplassen.

Tilrettelegging fra ledelsen var et forebyggende tiltak som ble presentert som viktig av flere informanter (Stordahl, 2021). Imidlertid kan det være utfordrende å gjennomføre tilretteleggingstiltak innen barneverntjenesten på grunn av de komplekse og uforutsigbare arbeidsoppgavene som ofte kreves. Det å stadig møte andres utfordrende historier og vanskelige livssituasjoner er tidligere nevnt som forløpere for utbrenthet og omsorgstretthet (Baugerud et al., 2018). Tilrettelegging vil derfor være et viktig forebyggende tiltak for ansatte i barneverntjenesten. Et tiltak kan eksempelvis være å legge til rette for en variasjon i arbeidet, ved å tildele ulike typer saker, antall saker og gruppesammensetningen på disse. Forståelig vil det også være at barnevernsarbeidere som arbeider alene er spesielt sårbare for emosjonelle påkjenninger.

Viktig vil det også være at ledelsen legger til rette for jevnlig veiledning. Veiledning er en essensiell faktor for å forebygge utbrenthet og omsorgstretthet i arbeidet med barn og unge. Gjennom veiledning kan den ansatte utforske og reflektere over sine egne forventninger til arbeidet og realitetsorientere disse (Høgsted, 2023). Urealistiske forventninger kan føre til en økt sårbarhet for utbrenthet og omsorgstretthet (Isdal, 2017). Ved å delta i veiledning kan barnevernsarbeideren få hjelp til å identifisere og justere egne forventninger og dermed redusere risikoen for å utvikle negative konsekvenser av arbeidet.

For å kunne forebygge, redusere og håndtere belastningene som kan oppstå i arbeidet med barn og unge, er det viktig å erkjenne at dette arbeidet innebærer en risiko (Berge, 2005). For å bedre takle og redusere risikoen, er det nødvendig å skaffe seg kunnskap om direkte og indirekte påvirkning, ulike faresignaler, samt hvilke mestringsstrategier som finnes (Høgsted, 2023). Ved å anerkjenne at arbeidet i barnevernet krever følelsesmessige reaksjoner, og at det er normalt å reagere, kan barnevernsarbeideren unngå å undertrykke følelser, som kan føre til

negative emosjonelle konsekvenser (Isdal, 2017; Bakke et al., 2021). Blir den ansatte bedre kjent med egne følelser og reaksjoner kan disse fortere bli gjenkjent og barnevernsarbeideren får muligheten stoppe en videre reaksjon før en mental salgsid i form av stress, utbrenthet, omsorgstretthet eller sekundær traumatisering, kan utvikles videre (Høgsted, 2023). Gjennom en bedre forståelse av hvordan arbeidet kan påvirke, kan man også lære seg ulike teknikker for å håndtere og regulere egne følelser i de ulike arbeidssituasjonene som kan oppstå i barnevernet.

Noen av informantene oppga at de ikke klarte å legge fra seg jobben eller at de uønsket ikke klarte å slutte å tenke på jobben (Rienks, 2020). For å forebygge en slik belastning er det viktig å akseptere at jobben kan følge med hjem. Å erkjenne og akseptere at dette kan skje, kan være en viktig strategi for å forebygge stress og utbrenthet. Det å prøve å undertrykke disse tankene og følelsene kan føre til økt belastning og følgelig negative konsekvenser for helse og velvære (Isdal, 2017). En slik aksept betyr ikke nødvendigvis at jobben alltid skal være i tankene, men om en realistisk forventning til at dette oppstår. Ved en slik aksept om at jobben kommer til å prege en på flere og ulike måter, kan man lettere å håndtere tankene og følelsene som oppstår, som kan bidra til å unngå unødvendig belastning og stress.

Speilnevronteorien er også en viktig faktor i reduseringen og forebyggingen av emosjonelle belastninger. En bevissthet over hvordan disse fungerer kan bidra til å beskytte mot den følelsesmessige påvirkningen og påkjeningen. Dette kan blant annet handle å legge merke til egen kropp og handlinger, og fra dette endre egne ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Videre kan det være nyttig å lære seg teknikker for å håndtere disse tankene og følelsene, for eksempel gjennom avspenningsteknikker og mindfulness (Isdal, 2017). Gjennom bevissthet og aksept kan man som ansatt innen barnevernet redusere belastningene, og dermed øke muligheten for å opprettholde en god helse og trivsel både i arbeidet og ikke minst for en selv.

Kapittel 6.0 - Avslutning

Oppgavens problemstilling var: «*Hvilke emosjonelle belastninger kan barnevernsarbeidere møte i arbeidet sitt, hvilke faktorer bidrar til påvirkning og hvordan kan man forholde seg til disse?*». For å belyse dette har jeg også trukket frem hva faglitteraturen og forskningen viser av hvilke konsekvenser barnevernsarbeidere kan få av påkjenningene. Studier tyder på at barnevernsansatte er spesielt utsatt for å bli utsatt for emosjonelle belastninger. Denne oppgaven peker i retning av at utbrenthet, sekundærtraumatisering og omsorgstretthet ser ut til å være de mest sentrale og dekkende begrepene for slik belastning. Noe også en fremstilling av barnevernets mandat og oppgaver kan tale for. Gjennomgående har det vært presentert at medmenneskelighet er en forutsetning for empati og arbeid med mennesker.

Barnevernsarbeidere er også mennesker og vil følgelig reagere emosjonelt. Den største utfordringen kan se ut til å være at arbeidet er emosjonelt krevende og at det er høye forventninger knyttet til profesjonsrollen. Arbeidet vil innebære møter med barn som er utsatt for overgrep, mishandling eller andre former for omsorgssvikt. Å stadig møte og måtte forholde seg til dette, kan ha alvorlige konsekvenser for barnevernsarbeideren. Ut fra relevant teori kan man konkludere med at mye tyder på at de emosjonelle belastningene arbeidet som ansatt i barnevernet kan medføre er generelt stress og utbrenthet, men også omsorgstretthet. Sykefraværet har også vist seg å være høyest for de som jobber innenfor helse- og sosialsektoren, men her er det også viktig å trekke frem at emosjonelle belastninger ikke nødvendigvis handler om å bli syk av arbeidet. Emosjonelle belastninger handler om at det generelt påvirker den fysiske og psykiske helsen til den enkelte. Flere av studiene som er diskutert viser at mange barnevernsarbeidere får søvnproblemer, utvikler følelser om håpløshet, og ellers negative tanker og tendenser til utmattelse.

I denne forbindelsen har jeg også diskutert hvilke rolle speilnevronene i nervesystemet vårt spiller for empati, og hvordan dette kan medføre at barnevernsarbeidere ubevisst speiler følelser hos barna og familiene de jobber med. En slik speiling kan føre til en gradvis nedbrytning av engasjement og evnen til å være empatisk. Derfor har det blant annet blitt poengtert at det er viktig for barnevernsarbeidere å ha kontakt med sine egne følelser samt sørge for å ha en sunn balanse mellom empati og profesjonalitet. En barnevernsarbeider som ivaretar seg selv vil bedre kunne ivareta barns behov for trygghet, omsorg og støtte.

Det er mye som indikerer at det å finne en mening i arbeidet er viktig og at dette kan fungere som en sterk beskyttelsesfaktor for de emosjonelle påkjenningene. Jobbtilfredshet kan på den måten også forstås som en medfølelsetilfredshet. Der følelsen av å gi en meningsfull innsats kan føre til positive opplevelser ved arbeidet. Av andre forebyggende tiltak og mestringsstrategier for hvordan man kan forholde seg til den emosjonelle belastningen har sosial støtte fra kollegaer viktige bidragsyttere blitt diskutert. Tilrettelegging fra ledelsen og forståelse for påvirkningen er også viktige faktorer for å håndtere emosjonelle belastninger. Ved å ta vare på seg selv og ha et bevisst forhold til sine egne følelser, kan barnevernsarbeideren unngå å bli overveldet av de emosjonelle kravene i jobben.

Avslutningsvis ser det ut til at de mest sentrale og største belastningstilstandene handler om utbrenthet, sekundærtraumatisering og omsorgstretthet. Studiene som er presentert i denne oppgaven viser likevel at de færreste ser ut til å utvikle omsorgstretthet og bli syke av arbeidet. Det er også viktig å huske at barnevernets oppgaver er komplekse og utfordrende, og at å jobbe med mennesker kan være både berikende og givende. Ved en bevissthet over de emosjonelle belastningene står barnevernsarbeiderne også belastningene sterkere i møte. Fra det yrkesetiske grunnlagsdokumentet er det lagt vekt på at barnevernsarbeiderne må ha et bevisst forhold til egen væremåte, holdninger og verdier, og hvordan disse påvirker dem man møter i arbeidet sitt. Fra denne oppgavens tematikk kan det også tenkes at det å ha et bevisst forhold til hvordan arbeidet kan påvirke barnevernsarbeideren er minst like viktig.

Litteraturliste

Arbeidstilsynet. (u.å). *Arbeidsrelaterte psykiske plager*:

<https://www.arbeidstilsynet.no/tema/arbeidsrelaterte-psykiske-plager/>

Arbeids- og velferdsdirektoratet & Kommunesektorens organisasjon. (2023). *Vold og trusler mot ansatte i NAV: oppdatert kunnskap og forslag til tiltak*. (Rapport 2, 2023).

Arbeids- og velferdsdirektoratet.

<https://www.ks.no/contentassets/6ce06ff92f2f4392a3334d0a10a8005d/NAV-rapport-0223-sikkerhet.pdf>

Bakke, B, Degerud, E, Gravseth, H. M., Hanvold, T. N, Løvset, E. K., Mjaaland, B. B., Sterud, T. & Øygardslia, H. (2021). *Faktabok om arbeidsmiljø og helse 2021: status og utviklingstrekk*. Statens arbeidsmiljøinstitutt.

<https://stami.brage.unit.no/stami-xmlui/handle/11250/2757495>

Bang, S. (2003). *Rørt, rammet og rystet : faglig vekst gjennom veiledning*. Gyldendal akademisk.

Barne- og familiedepartementet. (2001). *Barnevernet - til barnets beste*. Regjeringen.

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/barnevernet---til-barnets-beste/id87701/>

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet. (2022). *Turnover blant ansatte i barnevernet - hvorfor slutter så mange?* Budfir.

https://www2.budfir.no/globalassets/global/nbbf/barnevern/turnover_blant_ansatte_i_barnevernet_hvorfor_slutter_sa_mange_en_nasjonal_omfangsundersokelse.pdf

Barnevernsloven. (1993). *Lov om barnevern* (LOV-2022-06-17-45). Lovdata.

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2021-06-18-97>

Baugerud, G. A. (2019). Barnevernet som arbeidsplass: en kilde til jobbtilfredsstillelse eller stressrelaterte belastninger?. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 96(4), 230-245.

<https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2019-04-03>

Baugerud, G. A., Vangbæk, S. & Melinder, A. (2018). Secondary Traumatic Stress, Burnout and Compassion Satisfaction among Norwegian Child Protection Workers: Protective and Risk Factors. *The British Journal of Social Work*, 48(1), 215-235.

<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcx002>

Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I. & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid?. I L. C., Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: en grunnbok* (s. 19-35). Universitetsforlaget.

Berge, T. (2005). Sekundær traumatisering, vikarierende traumatisering og omsorgstretthet. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 42(2), 125-127.

<https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2005/02/sekundaer-traumatisering-vikariere-nde-traumatisering-og-omsorgstretthet>

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal akademisk.

Fellesorganisasjonen. (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument: for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Fellesorganisasjonen.

<https://www.fo.no/getfile.php/1311735-1585635696/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>

Gunnarsdottir, H. M. & Studsrød, I. (2019). Barnevernspedagogens emosjonelle arbeid - å bruke seg selv. I K. Mevik (Red.), *Barnevernspedagog: en grunnbok* (s. 95-107). Universitetsforlaget

Haavik, M., & Toven, S. (2020). *Ivaretagelse av hjelpere : er vi ikke betalt for å tåle dette?* Universitetsforlaget.

Hagen, I. M. & Svalund, J. (2019). *Vold, trusler og trakassering i helse- og sosialsektoren*. (Fafø-rapport 2019:32). Fellesorganisasjonen.

<https://www.fafø.no/images/pub/2019/20729.pdf>

Høgsted, R. (2023). *Grunnbok i belastningspsykologi: Forebygging av primær og sekundær traumatisering ved psykisk krevende arbeid*. Fagbokforlaget

Indregard, A. R. (2022, 23. mars). *Emosjonelle belastninger på jobben*. Unio.

<https://www.unio.no/perspektiv/unio-perspektiv-2022-1/emosjonelle-belastninger-pa-jobben/>

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

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt forlag.

Kassah, B. L. L., Kassah, A. K. & Dahl, E. A. (2015). Akuttarbeid ved barnevernvakten: Kollektive og individuelle mestringsstrategier, *Sosiologisk tidsskrift*, 23(4). 238-258.

<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2928-2015-04-02>

Kleppe, L. C. (2015). Sosialfaglig kompetanse. I L. C., Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: en grunnbok* (s. 139-153). Universitetsforlaget

Kvam, M. (2018, 30. april). *Utbrenthet*. NHI. <https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/utbrenthet/>

Letson, M. M., Davis, C., Sherfield, J., Beer, O. W. J., Phillips, R. & Wolf, K. G. (2020). Identifying compassion satisfaction, burnout, & traumatic stress in Children's Advocacy Centers. *Child Abuse & Neglect*. 110(3), artikkel 104240.

<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104240>

- Levin, I. & Ellingsen, I. T. (2015). Relasjoner i sosialt arbeid. I L. C., Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: en grunnbok*, *Sosialt arbeid: en grunnbok* (s. 112-124). Universitetsforlaget.
- NAV. (2023, 19. april). *Sykefraværstatistikk - Kvartalsstatistikk*. Nav.
<https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/sykefravar-statistikk/sykefravar>
- NOU 2023: 7. (2023). *Trygg barndom, sikker fremtid: Gjennomgang av rettssikkerheten for barn og foreldre i barnevernet*. Barne- og familiedepartementet.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/a1eb3f73d3d94fa6b146dbd08f8a4253/no/pdfs/nou202320230007000dddpdfs.pdf>
- Rienks, S. L. (2020). An exploration of child welfare caseworkers' experience of secondary trauma and strategies for coping. *Child Abuse & Neglect*, 110(3), artikkel 104355
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104355>
- Shulman, L. (2003). *Kunsten å hjelpe: Individ og familier: Vol. [B. 1]*. Gyldendal akademisk.
- Skau, G. M. (2017). *Gode fagfolk vokser: Personlig kompetanse i arbeid med mennesker* (5. utg). Cappelen Damn Akademisk
- Stordahl, C. (2021). «Så begynte jeg å synes veldig synd på meg selv, her prøver vi faen å redde verden, og så jobber vi oss syke». *En kvalitativ studie om emosjonelle belastninger hos saksbehandlere i barnevernet*. [Masteroppgave]. Universitetet i Stavanger.
<https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/2980848/no.uis%3Ainspera%3A95959847%3A47153832.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Torfelt, M. D. T. (2015). *De emosjonelle belastningene i barnevernets arbeid: Hvordan oppleves det å jobbe som saksbehandler i barnevernet?* [Masteroppgave]. Høgskolen i Oslo og Akershus.
<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/10642/2772/Torfelt.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Vang, M. L., Phil-Thingvad, P. & Shevlin, M. (2022). Identifying child protection workers at risk for secondary traumatization: A latent class analysis of the Professional Quality of Life Scale–5. *Journal of Traumatic Stress*, 35(6), 1608-1619.
<https://doi.org/10.1002/jts.22863>

