

Innhold

Innledning.	9
Hvem er hjelperne?	11
Økende kunnskap om hjelperes behov	11
Ivaretakelse, ikke selvivaretakelse	12
Ivaretakelse i et systemperspektiv.	12
KAPITTEL 1	
Hjelperyrker er givende og anstrengende	14
Vanskelig å snakke om det vanskelige	16
Hvorfor ivaretakelse?	17
Det er profesjonelt å føle	20
Kunnskap, empati og kontakt med seg selv	21
KAPITTEL 2	
Hva kan skade hjelpere?	25
Å knytte bånd – om og om igjen.	25
Lytte til vonde historier mens man er empatisk nær	27
Bli utsatt for vold og krenkelser	29
Ideal, forventninger og rollekonflikt	30
Moralsk stress	32
Høye jobbkraav	33
Emosjonelle krav og egne følelser	34
Manglende støtte og hemmende arbeidskulturer.	35
Krevende private oppgaver	38

KAPITTEL 3

Pregget av jobben	40
Dårlig samvittighet og grubling	41
Unngåelse	42
Distansering	43
Overinvolvering – når jobben blir alt	45
«Det er bare jeg som gjør noe ...»	46
Endringer i verdensbilde og vikarierende traumatisering	47
Glemming og konsentrasjonsproblemer	49
Fysiske plager	49
Emosjonell dysregulering og avmakt	50
Omsorgstretthet, utmattelse og utbrenthet.	51
Traumatisering og sekundærtraumatisering	53
Når reaksjoner kommer oppå hverandre	54
Kollektive symptomer og mestringsstrategier.	55

KAPITTEL 4

Ivaretakende ledelse	58
Arbeidsmiljølovens krav	58
Organiseringen av arbeidet	60
Ledere trenger ivaretagelse.	67

KAPITTEL 5

Ivaretakende kollegafelleskap	70
Å være kollega er en del av jobben	70
Være til stede for hverandre	73
Balanse mellom å bekrefte og å endre hverandre.	75
Verdsette og fremme forskjeller og mangfold	79
Åpenhet for følelser, men ikke helt ureflektert	83

KAPITTEL 6

Selvivaretakelse i intense øyeblikk	86
Følelsesmessige reaksjoner – på godt og vondt	87
Toleransevinduet	88
Profesjonell regulering: å ta kontroll over forsøkene på kontroll	89
Hvordan kan man regulere seg inn i toleransevinduet igjen? . . .	91

KAPITTEL 7

Selvivaretakelse gjennom arbeidsdagen	99
Å være velferdsstatens grense	99
Gode pauser er profesjonelt	102
Nyttige rutiner i arbeidsdagen	103
Overgangene mellom jobb og privatliv	105

Kapittel 8

Selvivaretakelse for et langt liv	111
Det er behov for støtte hele veien	112
Hold kroppen i form	114
Fortsett å lære	114
Å handle motsatt	115
Beskytte det «indre rommet»	116
Om å ha et privatliv	118

KAPITTEL 9

Å være ny hjelper	123
Er jeg flink nok? Er jeg egnet?	124
Feilattribuering	125
Om å møte seg selv i døren	126
Nytdannede er ressurser, ikke belastninger	127

Under opplæring i en ufullkommen virkelighet	128
Rollekonflikt	130
Sammenfallet med etableringsfasen	130
KAPITTEL 10	
Det gode i hjelpearbeidet	133
Arbeidsgevinster	134
Arbeids glede satt i system	136
«Husker du meg? Nå har jeg det fint!»	137
Notatsider.	139
Takk.	141
Sluttnoter.	143
Kilder.	149
Stikkord	157