

Ivaretagelse av Bondens Nettverk

Hvordan stå stødig som del av bondens nettverk?

Trond Løkling, Psykolog





Agenda

Innledning

Kort om Bondens nettverk

Det forebyggende perspektivet

Eksponeringer

Å ivareta seg sjøl

Hvordan legge merke til egen psykiske helse og egne mestringsstrategier

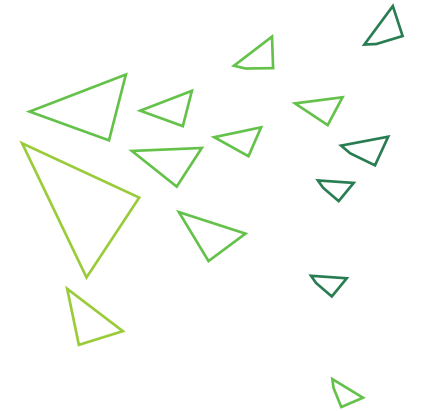
Verktøy, refleksjon og erfaringsdeling

Å være en del av nettverket

En sunn struktur i nettverket, momenter i relasjonene, modeller

Casedrøfting, refleksjon og erfaringsdeling

Oppsummering



Det forebyggende perspektivet

Universelle tiltak

Tiltak som kan ha en risikoreduserende effekt for **alle** (med eller uten risiko)

Selektive tiltak

Tiltak som innrettes mot **målgruppe** med kjent forhøyet risiko

Indikative tiltak

Tiltak som settes inn når det identifiseres **person(er)** med symptomer/kjennetegn som indikerer reell sykdomsrisiko

«Det er den samlede vurderingen som kan bevege en risikovurdering fra grønt til rødt. Eller fra rødt til grønt»

Risikofaktorer i Landbruket



Ensomhet

Isolasjon og fravær av den sosiale komponenten i (arbeids)livet



Ekstremvær

Tørke og flod



Langvarig stress

Store og vedvarende krav med manglende støtte/ressurser som leder til helseplager fysisk og psykisk



Livskriser

Samlivsbrudd, sykdom i nær familie, negativ mediaeksponering etc



Økonomiske bekymringer

Avhengighet av offentlige subsidier og prisvariasjon samt økt markeds-konkurranse



Kompetanse

Sårbarheter hos noen knyttet til kompetanse og mestring av summen av krav ift sunn drift av gårddriften

Noen bestanddeler i Bondens Nettverket

Noen kjennetegn



Landbrukskontoret

..bør ha forankringen og eierskapet for stabil drift av Bondens Nettverk

- Sammenstille helhetsbilde
- Nærhet til psykisk helsepersonell og veiledning
- Naturlige koblingspunkter mot gårdsbruket



Aktivering ved behov

..men behov kan sonderes og fanges opp uformelt via naturlig og løpende kontakt med gårdbruker. Men proaktiv, og ikke gi seg.



Duo for økt handlingsrom

..skaper trygghet og "analysestøtte", samt gir mulighet for "beste" match til gårdbruker som har behov. Reise ut to når situasjonen tilsier det.



Menneskelig kompetanse

..kjennskap til gårdslivet, varme egenskaper,, proaktiv og uformell stil, engasjement for formål og ambisjon, naturlig rolle inn mot bondegården. Noe krisekompetanse, alle skal få et ja, når det spørres om hjelp.



Rett fagressurs

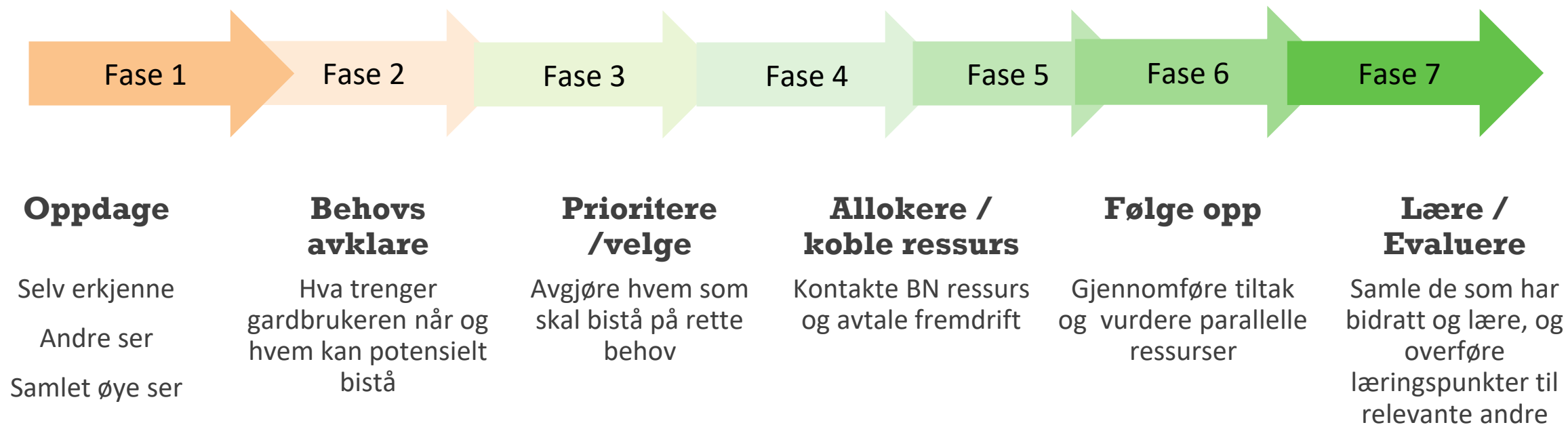
.. medbestemmelse fra gårdbruker i å aktivere rette (fag)ressurs innledningsvis og deretter vurdere å koble på andre (fag)roller i videre faser



Enhetelig konsept

.. forebygge misoppfattelser om hva Bondens Nettverk er og gjør gjennom å være mest mulig enhetlig. Men nærhetsprinsippet og noe handlefrihet i organisering virker hensiktsmessig

Hvordan en prosess i Bondens Nettverk kan se ut...



Hvilke forventninger kan du møte i de ulike fasene

I forventninger ligger HÅP, men også potensiale for skuffelse...



Forventninger fra Bonden

Har tillit til mennesker og hjelpere. Kanskje også Bondens Nettverk.

Stigma?



Forventninger til deg selv

Jeg er trygg på situasjonen og personen jeg skal møte. Jeg har erfaring i liknende situasjonen.



Forventninger fra aktører i Bondens Nettverk

Er noen i nettverket koblet på, og hvordan kan vi støtte hverandre best mulig i relasjon til bonden.

Bondens Nettverk





MENINGSFULLT OG GIVENDE

men risiko for
**Emosjonelt
Belastende
Arbeid**

*"Gud gi meg sinnsro til å
godta det jeg ikke kan
forandre,
mot til å forandre det jeg
kan
og visdom til å se
forskjellen!"*

Frans fra Assisi

Typiske kjennetegn i BN saker....

Uforutsigbart

Vi vet ikke helt hva som virker for hvem og alltid årsakene til det problemet som har oppstått heller...

Noen ganger trenger man også bare å handle uten en "godkjenning" fra høyere hold...

Tidspress

Ofte er det et visst tidspress i sakene som gjør at man trenger å få på plass en plan og en bevegelse relativt raskt...

Hva må gjøres først, hva kan gjøres parallelt, eller er det noe som trenger å taes sekvensielt... eller kanskje ikke i det hele tatt...

Ad hoc

Alle situasjoner har sine unike kjennetegn, som gjør at en enkel prosedyre ikke blir presis som støtte til den situasjonen du skal bistå i.

Godt nok holdning og innstill deg på oppdukkende forhold...

Risikofaktorer for hjelperen



Empatisk nærvær

Du må høre på bondens smertefulle historie



Vitne til tragiske hendelser

Både menneskelig og med dyr involvert



Bekymring for sikkerhet og omsorg

Helsemessig for bonden og omsorg for barn kan være i fare



Lite tegn til endring

Menneskene du møter beveger seg ikke i en konstruktiv retning



Belastende saker over lengre tid

Noen ganger uten enkle løsninger...

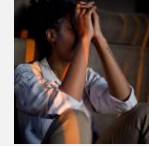


De du møter oppfører seg krenkende

Som kan gjøre at du mister motet eller troen på videre bidrag

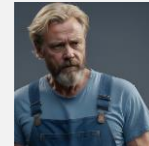
Ulike former for stress

Forventningsstress



Hva viss, enn om... bekymringer

Situasjons spesifikt stress



En hektisk periode hvor man strekker seg langt...

Tilbakevendende stress



Stress fra fortiden kan dukke opp plutselig eller ved påminnelse...

**Kronisk
stress**

Bondens Nettverk

Summeoppgave

Emosjonelle krav

Politiske
belastninger

Direkte
belastninger

Indirekte
belastninger

Isdal (2017)

Hvordan merker du at en sak du arbeider med påvirker eller kanskje også overvelder deg?

På hvilken måte tror du kollegaene dine merker det på deg?



Noen **myter** om akutte krisereaksjoner



Alle vil før eller siden få sterke reaksjoner



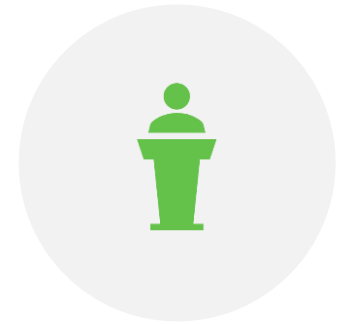
De som reagerer sterkest vil ha best sjanse til å klare seg bra på sikt



Det er viktig å snakke om sterke følelser og skremmende opplevelser med en gang



Det er viktig "å få sove ut" etter en kriseopplevelse



Krisereaksjoner følger faste faser som er felles for alle

Åkutte reaksjoner

Følelsene



Kroppslige reaksjoner

Sterke følelsesmessige reaksjoner

Tid og persepsjon



Forskjøvet tidsopplevelse

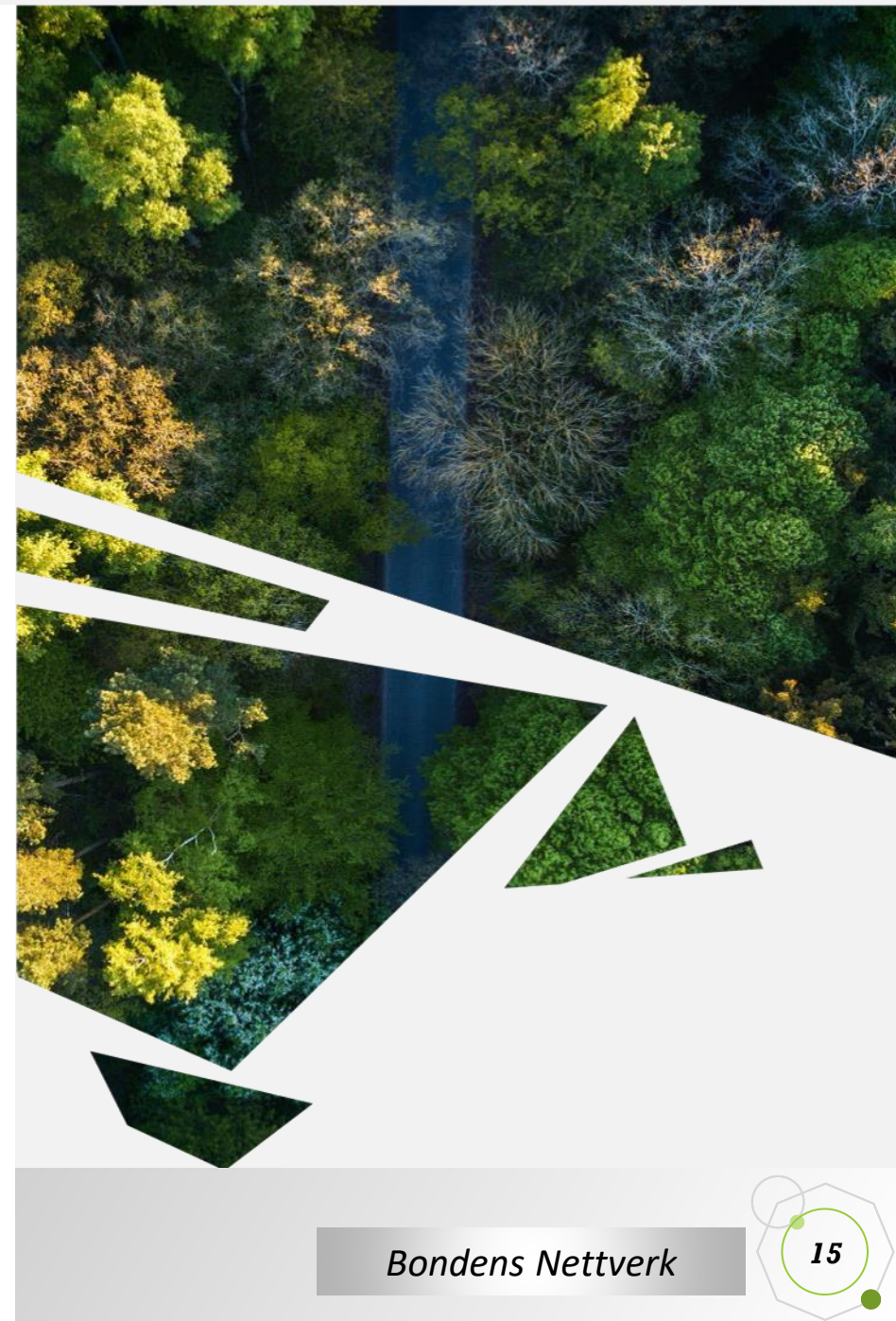
Forstyrret persepsjon

Hukommelse



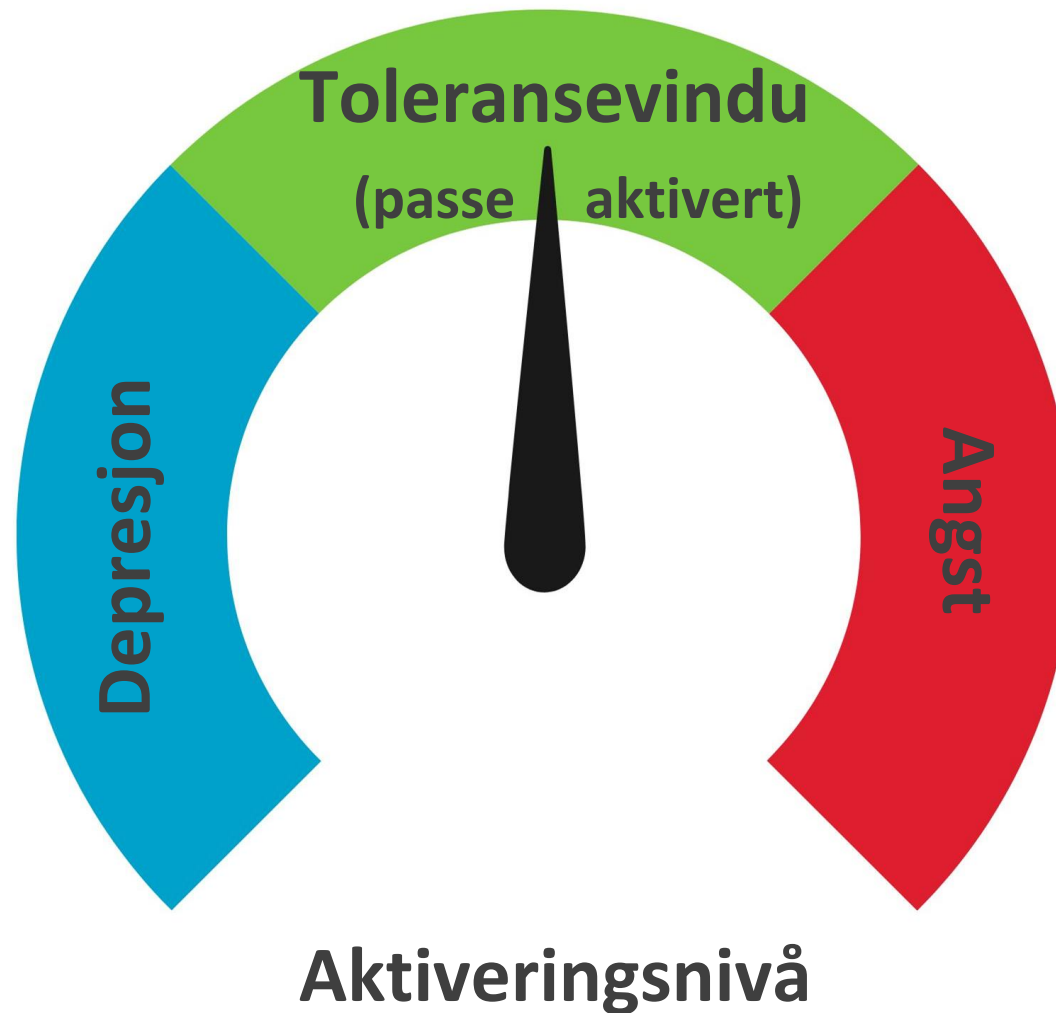
Nedsatt oppmerksomhet/hukommelse
MEN knivskarpt for noe detaljer

Sjokk, nummenhet,
opplevelse av uvirkelighet



Komfortsonen - Ulike situasjoner trigger

Spørsmålet er ikke om vi blir påvirket, men hvordan og hva vi gjør med det...



Ulike typer slitasje



Utslitt

Du trenger søvn og hvile



Utmattet

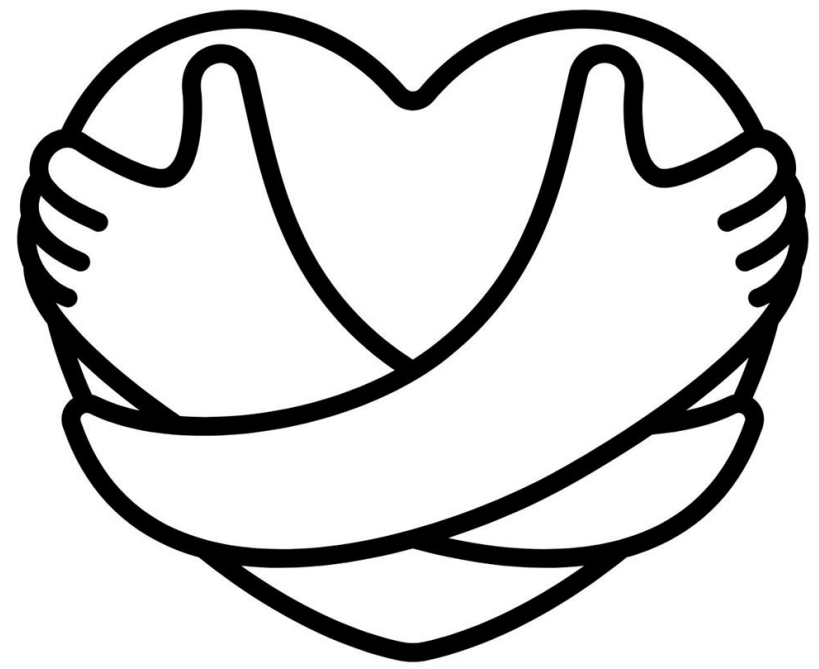
Du trenger hvile og kanskje behandling



Sekundær traumatise ring

Du trenger noen som debriefer deg og kjøler ned krevende minner





Sjølivaretakelse

Egenomsorg &
Egne mestringsstrategier

Roller man kan være i...



Profesjonell

Ingen eller liten kjennskap til Bonden eller Gårdsbruket



Personlig

Kjenner Bonden og Gårdsbruket



Privat

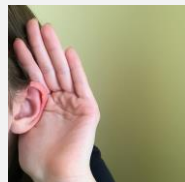
Er venn med Bonden og Gårdsbrukets medlemmer

Ulike typer støtte



Praktisk støtte

Jeg kommer med
dugnadsinnsats og
maskiner



Følelses støtte

Jeg anerkjenner deg og
lytter empatisk med
begge ørene når du deler
om din situasjon



Prioriterings støtte

Jeg har mot til å gi deg
ærlig og støttende
tilbakemeldinger om du
trenger eller vil ha råd



I møtet med den andre...

Påvirkningsgrad



Rørt

Du blir beveget



Rammet

Du føler ubehag

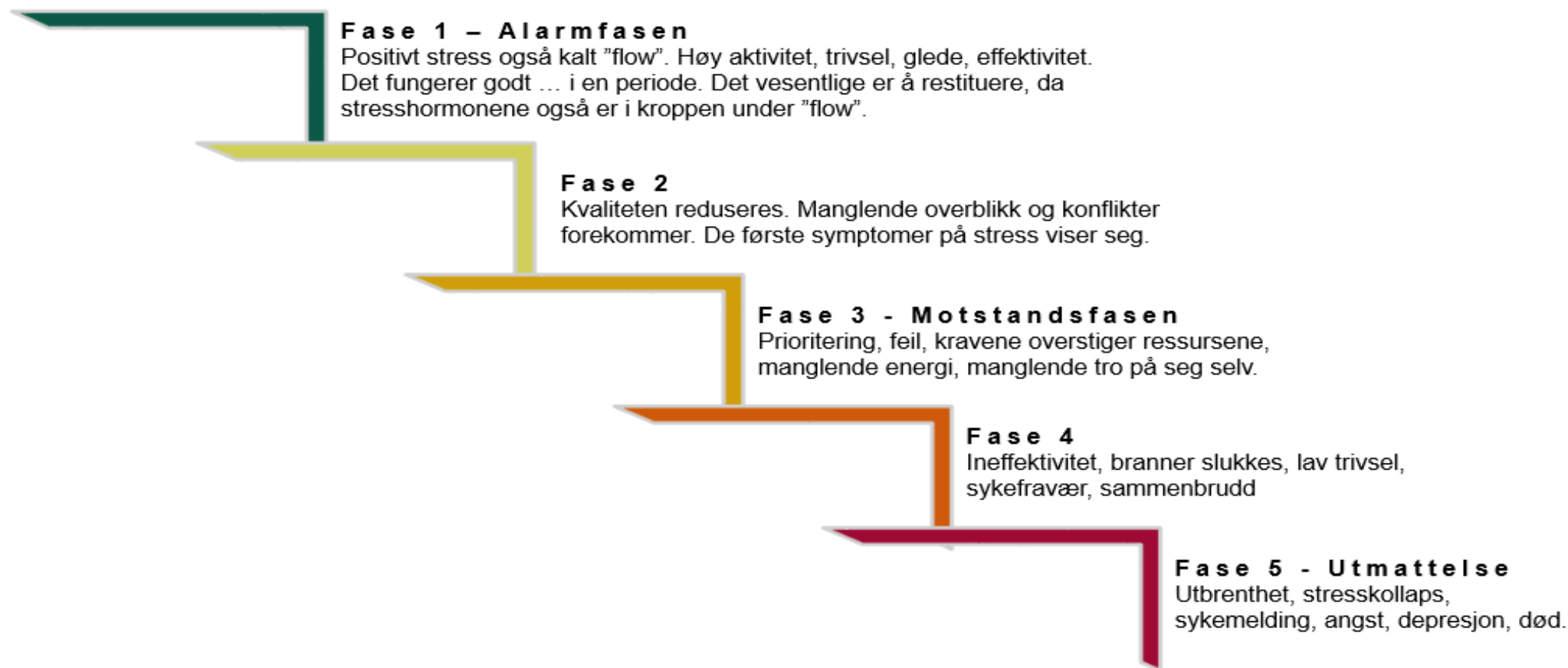


Rystet

Du blir overveldet

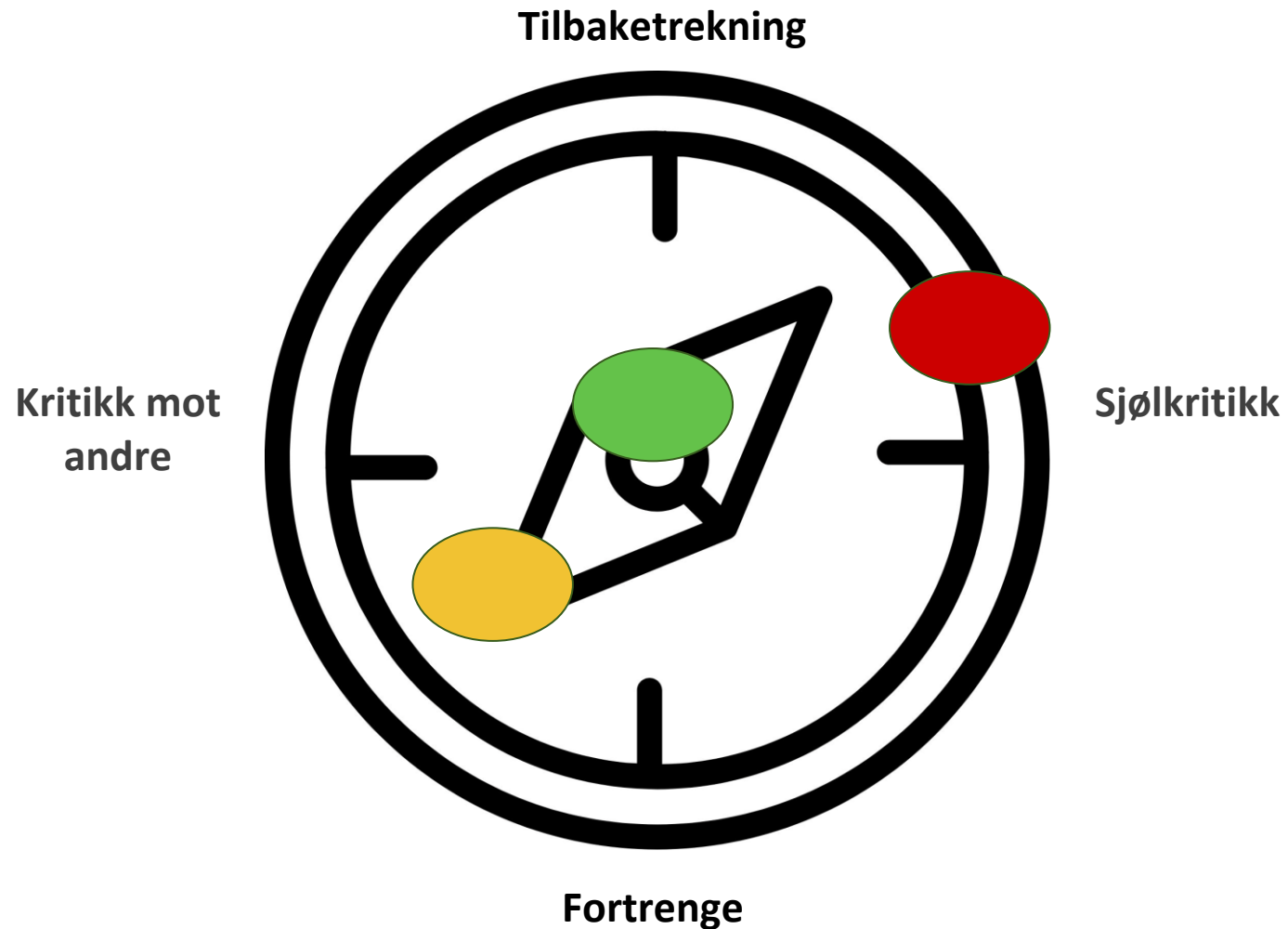
*Hvilke erfaringer har dere med å bli påvirket i en eller flere av de tre R'er?
Og hvordan håndterer dere det?*

Verktøy: Bevisstgjøring av eget stressnivå



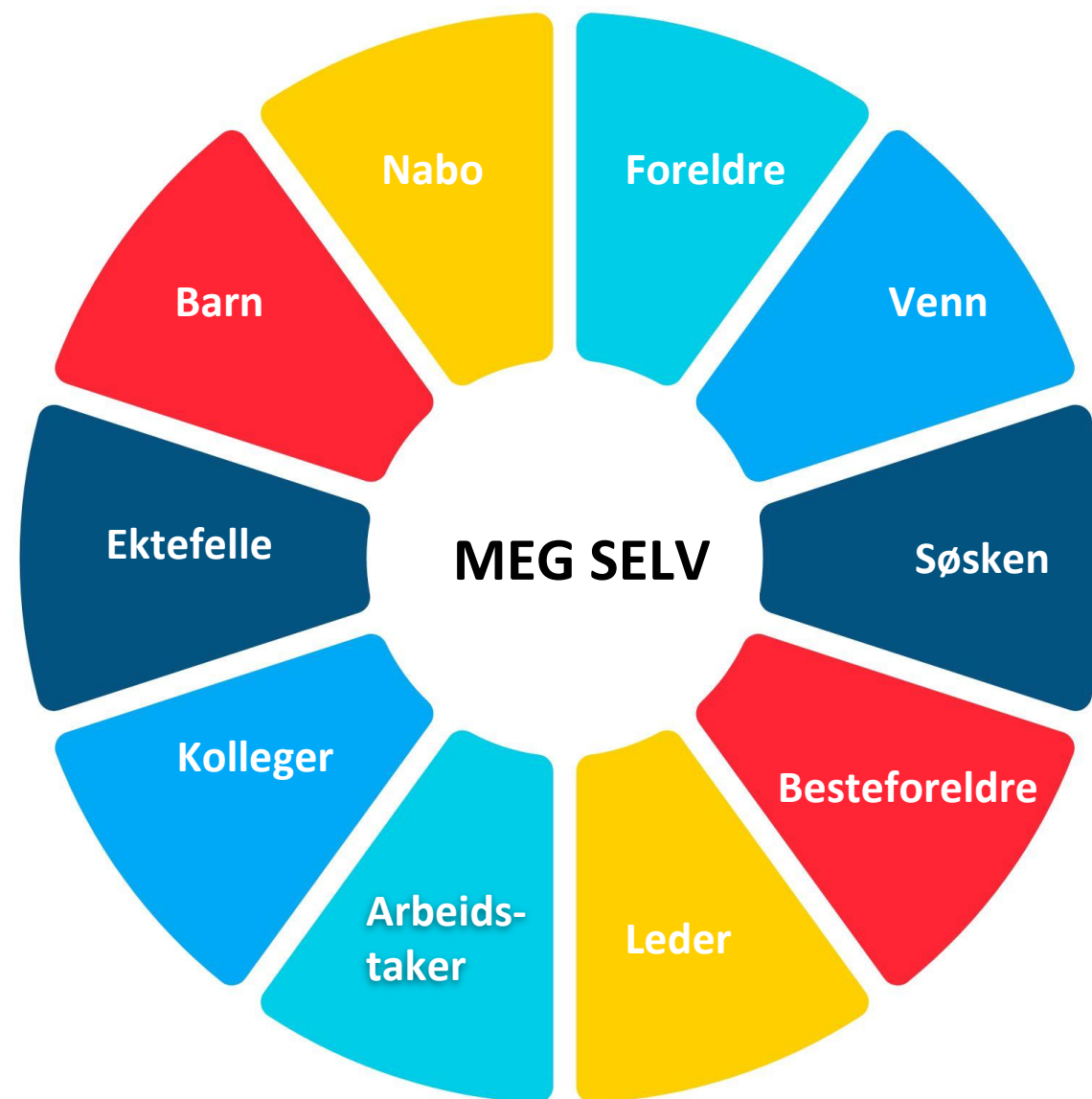
Verktøy: Modell for emosjonsregulering

Følelses kompasset



Verktøy: Sortering av tid og gårdbrukerens roller

Hvilke roller har du?

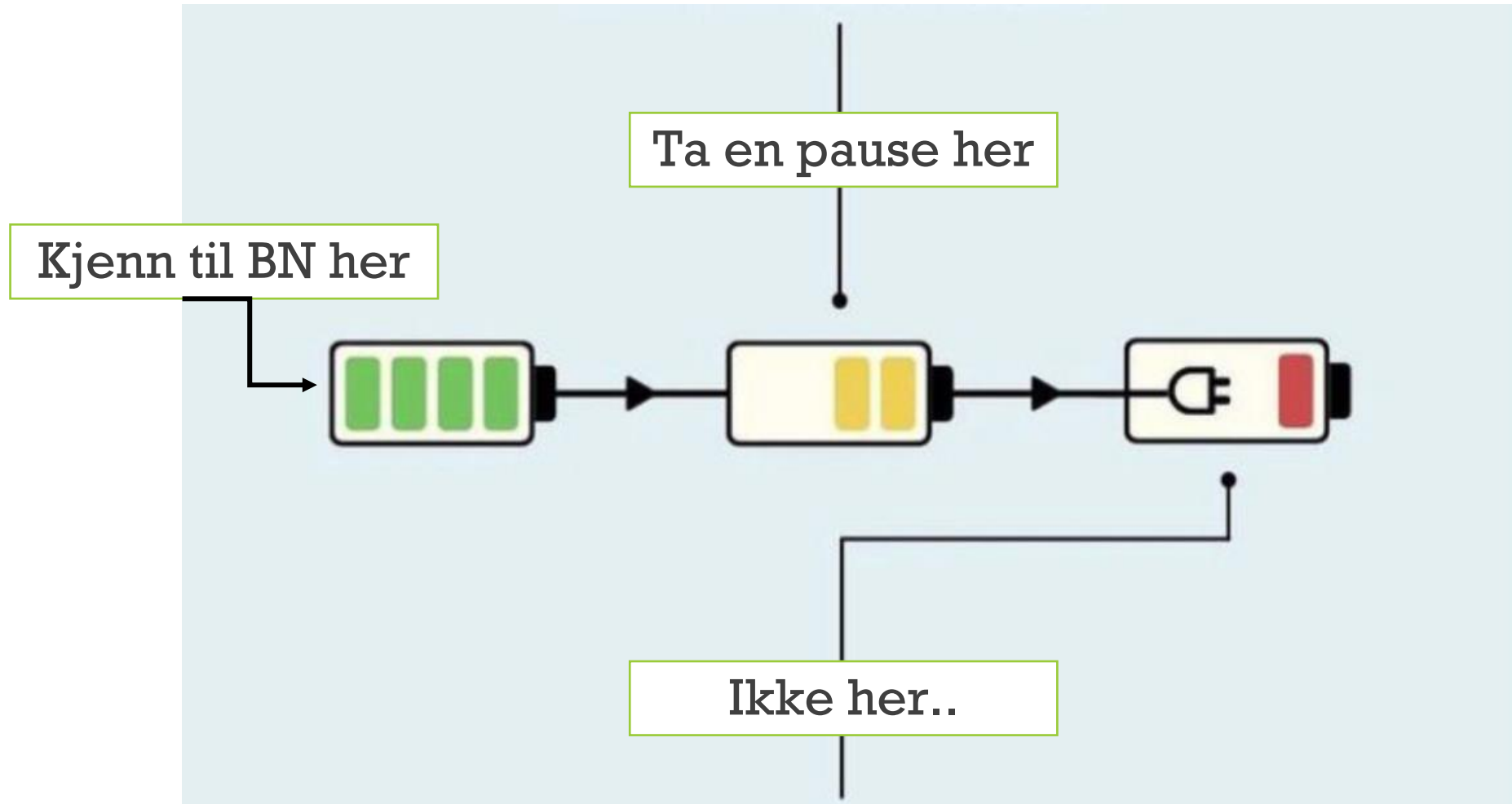


«Vi **ejer Tiden**,
men **Tiden** **ejer** ogsaa os»

Henrik Ibsen

Bondens Nettverk

Når skal vi ta en pause (eller be om hjelp)?



Situasjon 1:

Du bistår en Bonde som har blitt akutt syk og må på sykehus. Det er full drift på gårdsbruket, som trenger å håndteres. Bonden har få nære og heller ikke særlig kontakt med naboer, så du avklarer det vesentligste med bonden, får fullmakt og organiserer deretter et lag med hjelpere.

Uken går og Bonden er på bedringens vei, og du kjenner på stor mening med hjelpen som har blitt gitt, men også en slitasje etter en generelt meget hektisk periode i eget liv. Sover dårligere og mer sosialt tilbaketrukket enn vanlig..

Hva ville du typisk gjort når du kjenner på en slik situasjon?



Nettverkets støtte

Regulering i relasjon

Få støtte av andre til løsninger

Strukturelle forhold

Kjennetegn som fremmer en sunn deltagelse i Bondens nettverk



Psykisk helseressurs

bør ha en sentral plass i nettverket, også som veiledere for andre i nettverket.



Faste møtepunkter

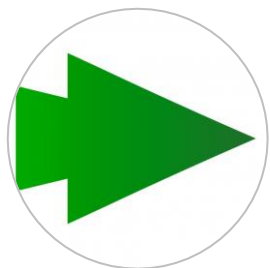
bør etableres for økt forpliktelse og det å bli kjent, samt læring og tilgjengelig gjøre erfaringer og støtte for deltagerne i nettverket.



Faste roller og funksjoner

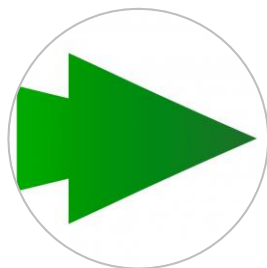
bør tilknyttes Bondens nettverk, fremfor spesifikke personer, slik at man øker stabilitet i tiltaket

Andre momenter for ivaretagelse



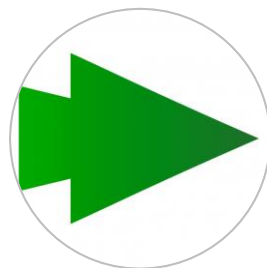
Indirekte eksponering finnes

Normalisere dette slik at det blir rom for å reagere



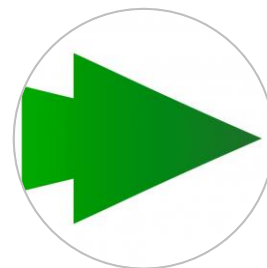
Veiledning

Om det man syntes er vanskelig innenfor trygge rammer



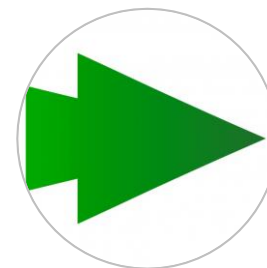
Refleksjon

... reduserer etterreaksjoner



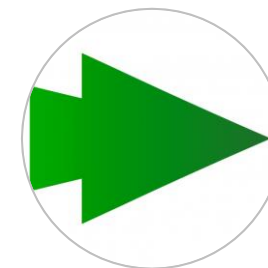
Debrief

...ved vanskelig saker, der man går gjennom den tekniske siden..



Begrense eksponering

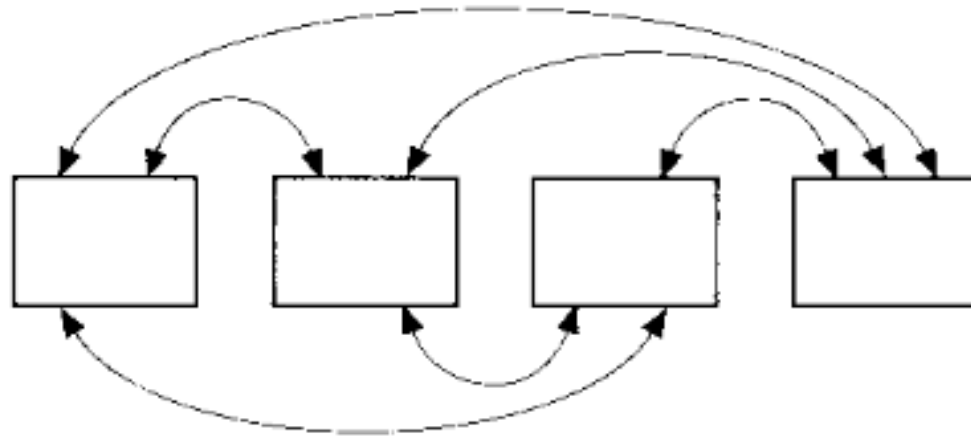
... og variasjon i arbeidsoppgaver



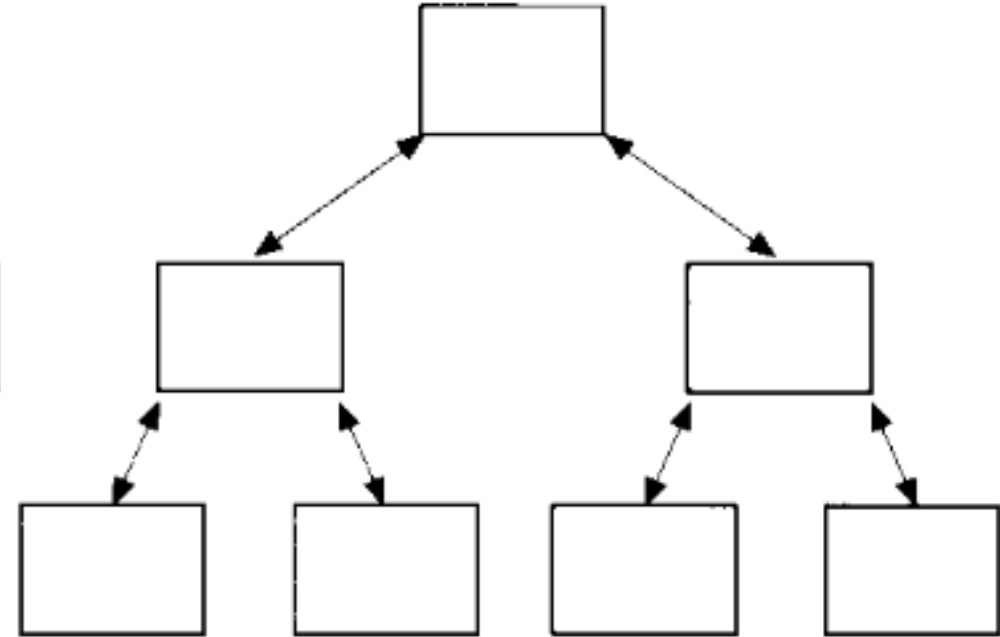
Sjekke kapasitet

... og ha aksept for å sette grenser

Typisk samhandlingen i BN mest lik figur A?



A



B

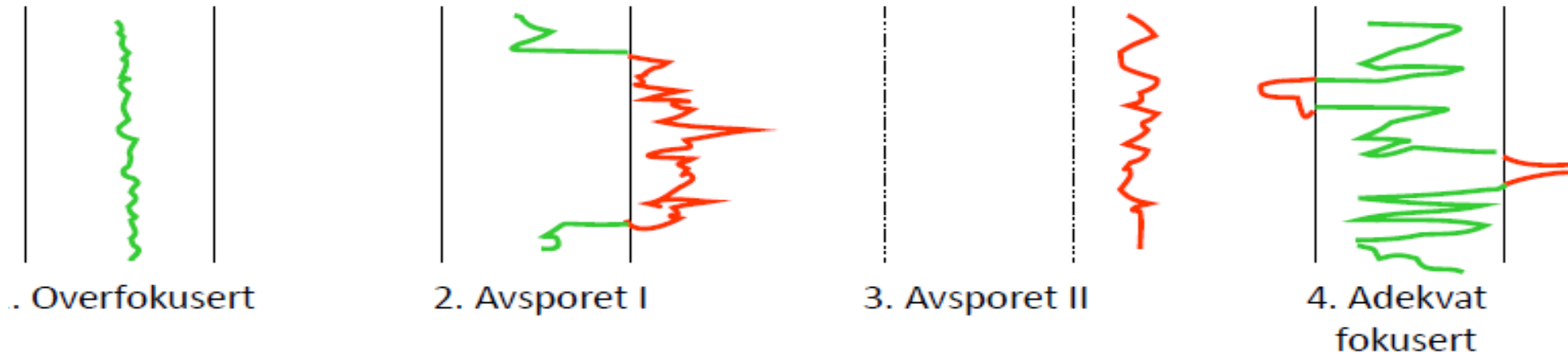
Kommunikasjon internt i nettverket

Noen kan bli for kalde

Noen kan bli for varme

Noen faller ut følelsesmessig

Andre ganger treffer vi



Andre kan ha gode tips og råd...



Situasjon 2:

Du legger merke til at en i Bondens nettverk som du kjenner er blitt i overkant irritert på en bonde som han over tid har snakket med i håp om å komme videre med forhold som fremstår avgjørende for at bonden skal holde liv i drifta. Men han forteller om null respons og en kald skulder...

Det gjør åpenbar noe med han, også fordi han ser at sønnen til bonden har tatt ut stor avstand fra faren, pga en eskalerende konflikt. Begge ser slitne og deprimert ut.

Hvordan kan som deltager gå frem for å støtte eget nettverk i en slik situasjon?

5 TIPS til dere som er del av Bondens Nettverk

1. **Hold jevnlig kontakt** med noen i nettverket

2. **Arrangere minst ett møtepunkt** i løpet av året for alle involverte i nettverket, med faglig og sosialt innhold

3. Lag en rutine på at du **snakker med en i nettverket eller en annen kollega om hendelsen** du har histått i

4. **Husk dine egne mestringsstrategier** og ikke glem galgenhumor

5. Kjenner du symptomer selv på at du har fått reaksjoner som en følge av bistanden du har ytt eller som del av din egen totalbelastning, **ikke nøl med selv å strekke ut handa.**



Oppgave: FOKUS (menti)

- Tenk 1 minutt på **EN** handling du tenker er viktig for at du bedre skal mestre stress best mulig?
- Tenk 1 minutt på **EN** handling du tenker kan bidra inn til de andre deltagerne i nettverket knyttet til stress håndtering?



Takk for
oppmerksomheten

Bilde: T. Kittelsen

trond@semje.com

922 55 325

Referanser

Referanser:

Selart, M., Johansen, S. T., & Nesse, S. (2013). *Employee reactions to leader-initiated crisis preparation: Core dimensions*. Journal of business ethics, 116(1), 99-106.

Nesse, S. (2017) When Leadership Matters More Than Leaders: Developing a Processual Perspective on Leadership During Organizational Crisis. Doctoral Dissertation. Norwegian School of Economics.

Nesse, S. (2017). *A Framework for Developing Organizational Crisis Leadership: An Integration of Multiple Perspectives*. In Academy of Management Proceedings (Vol. 2017, No. 1, p. 17731). Academy of Management.

Nesse, S. (2016). *To Gain Control-Let Go: Heterarchical Leadership During an Organizational Crisis*. In Academy of Management Proceedings (Vol. 2016, No. 1, p. 14568). Academy of Management.

Nesse, S. (2016). *Leadership “on the Fly” in Strategic Crisis Management Teams: A Quasi-Experimental Study*. In Academy of Management Proceedings (Vol. 2016, No. 1, p. 12656). Academy of Management.

Referanser

Bang, Susanne (2003) Rørt, rammet og rystet. Oslo: Gyldendal.

Ingunn Eriksen & Iselin Sætre (2011): Ivaretagelse av hjelperen – forebygging og håndtering av sekundærtraumatisering. I Heltne & Steinsvåg (red.) Barn som lever med vold i familien. Oslo. Universitetsforlaget.

Juva, Maija (2006).Hva kan vi gjøre med egne reaksjoner? Embla, publisert 16.01.06.

Lipsky, Laura van Dernoot (2009). Trauma Stewardship. An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.

Lund, Eileen C. (2006) "Terapeuters reaksjoner i møte med sterkt traumatiserte klienter. Belastninger og beskyttelsesmuligheter." I Anstorp, Benum og Jakobsen (red.). Dissosiasjon og relasjonstraumer. Integrering av det splittende jeg. Oslo: Universitetsforlaget.

Pearlman og Saakvitne (1995) Treating the therapists with vicarious traumatization and secondary traumatic stress disorder. I Figley (red.)"Compassion fatigue. Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Bruner/Mazel publishers.

Saakvitne & Pearlman (1996). Transforming the Pain. A Workbook on Vicarious Traumatization. New York: W.W.Norton & Company.