

BSOBAC – BACHELOROPPGAVE

En litteraturstudie

«*Sosionomen i situasjonen*: en studie av opplevde belastninger og beskyttelsesfaktorer for omsorgstrette sosialarbeidere»



Universitetet
i Stavanger

Bachelor i Sosialt Arbeid

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Universitet i Stavanger

Mai 2024

Veileder: Pravin Tembjerger

Kandidatnummer: 4020

Antall ord: 9971

«Ta på egen oksygenmaske før du hjelper andre»

- Langnes & Grundvold, 2019

FORORD

Jeg ønsker å takke veilederen min, kolleger, venner og familie for faglig støtte og oppmuntring.

Det har vært tre spennende år på Universitetet i Stavanger, og jeg er takknemlig for alt det har gitt meg.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema	1
1.2 Presentasjon av problemstilling.....	2
1.3 Begrepsavklaringer.....	2
1.3.1 Omsorgstretthet	2
1.3.2 Sekundærtraumatisk stress	3
1.3.3 Utbrenthet.....	3
1.3.4 Likheter og forskjeller	3
1.4 Oppgavens formål	4
1.5 Relevans for sosialt arbeid	4
1.5.1 Perspektiv	5
1.6 Oppgavens oppbygning.....	5
2.0 TEORETISK FORSTÅELSESRAMME	6
2.1 «Omsorgssyklus»	6
2.1.1 Fire faser	6
2.2 Strukturelle og sosiologiske, direkte og indirekte belastninger.....	7
2.2.1 Belastningstrekanten	8
2.3 Beskyttelsesfaktorer hos individ og system	9
2.3.1 Individnivå.....	9
2.3.2 System- og samfunnsnivå.....	9
2.4 Kritiske betraktninger	10
3.0 METODE	11
3.1 Hvorfor litteraturstudie?	11
3.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	11
3.3 Fremgangsmåte	12
3.4 Tematisk analyse av artiklene.....	14
3.4.1 Presentasjon av de vitenskapelige artiklene.....	16
3.4.2 Sammenfatning av tema.....	18
3.5 Studiens troverdighet.....	19
3.5.1 Artiklenes begrensninger.....	20
4.0 DRØFTING AV FUNN	21
4.1 Forekomsten av opplevde belastninger	21
4.1.1 To sider av arbeidsmengde.....	22
4.1.2 Sliten eller syk?	23
4.2 Beskyttelsesfaktorer	23

4.2.1 Beskyttelsesfaktorer på individnivå	23
4.2.2 Beskyttelsesfaktorer på system- og samfunnsnivå	24
4.3 Betragtninger for videre forskning	25
4.4 Mine begrensninger	26
5.0 AVSLUTNING	27
6.0 LITTERATURLISTE	28

VEDLEGG

1: Søkestrategi

Antall ord: 9971

1.0 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Hjelpeyrkene er mettet med mening, og hjelpere er kjent med at det mest interessante, givende og riktige for dem er et yrke der man bidrar til å forbedre andre menneskers liv. Likevel er det gjerne lite fokus på de belastningene man kan oppleve i hjelpeyrkene (Haavik & Toven, 2020, s. 14). Å bli sliten av belastninger, og kjenne omsorgstretthet, er noe jeg har følt på i arbeidet mitt med barn og unge i vanskeligstilte situasjoner. I arbeidslivet har jeg opplevd varierende støtte fra ledelse og kolleger. Jeg har noen ganger tvilt på meg selv som profesjonsutøver, samt glemt å ivareta meg selv. Min oppfatning er at belastninger som omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet, og ulike beskyttelsesfaktorer ikke blir satt like stort søkelys på som det kanskje burde.

Norges mest helsefarlige jobb, er å arbeide som helse- og sosialarbeider (Isdal, 2017, s. 17). Det Isdal mener med dette er at sykefraværet er høyt i forhold til andre yrker. Helse- og sosialtjenestene har en betydelig høyere sykefraværprosent enn andre næringer i Norge. Mens sykefraværprosenten fra andre sektorer var 6,1% i 2020, var den for helse- og sosialtjenestene 9,1% (Helsedirektoratet, 2021, punkt. 3.4). Årsakene kan være mange, likevel peker Helsedirektoratet på at høyt sykefravær assosieres med de belastningene som følger av arbeidet helse- og sosialarbeiderne står i over tid, som blant annet psykisk og emosjonell belastning. Isdal (2017) mener at mennesket er konstruert for å bli påvirket og beveget av andre og deres reaksjoner. Han mener også at empati er en helt nødvendig del av vår arts overlevelse (Isdal, 2017, s. 18). Likevel er det ifølge Haavik & Toven (2020) en fare for å havne i fallgruven der negative følelser er forbudt, og dermed aldri blir bearbeidet (Haavik & Toven, 2020, s. 36–37).

Hvem har ansvaret for å sikre hjelperen i arbeidet sitt? Ansvaret kan ikke utelukkende havne på individet. Vi har derfor i Norge arbeidsmiljøloven som er ment for å ivareta arbeideren. Jamfør Lov 2005-06-17-62 om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsrom, §1-1, punkt a, er formålet:

«å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon, som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger, og med en velferdsmessig standard som til enhver tid er i samsvar med den teknologiske og sosiale utvikling i samfunnet»

I bestemmelsen kommer det tydelig frem at arbeidstakere skal beskyttes mot fysiske og psykiske skadevirkninger (herunder omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet). Loven gir uttrykk for at arbeidsgiver skal gjøre seg kjent med risikoer og tilrettelegge for den enkelte (Arbeidsmiljøloven, 2005, §1-1, punkt d). Kravet om at arbeid ikke skal utgjøre en helsemessig risiko for arbeidstakere er tydelig, og gjør at arbeidsmiljøloven skal beskytte om hjelperen ved å tilby verneutstyr for arbeidstakeren. Opplæring og kurs i hvordan man kan beskytte seg mot blant annet fysiske belastninger og fysisk vold er ifølge Haavik & Toven (2020) vanligere enn opplæring i hvordan man kan beskytte seg mot psykiske belastninger som omsorgstretthet (*compassion fatigue*), sekundærtraumatisk stress (STS) og utbrenthet (Haavik & Toven, 2020, s. 59).

1.2 Presentasjon av problemstilling

Omsorgstretthet, STS og utbrenthet er belastninger som kan oppfattes svært krevende for både sosialarbeideren og systemet sosialarbeideren jobber i. I denne oppgaven vil jeg undersøke forekomsten av belastninger og beskyttelsesfaktorer som kan redusere belastningene.

Problemstillingen min blir derfor:

Hva er forekomsten av opplevde belastninger som omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet hos sosialarbeidere, og hvilke beskyttelsesfaktorer kan bidra for å redusere belastningene?

1.3 Begrepsavklaringer

I denne delen av oppgaven vil jeg gå dypere inn på sentrale begreper. Begrepene vil defineres, og det vil redegjøres for likheter og forskjeller mellom dem.

1.3.1 Omsorgstretthet

Compassion fatigue (CF) (norsk: omsorgstretthet, medfølelsesutmattelse) ble introdusert av Figley i 1995 (Isdal, 2017, s. 131). *Compassion* defineres som en følelse av dyp sympati og sorg for en som opplever lidelser eller uhell og ulykke, fulgt av et sterkt ønske om å fjerne smerten til vedkommende, eller ta bort grunnen til at smerten dukket opp (Oxford English Dictionary, u.å.). Omsorgstretthet er et resultat av å bli utsatt for å høre om, eller støtte, en klient som lider av et traume (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016, s. 110). Hjelperen kan oppleve omsorgstretthet gjennom empatien hjelperen føler ovenfor mennesket med hjelpebehov (Figley, 1995, s. 12–16). Omsorgstretthet kan enten vise seg ved at man blir distansert og nummen, eller ved at man blir overinvolvert og emosjonell (Haavik & Toven, 2020, s. 51–53).

1.3.2 Sekundærtraumatisk stress

Sekundærtraumatisk stress (STS) defineres av Figley (1995) som stresset som oppstår fra å ønske å hjelpe, eller faktisk hjelpe, en som er traumatisert eller lignende (Figley, 1993a, sitert i Figley, 1995, s. 7). Figley forklarer videre at STS er en naturlig påfølgende atferd eller følelse som kan oppstå hos hjelperen i et arbeid. Han påpeker at hjelpere som lider av STS, har samme symptomer som klientene sine som lider av posttraumatisk stresslidelse. STS er gjerne knyttet til utsagnet «the cost of caring», i arbeid med mennesker i ulike emosjonelle kriser (Figley, 1982, sitert i Figley, 1995, s. 9). Symptomer på STS kan oppstå i form av: sterke følelser, mareritt og unngåelse av tanker eller situasjoner som minner om det man ble fortalt. Noen opplever å bli skvetten, irritabel og følsom, mens andre opplever å bli fjern og nummen (Haavik & Toven, 2020, s. 53–54).

1.3.3 Utbrenthet

Norsk helseinformatikk definerer begrepet utbrenthet, som oppgaven vil ta utgangspunkt i:

«...langvarig arbeidsrelatert stressreaksjon, som vanligvis gir både psykiske og fysiske plager. I mange tilfeller er dette resultatet av en prosess som har pågått i flere år, og som vanligvis begynner med tretthet, spenningstilstander og muskelsmerter»

(Norsk Helseinformatikk, u.å.).

Utbrenthet er et tilstandsbegrep som forklarer reaksjonen på det å ikke kunne utføre arbeidet. Begrepet kan ifølge Isdal, (2017) først og fremst forklares med rammene arbeidslivet etablerer for hjelperen, for eksempel for mange klienter, mangelfull oppfølging, ensidig arbeid, etc. (Isdal, 2017 s. 146-147). Utbrenthet tilknyttes arbeidsrelaterte belastninger, og rammer flere yrkesgrupper. Utbrenthet kan resultere i redusert motivasjon (Haavik & Toven, 2020, s. 52). Utbrenthet er inkludert i ICD-11, og har en samlet definisjon (*ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*, 2024).

1.3.4 Likheter og forskjeller

Omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet besitter både likheter og forskjeller. Begrepene er relatert til stressreaksjoner hos mennesker som utfører hjelpearbeid, og tilstanden kan ha alvorlige konsekvenser for personens fysiske og mentale helse. De deler symptomer som utmattelse, følelsesmessig distanse og tap av interesse for arbeidet eller klientene. Figley (1995) mener at omsorgstretthet og sekundærtraumatisk stress er svært like begreper, men at sekundærtraumatisk stress er et mer populært begrep å bruke (Figley, 1995,

s. 9). Selv om begrepene deler flest likheter, ønsker jeg å foreta et skille på bakgrunn av ulike årsaker og symptomer.

Tabell 1. Skille mellom omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet:

	Omsorgstretthet	Sekundærtraumatisk stress	Utbrenthet
Årsaker	Emosjonell og psykologisk utmattelse som oppstår som et resultat av å gi omsorg til mennesker i nød.	Emosjonell påkjenning som oppstår når hjelperen indirekte eksponeres for andres traumer gjennom sitt arbeid.	Generell utmattelse og følelse av å være utbrent på grunn av langvarig eksponering for stress og belastninger på arbeidsplassen. Kan også oppstå i andre yrker og er jobbrelatert.
Tidsomfang	Gjerne et lengre tidsomfang	Gjerne et kortere tidsomfang	Gjerne et lengre tidsomfang
Symptomer	Distansert og nummen, eller overinvolvering	Sterke følelser, nummen eller overinvolvering	Redusert motivasjon

1.4 Oppgavens formål

Oppgavens formål er å undersøke forekomsten av opplevde belastninger i arbeidet som sosialarbeider, samt undersøke ulike beskyttelsesfaktorer som kan redusere omsorgstretthet, STS og utbrenthet i hjelpearbeidet. En viktig forutsetning i formålet er at hjelperen skal ha en bedre hverdag, både på og etter jobb. Ifølge Per Isdal arbeider hjelpere i risikoyrker med sterke inntrykk daglig, som konstant normaliseres (Isdal, 2017, s. 45–59). Hjelperer i yrke blir preget og endret, og blir « (...) i ytterste forstand syke av arbeidet» (Isdal, 2017, s. 59). Forekomsten av opplevde belastninger innebærer å se på hva som kjennetegner sosialarbeidere som lider av belastninger. For å få innsyn i forekomsten av opplevde belastninger, og hvilke beskyttelsesfaktorer som kan redusere belastningene, vil det være essensielt å undersøke hva hjelperen selv mener er belastende.

1.5 Relevans for sosialt arbeid

Oppgaven har mennesker ansatt i hjelpeyrker innen sosial sektor som utgangspunkt, og følger derfor hjelperens perspektiv. Disse menneskene omfatter blant annet sosialarbeidere, som har en bachelorgrad i sosialt arbeid. Sosialt arbeid er en akademisk disiplin, et fag og en profesjon. Som sosialarbeider har arbeidet et faglig grunnlag basert på teorier, verdier og ferdigheter, og man er tilknyttet hjelpearbeid for personer med sosiale problemer (Berg et al.,

2015, s. 18). Sosialt arbeid omhandler å hjelpe mennesker i nød (Kokkinn, 2005, s. 77). Sosialarbeidere er eksempelvis ansatt i barnevernsinstitusjoner, rusomsorgsboliger, behandlingssenter for traumeutsatte, voldsmottak, asylmottak eller flyktningmottak. Sosialarbeideren skal jobbe for at mennesker får en bedre livssituasjon og er forpliktet til en rekke yrkesetiske prinsipper (Berg et al., 2015, s. 24; Fellesorganisasjonen, 2019, s. 4–5). Likevel arbeider ikke alle sosialarbeidere med traumeutsatte mennesker, dermed vil problemstillingen ikke være like relevant for alle.

1.5.1 Perspektiv

Utgangspunktet for oppgaven er et individ-, system-, og samfunnsperspektiv. Oppgaven vil utforske hva individet mener er belastende, og hva både individet og systemet rundt kan gjøre for å redusere belastningene i form av beskyttelsesfaktorer. Oppgaven vil også kort ta for seg samfunnsnivået og se på hvordan det påvirker sosialarbeiderne.

1.6 Oppgavens oppbygning

Oppgaven er bygd opp i fem kapitler: (1) Innledning, (2) teoretisk forståelsesramme, (3) metode, (4) drøfting og (5) avslutning. Innledningskapittelet har tatt for seg innledning, begrepsdefinisjoner, presentasjon av problemstilling, relevans for faget og oppgavens formål. Kapittel to vil ta for seg den teoretiske forståelsesrammen hvor kunnskapen som senere vil benyttes i drøftingskapittelet presenteres. Kapittel tre presenterer oppgavens fremgangsmåte med valg av metode, søkeprosess, vitenskapelige artikler inkludert i oppgaven, datainnsamling, tematisk analyse og studiens troverdighet. Videre i kapittel fire vil funnene drøftes og knyttes opp til den teoretiske forståelsesrammen. Avslutningsvis samles trådene i kapittel fem.

2.0 TEORETISK FORSTÅELESRAMME

Dette kapittelet består av den teoretiske forståelsesrammen oppgaven baseres på. Først vil jeg ta for meg teorien til Skovholt og Trotter-Mathison om «*the cycle of caring*», med særlig vekt på restitusjonsfasen. Videre vil jeg trekke inn psykolog Per Isdals definisjoner av strukturerte og sosiologiske, direkte og indirekte belastninger, samt beskyttelsesfaktorer for omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet. Teorien er utvalgt på grunnlag av at den supplerer nyttig kunnskap som belysninger problemstillingen. Videre bidrar den med å sette søkelys på hvordan omsorgstretthet, STS og utbrenthet kan oppleves og beskyttes mot i sosialarbeideryrket.

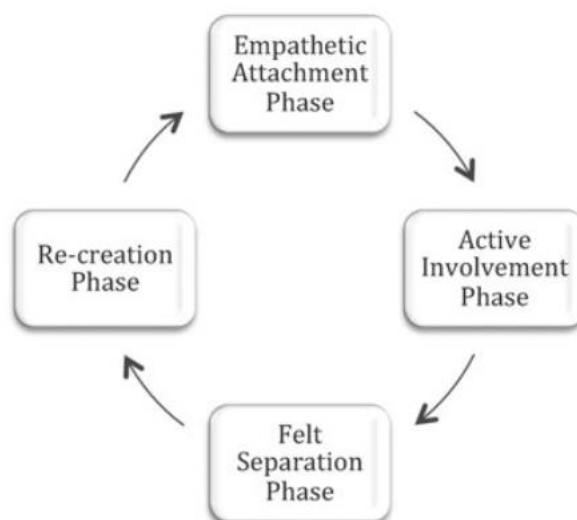
2.1 «Omsorgssyklus»

Som sosialarbeider vil man kontinuerlig gjennom arbeid etablere og avslutte relasjoner til utallige mennesker (Haavik & Toven, 2020, s. 25). Psykologene Thomas Skovholt og Michelle Trotter-Mathison, presenterer teorien «*The Cycle of Caring*» (oversettelse: omsorgssyklus) (Haavik & Toven, 2020, s. 25). Teorien påpeker hvordan hjelperens kontinuerlige syklus av omsorg går fra tilknytning til separasjon fra brukeren, med fokus på restitusjon etter relasjonens ende (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016, s. 23).

2.1.1 Fire faser

Det er fire faser i en omsorgssyklus. Fasene er: (1) den empatiske tilknytningsfasen, (2) den aktive involveringsfasen, (3) separasjonsfasen og (4) restitusjonsfasen.

Figur 1. «*The Cycle of Caring*»:



(Skovholt & Trotter-Mathison, 2016, s. 18).

Skovholt og Trotter-Mathison (2016) mener syklusen kan og bør sees som en helhet i arbeidet som hjelper (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016, s. 23). De tre første fasene handler om forholdet mellom hjelper og klient (Haavik & Toven, 2020, s. 26). Den siste fasen, restitusjonsfasen, handler om å ta vare på selve hjelperen, hvor hjelperen skal hente seg inn igjen, og «skru av». Noen er flinke på dette, som en type selv-ivaretagelse. Skovholt og Trotter-Mathison (2016) mener det er viktig å få tid og mulighet til å gjennomføre en restitusjonsfase, ellers vil syklusen aldri helt avsluttes og hjelperen vil være utsatt for belastninger (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016, s. 35). Isdal (2017) mener restitusjon kan gjennomføres ved å hvile fra omsorgskrav, andres følelser, problemer, konflikter, emosjonell tilstedeværelse og empati (Isdal, 2017, s. 239).

2.2 Strukturelle og sosiologiske, direkte og indirekte belastninger

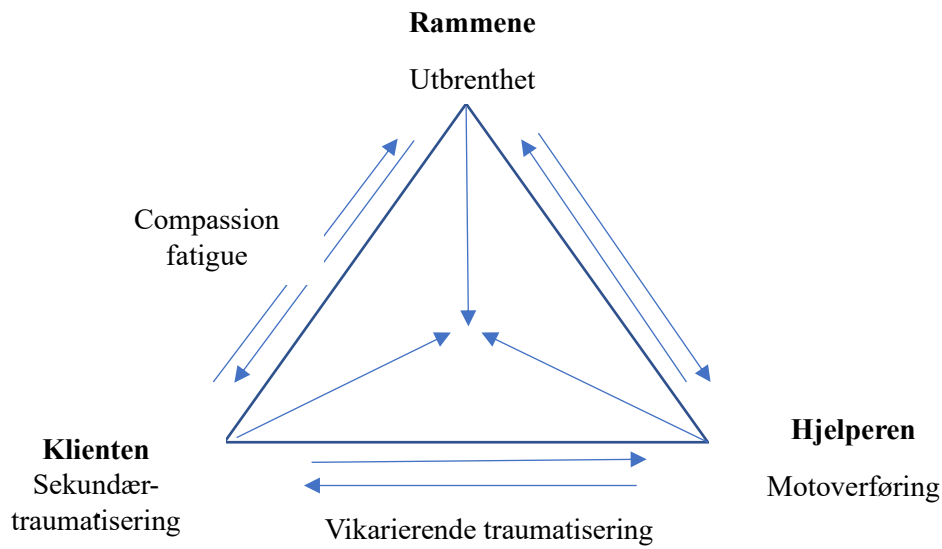
Selv om opplevde belastninger i arbeidet er individuelt, deler Isdal (2017) belastningene i tre deler; strukturelle og sosiologiske belastninger, direkte belastninger og indirekte belastninger (Isdal, 2017, s. 62). Strukturelle og sosiologiske belastninger er unaturlige for menneskearten. Eksempelvis fattigdom, nød, krig, politisk brutalitet eller undertrykkelse og maktmisbruk (Isdal, 2017, s. 62). Slike belastninger utfordrer troen på at menneske er godt, verden rettferdig og at det som regel går bra (Isdal, 2017, s. 62-64). Direkte belastninger er hendelser og handlinger hjelperen kan bli utsatt for. Eksempelvis vold, trusler og krenkelser (Isdal, 2017, s. 64). Slike belastninger signaliserer fare, og aktiviserer beredskapen vår. Vold kan i verste tilfelle være alvorlig skadelig, verbale trusler kan oppleves ubehagelige og krenkelser kan utløse sinne som man ikke kan vise umiddelbart, med tanke på hjelper-rollen (Isdal, 2017, s. 64-69).

Indirekte belastninger er ifølge Isdal (2017) det vi tar inn over oss, opplever og mottar i møte med klienter og deres historie. Her kjenner man på lidelse, smerte og problemer. Eksempelvis kan klientenes fortellinger om vonde livssituasjoner med traumer, vold og overgrep, kunnskap om klientenes fortid, fremtid og deres pårørendes smerte, sorg og fortvilelse bidra til at hjelperen får reaksjoner utenfor arbeidet (Isdal, 2017, s. 69-77). Slike reaksjoner kan være kroppslige; slitenhet og utmattelsessymptomer, økt blodtrykk, muskelspenning, konsentrasjonsvansker, søvnproblemer, problemer med følelsesregulering, etc. Herunder kommer sekundærtraumatisk stress, utbrenthet og omsorgstretthet inn som et resultat av belastninger i hjelperens arbeid (Isdal, 2017, s. 104-107).

2.2.1 Belastningstrekanten

Isdals (2017) belastningstrekant tar utgangspunkt i tre faktorer med gjensidig påvirkning. Trekanten består av klient, hjelper og rammene rundt. Belastningstrekanten kan hjelpe oss i å vurdere årsaker til symptomer og helsebelastninger knyttet til arbeidet, ved å se på rammene, klienten og hjelperen, og samvirkingen mellom dem (Isdal, 2017, s. 146–149).

Figur 2. Belastningstrekanten:



(Selvlaget etter: Isdal, 2017, s. 148)

Stressfaktorer i «rammene» kan innebære utbrenthet i arbeidet, og være preget av lav støtte fra kolleger eller organisasjonen. «Klienter» med lidelser og/eller traumer kan utgjøre en stressfaktor for hjelperen i form av sekundærtraumatisering. Til slutt kan «hjelperens» underliggende traumer, historikk og personlig helse bidra til stress og omsorgstretthet i møte med klientene (Isdal, 2017, s. 147–149). For hjelperen er det nødvendig å gjøre en årsaksanalyse ved å undersøke og identifisere hvorvidt symptomene skyldes rammene rundt, klienten eller individet selv (Isdal, 2017, s. 148).

Årsaksanalysen kan minne om Urie Bronfenbrenners økologiske utviklingsmodell, der mikro-, meso-, og makrosystemene er gjensidig avhengig av hverandre (Gulbrandsen, 2006, s. 52). Mikrosystemet omhandler individets nærmeste miljøer, som har en direkte innflytelse på individets utvikling, eksempelvis samhandlingen med klientene. Mesosystemet refererer til forholdet og samspillet mellom ulike mikrosystemer, eksempelvis til arbeidsplassen. Makrosystemet består av miljøer som påvirker individet, men ikke der individet er til stedet.

Eksempelvis samfunnspolitikk, hvor avgjørelser som tas påvirker individet indirekte gjennom sitt forhold til arbeidsplassen. Sosialarbeiderens opplevelse påvirkes av forhold fra disse tre nivåene (Gulbrandsen, 2006, s. 58–61).

2.3 Beskyttelsesfaktorer hos individ og system

Beskyttelsesfaktorer er faktorer som kan beskytte mot forekomsten av omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet, samt forhindre negative belastninger, dempe risikoen for å utvikle problemer, og forbedre sosialarbeiderens situasjon (*Risiko- og beskyttelsesfaktorer*, 2015). Beskyttelsesfaktorer som kan redusere opplevde belastninger identifiseres hos individet selv (sosialarbeideren/hjelperen) og hos systemet/organisasjonen individet arbeider i, samt samfunnet rundt.

2.3.1 Individnivå

Haavik og Toven (2020) deler selvivaretakelse inn i tre; ivaretagelse i det intense øyeblikket, den travle arbeidshverdagen og det lange løpet (Haavik & Toven, 2020, s. 86). I intense øyeblikk kan man havne utenfor det man håndterer, altså utenfor toleransevinduet. Utenfor toleransevinduet mestrer man ikke lengre å tenke samtidig som man føler. For å regulere seg tilbake kan man blant annet: akseptere hva som har skjedd og rette oppmerksomheten mot seg selv og egne reaksjoner (Haavik & Toven, 2020, s. 91–98). Selvivaretakelse gjennom dagen omhandler gode pauser, rutiner, samt at arbeidsdagen er over i det man forlater arbeidsplassen. Haavik og Toven (2020) mener at noen ganger blir jobben med hjem, og anbefaler da å gjøre seg ferdig med det en mestrer (Haavik & Toven, 2020, s. 102–110). I det lange løpet er det behov for støtte fra kolleger og andre, selvutvikling, fysisk aktivitet og å skille privatlivet fra jobben (Haavik & Toven, 2020, s. 112–122). Skovholt og Trotter-Mathison (2016) mener også at hjelperen skal ivareta det psykiske og fysiske, samtidig som de henviser til humor som en viktig del av selv-ivaretagelse i krevende arbeid (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016, s. 166). Isdal (2017) støtter tanken om at søvn, hvile, sunt kosthold og trening er det grunnleggende i selvivaretagelse (Isdal, 2017, s. 238). Han viser også til at aktiviteter som gir faglig påfyll og selvransakende refleksjoner er viktig for selv-ivaretagelse (Isdal, 2017, s. 238–241).

2.3.2 System- og samfunnsnivå

Systemnivå omhandler arbeidsgivers ansvar på arbeidsplassen (Haavik & Toven, 2020, s. 60–61). Som nevnt tidligere i oppgaven (punkt. 1.1) er arbeideren beskyttet av arbeidsmiljøloven. Haavik og Toven (2020) påpeker at en høy grad av autonomi gir ansatte opplevelse av

kontroll (Haavik & Toven, 2020, s. 62). Haavik og Toven (2020) påpeker videre at leders ansvar er å være en kulturbærer på arbeidsplassen, samtidig som faste strukturer for ivaretagelse av arbeidstakerne er verdsett (Haavik & Toven, 2020, s. 65). Som leder kan man ifølge Isdal (2017) tilrettelegge for debrifing i ansattgruppen der man kan bearbeide det man har opplevd sammen med andre, gjerne en kollega (Isdal, 2017, s. 189–190). Isdal (2017) nevner veiledning og konsultasjoner som beskyttelsesfaktorer fra leders side (Isdal, 2017, s. 191–196).

Samfunnsnivå omhandler ifølge Hutchinson (2022) de politiske rammene som er gitt. Politiske systemer er gitt myndighet til å fatte beslutninger knyttet til overordnede mål, prioriteringer og omfordelinger (Hutchinson, 2022, s. 61). Blant annet påvirker dette hvor ressurser settes inn, hvor mange som utdannes i ulike retninger og hvor mange flyktninger som tas inn i Norge. Som sosionom har vi fagforeningen FO, som beskytter om blant annet sosionomer ved å tilby advokathjelp, faglig kunnskap og samhold (Fellesorganisasjonen, 2018).

2.4 Kritiske betraktninger

Den teoretiske forståelsesrammen er grunnlaget for oppgaven og besvarelsen av problemstilling. Til tross for psykologiske teorier, er oppgavens teoretiske forståelsesramme valgt på bakgrunn av at den supplerer og er relevant for sosialarbeideres oppgaver, ansvarsområde og yrkesetikk. Ettersom sosialt arbeid er et «lånefag» som bygger på teori og praktisk kunnskap, vil sosialarbeidere ha bruk for teori fra andre profesjoner, som psykologi (Fellesorganisasjonen, 2022).

3.0 METODE

Metode er den systematiske fremgangsmåten man benytter for å innhente informasjon og kunnskap for å belyse en problemstilling (Thidemann, 2020, s. 74). Jeg har valgt å gjennomføre en litteraturstudie. Dette har jeg gjort ved å systematisk samle inn litteratur, gå kritisk igjennom den og sammenfatte funnene i en tematisk analyse (Thidemann, 2020, s. 77). I dette kapitlet vil jeg redegjøre for fremgangsmåten for innsamlet data. Videre vil jeg presentere fire vitenskapelige artikler, gjøre en tematisk analyse av disse og identifisere funn for å besvare problemstillingen. Avslutningsvis vil jeg diskutere litteraturstudiens troverdighet.

3.1 Hvorfor litteraturstudie?

Dalland (2020) mener det viktigste er å benytte metoden som antas å gi best mulig data til å belyse problemstillingen (Dalland, 2020, s. 193). En litteraturstudie er ifølge Aveyard (2019) en studie som baserer seg på andres forskning, og medbringer ikke ny forskning.

Litteraturstudien kan likevel skape ny innsikt, som kan bidra til å utfylle annen forskning i et helhetsbilde, som et slags puslespill (Aveyard, 2019, s. 2). Litteraturstudie er en spesifikk metode, som benytter seg av systematiske søk for å innhente tidligere data (Aveyard, 2019, s. 3). En litteraturstudie er generelt mer nyttig for helse- og sosialarbeidere enn andre typer studier. Dette er både fordi faget er i kontinuerlig endring, og litteraturstudien tillater at tidligere studier kan sees innenfor større sammenhenger (Aveyard, 2019, s. 2-4).

Dokumentstudier er en annen metode som kunne blitt gjennomført. Dokumentstudier innebærer innsamling og analysing av dokumenter som aviser, offentlige register, nettbaserte artikler og interne bedriftsdokumenter. Dokumentstudier stiller andre kvalitetskrav til innsamlet data, eksempelvis må ikke data være fagfellevurdert (Asdal & Reinertsen, 2021, s. 159–160). På bakgrunn av tid, ressurser, ønske om fagfellevurdert litteratur som styrker oppgavens troverdighet, åpenhet for sosialt arbeid som et fag i stadig endring og retningslinjer gitt av fakultet for oppgaven, har jeg valgt å utføre en litteraturstudie.

3.2 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Før jeg startet søkeprosessen hadde jeg avklart inklusjons- og eksklusjonskriteriene. Disse ble benyttet for å avgrense og tydeliggjøre søkene. De fleste artiklene ble avgrenset av databasene, men noen måtte manuelt avgrenses gjennom lesing. Inklusjonskriteriene mine var at alle artiklene måtte være fra et fagfellevurdert tidsskrift, yngre enn 5 år gammel, overførbar for norske forhold og ha en IMRaD-struktur (Introduksjon, Metode, Resultat and Diskusjon)

og et sammendrag (abstract) (Thidemann, 2020, s. 30; Aveyard, 2019, s. 110-111).

Fagfellevurderte vitenskapelige artikler presenterer ny kunnskap, som er kvalitetsvurdert og godkjent av minst to eksperter innenfor fagområdet (Thidemann, 2020, s. 67). Ettersom oppgaven er skrevet tidlig 2024, var alderskriteriet fra 2018-2024 i søkeprosessen. Jeg ville også ha skandinaviske eller nord-europeiske artikler, som var overførbare til norske forhold. Jeg var forsiktig med for mange inklusjons- og eksklusjonskriterier, da jeg var bekymret for tapt informasjon i søkeprosessen. Eksklusjonskriteriene var at artiklene ikke kunne være eldre enn 2018, på et fremmed språk eller ikke overførbart til norske forhold, ikke fagfellevurdert eller en fagartikkel (Thidemann, 2020, s. 84). Da jeg var i gang med søkeprosessen hadde jeg disse kriteriene på plass, som gjorde prosessen mer effektiv. Da kunne jeg starte med å lese gjennom sammendrag og oversikter med et kritisk blikk, som var nødvendig for å ta beslutningen om artikkelen skulle inkluderes i oppgaven (Thidemann, 2020, s. 33).

3.3 Fremgangsmåte

Jeg startet med et innledende søk i Google Scholar for å orientere meg i litteratur og forskning, og finne inspirasjon. Ved å starte bredt fikk jeg et innblikk i hva som fantes av litteratur. Jeg brukte ord som «compassion fatigue», «ivaretagelse», «omsorgstrett*», «sekundærtraumatisering», «omsorgsutmatt*» og «social worker». Første søk ga meg 21 300 treff. Engelske søkeord ble tatt i bruk da de også benyttes i skandinavisk forskning. Jeg valgte derfor å blande norske og engelske ord i søkeprosessen. Deretter orienterte jeg meg i Oria, Idunn og Scopus for å finne både relevante, men også skandinaviske eller vestlige artikler. Jeg gjorde dette for å se etter relevante søkeord i ulike artikler og overskrifter. Jeg søkte også på Google, synonymordbok og ordnett for å finne relevante søkeord (Vedlegg 1).

Da jeg hadde inspirasjon til søkeord, søkte jeg direkte i Idunn. Her brukte jeg en rekke med søkeord, bundet sammen av den boolske operatoren OR (Thidemann, 2020, s. 87). Dette gjorde jeg fordi mange av søkeordene mine var synonymer. For å utvide søket benyttet jeg trunktering (stjerne: *) ved å bruke ordstammen, eksempelvis «omsorgstrett*», for å øke antall treff (Thidemann, 2020, s. 87). Jeg benyttet ikke den boolske operatoren NOT da jeg ikke ville miste verdifulle artikler, og brukte i mindre grad AND, da søkeordene kunne sees som synonymer (Thidemann, 2020, s. 87–88). Ved oppgavens første systematiske søk benyttet jeg søkeord som «compassion fatigue» og «sekundærtraumatisering» etc., hvor jeg fikk tolv treff (Vedlegg 1). Til tross for ingen brukbare artikler, ga dette meg inspirasjon og erfaring.

Jeg brukte min første problemstilling og PICO-skjema, og gjennom treffene fant jeg min endelige problemstilling. Thidemann beskriver dette som en iterativ prosess hvor man går frem og tilbake i arbeidet, før man finner sin endelige problemstilling (Thidemann, 2020, s. 82). PICO-rammeverket (*population/patient/problem, intervention, comparison, outcome*) ble benyttet som hjelpemiddel i dette arbeidet, både for å skape og videreutvikle problemstillingen, men også for å planlegge søk (Thidemann, 2020, s. 83). Ettersom «C» i PICO står for *comparison* (alternativ), ble det tatt vekk da jeg ikke har noen tiltak å sammenligne med (Thidemann, 2020, s. 84).

Tabell 2. PICO-skjema:

(P) Population/patient/problem	(I) Intervention	(O) Outcome
Mennesker ansatt i hjelpeyrker innen sosialsektor	Opplevde belastninger og hjelperessurser	Beskyttende faktorer
Sosionomen Sosialarbeideren Hjelperen Miljøterapeuten Barnevernspedagogen	Omsorgstretthet Selv-ivaretagelse Opplevde belastninger Hjelpemiddel Støtteressurser	Årsak Forebyggende tiltak Støtteressurser Ansvar

Laget fritt etter Thidemann (2020, s. 84)

Søkeprosessen fortsatte med søk i ulike databaser; Oria, Idunn og Scopus (Vedlegg 1). Både Idunn og Scopus er godt egnet for helse- og sosialstudier. Ved det andre systematiske søket oppdaget jeg oppgavens første vitenskapelige artikkel i Idunn. Her benyttet jeg søkeord «*helse- og sosialarbeidere*». Da jeg kun fikk ett treff, var jeg forsiktig med å slå meg til ro med dette. Etter kritisk gjennomgang av artikkelen, fant jeg at artikkelen fra Lønning & Houge, 2021) belyste problemstillingen. Ved det fjerde systematiske søket i databasen Scopus, med søkeord: «*Burnout AND secondary traumatic stress*», fikk jeg 29 treff og fant oppgavens andre artikkel fra Singer et al., 2020. Femte systematiske søk og søkeordene «*child protection*», «*social worker*», «*secondary traumatic stress*» ga 35 treff og oppgavens tredje artikkel fra Baugerud et al., 2018. Sjette systematiske søk gjennom søkeordene «*social work*», «*stress*», «*burnout*» ga syv treff og dermed oppgavens fjerde artikkel fra Johansen et al., 2019).

Ved bruk av litmaps.no fant jeg inspirasjon til nye søk og annen forskning. Litmaps.no er en programvare for litterære gjennomganger, hvor man søker opp en artikkel man har funnet tidligere. Her finner man ut hvilke artikler denne artikkelen har støttet seg på, og hvilke artikler som har referert til sagt artikkel. Dette kan ligne på et typisk kjedesøk, der man

benytter sekundærlitteratur for å framskaffe artikler (Rienecker & Stray Jørgensen, 2013, s. 119). Likevel er dette en ny og utradisjonell programvare, og det er derfor viktig å være svært kritisk til informasjonen og artiklene man finner. For å kunne støtte meg på artiklene jeg fant underveis i søkeprosessen benyttet jeg meg av sjekklisten for kvalitativ forskning fra Helsebiblioteket. Sjekklisten har vært et hjelpemiddel i både å kvalitetssikre artiklene og utarbeidelsen av litteraturmatrisene (Helsebiblioteket, 2021). Et annet brukt virkemiddel er Kanalregisteret.no, hvor man søker man opp tidsskriftet man henter en artikkel fra, og ser hvilken «score» tidsskriftet får. Jo høyere «score», jo tryggere og pålitelig er tidsskriftet. Alle artiklene fikk grad 1 eller høyere. Dette gir et bedre innblikk i kvaliteten på artikkelen. Hver artikkel ble lest gjentatte ganger, i deler og i helhet, med et kritisk og reflektert blikk, noe Thidemann (2020) anbefaler (Thidemann, 2020, s. 92). Jeg utarbeidet litteraturmatriser med oversikt over hver av disse, noe som var et godt hjelpemiddel videre i prosessen. Hele søkeprosessen med dato, søkeord, boolske operatører og inklusjons- og eksklusjonskriterier er godt dokumentert (Vedlegg 1).

3.4 Tematisk analyse av artiklene

En tematisk analyse er en metode for å analysere artikler, og finne sentrale funn (Aveyard, 2019, s. 141–142). Ved å lese resultatdelen og finne artikkelens hovedfunn, er det enklere å sammenligne de sentrale temaene i de ulike artiklene (Aveyard, 2019, s. 141–142). I dette underkapittelet vil jeg vise den tematiske analysen jeg har gjennomført av artiklene mine, og presentere resultater og funn (Thidemann, 2020, s. 109) For å skape en oversikt over artiklene, valgte jeg først å utarbeide en litteraturmatrise som et verktøy for å gjennomføre min tematiske analyse. Dette gir en god oversikt over hovedelementene i hver artikkel (Thidemann, 2020, s. 95).

Tabell 3. Litteraturmatrise:

Forfatter(e), Publiseringsår Tidsskrift Land	Tittel på artikkel	Hensikten med studien	Metode	Utvalg/ populasjon	Hovedfunn/ resultater	Kvalitetsvurdering
Singer, J.; Cummings, C.; Moody, S. A.; Benuto, L. T.	Reducing burnout, vicarious trauma, and secondary	Å identifisere om livsformål er en beskyttende faktor for	Kvantitativ metode	292 sosialarbeidere , alder mellom 18-58 år.	Interessant funn er at deltakerne med høyere livsformål hadde mindre risiko for å bli preget av	Studien er usikker på hvor høy svarprosent, da organisasjonene som mottok

2020 Journal of Social Work USA	traumatic stress through investigating purpose in life in social workers	sosialarbeidere		126 innen barnevernsarbeid. 166 innen arbeid med voksne.	secondary traumatic stress, burnout og vikarierende traumer.	spørreskjema hadde ansvar for å videresende til sine ansatte. Litt lite deltakere for en stor studie. Studien er grundig gjennomført, og påpeker hvordan sosialarbeidere med høyere livsformål, er mer hardføre for belastninger.
Lønning, Moa Nyamwathi; Houge, Anette Bringedal 2021 Tidsskrift for velferdsforskning Norge	«Jeg kan ikke slåss på to fronter»: Engasjement og utholdenhet i rehabilitering sarbeid med torturutsatte	Hvordan hjelperen påvirkes av å stå i tungt emosjonelt arbeid over tid. Hva hjelperen har gjort for å «holde ut» i arbeidet.	Kvalitativ metode	46 deltakere gjennom semistrukturelle intervjuer og fokusgrupper	Viser til at flere av hjelperne peker på Flere hjelpere peker på avmakt de kan kjenne på i møte med et mangelfullt system, for et helhetlig tilbud. Erfarer mangelfull tilrettelegging fra ledelsen.	Få informanter til et stort tema. Godt og grundig gjennomført likevel, og peker på både positive og negative sider ved hjelp på tre nivå (individ, institusjon og samfunn). Følelsen av ivaretagelse er i stor grad skiftende og individuell. Tidsskriftet får grad 1 på kanalregisteret.
Baugerud; Gunn Astrid; Vangbæk, Silje; Melinder, Annika. 2018 British Journal of Social Work Norge/Storbritannia	Secondary Traumatic Stress, Burnout and Compassion Satisfaction among Norwegian Child Protection Workers: Protective	Vurdere graden av sekundært stress og utbrenthet i et utvalg av norsk barnevernsarbeidere. Samt vurdere nivået at tilfredsheten av medfølelse.	Kvantitativ metode	684 barnevernsarbeidere	Studien peker på resultater innen utbrenthet, sekundært traumatisk stress, medfølelsetilfredshet og sammenfatter disse til et hovedfunn som omfatter at et visst nivå av utfordring, kompetanse, motivasjon og	Det er vanskelig å gjøre en slik studie, da deltakerne ikke nødvendigvis har samme forståelse av begreper etc. Studien peker på at det er nødvendig med flere og mer spesifikke studier basert på kunnskap om utbrenthet og

	and Risk Factors				følelsen av å jobbe for en inspirerende organisasjon er viktige forløpere for å oppnå medfølelsetilfredshet som kan gis som barnevernsarbeider.	sekundært traumatisk stress. Tidsskriftet får grad 2 på kanalregisteret.
Johansen, A. B.; Kristiansen, E.; Bjellands, I.; Tavakoli, S. 2019 NAD – Nordic Studies on Alcohol and Drugs Norge	Secondary traumatic stress in Norwegian SUD-therapists: Symptoms and related factors	Hensikten med studien er å undersøke utbredelsen av secondary traumatic stress, utbrenthet, arbeidsrelatert stress og støtte fra medarbeidere og ledere hos terapeuter for mennesker med rusmiddelavhengighet.	Kvantitativ metode	383 norske terapeuter	22% rapporterte om opplevd secondary traumatic stress (STS) – der de fleste hadde opplevd «flashback» (type tilbakeblikk på situasjonen), og tanker som plager de. Mer enn 72% av terapeutene hadde også blitt utsatt for direkte trusler. Mannlige terapeuter hadde større sannsynlighet for å rapportere om STS, enn kvinnelige. Konkluderer med at utbredelsen av symptomer på traumer er høy.	Mulig ikke alle har samme forståelse av begrepene, og studien peker på at denne studien er et godt utgangspunkt for videre forskning. Tidsskriftet får grad 1 på kanalregisteret.

Laget fritt etter Thidemann (Thidemann, 2020, s. 95–96)

3.4.1 Presentasjon av de vitenskapelige artiklene

Her vil jeg presentere sammendrag av hver artikkel. I tråd med den tematiske analysen, vil jeg i dette underkapittelet identifisere sentrale tema gjennom funnene i studiene, samt redegjøre kort for relevansen for oppgaven.

Artikkel 1: Reducing burnout, vicarious trauma, and secondary traumatic stress through investigating purpose in life in social workers av Singer, J.; Cummings, C.; Moody, S. A. & Benuto, L. T. (2020)

Sammendrag: Livsformål («*purpose in life*») handler om å ha en følelse av mening og retning i livet. Studiet tar sikte på å identifisere livsformål som en beskyttende faktor mot utbrenthet, indirekte traumer og sekundærtraumatisk stress. Studiet er utformet som en kvantitativ spørreundersøkelse for sosialarbeidere i ulike institusjoner i USA. Funn i artikkelen identifiserer livsformål som en tydelig beskyttelsesfaktor for sosialarbeidere (Singer et al., 2020, s. 631). Funnene viser at sosialarbeidere som har høyere livsformål, hadde lavere rate når det gjaldt vikarierende traumer, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet (Singer et al., 2020, s. 629). Denne artikkelen er relevant da den peker på en betydelig beskyttelsesfaktor i arbeid som sosialarbeider.

Artikkel 2: «Jeg kan ikke slåss på to fronter»: Engasjement og utholdenhet i rehabiliteringsarbeid med torturansatte av Lønning, M. N. & Houge, A. B. (2021).

Sammendrag: Artikkelen utforsker utfordringene og erfaringene til helsepersonell som arbeider med rehabilitering av torturofre, og hvordan de selv opplever å «stå» i arbeid der de yter ulike former for hjelp. Studiet er utformet som semistrukturerte intervjuer og fokusgrupper (Lønning & Houge, 2021, s. 7). Funn i studien peker på positive og negative aspekter ved individs-, institusjons- og samfunnsnivå (Lønning & Houge, 2021, s. 8). Funnene i studien peker på etableringen av organisatoriske rammer som tilrettelegger for ansvarsfordeling, ivaretagelse, kompetanseheving og tverrfaglig samarbeid. Videre påpekes det at selv-ivaretagelse er et godt sted å starte for å møte belastende utfordringer og bli bedre behandlere (Lønning & Houge, 2021, s. 9–13). Denne artikkelen er relevant da den peker på viktigheten av selv-ivaretagelse og ivaretagelse gjennom etablering av organisatoriske rammer.

Artikkel 3: Secondary Traumatic Stress, Burnout and Compassion Satisfaction among Norwegian Child Protection Workers: Protective and Risk Factors av Baugerud, G. A., Vangbæk, S., & Melinder, A. (2018).

Sammendrag: Artikkelen baserer seg på en studie bestående av 684 ansatte i barnevernet (Baugerud et al., 2018, s. 219). Artikkelen hadde som mål å utforske forekomsten av utbrenthet og sekundærtraumatisk stress blant norske barnevernsarbeidere, samt undersøke medfølelsetilfredshet som en beskyttende faktor. Funn i studien indikerte at barnevernsarbeiderne scoret lavt eller moderat (ikke høyt) på både utbrenthet og sekundærtraumatisk stress. Et interessant funn er at 83,7% havner i den moderate kategorien for medfølelsetilfredshet (Baugerud et al., 2018, s. 222). Denne artikkelen er relevant da den undersøker utbrenthet og sekundærtraumatisk stress, samt medfølelsetilfredsstillelse som beskyttende faktor.

Artikkel 4: Secondary traumatic stress in Norwegian SUD-therapists: Symptoms and related factors av Johansen, A. B.; Kristiansen, E.; Bjellands, I. & Tavakoli, S. (2019)

Sammendrag: Studiets formål var å undersøke forekomsten av sekundærtraumatisk stress blant terapeuter som jobber med mennesker med rusmiddelmissbruk i Norge, samt å se på symptomer knyttet til STS og utbrenthet. Denne kvantitative studien undersøkte 383 terapeuter (hvorav 27% sosialarbeidere), der 22% av informantene rapporterte om sekundærtraumatisk stress i ulike former, som «flashbacks» og påtrengende tanker som symptomer (Johansen et al., 2019, s. 526). Studiens funn indikerer høyt nivå av utbrenthet, hvorav 33% følte seg fanget av jobb, 19% følte seg svak og 17% hadde problemer med å skille privatliv og arbeidsliv. Samt 72% av terapeutene rapporterte om trusler (Johansen et al., 2019, s. 526). Denne artikkelen er relevant da den identifiserer STS og utbrenthet hos terapeutene, samt identifiserer opplevde symptomer på STS.

3.4.2 Sammenfatning av tema

Etter litteratormatrisen var ferdigstilt, sammenfattet jeg de sentrale temaene i artiklene. Aveyard (2019) anbefaler å sjekke om temaene passer inn i oppgavens tema (Aveyard, 2019, s. 144). Etter grundig gjennomlesing oppdaget jeg to sentrale tema som virker bindende for oppgaven. Det første sentrale hovedtema presentert i artiklene er opplevde belastninger, med søkelys på omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress (STS) og utbrenthet. Det andre hovedtema er beskyttelsesfaktorer med fokus på ivaretagelse på et individ- og systemnivå. I artiklene ser jeg en sammenheng mellom opplevde belastninger i form av omsorgstretthet,

STS og utbredthet, og hvor godt hjelperen føler de blir ivaretatt av seg selv og systemet de arbeider i.

Tabell 4. Sentrale tema og undertema

	Tema	Sentrale tema
Artikkel 1	Livsformål som beskyttende faktor	Forekomsten av opplevde belastninger og beskyttelsesfaktorer med fokus på ivaretagelse på individ- og systemnivå
Artikkel 2	Opplevd belastning i arbeid med mangelfull tilrettelegging og organisatorisk støtte for hjelperen	
Artikkel 3	Organisatorisk støtte og personlige ressurser som forebyggende mot belastninger	
Artikkel 4	Opplevde belastninger i arbeid som hjelper	

Laget fritt etter inspirasjon fra Aveyard (Aveyard, 2019, s. 143–144)

3.5 Studiens troverdighet

Innsamlet data må være *relevante* for problemstillingen, og de må være samlet inn på en slik måte at de er *pålitelige* (Dalland, 2020 s. 63). Det betyr at i denne studien må jeg argumentere for at litteraturen jeg har valgt er relevant for min problemstilling, og at fremgangsmåten er gjort på en pålitelig måte og er til å stole på. Jeg vil påstå at mine funn og data er relevante for problemstillingen. Alle artiklene omhandler tilsvarende tema, hvilket gjør de relevante for belysning av problemstilling. Inklusjons- og eksklusjonskriterier gjorde funnene pålitelige. Artiklene oppnår kvalitetskravene, og fremviser pålitelighet. Alle er publisert i tidsrommet 2018-2024 og de er fra fagfelleverderte tidsskrift som alle får score 1 eller høyere på kanalregisteret.no som taler for kvalitet og pålitelighet. Artiklene har også en IMRaD-struktur. Tre av fire artikler er kvantitative, noe som gjør de overførbare for en større populasjon (Dalland, 2020, s. 54). Dette betyr også at funnene ikke er like detaljert som i kvalitative studier, og mangler nyanser. Likevel argumenterer jeg for at kvantitative studier også besvarer problemstillingen godt da forskeren fungerer som en tilskuer som står på utsiden, og er dermed mer nøytral i forskningen. I tillegg er kvantitative studier i større grad overførbare, enn kvalitative studier (Dalland, 2020, s. 55). Oppgavens validitet vektlegges ved å beskrive det teoretiske ståstedet (punkt 2.0) som representerer grunnlaget for tolkningene, og viser hvordan analysen gir grunnlag for konklusjonene og tolkningene jeg har kommet frem til (Thagaard, 2018, s. 189).

Forforståelsen min av begrepene har vært hjelpsomt i starten av søkeprosessen, men kan også sees som en implikasjon med tanke på forskningsetiske hensyn. Det ble krevende å legge fra meg forutinntattheter, og påvirkningen min gjennom egne erfaringer. Selv om det er naturlig å

fremstille seg selv i et godt lys, har jeg forsøkt å være kritisk til min egen metode og se den utenfra. Jeg har vært systematisk i søkeprosessen og den er godt dokumentert, som gjør det mulig for andre å gjenta prosessen (Vedlegg 1).

3.5.1 Artiklenes begrensninger

Artikkel 1 er fra USA, og kan dermed diskuteres om er overførbart for Norge. Jeg velger likevel å bruke disse dataene da de baserer seg på sosialarbeidere og identifiserer en betydelig beskyttelsesfaktor som kan være overførbart for norske forhold, da forskningen også er vestlig (Singer et al., 2020). Selv om Artikkel 2 baserer seg på hjelpere av torturofre, og dermed ikke er representativ for alle profesjonelle hjelpere, identifiseres både opplevde belastninger og beskyttelsesfaktorer (Lønning & Houge, 2021). Artikkel 3 baserer seg primært på ansatte i barneverntjenesten med barnevernspedagogutdanning. Jeg mener likevel at den er overførbart for sosialarbeiderens perspektiv, da sosialarbeidere og barnevernspedagoger kan arbeide i samme yrkesfelt (Baugerud et al., 2018). Artikkel 4 baserer seg på undersøkelse av 383 terapeuter som arbeider med mennesker med rusmiddelmissbruk, hvorav flest av informanter er sosialarbeidere (27%). Selv om denne ikke er representativ for alle sosialarbeidere i Norge, vil jeg argumentere for at den er relevant for å belyse problemstillingen min om forekomsten av STS og utbrenthet i yrket (Johansen et al., 2019).

4.0 DRØFTING AV FUNN

De sentrale temaene identifisert gjennom tematisk analyse av forskningsartiklene er som følger: opplevde belastninger og beskyttelsesfaktorer. Artikkel 1 av Singer et al. (2020), artikkel 2 av Lønning & Houge (2021), artikkel 3 av Baugerud et al., (2018) og artikkel 4 av Johansen et al. (2019) viser til at hjelpere opplever et visst nivå av opplevde belastninger. Alt fra lave, til moderate nivåer av omsorgstretthet, STS, utbrenthet, vikarierende traumer og utholdenhet. Belastningene kan ifølge studiene utarte i form av blant annet «flashbacks» og inntrengende tanker, tilknyttet arbeidsmengde, tilgang til privatliv og ivaretagelse på individ-, system-, og samfunnsnivå. Studiene henviser også til beskyttelsesfaktorer i engasjement, mestring, positive utfordringer, glede i arbeidet og medfølelsestilfredshet hos individet, og beskyttelsesfaktorer hos systemet og samfunnet rundt sosialarbeideren. I oppgavens teoretiske forståelsesramme (punkt 2.0) og den tematiske analysen (punkt 3.4) blir de opplevde belastningene innskrenket til å omhandle omsorgstretthet, STS og utbrenthet. Beskyttelsesfaktorene har hovedfokus på ivaretagelse på individ-, system- og samfunnsnivå. Denne delen av oppgaven vil drøfte problemstillingen:

Hva er forekomsten av opplevde belastninger som omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet hos sosialarbeidere, og hvilke beskyttelsesfaktorer kan bidra for å redusere belastningene?

4.1 Forekomsten av opplevde belastninger

Funn i Artikkel 4 av Johansen et al. (2019) viser at det er omtrent 22% av deltakerne i studien som opplever sekundærtraumatisk stress i form av «flashbacks», søvnproblemer og inntrengende tanker (Johansen et al., 2019, s. 527). Funn i Artikkel 1 av Singer et al. (2020) viser at informantene som scorer på utbrenthet, opplever utslitthet, frustrasjon og å bli deprimert av arbeidsmiljøet (Singer et al., 2020, s. 626). Funn i Artikkel 3 av Baugerud et al. (2018) indikerer at 70% av informantene rapporterte om moderate nivåer utbrenthet, og nesten 37% rapporterte om moderate nivåer STS (Baugerud et al., 2018, s. 223). Artikkel 2 av Lønning & Houge (2021) henviser til at informantene opplever det som både givende, men også emosjonelt krevende å arbeide med mennesker med emosjonelle belastninger (Lønning & Houge, 2021, s. 9). Dette støttes av Statens miljøinstitutt. I følge Statens miljøinstitutt faktabok om arbeidsmiljø og helse oppgir ca. 60% sosialarbeidere at de opplever høye emosjonelle krav (Bakke et al., 2021, s. 73). Å se personen i situasjonen er vanligvis analyseenheten i sosialt arbeid (Levin, 2004, s. 61-81, referert i Vindegg, 2021, s. 12–14). Denne oppgaven har tatt for seg en annen tilnærming der sosionomen sees i situasjonen. Noen

sosialarbeidere kan ifølge Ellingsen (2021) oppleve å bli følelsesmessig avskrudd, eller ha en emosjonell dissonans, der sosialarbeideren blir opptatt av, eller synes det er krevende, å kontrollere og styre følelsene sine til det som er forventet av en profesjonell (Ellingsen, 2021, s. 61). På en måte kan dette bli krevende over tid, og muligens utvikle seg til kortvarige eller langvarige belastninger for sosialarbeideren.

4.1.1 To sider av arbeidsmengde

Sammenhengen mellom arbeidsmengde og opplevelse av utfordringer og mestring kommer frem i Artikkel 2 av Lønning & Houge (2021) og Artikkel 3 av Baugerud, et al. (2018). Mine funn tilsier at samtidig som arbeiderne dokumenterer om utbrenthet, STS og omsorgstretthet/medfølelsesutmattelse, rapporterer de om medfølelsestilfredshet, engasjement og motivasjon i arbeidet med å hjelpe mennesker ut av vanskeligstilte situasjoner.

Funn i Artikkel 2 av Lønning & Houge (2021) tilsier at informantene mener det foreligger en fare i å være en «ildsjel» (Lønning & Houge, 2021, s. 9). Funn i Artikkel 3 av Baugerud, et al. (2018) indikerer at høy arbeidsmengde øker sannsynligheten for at sosialarbeideren opplever utbrenthet (Baugerud et al., 2018, s. 224). Å hjelpe noen med traumer kan være utfordrende. Sosialarbeidere som utførte støttearbeid etter terrorangrepet i New York 11. september 2001 rapporterte om omsorgstretthet og utbrenthet i arbeidet sitt (Boscarino et al., 2004). Torkil Berge (2005) påpeker at terapeuter som har for mange traumatiserte klienter kan rapportere om traumerelaterte plager som akutte stressreaksjoner, påtrengende og ubehagelige tanker, og lignende (Berge, 2005). Høye jobbkrav kan anses som anstrengende, og helse- og omsorgsyrkene har relativt lite kontroll over egen arbeidshverdag (Haavik & Toven, 2020, s. 33). Det kan argumenteres for at det blir utmattende med selvregulering over lengre tid. Sosialarbeidere og andre hjelpere mottar daglig nye inntrykk fra klienter (Isdal, 2017, s. 189). Selv om det ligger i menneskets natur å reagere på andres reaksjoner er det likevel viktig å ikke bli gående i en «emosjonell overaktivering» og holde seg selv innenfor eget toleransevindu (Haavik & Toven, 2020, s. 88 – 89; Isdal, 2017, s. 151; Isdal, 2017, s. 167).

Ifølge funn fra både Artikkel 2 og Artikkel 3, til tross for opplevde belastninger i form av omsorgstretthet (medfølelsesutmattelse), sekundærtraumatisk stress og utbrenthet, rapporterer arbeiderne om høy mening i arbeidet sitt. Informantene i Artikkel 2 av Lønning & Houge (2021) rapporterer om engasjement og motivasjon som en viktig del av tungt emosjonelt arbeid. Studien indikerer at en blanding av utfordringer, engasjement og mestringsfølelse i arbeidet med å hjelpe mennesker ut av vanskeligstilte situasjoner, kan bidra til at hjelperen er bedre rustet (Lønning & Houge, 2021, s. 9). Funn fra Artikkel 3 av Baugerud, et al. (2018)

støtter dette ved at dataen tilsier at positive utfordringer og mestringsfølelse bidrar til «*compassion satisfaction*» (egen oversettelse: medfølelsestilfredshet) (Baugerud et al., 2018, s. 226). En slik glede og tilfredshet kan virke som en arbeidsgevinst for hjelperen (Haavik & Toven, 2020, s. 135). Dette kan tyde på at høy arbeidsmengde kan virke både positivt og negativt for sosialarbeideren.

4.1.2 Sliten eller syk?

Tre vitenskapelige artikler henviser til at hjelpere opplever STS, utbrenthet og omsorgstretthet i forskjellig grad (Baugerud et al., 2018; Johansen et al., 2019; Singer et al., 2020). Dette til tross for at kun utbrenthet er definert i ICD-11 (*ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*, 2024). Det er ikke til å legge skjul på at hjelpere blir preget av arbeidet sitt (Isdal, 2017, s. 143–145). Likevel kan man undre om hjelperne er syke eller slitne av belastningene de opplever. Figley (1995) mener STS har likhetstegn med «post traumatisk stress syndrom» (Figley, 1995, s. 8). Likevel er det vanskelig å påstå at det er identisk, uten håndfaste kilder. Kanskje er det mer en talemåte å si at man er syk av omsorgstretthet, STS og utbrenthet, når man egentlig «bare» er sliten. Eller går sliten inn under begrepet syk? Det kan argumenteres for at det er behov for en felles forståelse for begrepsdefinisjoner og belastninger sosialarbeidere opplever og rapporter om etter direkte klientarbeid.

4.2 Beskyttelsesfaktorer

Bronfenbrenner påpeker tre systemer som omhandler individet; mikro-, meso- og makrosystem (Gulbrandsen, 2006, s. 58–61). Disse gir rom for forståelse for beskyttelsesfaktorer. Jeg vil i denne delen av oppgaven drøfte beskyttelsesfaktorer på individ-, system- og samfunnsnivå.

4.2.1 Beskyttelsesfaktorer på individnivå

Funn i tre studier identifiserer livsformål, meningsfylt liv, oppmerksomhet på gode ting og privatliv som beskyttelsesfaktorer på individnivå (Singer et al., 2020; Lønning & Houge, 2021; Baugerud, et al., 2018). Funn i Artikkel 1 av Singer et al. (2020) identifiserer at i arbeid med klienter som har opplevd traumer, er sosialarbeideren mer utsatt for å utvikle utbrenthet og sekundærtraumatisk stress, men dersom sosialarbeidere har høyt livsformål håndterer de mer (Singer et al., 2020, s. 627). Artikkel 2 av Lønning og Houge (2021) peker på å ha oppmerksomhet på det som er godt, og ha et meningsfylt liv som beskyttende (Lønning & Houge, 2021, s. 11). Funn i Artikkel 3 indikerer at spenningsfeltet mellom jobb- og hjemmeliv kan være krevende, og at privatliv er viktig på et individnivå (Baugerud et al.,

2018, s. 224). Er det slik at dersom man har privatliv, oppmerksomhet på gode ting og meningsfylte liv, at man er bedre på å «skru av» og restituere? Skovholt og Trotter-Mathison påpeker viktigheten av restitusjon etter endt relasjon. For å restituere skikkelig skal man, ifølge Skovholt og Trotter-Mathison, klare å bearbeide og legge fra seg det tunge, før man er «klar» for videre utfordringer (Skovholt & Trotter-Mathison, 2016, s. 35). Hjelperen kan selv ta ansvar for dette og selv-ivareta ved å bruke tid på ting som er godt for individet (Isdal, 2017, s. 238–239). Det kan dermed argumenteres for at høyt livsformål, meningsfylte liv, oppmerksomhet på gode ting og privatliv er beskyttelsesfaktorer på individnivå.

Funn i artikkel 4 av Johansen, et al (2019) tilsier at ca. 72% av terapeutene i studien hadde blitt eksponert for direkte belastninger i form av trusler (Johansen et al., 2019, s. 526). Direkte belastningene kan omhandle vold og trusler (Haavik & Toven, 2020, s. 29; Isdal, 2017, s. 61–68). Ifølge Statens miljøinstitutt er vold og trusler utbredt i mange yrker: 7,1% av ansatte i norsk arbeidsliv opplever vold og trusler (Bakke et al., 2021, s. 56–57). På en side er det belastende å oppleve vold og trusler, men på en annen side bygger dette opp toleransen vår og skjerper beredskapen, noe som kan virke beskyttende for individet. Å bli utsatt for direkte belastninger over tid gjør at vi både skjerper beredskapen i den grad at hjelperen blir stresset, men også at denne forhøyde beredskapen gjør hjelperen tilpasningsdyktig ovenfor flere belastninger og kan dermed virke beskyttende (Isdal, 2017, s. 64).

4.2.2 Beskyttelsesfaktorer på system- og samfunnsnivå

Mine funn indikerer beskyttelsesfaktorer på system- og samfunnsnivå som en nødvendighet. Både funn fra Artikkel 3 av Baugerud, et al. (2018) og Artikkel 4 av Johansen, et al. (2019) indikerer at jo høyere støtte fra kolleger og organisasjonen, jo lavere er forekomsten av omsorgstretthet hos hjelperen, og at sekundærtraumatisk stress og utbrenthet er relatert til manglende støtte fra ledelsen. Jamfør Arbeidsmiljøloven §1-1, punkt a, skal arbeidsgiver sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for at en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon, som gir trygghet mot skadevirkninger. Dette betyr at arbeidsgiver har en lovfestet plikt til å beskytte om arbeideren. Isdal (2017) peker på veiledning som en faktor for å sikre om hjelperne. Han mener veiledningen kan bidra til læring, støtte og administrativ kontroll, og at god veiledning er verdsatt blant ansatte (Isdal, 2017, s. 191–193). Det kan derfor argumenteres for at støtte fra kolleger og ledelse kan virke beskyttende på systemnivå.

Informantene i Artikkel 2 av Lønning & Houge (2021) påpeker viktigheten av fagmiljø, arbeidsmiljø og organisatorisk tilrettelegging, samt tilgang på veiledning i tungt emosjonelt arbeid (Lønning & Houge, 2021, s. 12). Hvor mye skal hjelperen måtte håndtere alene? Som

menneske vil jeg argumentere for at vi trenger støtte, sosialt samvær og kjærlighet fra for eksempel, familie og venner, og at dette kan beskytte mot indirekte belastninger. Både belastningstrekanten til Isdal (2017) og Bronfenbrenners økologiske utviklingsmodell (Gulbrandsen, 2008) påpeker hvordan rammene rundt individet kan bedre arbeidskårene. Isdal påpeker også blant annet veiledning og debrifing i regi av arbeidsgiver som beskyttelsesfaktor som hjelper (Isdal, 2017, s. 191). En litteraturgjennomgang av Storhaug et al. (2022) støtter denne tanken, ved at de anser at ansatte i barnevernstjenesten opplever manglende veiledning, og at veiledningen har betydning for hvordan ansatte håndterer belastninger (Storhaug et al., 2022). Veiledning og debrifing kan sees som lederstyrt beskyttelsesfaktor.

Funn i Artikkel 2 av Lønning & Houge (2021) viser at informantene påpeker samfunnsnivået som innvirkende på rehabiliteringsarbeidet deres (Lønning & Houge, 2021, s. 13). Informantene peker på at å hjelpe en flyktning, som man er usikker på om blir sendt tilbake til et land med forfølgelse, kan ha en negativ påvirkning på hjelperen (Lønning & Houge, 2021, s. 14). Politiske avgjørelser legges på makronivå i Bronfenbrenners modell, og er derfor ikke noe sosialarbeidere står direkte i hver dag. Helhetlig sosialpolitikk omhandler alle politikkområder og hjelpetiltak, som må ses i sammenheng og koordineres (Fellesorganisasjonen, 2021). Det kan diskuteres om stabilitet og sikkerhet i arbeidet som sosialarbeider og hjelper, er en manglende nødvendighet, som kan sees som en beskyttelsesfaktor.

Artikkel 3 av Baugerud et al. (2018) undersøker barnevernspedagoger. Man kan argumentere for at en barnevernspedagog i barnevernet er godt rustet med tanke på sikkerheten i hvilke klienter, medarbeidere og situasjoner de skal arbeide med (Baugerud et al., 2018, s. 226). Selvfølgelig er dette skiftende til tider. Er det slik at en spesifikk utdanning gjør hjelperen bedre rustet for arbeidet? Og i så fall, har sosialarbeidere for bred utdanning? Sosialarbeidere har en sammensatt hverdag, uansett hvor vedkommende arbeider, hvor man møter mennesker i svært ulik livssituasjon. På samfunnsnivå kan det argumenteres for at det er behov for en utdanning med søkelys på en sammensatt hverdag, for å tilrettelegge bedre for sosialarbeidere.

4.3 Betraktninger for videre forskning

Formålet med denne oppgaven var å undersøke forekomsten av opplevde belastninger i sosialarbeiderens arbeid. Videre skulle oppgaven undersøke ulike beskyttelsesfaktorer som kan redusere omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet i hjelpearbeidet. Selv

om oppgaven har svart på dette til en grad, har oppgaven likevel begrensninger som skaper større forskningsspørsmål. Det kunne vært interessant å gjøre en større kvantitativ studie av sosialarbeidere ansatt i ulike institusjoner i Norge (eksempelvis; skole, NAV, barnehager, barnevernsinstitusjoner, rusboliger, etc.) for å videre undersøke forekomsten av belastninger. Her kunne man også fått en presis begrepsdefinisjon av omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet slik at forståelsen er samlet og resultatene tydeligere før man trekker konklusjoner.

4.4 Mine begrensninger

Denne litteraturstudien er gjennomført på bakgrunn av ulike forskningsetiske hensyn, personlige begrensninger, tid og retningslinjer. Til tross for en godt gjennomført oppgave, er dette ulike begrensninger som kan ha vært til hindring i drøftingen av funn. Selv om jeg har valgt artikler jeg mener er velegnet for å besvare problemstillingen min, kan det finnes mer presise og bedre egnet artikler til drøftingspunktene. Dette kan ha med min egen forforståelse å gjøre. Dataen i artiklene har til tider hatt forskjellig begrepsdefinisjon. Det kan ha betydning for funnene, og hvordan de er drøftet i kontekst. Drøftingen har tatt utgangspunkt på individ-, system-, og samfunnsnivå, da både den teoretiske forankringen og artiklene setter søkelys på dette. Min studie kunne undersøkt andre aspekter ved sosialarbeiderens arbeidsområder, spesielt med tanke på spenningsfeltet mellom teori og praksis i sosialt arbeid. Likevel mener jeg det er mest hensiktsmessig å drøfte problemstillingen slik. Jeg har gjort mitt beste for å legge fra meg forforståelser, bias og se på funnene med «nye» øyne. Jeg argumenterer for at, til tross for gitte begrensninger, drøftingen av funnene mine er godt gjennomført.

5.0 AVSLUTNING

Denne oppgaven har tatt for seg problemstillingen:

«Hva er forekomsten av opplevde belastninger som omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet hos sosialarbeidere, og hvilke beskyttelsesfaktorer kan bidra for å redusere belastningene?».

For å besvare problemstillingen har jeg benyttet meg av litteraturstudie og en tematisk analyse. Formålet med oppgaven er å undersøke forekomsten av opplevde belastninger, med søkelys på omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet, samt beskyttelsesfaktorer på ulike nivåer. Dette er et stort formål, hvor ulike metoder vil medføre ulike svar. Jeg kom frem til at omsorgstretthet, sekundærtraumatisk stress og utbrenthet er utbredt i tungt arbeid som sosialarbeidere utfører. Oppgaven kom også frem til at beskyttelsesfaktorer identifiseres både på individ-, system- og samfunnsnivå. Dette i form av medfølelsetilfredshet, livsformål, søkelys på selv-ivaretagelse, samt støtte fra kolleger og ledelse. I tillegg blir forståelse i sosialpolitikken og fagforbundene påpekt som nødvendig i sosialarbeiderens arbeid. Den tematiske analysen identifiserte funnene, som både viste til moderat forekomst av STS og utbrenthet, samt høyt verdsatte beskyttelsesfaktorer. Med hensyn til personlige begrensninger, forskningsetiske hensyn, tid og retningslinjer for oppgavens utforming valgte jeg å gjennomføre en litteraturstudie. Det hadde vært interessant å gjennomføre en større kvantitativ studie av sosialarbeidere sysselsatt i flere instanser. På denne måten tror jeg at man kan identifisere forekomsten av omsorgstretthet og sekundærtraumatisk stress. Dette kan eventuelt bidra til tydeliggjøring av belastningene og manglende beskyttelsesfaktorer på individ-, system-, og samfunnsnivå. Det hadde også vært interessant å vite om hvordan det er for hjelpere som ikke har nettverk rundt seg, eller har en ledelse som ikke gir tilfredsstillende støtte. Jeg sitter igjen med et innblikk i hvordan jeg som sosialarbeider kan ivareta meg selv og redusere belastningene jeg kan imøtekomme, samt identifisere om andre sliter med belastninger som jeg kan bidra til å bedre. Til sist opplever jeg at funnene i oppgaven kan bidra til bredere forståelse, fokus og verdsettelse av sosionomen i situasjonen.

6.0 LITTERATURLISTE

- Arbeidsmiljøloven. (2005). *Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv.* (LOV-2005-06-17-62). Lovdata.
- Asdal, K., & Reinertsen, H. (2021). *Hvordan gjøre dokumentanalyse: En praksisorientert metode.* Cappelen Damm Akademisk. ***Kap. 8; 28 sider.**
- Aveyard, H. (2019). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide* (4. utg.). McGraw Hill Education. ***Kap. 1, 5, 6; 70 sider.**
- Bakke, B., Degerud, E. M. M., Gravseth, H. M. U., Hanvold, T. N., Løvseth, E. K., Mjaaland, B., Sterud, T., & Øygardslia, H. (2021). *Faktabok om arbeidsmiljø og helse 2021. Status og utviklingstrekk.* Statens arbeidsmiljøinstitutt; Statens arbeidsmiljøinstitutt. <https://stami.brage.unit.no/stami-xmlui/handle/11250/2757495> ***Kap. 4; 60 sider.**
- Baugerud, G. A., Vangbæk, S., & Melinder, A. (2018). Secondary Traumatic Stress, Burnout and Compassion Satisfaction among Norwegian Child Protection Workers: Protective and Risk Factors. *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 I. T. Ellingsen, I. Levin, B. Berg, & L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid; en grunnbok.* Universitetsforlaget.
- Berge, T. (2005). Sekundær traumatisering, vikarierende traumatisering og omsorgstretthet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening, 42*(2). <https://psykologtidsskriftet.no/praksis/2005/02/sekundaer-traumatisering-vikarierende-traumatisering-og-omsorgstretthet> ***7 sider.**
- Boscarino, J. A., Figley, C. R., & Adams, R. E. (2004). Compassion Fatigue Following the September 11 Terrorist Attacks: A Study of Secondary Trauma among New York City

- Social Workers. *International journal of emergency mental health*, 6(2), 57–66. *13 sider.
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal. *Kap. 3, 10; 47 sider.
- Ellingsen, I. T. (2021). Sosionomen i relasjonen—Å bruke seg selv i sosialt arbeid. I I. T. Ellingsen, L. C. Kleppe, K. H. Martinsen, & J. Vindegg (Red.), *Sosionomen i situasjonen*. Universitetsforlaget.
- Fellesorganisasjonen. (2018). *Medlemskap i FO*. FO.no. <https://www.fo.no/medlemskap-i-fo/category1230.html>
- Fellesorganisasjonen. (2019). *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Fellesorganisasjonen. <https://www.fo.no/yrkesetikk/fo-yrkesetisk-grunnlagsdokument-2019-2023-article6951-1346.html>
- Fellesorganisasjonen. (2021). *Helhetlig sosialpolitikk løser sosiale problemer*. fo.no. <https://www.fo.no/valget/helhetlig-sosialpolitikk-loser-sosiale-problemer>
- Fellesorganisasjonen. (2022). *Sosionomer og sosialt arbeid*. https://www.fo.no/sosionom/autorisasjon_2/sosionomer-og-sosialt-arbeid
- Figley, C. R. (1995). Compassion Fatigue as Secondary Traumatic Stress Disorder: An Overview. I *Compassion Fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge. *Kap. 1; 20 sider.
- Gulbrandsen, L. M. (2006). Urie Bronfenbrenner: En økologisk utviklingsmodell. I L. M. Gulbrandsen (Red.), *Oppvekst og psykologisk utvikling: Innføring i psykologiske perspektiver*. Universitetsforlaget. *Kap. 2; 21 sider.
- Helsebiblioteket. (2021). *4.1 Sjekklistor*. Helsebiblioteket. <https://www.helsebiblioteket.no/innhold/artikler/kunnskapsbasert-praksis/kunnskapsbasertpraksis.no/4.kritisk-vurdering/4.1-sjekklistor>

Helsedirektoratet. (2021). *Utfordringsbildet og mulighetsrommet i den kommunale helse- og omsorgstjenesten*. Helsedirektoratet.

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utfordringsbildet-og-mulighetsrommet-i-den-kommunale-helse-og-omsorgstjenesten/mulighetsrommet/hoyt-sykefravaer-i-tjenestene> *1 side.

Hutchinson, G. S. (2022). *Samfunnsarbeid: Mobilisering og deltakelse i sosialfaglig arbeid* (4. utg.). Gyldendal.

Haavik, M., & Toven, S. (2020). *Ivaretagelse av hjelpere; Er vi ikke betalt for å tåle dette?* Universitetsforlaget. *158 sider.

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. (2024). <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281>

Isdal, P. (2017). *Smittet av vold: Om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelperyrkene*. Fagbokforlaget. *306 sider.

Johansen, A. B., Kristiansen, E., Bjelland, I., & Tavakoli, S. (2019). Secondary traumatic stress in Norwegian SUD-therapists: Symptoms and related factors. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 36(6), 522–531. <https://doi.org/10.1177/1455072519847014>

Kokkinn, J. A. (2005). *Profesjonelt sosialt arbeid* (2. utg.). Universitetsforlaget. *Kap. 3; 50 sider.

Langnes, A. K. J., & Grundvold, V. M. E. og B. (2019). *Ta på egen oksygenmaske før du hjelper andre*. <https://fontene.no/fagartikler/ta-pa-egen-oksygenmaske-for-du-hjelper-andre-6.47.611600.f0a38618f5> *2 sider.

Lønning, M. N., & Houge, A. B. (2021). «Jeg kan ikke slåss på to fronter»: Engasjement og utholdenhet i rehabiliteringsarbeid med torturutsatte. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 24(4), 5–18. <https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2021-04-01>

Kandidatnummer: 4020

Norsk Helseinformatikk. (u.å.). *Utbrenthet*. NHI.no. Hentet 2. april 2024, fra

<https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/utbrenthet> *1 side.

Oxford English Dictionary. (u.å.). *Compassion*. Oxford English Dictionary. Hentet 4. april 2024, fra

https://www.oed.com/dictionary/compassion_n?tab=meaning_and_use#8806055 *1 side.

Rienecker, L., & Stray Jørgensen, P. (2013). *Den gode oppgaven: Håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Risiko- og beskyttelsesfaktorer. (2015). Regjeringen.no.

<https://www.regjeringen.no/no/sub/radikalisering/veileder/risiko--og-beskyttelsesfaktorer/id2398414/> *1 side.

Singer, J., Cummings, C., Moody, S. A., & Benuto, L. T. (2020). Reducing burnout, vicarious trauma, and secondary traumatic stress through investigating purpose in life in social workers. *Journal of Social Work*, 20(5), 620–638.

<https://doi.org/10.1177/1468017319853057>

Skovholt, T. M., & Trotter-Mathison, M. (2016). *The resilient practitioner: Burnout and compassion fatigue prevention and self-care strategies for the helping professions* (3. utg.). Routledge. *Kap. 3, 6, 9; 63 sider.

Storhaug, A. S., Moe, T., Wikan, G. H., & Singstad, M. T. (2022). Systematisk veiledning i det kommunale barnevernet – en kunnskapsoversikt. *Tidsskriftet Norges Barnevern*, 99(4), 168–185. <https://doi.org/10.18261/tnb.99.4.2> *18 sider.

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.). Fagbokforlaget. *Kap. 9; 15 sider.

Thidemann, I.-J. (2020). *Bacheloroppgaven for sykepleierstudenter* (2. utg.). Universitetsforlaget. *Kap. 6, 9, 10, 11, 12; 65 sider.

Kandidatnummer: 4020

Vindegg, J. (2021). Å arbeide med sosiale problemer. I I. T. Ellingsen, L. C. Kleppe, K. H. Martinsen, & J. Vindegg (Red.), *Sosionomen i situasjonen*. Universitetsforlaget.

Selvvalgt pensum: 947

Vedlegg 1: Søkestrategi

DATA BASE	DATO	SØKEORD/KOMBINASJON	ANTALL TREFF	KOMMENTARER
Google Scholar	24.10.2023	Ivaretakelse OR compassion fatigue OR omsorgstrett* OR sekundærtraumatisering OR omsorgsutmatt* AND (social worker)	21 300	Inklusjons/eksklusjonskriterier: - 2018-2023 Bemerkninger: Mitt første innledende søk. Fant her mange søkeord, og skjønte at jeg måtte innskrenke.
Idunn	24.10.2023	Ivaretakelse OR compassion fatigue OR omsorgstrett* OR sekundærtraumatisering OR omsorgsutmatt*	12	Inklusjons/eksklusjonskriterier: - Fagfellevurderte tidsskrift - 2018-2023 Bemerkninger; mitt andre søk i noen databaser. Første systematiske søk. Fant da en artikkel til inspirasjon, og videre søk. https://www.idunn.no/doi/10.18261/tmb.99.4.2 - Systematisk veiledning i barnevernet – en kunnskapsoversikt av Storhaug, Anita Skårstad; Moe, Torill; Wikan, Gunn Helen; Singstad, Marianne Tevik.
Idunn	24.10.2023	Helse- og sosialarbeidere	1	Inklusjons/eksklusjonskriterier: - Fagfellevurderte tidsskrift - 2018-2023 Bemerkninger; mitt tredje søk, andre systematiske søk, fant da min første artikkel. Litteratur valgt: https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.2464-3076-2021-04-01 - «Jeg kan ikke sloss på to fronter»: Engasjement og utholdenhet i rehabiliteringsarbeid med torturutsatte, av Lønning, Moa Nyamwathi og Houge, Anette Bringedal.
Oria	15.01.2024	Ivaretakelse AND compassion fatigue OR omsorgstrett* OR sekundærtraumatisering OR omsorgsutmatt*	5	Inklusjons/eksklusjonskriterier: - Fagfellevurderte tidsskrift - 2018-2024 Bemerkninger; mitt fjerde søk, tredje systematiske søk, etter første veiledningstime. Fant da to masteroppgaver, som handler om ivaretakelse av hjelperen, og risiko- og beskyttelsesfaktorer for omsorgstretthet og sekundærtraumatisering. - Her har jeg lest igjennom disse to oppgavene, for å se etter inspirasjon. - Fant flere søkeord; self-compassion, (prevalence AND compassion fatigue) https://uis.brage.unit.no/uis-xmlui/bitstream/handle/11250/3019266/no.uis%3aainspera%3a112121458%3a64731792.pdf?sequence=1&isAllowed=y - Ivaretakelse av hjelperen https://bora.uib.no/bora-xmlui/bitstream/handle/11250/2999503/Risiko--og-beskyttelsesfaktorer-for-omsorgstretthet-og-sekund-rtraumatisering-Ferdig.pdf?sequence=1&isAllowed=y - Risiko- og beskyttelsesfaktorer for omsorgstretthet og sekundærtraumatisering hos psykoterapeuter: en systematisk litteraturstudie
Scopus	31.01.2024	Burnout AND secondary traumatic stress	29	Inklusjons/eksklusjonskriterier: - Fagfellevurderte tidsskrift - 2018-2024 - Skandinavia, Europa og USA Bemerkninger: fjerde systematiske søk, her fant jeg min andre artikkel om reduisering av burnout og sekundærtraumatisk stress gjennom å undersøke «målet med livet» hos sosialarbeidere. Litteratur valgt: «Reducing burnout, vicarious trauma, and secondary traumatic stress through investigating purpose in life in social workers» av Singer, J.; Cummings, C.; Moody, S. A.; Benuto, Lorraine T. - Selv om artikkelen er fra USA, er den svært relevant da den illustrerer sosialarbeideren og stresset arbeidet kan føre med seg, samt peker på mye av det oppgaven vil handle om.
Google Scholar	13.02.2024	Compassion fatigue Norge barnevern	3290	Inklusjons/eksklusjonskriterier: - 2018-2024 Fikk flere treff enn jeg kunne se igjennom. Endret på søkeord, la til «ivaretakelse» og «sekundærtraumatisering», fikk fremdeles for mange treff. Fant her flere masteroppgaver, som jeg vil bruke kildelistene til, spesielt i teoridelen av min egen oppgave.

Oria	13.02.20 24	child protection social worker secondary traumatic stress	35	<p>Inklusjons/eksklusjonskriterier:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2018-2024 - Fagfellevurderte tidsskrift <p>Bemerkninger: Femte systematiske søk. Til tross for mange treff, leste jeg igjennom alle sammendrag og måtte dermed luke ut hva jeg selv mente ikke inntraff kriteriene. Jeg ville ha artikler overførbare for norske forhold. Fant her min tredje artikkel, litteratur valgt:</p> <p>“Secondary traumatic stress, burnout og compassion satisfaction among Norwegian child protection workers; protective and risk factors”, av Gunn Astrid Baugerud, Sille Vangbæk og Annika Melinder.</p>
Oria	18.02.20 24	social work AND stress AND burnout	7	<p>Inklusjons/eksklusjonskriterier</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2018-2024 - Fagfellevurderte tidsskrift - Norsk artikkel <p>Bemerkninger: Sjette systematiske søk. Fant her min fjerde og siste artikkel, litteratur valgt: «Secondary traumatic stress in Norwegian SUD-therapists: Symptoms and related factors” Av Johansen, Ayna B.; Kristiansen, Eva; Bjelland, Ingerid; Tavakoli, Shede.</p>