

Hjelperens paradoks:  
Puste til andres flamme - uten  
selv å ta fyr!

Overlege  
Per Anders Øien  
Vestre Viken HF  
Gardermoen 180314

# Når hjelperen blir hjelpeløs

- Kjenn deg selv!
  - Templet på Akropolis
- Å vite om styrke innebærer også å kjenne sin begrensning
  - Achilles
- Lærer vi noen ganger vel så mye av våre 'nederlag' som av våre 'seire'?

# En 'hjelper' – hva er det?

- Refleksjon over egen motivasjon og drivkraft
- Behovet for å hjelpe – behovet for å være 'til nytte', få/ha betydning for andre
- Det å tenke at man skal kunne hjelpe, vil alltid inneholde et 'snev' av hovmod.....

# Hva vil det si å hjelpe?

- At man, når det i sandhet skal lykkes en at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremst må passe på å finne ham der hvor han er og begynne der. Dette er hemmeligheten i al hjelpekunst. Enhver, der ikke kan det, han er selv en indbildning, når han mener at kunde hjelpe en annen. For i Sandhed at kunne hjelpe en anden må jeg forstå mer end han – men dog først og fremmest forstå det han forstår. Når jeg ikke gjør det, så hjelper min forståen ham slett ikke. Vil jeg allikevel gjøre min forståen gjeldende, så er det fordi jeg er forfængelig eller stolt, så jeg i grunden i stedet for at gavne ham egentlig vil beundres av ham....
- SØREN KIERKEGAARD (1813-1855)

# Den evige 'balansen'

- Sårbarhet
- Tåleevne

# Hippokrates (460-377 f Kr)

- Nil nocere – aldri skade
  - Alltid trøste
  - Noen ganger lindre
  - Av og til helbrede
- 
- *Det viktigste er ikke hva slags sykdom en person har, men hva slags person som har sykdommen*

# Det gode og det vonde stresset

- 'Stress' – hva slags assosiasjoner skaper ordet?
- Hypostress
- Hyperstress
- Enstress
- Distress
- *Hjertet styrkes ved å lide, armens muskler ved å stride!*  
*H. Wergeland*

# 'Sense of coherence'

- Aaron Antonovsky
  - Health, stress and coping (1979)
  - Unraveling the mystery of health (1987)
    - Salutogenese – hvorfor holder vi oss friske?
    - Hva gjør det mulig å mestre store utfordringer?
      - Forutsigbarhet
      - Håndterbarhet
      - Opplevd mening



# Faktorer av betydning for utbrenning

- Store krav
- Liten kontroll
- Liten støtte

# Heaven is where the

- British are the police
- Germans are the mechanics
- French are the cooks
- Italians are the lovers
- And it is all organized by the Danes

# Hell is where the

- Germans are the police
- British are the cooks
- French are the mechanics
- Danes are the lovers
- And it is all organized by the Italians

# Resilience

- 'Elastisitet'
- Evnen til å reise seg igjen etter hardt vær
- *Et sinn så friskt som birkens kvist, som reiser seg, men får ei brist!*
  - *H. Wergeland*

# Et godt liv som 'hjelper'

- Bevissthet på visjon og motivasjon – hva er ditt 'prosjekt'?
- Se det store i det små!
- Gjør mest mulig etter 'eget hode'!
- Gjør mest mulig det som er gøy!
- Unn deg å avreagere!
- Unn deg hvile!
- Gi og få mer ros!
- Lær å takle utakknemlighet!
- Husk at dine pasienter er heldige som har akkurat deg som 'hjelper'!