



# Høgskolen i Sørøst-Norge

## Emne 10 Masteroppgaven

MOPP900

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	01-08-2017 09:00	<b>Termin:</b>	2018 VÅR2
<b>Sluttdato:</b>	15-01-2018 14:00	<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinnsskala (A-F)
<b>Eksamensform:</b>	Masteroppgave		
<b>SIS-kode:</b>	222 MOPP900 2 MO 2018 VÅR2		
<b>Intern sensor:</b>	(Anonymisert)		

### Deltaker

<b>Navn:</b>	Cathrine Koch Kuam
<b>Kandidatnr.:</b>	6001
<b>USN-id:</b>	122708@usn.no

Cathrine Koch Kvam

## Brannkonstabler og deres møte med utfordrende hendelser

En kvalitativ studie med brannkonstablers erfaringer fra utfordrende hendelser og deres mestring av hendelsene.



Høgskolen i Sørøst-Norge  
Fakultet for Helsevitenskap  
Institutt for sykepleie- og helsevitenskap  
Postboks 235  
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2018 Forfatternavn Cathrine Koch Kvam

Denne avhandlingen representerer 30 studiepoeng

# SAMMENDRAG

*Brannkonstabler og deres møte med utfordrende hendelser.*

Bakgrunn: Det finnes lite kunnskap om hvordan brannkonstabler erfarer møter med utfordrende hendelser og hvordan de opplever fenomenet mestring i møte med utfordrende hendelser. Slik kunnskap kan bidra til at brannkonstabler, deres ledere og andre i tilsvarende yrkesgrupper kan bli med bevisst på hvordan det er å møte utfordrende hendelser og mestre disse hendelsene. Kunnskapen kan brukes i forebyggende arbeid for de som er ute for utfordrende hendelser.

Hensikt: Å bidra til økt kunnskap om hvordan brannkonstabler opplever og erfarer psykisk utfordrende hendelser og hvordan de mestrer disse hendelsene.

Metode: Studien har et induktivt, beskrivende design. Datainnsamlingen ble gjennomført høsten 2017 ved hjelp av narrative intervjuer av fem brannkonstabler fra heltid- og deltidsstillinger. Lydopptak av intervjuene ble transkribert i sin helhet og er analysert i tråd med fenomenologisk metode.

Funnene: Hovedfunnene som utpekte seg som viktige for brannkonstablenes mestring ble kategorisert i tre deler: overlevelsestrategier, det å se hverandre og gjøre hverandre gode og til sist det å lære i praksis.

Oppsummering: Studien viser et behov for økt oppmerksomhet og kunnskap innen psykisk helse blant brannkonstabler. Det etterlyses informasjon og opplæring på disse områdene. Det fremkommer at brannkonstablene savner kunnskap om psykisk helse i forbindelse med krisereaksjoner som kan oppstå i forbindelse med psykisk utfordrende hendelser. Opplæring og informasjon kan for eksempel være et slags oppslagsverktøy over hendelser og en liste over reaksjoner som kan oppstå under hendelser.

Viktigheten av å ha en ordentlig gjennomgang av de utfordrende hendelsene i etterkant viste seg å være svært sentral. Samtidig ønsket brannkonstablene forebyggende arbeid med gjentatte praktiske øvelser, samtaler, undervisning i klasserom og fellestreninger.

Teoretisk forankring: Utgangspunktet for oppgaven er Antonovskys lære om Salutogenese og WHO sine retningslinjer for helsefremmende arbeid.

Stikkord: Brannkonstabler, mestring, erfaringer, narrativt intervju, fenomenologisk metode.

Antall ord: 22299

# ABSTRACT

*Fire fighters and their experience with challenging events.*

Background: All fire fighters and emergency services personnel, at some time, will encounter challenging, and often, horrific events, where their emotional and psychological well-being is tested to the limit. At these times of severe stress, the coping mechanisms employed, are critical. Identifying and understanding such strategies is vital, not just to the individual, but to the entire organization. The knowledge gained can aid fire brigade administrators, team leaders and others in similar professions to understand the complexities of the problem and be able to implement targeted preventive strategies that can be incorporated into training programmes and professional development courses.

Purpose: The purpose of this study has been to develop knowledge about how firefighters experience challenging events and to understand more deeply, the coping mechanisms utilized to deal with these traumatic occurrences.

Method: The study has an inductive, descriptive design. Data collection was conducted in the autumn of 2017 by means of narrative interviews of five fire brigades including full-time and part-time personnel. Voice recording of the interviews was transcribed in its entirety and analyzed in line with the phenomenological method.

The findings: The findings identified three key strategies; peer evaluation, peer support and learning through practice.

Summary: The study illustrates a need for increased awareness of mental health issues among fire brigade and emergency services personnel. It appears that the fire constables lack knowledge and therefore require more information and training related to dealing with challenging events. Evidence suggests, that following any challenging event, it is critical that there is a thorough review of the entire operation. Also, personnel felt that it was essential, after any critical event, for all staff to attend a thorough debriefing. All staff identified a need for more preventative training; including repeated practical exercises, conversations, classroom classes and joint exercises.

Theoretical Anchoring: The starting point for the assignment is Antonovsky's theory of Salutogenesis and WHO's guidelines for health promotion.

**Keywords:** fire-fighters, coping, narrative interviews, phenomenological method

# INNHALDSFORTEGNELSE

<b>SAMMENDRAG.....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>4</b>
<b>INNHALDSFORTEGNELSE.....</b>	<b>5</b>
<b>FORORD.....</b>	<b>8</b>
<b>1. DEL INNLEDNING .....</b>	<b>10</b>
1.1 Oppgavens disposisjon.....	10
1.2 Bakgrunn for studien.....	11
1.3 Hensikt med studien.....	12
1.4 Problemstilling .....	13
<b>2. DEL TEORETISK RAMMEVERK.....</b>	<b>14</b>
2.1 Begrepsavklaring .....	14
2.2 Lovverk og nasjonale føringer (retningslinjer, rutiner) .....	16
2.2.1 Organisering av brannvesenet i Norge.....	17
2.3 Tidligere forskning.....	18
2.4 Helsefremmende teori .....	19
2.4.1 Stress- og krisereaksjoner .....	20
2.5 Litteratursøk.....	23
2.5.1 Søkord og gjennomføring av søk .....	24
2.6 Hva mangler vi ennå kunnskap om? .....	24
<b>3. DEL METODE .....</b>	<b>26</b>
3.1 Kvalitativ metode .....	26
3.2 Fenomenologi.....	27
3.3 Forforståelse.....	28
3.4 Forskningsetikk.....	28
3.5 Utvalg.....	30
3.6 Pilotintervju.....	31
3.7 Datainnsamling .....	31
3.8 Transkribering .....	33
3.9 Dataanalyse .....	33
<b>4. DEL PRESENTASJON AV FUNN.....</b>	<b>37</b>
4.1 "Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør." ..	38

4.1.1	”La de reaksjonene som kommer komme. Få det ut, for det er ting som må ut.” .....	41
4.1.2	”Det gikk litt innpå meg.... å behandle det som det faktisk er.” .....	42
4.2	”Det å ta vare på hverandre. Det er det viktigste.” .....	46
4.2.1	”At man har en arena for å få ting ut med en gang er sinnsykt viktig.” .....	46
4.2.2	”Bare jeg fikk fortelle det. Til jeg sjøl blei lei av det,- da begynte det å hjelpe.” .....	49
4.2.3	”Kollegaene spiller en kjempestor rolle.” .....	50
4.3	”Å lære gjennom å utøve i praksis.” .....	52
4.3.1	”En forbereder seg så godt en kan. Det starter egentlig når du går på vakt.” ..	52
4.3.2	”Du forbereder deg på meldinga som kommer når du reiser ut, så har du det filteret der.” .....	53
4.4	Oppsummering av funn.....	56
<b>5.</b>	<b>DEL DRØFTING AV FUNN.....</b>	<b>57</b>
5.1	Hvordan beskriver brannkonstablene erfaringene de har gjort seg i møtet med utfordrende hendelser? .....	58
5.2	Hvilke faktorer er vesentlige i forhold til brannkonstablernes mestring av utfordrende hendelser? .....	58
5.3	”Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør.” ..	59
5.3.1	Det å behandle det som det faktisk er. ....	61
5.4	”Det å ta vare på hverandre. Det er det viktigste.” .....	63
5.4.1	Hvem bør involveres i en debrief i etterkant av en hendelse? .....	65
5.4.2	”Vi er ulike mennesker, men vi kan likevel ha de samme tankene om ting.” .	66
5.4.3	”Kollegaene spiller en kjempestor rolle.” .....	67
5.5	”Å lære gjennom å utøve i praksis.” .....	68
<b>6.</b>	<b>DEL METODISKE BETRAKTNINGER.....</b>	<b>73</b>
<b>7.</b>	<b>DEL TANKER OM VIDERE FORSKNING .....</b>	<b>74</b>
<b>8.</b>	<b>DEL OPPSUMMERING .....</b>	<b>75</b>
	<b>REFERANSER.....</b>	<b>76</b>
	<b>Vedlegg 1 .....</b>	<b>80</b>
	<b>Vedlegg 2 .....</b>	<b>84</b>
	<b>Vedlegg 3 .....</b>	<b>85</b>

<b>Vedlegg 4.....</b>	<b>88</b>
-----------------------	-----------



# FORORD

I Norge gir utdanningsinstitusjoner muligheter for å få faglig påfyll gjennom hele livet og tilbyr et mangfold av etter- og videreutdanninger for å stimulere fagpersoner til fordypning, personlig vekst og faglig bevissthet. Jeg har hatt gleden av å være Masterstudent i Psykisk helsearbeid ved Høgskolen i Sør-Øst Norge. Studieforløpet mitt er blitt kortet ned fra 4 år til 2,5 år til tross for en hverdag med et hektisk småbarnsliv, fulltidsarbeid og flytting. Det å kombinere studier med flytting, barn og full jobb har for meg vært en utfordrende, interessant og tidvis krevende prosess som har påvirket både motivasjonsnivå og fremgang. Den evige samvittigheten for å strekke til overalt, men være tilstede der jeg kan for en periode, har bidratt til følelse av et evighetsprosjekt når det har stått på som mest.

Jeg er svært takknemlig for den velviljen, refleksjonen og interessen jeg ble møtt med av brannkonstablene jeg har intervjuet. Slutføringen av prosjektet står som en stor takk til dere alle sammen. Det samme gjelder mitt arbeidssted – jeg må rette en stor takk til alle som har tatt seg tid til å besvare telefoner, mail og samtaler med spørsmål fra meg til enhver tid. Tusen hjertelig takk! Jeg gleder meg til å endelig kunne være tilstede og yte mitt bidrag i praksis igjen.

Jeg vil særlig takke min nærmeste familie for tålmodighet, støtte, oppmuntring og praktisk hjelp underveis. Uten dere hadde det ikke vært mulig å fullføre dette prosjektet. Takk for at dere alltid har troen på meg og holder ut.

Jeg vil også rette en stor takk til veileder Turid-Irèn Jacobsen for hyggelig samarbeid som har vært en viktig samarbeidspartner fra tidlig i prosjektet, og helt til siste innspurt. Studieadministrasjonen ved Høgskolen i Sørøst-Norge som har gjort det mulig for meg å korte ned studieforløpet.

Hokksund, januar 2018

Cathrine Koch Kvam



# 1. DEL INNLEDNING

Forskning har vist at psykiske påkjenninger kan feste seg og gi redusert funksjonsevne. I alvorlige tilfeller kan dette føre til arbeidsuførhet (Berge og Repål, 2015). Det er allment kjent at brannkonstabler er førsteinnsats når det brenner, under ulykker og redningsarbeid. Brannkonstabel er et yrke hvor en mest sannsynlig vil oppleve traume av en eller annen årsak. Risikoen for å utsettes for posttraumatisk stresslidelse (PTSD) hos brannkonstabler etter en traumatisk hendelse varierer mellom 6,5% og 37% (Haslam & Mallon, 2003). Oftest har redningspersonell lært seg å håndtere slike hendelser, men visse hendelser kan lede til at personellet blir emosjonelt involvert, som medfører økt risiko for å utvikle PTSD (Regehr, Goldberg & Hughes, 2002).

I studien vil det benyttes et helsefremmende perspektiv for å underbygge oppgaven. WHO avholdt i 1986 den første internasjonale konferansen om helsefremming. Et resultat av denne konferansen ble Ottawa erklæringen, der det ble utarbeidet en ny definisjon av helsefremmende arbeid som *en prosess som gjør folk i stand til å bedre og bevare sin helse* (WHO, 1986).

Helse er et positivt konsept som fremmer sosiale og personlige ressurser. Helse utvikles ved å ta vare på seg selv og andre, ved å være i stand til å ta beslutninger og ha kontroll over omstendighetene i ens liv, og ved å sikre at samfunnet en lever i, utvikler forhold som tillater fullføring av helse for alle (WHO, 1986).

## 1.1 Oppgavens disposisjon

Oppgaven er delt i 8 hoveddeler. Del 1 redegjør for bakgrunn av studien, hensikten med studien og til slutt problemstillingen. I del 2 redegjøres det for begreper, lovverk, teoretisk forankring med relevant forskning på feltet, litteratursøk. Valgt teori knyttet til helsefremmende prosesser, gjennomføring av studien med bruk av kvalitativt forskningsintervju. I tillegg redegjøres det for hvordan datamaterialet er analysert med innholdsanalyse. Metode presenteres i del 3. Studiens funn er presentert i del 4. I del 5, diskusjonskapitlet, er det foretatt en kvalitetsvurdering av studien i tillegg til at valgt

metode blir diskutert. Videre drøftes funnene opp mot blant annet forskningsspørsmålene, relevant teori og forskning på feltet som er presentert i del 1. I del 6 presenteres metodiske betraktninger, tanker om videre forskning presenteres i del 7. Del 8 avslutter med en oppsummering, samt nye refleksjoner.

## 1.2 Bakgrunn for studien

Hensikten med denne studien har vært å utvikle kunnskap om hvordan brannkonstabler erfarer møter med utfordrende hendelser og å forstå mer av hvordan de opplever fenomenet mestring i møte med utfordrende hendelser. Slik kunnskap kan bidra til at brannkonstabler, deres ledere og andre i tilsvarende yrkesgrupper kan bevisstgjøre hvordan det er å møte utfordrende hendelser og mestre disse hendelsene. Denne kunnskapen kan brukes i forebyggende arbeid for de som er ute på utfordrende hendelser. Precin (2011) mener det er på tide å stoppe opp og starte forebygging i stedet for behandling i etterkant.

Det er viktig å være mentalt godt forberedt på det man potensielt kan møte på et skadested. Dette er avhengig av kvaliteten og også mengden av informasjon en får på forhånd om skadestedet, skadens omfang og forholdene for øvrig. Også kjøretiden fram til skadestedet er viktig, der noen minutter vil være svært verdifull tid for den mentale forberedelsen (Rian, 2015). Graden av erfaring, øvelser og trening er et annet kritisk element som vil påvirke evnen til å mestre en akutt situasjon i etterkant. Forskrift om organisering og dimensjonering av brannvesen (2002) § 4-13 sier at *alt personell som inngår i beredskapen skal jevnlig øves for de oppgaver de kan forventes å bli stilt ovenfor i brann- og ulykkestilfeller*. I etterkant av flere reelle hendelser er det blitt avdekket at det er det arbeidet som er utført i forkant av hendelsen, gjennom forebygging, planverk og øvelser, som er avgjørende for utfallet.

Formålet med øvelsene er å gjøre brannkonstabler bedre rustet til å begrense skadeutvikling av en hendelse, og å redusere faren for skader på eget personell. Alle øvelsene må være godt planlagt, og øvelsesplanene må gjenspeile risikobildet (Rian, 2015).

### Aktualisering av tema.

Dersom man gjør et søk på ”brannkonstabler og arbeid”, vil man få opp fysisk helse. Her står det skrevet om sertifiseringer som røykdykker eller redningsdykker, der regelmessige helseundersøkelser må foretas og helsekravene må dokumenteres opp mot de ulike godkjenningsbestemmelsene. Den psykiske helsen derimot er ikke nevnt, foruten ved ansettelsesprosesser hvor brannkonstablene må gjennomføre både fysiske og psykiske tester. Brann- og redningstjenestene har de siste ti årene gjennomgått store forandringer siden stortingsmelding nr.35 (2008-2009) *Brannsikkerhet – forebygging og brannvesenets redningsoppgaver* trådte i kraft (KS Bedrift Brann og Redning, 2017). Etter møtet med leder for justiskomiteen på Stortinget ble det fullt gjennomslag om behov for ny stortingsmelding om brann og redning. Foreløpig er ikke dette vunnet frem i budsjettforhandlingene på Stortinget i desember 2017, men det skal arbeides videre med dette i 2018. Dette, til tross for at flertallet i justiskomiteen stilte seg bak forslagene (KS Bedrift Brann og Redning, 2017).

I kjølvannet av 22. juli 2011 har det skjedd mye hva gjelder samfunnssikkerhet og beredskap. Det sies at brann- og redningstjenesten er blitt samfunnets vaktmester og utfører mange nye oppgaver på vegne av helseforetakene, politiet og andre samfunnsaktører (KS Bedrift Brann og Redning, 2017). Etter Utøya 22.juli 2011 ble det foretatt en registrering av belastning knyttet til ansatte som deltok i hendelsen (NOU, 2012). Det finnes lite tilgjengelig informasjon om brannkonstabler og deres psykiske helse. Tendenser man ser gjennom studien, og gjennom egenerfaring viser at det er behov for opplæring og implementering av psykisk helse i utdanningsforløpet, og gjennom arbeid. Gjennom studie har brannkonstabler som ikke har vært deltagende i studien vist stor interesse for temaet. De har ønsket å komme med sine tanker og synspunkter som igjen speiler viktigheten av å aktualisere tema.

## **1.3 Hensikt med studien**

Formålet med studien har vært se på hvordan brannkonstabler erfarer psykiske utfordringer under brann- og redningsoppdrag. Hensikten med denne studien har vært å utvikle kunnskap om hvordan brannkonstabler erfarer møter med utfordrende hendelser

og å forstå mer av hvordan de opplever fenomenet mestring i møte med utfordrende hendelser.

## 1.4 Problemstilling

*”Hva forteller brannkonstabler om psykiske utfordringer i møte med brann- og redningsoppdrag, og hvordan mestrer de disse hendelsene?”*

### Forskningsspørsmål:

1. Hvordan beskriver brannkonstablene erfaringene de har gjort seg i møtet med utfordrende hendelser?
2. Hvilke faktorer er vesentlige i forhold til brannkonstablens mestring av utfordrende hendelser?

## 2. DEL TEORETISK RAMMEVERK

I denne delen presenteres aktuelle begreper, teoretiske forankringer som utgjør bakgrunn av studien, samt relevant lovverk og nasjonale føringer og retningslinjer. Litteratursøk presenteres først før stress- og krisereaksjoner presenteres til sist.

### 2.1 Begrepsavklaring

Krise. Det finnes en rekke definisjoner på hva *krise* er. Begrepet benyttes ofte for å beskrive en situasjon som har kommet ut av kontroll. Det er likevel noen hovedkomponenter som går igjen i de fleste krisene:

1. Sannsynligheten for at hendelsen vil inntreffe er liten.
2. Den har stor innvirkning når den inntreffer.
3. Hendelsen oppstår plutselig, uventet og uønsket.
4. Hendelsen skaper et betydelig psykologisk stress.
5. Vurderinger og handlinger må gjennomføres hurtig.
6. Dersom en ikke handler, kan det oppstå uopprettelig skade.
7. Det er usikkerhet rundt hendelsens årsak, dens effekt og hvordan den kan håndteres (Lerbinger, 2012. Bråten, 2013).

Cullberg (2010) definerer en *traumatisk krise* som *individets psykiske situasjon ved en ytre hendelse av en slik art at personens fysiske eksistens, sosiale identitet og trygghet eller grunnleggende livsmulighet blir truet*. Den traumatiske krisen er en hendelse eller situasjon som er uventet og ekstraordinær.

I følge Håkonsen (2006) definerer han en krise som *den psykologiske reaksjonen som mennesker opplever når vanlige mestringsstrategier ikke er tilstrekkelige for å finne løsninger på en vanskelig situasjon*. Bråten (2013) tar for seg to utgangspunkt i krisebegrepet; *uønskede hendelser* og *villedde handlinger*. De *uønskede hendelsene* forårsakes som følge av en eller flere tilfeldigheter, som blant annet naturkatastrofer, branner og ulykker, men det er ingen med viten og vilje som har skapt krisesituasjonen. De *villedde handlingene* er på sin side menneskeskapt. Et typisk eksempel på dette er terrorhandling. Det er både uønskede hendelser og villedde handlinger brannkonstablene

forteller om i denne studien. Disse regnes som truende for menneskets integritet, identitet og eksistens, da de kan være store, uvanlige eller livstruende påkjenninger (Håkonsen, 2006).

Stress: I følge Levine & Ursine (1991) er stress en subjektiv og individuell reaksjon på belastning eller utfordring.

#### Mestring av stress og kriser

Håkonsen (2006) forklarer at mestring innebærer måten en person forholder seg til det å løse en situasjon eller hendelse som fremkaller ubehag, mistriksel eller truer personens integritet.

Mestring handler om å ha tilgang på de ressursene en trenger for å løse eget problem, og inneha evnene til å kunne bruke disse ressursene aktivt (Tveiten, 2010).

Defusing: er en gjennomgang av hva som har hendt rett etter man har opplevd en traumatisk hendelse, fungerer som en avlastningssamtale, og er en uformell samtale. Samtalen bør utføres av definerte støttepersoner, som kollegastøtte eller ledere som har gjennomgått opplæring i slik oppfølging i etterkant av en hendelse (Dyregrov, 2002). Bjørklund (2007) forklarer kollegastøtte som *en støtteperson som bistår og hjelper kollegaer som opplever kriselignende situasjoner*.

Debriefing: en systematisk og strukturert gjennomgang av en traumatisk hendelse. Foregår gjerne i grupper, hvor man går gjennom forløp, inntrykk, tanker og reaksjoner, der målet blant annet er å forebygge stressreaksjoner og normalisere reaksjoner. (Bråten, 2013. Rian, 2015)

#### Hendelser

I denne studien er hendelser valgt som begrep for en utrykningssituasjon. Når det står skrevet om en hendelse er det en utfordrende, uforutsett, uønsket hendelse, men også ønskede hendelser. Betegnelsen hendelse i denne studien er valgt for enkelhetsskyld, og av den årsak av at det er i hovedsak hendelser det omtales om hos brannkonstablene. En uønsket hendelse defineres *som en hendelse som har eller kunne ha ført til skade på mennesker, miljø eller materielle verdier* (Kollegiet for brannfaglig terminologi, 2008).



## 2.2 Lovverk og nasjonale føringer (retningslinjer, rutiner)

Som følge av 22.juli 2011, som satte samfunnets beredskap på prøve, kom St.meld. 29 (2012). I Norge bygges alt arbeid med beredskapsplanlegging og krisehåndtering på fire hovedprinsipper (St.meld. nr.29, 2012):

1. Ansvarsprinsippet: Den som har ansvar i en normalsituasjon har også ansvar i en krise.
2. Likhetsprinsippet: Organisasjonen man opererer med til daglig, skal være mest mulig lik den man opererer med i en krise.
3. Nærhetsprinsippet: Kriser skal håndteres på lavest mulig nivå nærmest krisen.
4. Samvirkeprinsippet: Organisasjonen har et selvstendig ansvar for best mulig samvirke med relevante aktører og virksomhet.

De ulike organisasjonene må derfor ta utgangspunkt i eget ansvarsområde.

PLIVO er et satsingsområde blant politi, brann og helse som følge av terrorangrepet i 2011 (Nasjonal kompetansetjeneste for prehospital akuttmedisin (NAKOS), 2015).

Satsingen omhandler hvordan en skal ta for seg PLIVO innen opplæring, implementering, samtrening og felles øvelser. Dette skyldes at faktiske hendelser med PLIVO erfaringsmessig opptrer sjelden. Innsatspersonell vil derfor ikke kunne opparbeide nødvendig praktisk erfaring med håndtering av slike hendelser gjennom sin yrkesutøvelse. Det er også viktig å merke seg at handlingsmønsteret ved denne typen aksjoner på enkelte sentrale områder, vil avvike vesentlig fra øvrige handlingsmønstre (NAKOS, 2015).

Dyregrov (2017) mener det er nødvendig for innsatspersonell med kunnskap om hvordan utfordrende situasjoner om ikke kan håndteres, så mestres på best mulig måte. Det vil for brannkonstabler som opplever og erfarer å stå i utfordrende situasjoner være nødvendig med slik kunnskap for å mestre ulike utfordrende hendelser på best mulig måte.

## 2.2.1 Organisering av brannvesenet i Norge

I Norge har vi i underkant av tre hundre brann og redningsvesen med til sammen 620 brannstasjoner. 3500 brannkonstabler arbeider på heltid, mens 8500 er deltidsansatte (Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB), 2017). DSB (2017) er i gang med å etablere en to-åring fagskole for brann- og redningstjenesten, som er en yrkesrettet skole hvor alle kan søke. Det tas sikte på å ha etablert den offentlige fagskolen med studiestart høsten 2019. Utdannelsen til de deltidsansatte, baserer seg på krav i "Forskrift om organisering og dimensjonering av brannvesen" som ble fastsatt i 1995 og revidert i 2002.

I følge Brann- og eksplosjonsvernloven (2002) er det kommunen som har ansvaret for det lokale brannvesenet. Formålet er at de skal opprette og drive brannvesenet som skal ivareta forebyggende og beredskapsmessige oppgaver på en sikker og effektiv måte. Rammene for hvordan en brann- og redningstjeneste skal organisere sin beredskapsstyrke er angitt i Forskrift om organisering av brannvesen (2002). Her kommer det frem at det eksisterer fire ulike nivåer av organisering:

1. Deltidspersonell uten fast vaktordning.
2. Deltidspersonell med dreierende vaktordning.
3. Heltidspersonell med kasernert vakt innenfor ordinær arbeidstid, og deltidspersonell med dreierende vakt utenfor ordinære arbeidstider.
4. Heltidspersonell med kasernert vakt hele døgnet.

Måten det er organisert på er veldig ulik de som arbeider på heltids- til deltidsstasjoner. De som arbeider heltid har kasernert vakt som vil si at brannkonstablene har kontinuerlig vakt på fast forlegning (Kollegiet for brannfaglig terminologi, 2010). Slik er det ikke på deltidsstasjoner, hvor deltidspersonell er brannkonstabler som er tilsatt i brannvesenet med et definert omfang mindre stilling enn en heltidsstilling (Justis- og beredskapsdepartementet, 2002). Etter § 5-1 *dimensjonering og lokalisering* er det krav om at hver kommune skal ha en samlet innsatsstyrke på minst 16 personer, hvor minst 4 av de tilfredsstiller krav som utrykningsleder.

I Norge er arbeidsmiljøloven den grunnleggende lov for arbeidslivet i Norge, og er derfor vesentlig for brannkonstabler i arbeid. Formålet med arbeidsmiljøloven § 1-1 er:

*a) 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* (Arbeids- og sosialdepartementet, 2006).

§ 4-3 *Krav til det psykososiale arbeidsmiljøet hvor arbeidet skal tilrettelegges slik at arbeidstakernes integritet og verdighet ivaretas* (1). (4) *Arbeidstaker skal, så langt det er mulig, beskyttes mot vold, trusler og uheldige belastninger som følge av kontakt med andre.*

## 2.3 Tidligere forskning

I følge Jacobsson, Backteman-Erlanson, Brulin, Hörnsten (2014) eksponeres brannkonstabler for kritiske hendelser som kan medføre ettervirkninger for arbeidsutøveren. Deres studie ser på erfaringen av kritiske hendelser blant kvinnelige og mannlige brannkonstabler. I denne studien undersøkes brannkonstablernes erfaringer før, under og etter kritiske hendelser. Her forteller menn fyldigere etter hendelser enn kvinner. Et par av spørsmålene er: *hvor mange ganger de siste par årene er du blitt utsatt for kritiske hendelser gjennom jobb? Og kan du beskrive en slik situasjon?* (Jacobsson et al, 2014). Hovedfokuset i deres studie er altså på selve hendelsen. Erfaringene etter en hendelse og hva som hjelper, finnes det lite forskning på.

Haslam & Mallon (2003) beskriver at det er lite detaljert informasjon om de psykologiske reaksjoner fra brannkonstabler på de daglige hendelsene de er med på. Undersøkelsen deres omhandlet å undersøke PTSD symptomer på brannkonstabler i forhold til traumatiske hendelser de har opplevd, og tilgjengeligheten av sosial støtte. Brannkonstablene ble også individuelt intervjuet for å utforske de symptomene de hadde opplevd, hvilke hendelser disse var knyttet til, typer av sosial støtte og mestringsstrategier. Deltagerne rapporterte høye nivåer av sosial støtte fra kollegaer, venner og familie. Resultatene tyder på at brannkonstabler står i fare for å utvikle enkelte symptomer på PTSD. De fleste hadde imidlertid ikke opplevd alvorlige nok

symptomer for PTSD til å kunne bli diagnostisert (Haslam & Mallon, 2003). Studien til Haslam & Mallon (2003) antyder at høye nivåer av sosial støtte kan være en ”støtfanger” for brannkonstabler og redusere utvikling av PTSD.

Studien til Tuckey & Hayward (2011) beskriver det kollegiale og samholdet i brannvesenet. De skriver at kollegaer utgjør fundamentet for å kunne snakke om utfordringer i forbindelse med yrket. Kameratskap og samholdet fungerer som en ressurs i seg selv, og kan virke som en buffer mot sterke emosjonelle påkjenninger. Gjennom et positivt og støttende miljø kan dette bidra til å forebygge potensielt overveldende emosjonelle påkjenninger (Tuckey & Hayward, 2011). Grupper som er preget av stabilitet, felles identitet, målsetting, gjensidig respekt og vennskap er med på å danne kameratskapet (Tuckey & Hayward, 2011).

I andre studier undersøker de brannkonstablers informasjonsferdigheter og læring på egen arbeidsplass fra teori og ut å lære i praksis. De mener det krever erfaring å tilegne seg kunnskap og informasjon på arbeidsplassen (Lloyd, 2007).

## 2.4 Helsefremmende teori

WHO har lagt frem retningslinjer for helsefremmende arbeid. En av de fem retningslinjene i Ottawa charteret (1986) er: Å utvikle personlige ferdigheter hvor det står skrevet at *helsefremmende arbeid skal støtte personlig og sosial utvikling ved å sørge for informasjon, helseopplysning og kunnskap om mestringsteknikker*. For at brannkonstabler skal være rustet til å møte utfordrende hendelser, har de behov for tilstrekkelig informasjon og opplæring, god fysisk og psykisk helse, samt kunnskap om hvordan de kan møte utfordrende hendelsene.

I denne studien benyttes Antonovskys teori om salutogenese og ”*Opplevelse av sammenheng*” (OAS). Antonovsky beskrev helse og helsefremming (2012). Han har beskrevet at alle mennesker utsettes for stress i ulik grad gjennom livet, og OAS er det som vil være avgjørende for hvordan mennesker mestrer stress. Noen takler dette bedre enn andre, hvorav noen blir syke, andre ikke – de forblir friske. Han mener at en del av forklaringen på dette kan tillegges at det finnes ulike grader av motstandskraft iboende i det enkelte mennesket. Denne motstandskraften deler han inn i tre ulike komponenter:

1. *Begripelighet* – at en opplever indre og ytre stimuli som fornuftsmessig begripelige, at en ser sammenheng i informasjonen, at forhold er forutsigbare, eller at det finnes en god forklaring. Her er det snakk om kognitive ferdigheter.
2. *Håndterbarhet* – at en har ressurser til å håndtere utfordringer når de dukker opp for å gjenvinne kontroll. Personer med høy OAS tenker ikke på seg selv som offer, men setter seg i stand til å håndtere omstendighetene.
3. *Meningsfullhet* – er knyttet til den motiverende faktoren og det følelsesmessige innholdet i livet - at en er delaktig og har grunnlag for å være motivert.

Disse tre komponentene hjelper mennesket til en OAS. Den kan relateres til brannkonstabler som opplever en stressfylt arbeidshverdag. Hver enkelt har en variabel personlig kapasitet til å mestre stresset som en utsettes for fra omgivelsene. For å oppnå følelsen av sammenheng må en kunne forstå situasjonen, ha på tro på at en kan finne en løsning og finne mening i å forsøke nettopp dette. Antonovsky framhever evnen hos en person med en sterk OAS til å være fleksibel med tanke på til hvilke områder som betraktes som viktig for å bevare følelsen av sammenheng. En person med sterk OAS anvender den mestringsstilen som virker mest gunstig i den aktuelle situasjonen. Antonovsky kaller modellen for den salutogenetiske modellen – *læren om helse*. Han mener alle mennesker har en viss grad av helse, hvor personen befinner seg på et kontinuum hvor han eller hun har mer eller mindre grad av helse. For å fremme helse, må tilværelsen gjøres *sammenhengende*, og en må få følelsen av kontroll – både ytre forhold og egen handlingskompetanse kan påvirke dette. En forsøker å oppnå høy grad av de tre tidligere omtalte komponentene. Hovedfokuset er altså ikke å unngå stress, men å ha det best mulig der de er.

#### 2.4.1 Stress- og krisereaksjoner

Stress, i mer eller mindre grad kan bidra til at brannkonstablene kan yte bedre i stressituasjoner, og derav føre til at de mestrer arbeidsoppgavene deres bedre. (Dyregrov, 2002)

I etterkant av utfordrende hendelser kan brannkonstabler få symptomer som ikke oppstår med en gang. Dette kalles subakutte stressreaksjoner, og symptomer på dette kan være:

- Angst og frykt
- Søvnforstyrrelser (eller økt søvnbehov)
- Irritabilitet og sinne
- Depresjon
- Gjenopplevelser eller påtrengende minner
- Mareritt (traumatiske drømmer)
- Hukommelsessvikt og konsentrasjonsvansker
- Sterkt og ukontrollert sinne og aggresjon
- Emosjonell avflating
- Overfølsomhet for lyder
- Skyldfølelse
- Sosial tilbaketrekking

Når den psykiske påkjenningen er over, og det er tid for tanker og refleksjoner. Man kan se andre reaksjonsmønster enn de som vanligvis sees med én gang. Dersom disse reaksjonene ikke bearbeides, kan det utgjøre et potensiale til sykdomsutvikling.

Dersom reaksjonene henger igjen og ikke forsvinner kan det dreie seg om en lidelse, PTSD. PTSD har symptomer som kan komme umiddelbart etter en hendelse, men disse kan også komme etter måneder eller år. Symptomene kan være både fysiske og psykiske. Da er det nødvendig med profesjonell hjelp (Dyregrov, 2002).

Brannkonstabler er en yrkesgruppe som ofte møter menneskelig smerte og lidelse, og utgjør dermed risikogruppe for utvikling av PTSD (Haslam & Mallon, 2003).

For brannkonstabler er det vesentlig å vite om å bevisstgjøre krisereaksjoner som kan oppstå som følge av stressor. En *stressor* er det som er utløsende faktor til krisereaksjoner, som trussel mot eget eller andres liv, tap som nære relasjoner ved samlivsbrudd eller dødsfall eller ansvar hvor en kan oppleve feilbehandling (Dyregrov, 2002).

Reaksjonene som kan oppstå, er individuelle og dermed ulike, men ingenting er unormalt. Det er situasjonen som er unormal. I hovedsak kan det være greit å være klar over at mennesker i krise vil gå gjennom fire ulike faser. Fasene glir ofte over i hverandre, og en kan oppleve det å hoppe litt frem og tilbake i fasene. Noe som betyr at en må være tilstede og være oppmerksomme for å kunne vite noe om hvilken fase den rammede befinner seg i.

Varighetsomfanget i de ulike fasene utdypes ikke nærmere, da disse vil avhenge av om det er trussel, tap eller ansvar. Ansvarsstressor varer lengre enn trussel, og kortere enn tap. Krisereaksjoner deles inn i fire faser:

1. *Sjokkfasen*
2. *Reaksjonsfasen*
3. *Bearbeidingsfasen*
4. *Nyorienteringsfasen*

Cullberg (2010) & Håkonsen (2006) beskriver de fire ulike fasene i krise.

I *sjokkfasen* er ikke vedkommende i stand til å bearbeide opplevelsene, og bruker sin psykiske energi på å forstå hva som har hendt. Det kan være vanskelig å forstå reaksjonene og meningen med det som har skjedd. Den rammede i sjokkfasen kan gråte, kjeft eller tilsynelatende ikke ha noen reaksjoner det hele tatt. Mange husker denne fasen som svært uklar, og kan senere ha problemer med å huske hva som ble sagt og gjort. Cullberg (2010) anbefaler at mennesker som befinner seg i denne fasen får grunnleggende omsorg som for eksempel et teppe eller noe å drikke. Det må gis håndfaste tilbud de bare kan ta i mot. Det er vanskelig å definere overgangen mellom sjokkfasen og reaksjonsfasen.

Når sjokket har lagt seg vil reaksjonene komme. I starten av *reaksjonsfasen* er ulike reaksjoner vanlige fordi det er i denne fasen den rammende tar innover seg virkeligheten: uvirkelighetsfølelse, aggresjon, søvnvansker, skyldfølelse, fortrenghet, appetittproblemer, sosial isolasjon med flere. Det er svært vanlig med unngåelsesstrategier hvor en forsøker å unngå virkeligheten og glemmer eller fortrenger det som har hendt. Eksempler på dette kan være unormalt høyt aktivitetsnivå, økt inntak av alkohol og/eller medikamenter. Den som trenger hjelp erkjenner ikke nødvendigvis behovet. I disse tilfeller må kollegaer og leder bistå.

Etter hvert vil den rammede starte bearbeidingen av hva som har hendt. I *bearbeidingsfasen* er den rammede mer inn i problemstillinger hvor det er mer ønske om kontakt med andre og ønske om å snakke om situasjonen. I denne fasen kjemper den rammede *med* prosessen og ikke mot som tidligere, og dermed er bearbeidende samtaler egnet siden den som behøver hjelp ofte tar initiativet selv.

Til sist er *nyorienteringsfasen*, som er starten på normalisering. I denne fasen bør en tilstrebe det å komme tilbake i hverdagslige rutiner. Erfaring og læring kontra belastning og sykdom er avhengig av god og tilstrekkelig bearbeiding. I denne fasen vil

god bearbeiding og mestring legge grunnlag for bedre mestring av belastende hendelser i ettertid.

Det er viktig å være klar over at fasene likevel er mer en rettesnor heller enn en fasit. Ulikheten mellom stress og kriser er at alle endringer gjennom livet krever at en må tilpasse seg forandringer, og at dette medfører stress. Det er når man ikke lenger føler at en klarer å mestre utfordrende situasjoner og hendelser, at en opplever krise (Håkonsen, 2006).

## 2.5 Litteratursøk

I denne studien er kunnskapspyramiden lagt til grunn (2014) for å vurdere studier og artiklers kvalitet. Kunnskapspyramiden tegner et bilde av at jo høyere opp i pyramiden en finner informasjon, desto mer kvalitetskontrollert er informasjonen.



Siden søk på systemnivåer er enda ikke mulig, gir søk på nest øverste nivå det beste alternativet. Det er derfor søkt på større studier med mange treff for deretter å ekskludere søk i etterkant for å ikke gå glipp av relevant litteratur for studien. Dette har innefattet et behov for kritisk vurdering av den informasjonen som finnes i primærstudiene og masterstudiene. Tolkningen av dataene blir med stor sannsynlighet



preget av egen forforståelse av problemstillingen, og videre kan min språkforståelse vanskeliggjøre korrekt fortolkning og videreformidling av dataene. Dette gjelder spesielt engelske artikler. I del 3 punkt 3.3 Forforståelse redegjøres egen forforståelse.

### 2.5.1 Søkeord og gjennomføring av søk

Ut fra resultatet av litteratursøkene er det gjort både kvantitative og kvalitative undersøkelser av helsepersonell, politi og brannkonstabler i arbeid, både deltid, fulltid og frivillige. Artiklene som er valgt ut omhandler i hovedsak brannkonstabler (vedlegg 4). Disse tar for seg brannkonstabler i situasjoner med utfordrende hendelser, det kollegiale samholdet, samtaler og mestring eller håndtering.

Det ble gjort søk i forkant av oppstart av studien. Søkene på tidligere forskning er i hovedsak gjort i databasene Medline og Cinahl, med søkeordene: *firefighters*, *coping*, *lived experience*, *PTSD*, *trauma*, *emergencies*, og *mental health*. Det er også gjort søk på *paramedics* og *first responder* for å se etter treff blant andre redningspersonell.

Inklusjonskriteriene er *firefighters*, *PTSD*, *lived experience*, *coping*.

Eksklusjonskriteriene er *first responder*.

Det er også blitt gjort nye søk hvor søkeordene som ble benyttet var: *firefighters*, *coping* (behavior), *PTSD*. Søkene ble gjort i de samme databasene som tidligere, etter å ha søkt i Scencedirect, Scopus og PsykInfo. Spørsmålet er da om søkene er grundige nok. Det er søkt med tilsynelatende store resultater, for heller å sile ut resten av søkene selv.

Dette for å ikke miste noe materiale underveis.

Studier viser lite svarresultater hva gjelder erfaringen og mestring, men mye med traume og symptomer.

## 2.6 Hva mangler vi ennå kunnskap om?

Ut fra artiklene etterlyser brannkonstablene medisinsk utdanning. Det utdannes brannpersonale gjennom et pågående prosjekt med *Mens en venter på ambulansen*

(Agréus, 2014). Her læres brannpersonale opp av luftambulansen til å gjøre tiltak som må settes i gang mens man venter på medisinsk hjelp.

Brannkonstabler kan bli eksponert for utfordrende hendelser med vold og overfall gjennom redningsoppdrag, og PLIVO er i gang med konkrete planer om hvordan en går frem. På samme tid etterlyser brannkonstabler mer kunnskap om psykisk helse i etterkant av utfordrende hendelser (NAKOS, 2015).

Det er gjort undersøkelser på å beskrive brannkonstables erfaringer under kritiske hendelser i studien til Jacobsson et al. (2014). Forskningen sier lite om hvordan brannkonstabler håndterer eller mestrer situasjonene. Derfor er det relevant for studien å fokusere på hva brannkonstabler erfarer.

### **3. DEL METODE**

Studien ønsker å oppdage erfaringene brannkonstabler gjør seg i møte med utfordrende hendelser. Deres subjektive opplevelser hvor fenomenologien søker å oppnå en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer ((Thagaard, 2015).

Det fenomenologien bygger på er den underliggende antagelse om at realiteten er slik hvert enkelt menneske oppfatter at den er (Jacobsen, Thanggaard & Brinkmann, 2015, Kvale & Brinkmann, 2009). Det har hele tiden vært tanken om naturlig inndeling i før – under – etter hendelser for å få frem sammenhengen av erfaringene til brannkonstablene, helt inntil arbeidet i studien kom til kondenseringen. Det er noen temaer som er gjeldende uavhengig av hvor brannkonstabelen er i en hendelse.

#### **3.1 Kvalitativ metode**

Det er gjort en kvalitativ studie hvor det er undersøkt fenomenet med brannkonstablers erfaringer og hvordan de mestrer psykiske utfordringer i utfordrende hendelser. I denne delen redegjøres det for forskningsetikk, rekrutteringsarbeid, gjennomføring av intervjuer, bearbeidingsprosess og systematisk analysearbeid blir beskrevet.

Studien har en fenomenologisk tilnærming. Det er arbeidet induktivt, hvor det er benyttet kvalitativ metode med et eksplorativt og deskriptivt design med narrative intervjuer som datainnsamlingsmetode (Kvale, Brinkmann, Anderssen & Rygge, 2009. Thagaard, 2015). Dette for å få frem brannkonstablernes historier der de forteller hvordan de erfarer ulike hendelser. Virkeligheten beskrives uten å gi forklaringer, samtidig utforskes historiene og forsøker å si noe om hvordan det erfares (Thagaard, 2015).

I fenomenologisk tilnærming er det ikke forbudt å tolke. Funndelen er deskriptiv hvor temaene blir gjengitt i sitater fra brannkonstablene ved å forholde seg til det manifeste nivået. På det manifeste nivået beskrives det som er skrevet i teksten, mens latent innhold innebærer tolkning av tekstens budskap. I tråd med Graneheim og Lundman beveger studien seg over i det latente i drøftingsdelen. (Graneheim & Lundman, 2004).

Temaene er blitt systematisert med hovedtemaer som igjen er blitt systematisert i undertemaer.

## 3.2 Fenomenologi

Den tyske filosofen Edmund Husserl er en av grunnleggerne innen fenomenologi på 1900-tallet (1889-1938). Fenomenologisk teori inneholder begrepet *livsverden*, som fokuserer på den enkeltes subjektive opplevelse av virkeligheten i den verden vi lever i. Husserl mente at vi som mennesker tillegger subjektiv mening til det vi observerer, opplever og oppfatter av livet og verden, og at dette igjen former synet på oss selv. Ved å ta bort teorier, perspektiver og forestillinger, og beskrive det vi er omgitt av og det vi gjør, nærmer vi oss kjernen i begrepet *livsverden* (Husserl, 1997). I et menneskets hverdag var Husserl opptatt av det praktiske, naturlige, og virkelighetsnære. Man ønsket beskrivelser fra hverdagen slik hver enkelt oppfattet den, slik Husserl (1997) omtalte *den rene bevissthet* om fenomenene *tingene selv*. Husserls uttrykk *Zu den Sachen* (saken selv) betyr å beskrive og etterstrebe hvordan verden oppfattes uten blokkeringer av forutinntatthet eller teoretiske begreper. Av opprinnelse var han matematiker og lånte begrepet *bracketing* fra matematikken og satte denne i sammenheng med metoden om fenomenologi. (Husserl & Janssen, 1986). Husserl fokuserte på distansen som kunne oppstå mellom vitenskap og det virkelighetsnære, altså gapet mellom teori og praksis der intensjonen ikke er i samsvar med faktisk erfaring. I denne studien er formålet å se nærmere på brannkonstablernes virkelighetsnære erfaringer og opplevelser med utfordrende hendelser og mestringen av disse hendelsene, og ikke nødvendigvis det som er formulert som *korrekt*. Tolkningen den danske filosofen Dan Zahavi har gjort av Husserl, beskriver at metoden må styres av det som faktisk fremkommer og ikke det vi forventet å finne preget av våre fordommer eller teoretisk forankring (Zahavi, 2003). Husserl (1986) kaller dette *bracketing*, som betyr at forskerne beskriver og så setter til side egen erfaring i så stor grad som mulig for å ha et åpent perspektiv mot fenomenet de studerer. I denne studien vil del 4 med funndelene beskrives, og det benyttes *bracketing* hvor forskeren beskriver, og så setter til side egen erfaring i så stor grad som mulig for å ha et åpent perspektiv mot fenomenet som studeres. I del 5 i drøftingsdelen bevegges det over i det latente.

### 3.3 Forforståelse

Forforståelsen tar utgangspunkt i min bakgrunn som sykepleier, samtidig som jeg arbeider som brannkonstabel på deltid og har tidligere erfaring fra forsvaret. Det er de erfaringer og historier jeg har hørt og gjort meg opp gjennom min kliniske arbeidspraksis og som menneske som danner grunnlag for min forforståelse.

Jeg har alltid vært fascinert av utfordrende hendelser. Jeg er nysgjerrig på hvordan mennesker som hjelper andre i livskriser, selv opplever og erfarer situasjonene og hendelsene. Jeg har et inntrykk av at de er bestemte mennesketyper som er håndplukket med et sett kvaliteter som kvalifiserer til å ta hånd om mennesker som er utsatt for krisesituasjoner.

Denne studien i sin helhet vil være preget av min egen forforståelse, og bør sees i lys av at det kan være mine tanker, ideer og erfaringer som preger denne besvarelsen.

### 3.4 Forskningsetikk

I alle studier er det behov etikk. I Norge er forskningsetikken regulert gjennom ”Lov om behandling av etikk og redelighet i forskning” og ”Lov om medisinsk og helsefaglig forskning”. Forskningsetikk dreier seg i hovedsak om den gode forskningen. Det angår forskeren og menneskene som er deltagende i studien, samt noen krav som er knyttet til forskerens samfunnskrav. I forskningsetikkloven (2017) § 4. I forskerens aktsomhetsplikt står det at ”*Forskeren skal opptre med aktsomhet for å sikre at all forskning skal skje i henhold til anerkjente forskningsetiske normer*”.

#### Frivillig informert samtykke

Før arbeidet startet med å rekruttere deltagere, ble prosjektet meldt til Norsk Samfunnsvitenskapelig datatjeneste, NSD. I følge Personopplysningsloven fra 2001 må det meldes fra til Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD). Særlig viktig er informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser for å delta i studien (Thagaard, 2015). Prosjektet ble godkjent av NSD i august 2017 (vedlegg 3).

I forkant av de narrative intervjuene fikk brannkonstablene skriftlig informasjon om studien (Thagaard, 2015. Kvale & Brinkmann, 2009). Det ble også opplyst om at det var frivillig deltagelse med mulighet til å trekke seg underveis (vedlegg 1). Alle deltagerne var positive og flere gav også uttrykk for at de synes det er flott at det forskes på brannkonstabler sin erfaring med psykisk utfordrende hendelser. De nevnte også at de var glade over å få være med på dette. Samtlige deltagere gav skriftlig samtykke (vedlegg 2). Informasjonsskrivet ble sendt tilbake i mail med underskrift fra noen deltagere, mens andre valgte å skrive under i forkant av intervjuene. I resultatdelen er meningsinnhold og valgte sitater gjengitt på en slik måte at det skal være vanskelig for utenforstående å identifisere enkeltpersoner. Lydopptakene ble slettet etter avsluttet transkriberingsarbeid. Dataene er blitt aidentifisert og behandlet konfidensielt.

#### Ivaretagelse av respondentene

Brannkonstablene har krav på at all informasjon de gir, blir behandlet konfidensielt. Når resultatet av undersøkelsen presenteres, er deltagerne i studien blitt anonymisert (Thagaard, 2015). I følge Thagaard (2015) må det unngås at deltagerne utsettes for skade eller andre alvorlige belastninger som bygger på grunnverdier som Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) fremhever. Det *må arbeides ut fra en grunnleggende respekt for menneskeverdet, og representere deltagerne integritet, frihet og medbestemmelse* (Thagaard, 2015). Arbeidsgiver ble derfor kontaktet i forkant av intervjuene, dersom det var noe som skulle komme opp under intervjuene for noen av deltagerne. Bedriftshelsetjenesten ble kontaktet i forkant av intervjuene, så de kunne være forberedt på at det kunne dukke opp noe deltagerne hadde behov for å prate om i etterkant. Graneheim & Lundman (2004) anbefaler å bruke begrepene troverdighet, pålitelighet og overførbarhet for å vurdere studiens gyldighet. Begrepet troverdighet sier noe om hvorvidt vi kan stole på funnene, hvordan *en har kommet frem til disse resultatene, og om fremgangsmåten har vært egnet for å besvare problemstillingen*. Reliabilitet handler om forskningens pålitelighet, om leseren er overbevist om at forskningen i dette studiet er utført på en tillitsvekkende måte, hvor forskeren gjør rede for hvordan dataene utvikles (Thagaard, 2015). Overførbarhet er knyttet til gjenkjennelse. Det er den forståelsen forskeren utvikler innenfor rammen av denne studien, som også kan være relevant i en annen kontekst (Thagaard, 2015).

### 3.5 Utvalg

For å belyse problemstillingen er det valgt et hensiktsmessig utvalg (Malterud, 2003. Thagaard, 2015), hvor det er rettet en formell henvendelse til ledelsen i et regionalt brannvesen om muligheten for å få tilgang til deltagere til intervju til masterstudie. Der har ledelsen forhørt seg med potensielle brannkonstabler på deltid- og heltidsstillinger som har egenskaper som er relevante for studiens problemstilling. Det er viktig at deltagerne deltar frivillig i studien (Thagaard, 2015).

Det var ønsket et utvalg på inntil 5-8 brannkonstabler, både fra heltid- og deltidsstillinger. Årsaken til det store antallet, var å ta høyde for at noen kunne trekke seg underveis. Det ideelle vil være et utvalg på 4-6 brannkonstabler, og til slutt endte studien opp med 5 brannkonstabler. Deltagerne i studien representerer både heltid- og deltidsansatte brannkonstabler.

Inklusjonskriteriene som ble satt for brannkonstablene var at de måtte være utdannet brannkonstabler, ha erfaring fra brann- og redningsarbeid og ha minst to års arbeidserfaring som brannkonstabel. Dette er fordi det var ønskelig at deltagerne skulle ha erfaring fra traumatisk hendelse. Noe som kunne gi mer eller mindre like forutsetninger til å kunne fortelle om psykiske utfordringer under brann- og redningsoppdragene sine. Det var en forutsetning for deltagelse at deltagerne var yrkesaktive ved innledningen til studien. Det var ingen begrensninger for deltagelsen. Alderen blant deltagerne varierte fra 25-57 år. Det var geografiske forskjeller.

Utvalgsmetode, utvalget og intervjusituasjonen kan påvirke funnene i stor grad så vel som valg av teoretisk ståsted, metode og analyse. Et av aspektene Graneheim & Lundman (2004) trekker frem, er styrken ved å ha et utvalg som inneholder deltagere med ulike erfaringer. Brannkonstablene har varierte erfaringer. Forskjellen i dette skyldes alt fra antall aktive år, hendelser de har vært med på, og hva de ser på som utfordringer.

### 3.6 Pilotintervju

Pilotintervjuet fungerte som en rettesnor for å kvalitetssikre og undersøke en del praktiske spørsmål. Alt fra problemstillingen, spørsmål om hvordan intervjusettingen ville foregå da situasjonen med å intervjuer, var en ny setting for meg. Valget på pilotdeltager var først tenkt på en kollega, men det endte opp med å få en med tilsvarende arbeidserfaring fra et annet ståsted.

Det viste seg at åpningsspørsmålet var noe langt. Under pilotintervjuet ble det foreslått å lese opp hele åpningsspørsmålet, for å så stykke det opp. Dette skyldes at brannkonstablene kan ha mye å fortelle om psykiske jobbrelaterte hendelser. Deretter kan de fortsette på mestringsdelen dersom det ikke glir inn i hverandre underveis i fortellingen. Innledningsvis bør dato, klokkeslett og personer som er tilstede presiseres for å enklere kunne gå tilbake i materiale når det er ferskt. Tidsforløpet til pilotintervjuet tok en halvtime, og pilotdeltageren kunne snakke videre om ulike hendelser. Det fremkom råd om å avklare med deltagerne i studien om hva de kaller personer de kan komme til å omtale i intervjuet. Det viste seg imidlertid å ikke være et problem, siden alle navn og steder er helt anonymisert eller tatt bort fra studien uten å miste mening og innhold. Underveis i pilotintervjuet gjorde intervjuer seg erfaringer om viktigheten av å la deltager snakke seg ferdig, og la pausene være en del av intervjuet. Det kan være et tøft tema, så det må memoreres at pausene er like viktige. Det vil være bedre å notere ned spørsmål som kan stilles avslutningsvis, enn å avbryte underveis i intervjuet. Det må avklares på forhånd at det kommer til å tas notater dersom det blir nødvendig, og at det er fullt akseptabelt med pauser underveis fra samtale for å klare hodet.

### 3.7 Datainnsamling

Det er blitt intervjuet fem brannkonstabler fra hel- og deltidstillinger. Avtale om tidspunkt for intervjuene ble gjort per e-post og telefon. Alle intervjuene ble utført på deltagerens arbeidsplasser i deres arbeidstid. Dette har vært for å få det mest mulig realistisk og naturlig ved å være i deres arbeidsmiljø, og samtidig for å sikre at deltagerne lettere kunne ta del i studien. På denne måten gikk intervjuene på deres



premisser. Dersom det skulle gå en alarm, var det en del av intervjuet. Alle intervjuene ble gjennomført i august 2017 av samme intervjuer, hvor alle intervjuene ble utført individuelt og fortløpende innenfor en tidsramme på en uke. Det ble utført lydopptak ved hjelp av båndopptager. Intervjuene varte fra 24 til 59 minutter.

Dataene ble innhentet som narrative intervjuer, der hensikten har vært å fremkalle fortellinger i intervjuene. Fortellingene førte til en historie med en bestemt handling, et sosialt samspill og en midlertidig utfoldelse (Kvale & Brinkmann, 2009). Grunnen til at det ble valgt individuelle intervjuer var fordi brannkonstablene skulle fortelle sine egne historier uten påvirkning fra kollegaer. Åpningsspørsmål til deltagerne har vært: *Kan du fortelle meg historiene om hvilke psykiske utfordrende jobbrelaterte situasjoner du har vært i under brann- og redningsoppdrag, og hvilke erfaringer du har hatt med mestringer av disse?*

Oppfølgingsspørsmål er blitt stilt underveis der hvor det har vært behov for det (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette har medført aktiv lytting etter hva deltagerne faktisk sa, noe som krever kunnskap om temaet og emnet det skal intervjues om. Det er tatt hensyn til sensitivitet i forhold til intervjuets sosiale relasjon og viten om hva det ønskes å spørre om (Kvale & Brinkmann, 2009). Hensikten med oppfølgingsspørsmålene er å få mer detaljerte historier fra brannkonstablene. De vil på denne måten bli oppfordret til å gi mer informasjon dersom det trengs ved spørsmål som eksempelvis om hvordan de opplevde situasjonen eksakt, for å gi en mer nyansert beskrivelse (Thagaard, 2015).

Forslag på oppfølgingsspørsmål er: *Kan du gi noen eksempler på det du forteller? Kan du fortelle meg mer om det? Har du selv opplevd (eller erfart) det?* Det vedlegges ingen intervjuguide siden det kun er et åpningsspørsmål.

Ikke alle tekster kan kalles narrative. Det er ulike definisjoner, men noen fellestrekk går igjen, og det er at det finnes en fortelling som tar med tilhøreren på en reise fra start og gjennom tid (Malterud, 2003). Når brannkonstablene forteller sine historier gjenoppleves historiene deres. Dette kan skape en ny ramme som kan bidra til at opplevelsen deres endrer seg, hvorav den nye historien ikke nødvendigvis er mindre sann enn den opprinnelige historien de erfarte. Brannkonstabelens versjon er en av flere mulige. I møtet mellom forsker og deltager, vil det fremkomme en bestemt versjon av fortellingen, preget av tid, sted og stemninger, der forskeren også blir deltager i utvikling av historien (Malterud, 2003).

Samtykkeerklæringene til brannkonstablene er blitt oppbevart på Høgskolen i Sørøst Norge. Minnepennen ble kryptert og låst inn i låsbart skap, det samme med det transkriberte materiale som blir gjort etter intervjuene. All informasjon om deltagerne i studien skal anonymiseres når studien er ferdig i januar 2018, og destrueres senest juni 2019 (Thagaard, 2015).

### **3.8 Transkribering**

Etter gjennomførte intervjuer, gjestod det lydopptak fra fem narrative intervjuer som tilsammen gav omtrent fire timers opptak. Alle opptakene var vellykket med god lyd kvalitet, hvor alles stemmer var med. Lydopptaket ble transkribert til en skriftlig versjon av intervjuene, et arbeid som krevde mye tid og konsentrasjon. Deltagerne ble aidentifisert med sifre fra 1 til 5 i analysen. Dette forenklet arbeidet med å holde orden på hvem som har sagt hva og fra hvilket intervju. I oppgaven er deltagerne aidentifisert.

Transkriberingen er blitt utført selvstendig. Dette for å ha den fullstendige oversikten over datamaterialet under hele prosessen. Selve transkriberingen har vært tro mot alt som er kommet ut i fra intervjuet, hvor det er notert det som blir tatt opp på bånd av all kommunikasjon, pauser, kroppens fremtoning ved ordrett transkribering (Thagaard, 2015). Transkriberingsprosessen utgjorde én måneds arbeid, hvor alt datamaterialet ble skrevet ordrett ned sammen med pauser og kroppens fremtoninger.

### **3.9 Dataanalyse**

Materialet er bearbeidet innenfor en fenomenologisk tradisjon (Kvale & Brinkman, 2009). I analysen er det lagt vekt på ordrett transkripsjon av det empiriske materialet. Det er identifiserte meningsenheter som er kondensert så nært opp til brannkonstablens utsagn som mulig. Det er foretatt en innholdsanalyse av det transkriberte materialet inspirert av Graneheim & Lundman (2004). For å beskrive variasjonene i datamaterialet ble kodene sortert i ulike kategorier ut fra likhet og ulikhet. Innholdet er delt inn i et

manifest innhold, hvor det manifeste innholdet beskriver det som er skrevet i teksten (mens det latente innebærer en tolkning av tekstens doble budskap).

Intervjuene er blitt analysert ved hjelp av innholdsanalysen til Graneheim & Lundman (2004).

Analysen gjennomføres i 3 trinn:

Danne seg et helhetsinntrykk	Identifisere meningsbærende enheter	Forkorte meningsenheten uten at meningsinnholdet blir borte
TRINN 1	TRINN 2	TRINN 3

Disse 3 trinnene utgjør hovedstrukturen i systematisk tekstkondensering (Graneheim & Lundman, 2004) som er benyttet som veivisende metode i analyseprosessen. Det er viktig å merke seg at analyseprosessen ikke har vært lineær og dermed vanskelig å beskrive, men det er forsøkt å forholde seg konsekvent til Graneheim og Lundmans (2004) anbefalinger.

Prinsippene bak Graneheim & Lundman (2004) sin tolkning av innholdsanalyse er at ulike individer alltid vil *tolke* en tekst, datamateriale eller intervjusituasjon forskjellig. Det påpekes at kunnskapen skapes gjennom interaksjonene mellom menneskene som deltar (Thagaard, 2009). I denne studien er analysen holdt det på det manifeste nivået i funndelen, som er delt inn i tre trinn: *helhetsinntrykk*, *meningsenheter* og *kondensering*.

### **Trinn 1: Helhetsinntrykk**

Første trinn var å lese gjennom det transkriberte intervjumaterialet flere ganger med den hensikt å danne seg et helhetsinntrykk av datamaterialet. Parallelt med lesningen ble refleksjoner, ideer og observasjoner notert ned. For hver ny runde med lesning ble det lagt til nye observasjoner, eller justering av disse. På dette stadiet var målet å danne et helhetsbilde og merke temaer som intuitivt vekket oppmerksomhet, kunnskap eller erfaringer. Ferdig transkribert materiale bestod av 50 sider tettskrevet uredigert tekst. Temaene som ble merket var: forberedelser, hendelser, møte med mennesker, se hverandre, reaksjoner, bevissthet og humor, etter hendelser.

## Trinn 2: Meningsenheter

Neste trinn startet med å notere intervjuets hovedbudskap i punkter, som er intervjuets meningsenheter. En meningsenhet beskrives som en sammenstilling av ord eller setninger som relaterer til samme mening. Teksten ble gjennomgått systematisk, linje for linje. Det ble fjernet unødvendige ord og setninger som ikke gav mening. Dette reduserte teksten til 34 sider. Det samme ble gjentatt, og etter denne runden gjenstod det 21 sider. Etter tredje og siste runde, utgjorde teksten 17 sider.

## Trinn 3. Kondensering – fra kode til mening

Tredje trinn i analyseprosessen bestod i å forkorte meningsenheten uten at meningsinnholdet ble borte (Graneheim & Lundman, 2004). Den delen av materialet som ikke identifiserte meningsbærende enheter ble lagt til side. Innholdet i de meningsbærende enhetene fra forrige analysetrinn ble systematisert og sortert videre i undergrupper. Identifiserte meningsenheter er kondensert så nært opp til brannkonstablernes utsagn som mulig. Utsagnene er blitt gjort om til sitater, der det er direkte avskrift av hva brannkonstablene har sagt. De ulike sitatene ble siden brukt i overskrift på funndelen, og i teksten for funnene for å understreke hva informantene har fortalt uten å bevege seg ut fra det manifeste nivået.

I analysefasen er det fremtredende at forskeren har mer innflytelse over forskningsprosessen enn under innsamling av materialet. I denne fasen har brannkonstablene hatt svært redusert mulighet for innflytelse. Derfor må forskeren ta hensyn til resultatenes troverdighet og den tillit som brannkonstablene har gitt uttrykk for til forskeren som bearbeider materialet som har kommet ut fra analysen (Thagaard, 2015).

Eksempler på kondensering og meningsenhet:

<u>Overlevelsesstrategier</u>	<u>Det å se hverandre</u>	<u>Forberedelser</u>
<i>"Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør."</i>	<i>Samholdet spiller en stor rolle</i>	<i>En forbereder seg så godt en kan. Det starter egentlig når du går på vakt.</i>
Viktig å hoppe på hesten igjen. Å gå ut og gjøre det en holder på med.	Kollegaene spiller en kjempestor rolle her.	Du er drillen på å gjøre ting. Enten det er hjertekompresjoner eller

		koble til hjertestarter som er noe av de vi skal kunne i grunnpakka.
--	--	--

## 4. DEL PRESENTASJON AV FUNN

Hensikten med denne studien er å undersøke og beskrive hva brannkonstabler erfarer i møter med utfordrende hendelser, og problemstillingen er: ”*Hva forteller brannkonstabler om psykiske utfordringer i møte med brann- og redningsoppdrag, og hvordan mestrer de disse hendelsene?*”

Forskningsspørsmålene er:

1. Hvordan beskriver brannkonstablene erfaringene de har gjort seg i møtet med utfordrende hendelser?
2. Hvilke faktorer er vesentlige i forhold til brannkonstablens mestring av utfordrende hendelser?

I denne delen presenteres funnene i studien som har kommet frem gjennom analysen. I funndelen har målet vært å få frem hva brannkonstablene beskriver med deres egne ord. Det er vanskelig å bare gjengi en tekst uten å kommentere det med egne ord, men det er sendt notater fra intervjuene over til brannkonstablene som var deltagende i studien. De har ikke hatt noen innvendinger til presentasjon av funnene.

Funnene som blir beskrevet under er blitt systematisert under tre kategorier etter sitater som er kommet frem under intervjuene. Overskriftene presenteres gjennom sitater som er kommet direkte fra brannkonstablene, og teksten er omgjort til tekst fra gjengitte sitater.

(1) ”*Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør*”,

Her forteller brannkonstablene om deres overlevelsesstrategier.

(2) ”*Det å ta vare på hverandre. Det er det viktigste*”

Brannkonstablene forteller om det å gjøre hverandre gode.

(3) ”*Å lære gjennom å utøve i praksis*”.

Her forteller brannkonstablene om øvelser, praktiske ferdigheter og viktigheten av det å kunne grunnoppgavene sine.

## 4.1 ”Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør.”

Brannkonstablene beskriver det å gå inn i jobben deres uten å på forhånd vite hva de går til. De går inn i noe de har fått opplæring, opptrening i å mestre, men når de virkelig kommer i en hendelse første gangen kommer den brått. I virkeligheten vet de ikke helt hva de har i vente før de er der og får det rett i fanget. De har sine egne måter å mestre arbeidshverdagene på, sin egen overlevelsesstrategi. Som en brannkonstabel forklarer på denne måten:

*”Du går inn i denne jobben her, men du skjønner vel ikke helt egentlig hva du går inn i før du liksom sitter med begge beina oppi... – og du får ei trafikkulykke midt i fanget, da begynte det å gå opp hva dette faktisk er for noe,- at det faktisk er reisen i sorg og nød.”*

Og han fortsetter å fortelle om hvordan det er:

*”Nei, som jeg sier. Vi er reisende i sorg og nød, og det må vi ta innover oss. Fra du setter deg i bilen til du får det i fanget. Så kan vi ta det på kammerset når vi kommer hjem.”*

Brannkonstablene forteller om erfaringer de har gjort seg opp gjennom årene i brannvesenet. ”Det er viktig å ha gjort seg opp noen tanker før man begynner med ting, for har man ikke gjort seg opp de tankene i forkant, kan man få seg en kjempeoverraskelse. Har man slått seg til ro, og funnet seg til rette med risikoen, så akseptert den i en form, så er man et stykke på veien,” forteller en brannkonstabel.

Videre fortelles det at en bør være ærlig med seg selv. Og følelsene som dukker opp i ulike situasjoner, og bare la det som skal komme ut av reaksjonene komme. Enten det er i form av ord eller handling. Brannkonstablene forteller at de stort sett *håndterer utfordringer bra, men ser at noen av gutta sliter mer enn andre, og noen har gitt seg på grunn av sånne ting. Noen sier at de helsegreiene, det vil de ikke mer.*

Flere brannkonstabler gjengir viktigheten av å justere seg opp for å være forberedte på det som kan møte de på hendelser. En annen forteller at det ikke er noe grue seg til, og at det justeres opp for å være godt nok forberedt til det som måtte komme:

*”hvor det viktigste for min del, når jeg er på vei ut, så ser jeg for meg alle mulige verste scenarioer. Jeg tror aldri det har vært så ille som jeg hadde forestilt meg at det har vært.”*

Siden de aldri helt kan vite eksakt hva det er som kan møte de ute på en hendelse forteller én brannkonstabel at de ofte tenker:

*”Dette kan bli tøft, så blir det kanskje ikke det. Da justerer vi oss ned. Det er mye verre å tenke at dette er sikkert bare noe småtteri, og så plutselig står du i et kaos. Det er mye verre å justere seg opp.”*

Ettersom tiden går opparbeider hver enkelt seg arbeidserfaring i møte med hendelser, og klarer enklere å se sammenhenger. Én brannkonstabel forklarer det slik:

*”Jo lengre fartstid du får, te større sekk har du bak på ryggen med erfaringer. Jeg har en følelse av at du har en ryggsekk som du har erfaringer i. Det er klart, jo mer erfaringer du har, jo mindre, kanskje ikke inntrykk gjør det, men du har vært med nok ut på ting, så blir du mer vant til det på en måte. Eller du blir sikrere på deg sjøl – det er vel der det ligger.”*

Samtidig forteller brannkonstabelen at en dømmer ofte ut i fra det perspektivet en har ut i fra hva en har vært med på, og får kanskje et bredere perspektiv etter å ha vært med på ting. Da klarer en å se litt mer av hvordan ting henger sammen. Det at det er normalt at folk dør, og det er en naturlig del av livet. *”Det må en bare godta rett og slett.”*

Det er nyttig å skille mellom ulik kunnskap og erfaringer mellom brannkonstablene, for om ikke kunne skåne de, men forhindre andre i å gjenoppleve traumatiske hendelser:

*”Jeg lærte en gang at det er så mange andre plasser du kan kikke enn rett i øya på personen. Det trur jeg er et kjempetriks. En trenger ikke ha blikkontakt. Du kan følge med på andre ting.”*



Brannkonstablene forteller at det er viktig å ha med seg hele seg når en er på arbeid, og det er bare en selv som kan gjøre noe med det andre ikke ser:

*”Hodet er akkurat som kneet, det må funke. Og det er ditt ansvar å gjøre noe med hodet når det ikke funker. Akkurat som du går til legen når du har vondt i kneet.”*

Det at de må ta ansvar for egen psykiske helse ved å komme dersom det er noe, og dersom det ikke er noe så får de fikse det her selv. En brannkonstabel forteller at kroppen er skrudd sammen slik at den skal ordne det her.

Bevissthet og risiko. Samtidig som de må være bevisst på egen psykiske helse, må de være bevisst på ulike risikofaktorer med det arbeidet de går inn i med den jobben de har valgt å ta, og risikoer det kan medføre. En forteller at: *”Vi får faktisk ikke gjort noe annet enn det beste vi kan.”* Dette er det viktig å være bevisst på i det arbeidet brannkonstablene legger ned:

*”Og det får en bekrefte ganske greit av de du jobber med. Her gjorde vi det vi kunne, og da får vi liksom ikke gjort noe mer da.”*

To av brannkonstablene belyser dette:

*”Jeg er klar over risikoen. Aksepterer risikoen. Jeg gruer meg ikke til å gå på jobb i frykt av hva som kommer. Det som kommer det kommer, det styrer man ikke.”*

*”Jeg er enkelt skrudd sammen, for i dag føler jeg at det å dø – det er helt normalt. Mens i dagens samfunn er vi egentlig ganske distansert fra det, så det å reise ut på en hjertestans – det er følt og ille og alt det, men det er en helt naturlig del av livet, faktisk.”*

Humor. Humor blir verdsatt høyt hos samtlige brannkonstabler. De forteller om viktigheten av å ha lav takhøyde under hendelser for å mestre arbeidshverdagen. Det med galgenhumor henger høyt, og den kommer. Det er ikke til å komme fra, forteller brannkonstablene. Det er en ventil for å slippe løs litt fra skuldrene for å komme seg gjennom en utfordrende arbeidshverdag:

*”Absurd det en holder på med til tider, så man må kunne kodd og le litt med det i riktige steder og former. Jobber du med død og fordervelse, kommer det. Ting kan bli oppfattet flåsete fra utsiden, men det er helt nødvendig. Det er med på å ikke dramatisere situasjonen ut av situasjoner. Litt som at det er jobben vår, hvor enn bisart det er.”*

Samtidig som humor er viktig, må de være forsiktig for å ikke virke useriøse:

*”En må passe seg på hendelser, for den som står og venter på sin tur kan kanskje spøke og le, - men det er alvor inne. Så en får vente med humoren til en er tilbake på stasjonen. Men det er jækla viktig – galgenhumor.”*

4.1.1 ”La de reaksjonene som kommer komme. Få det ut, for det er ting som må ut.”

Når brannkonstablene er i møte med utfordrende hendelser, forteller de at det er selvfølgelig at hendelsene både gjør inntrykk og det går innpå dem. En brannkonstabel forteller om en person som hang seg. Brannkonstabelen sier det er spesielt, og ofte slik en ser på film: *”Og så står du der også har du en som har hengt seg på ordentlig. Da, ja...det går noen tanker gjennom hodet ditt da.”*

Reaksjonene som oppstår for å mestre arbeidshverdagen deres er individuelle:

*”Det er ikke uvanlig at en kan sitte i bilen etter en har funnet et lik, at en sitter og kodd og fleiper. Om alt mulig bisarre ting. Det er en måte å avvæpne, avdramatisere situasjonen på. Bare fore hjernen med litt humor, det er med på å slappe av litt. Det er kjempetrist for pårørende som det gjelder, men for oss er dette jobben.”*

Likevel er de bare mennesker som reagerer med tanker som farer gjennom hodet selv om de er profesjonelle i arbeidssituasjonen:

*”...Det følte totalt bortkasta, det har ingen verdi å miste noen, for hva? Men på en annen måte veit en at en har holdt på med akkurat det en har hatt mest lyst til, det er ingen som har tvinga noen i det her. En må bare la de reaksjonene som kommer komme, Få det ut, for det er ting som må ut. For min del har jeg alltid grini ganske mye hver gang, rett i etterkant av en utfordrende hendelse. Kanskje et døgn, innenfor et-to døgn, sysselsetter seg og gjør de tinga som føles riktig å gjøre.”*

Etter utfordrende hendelser forteller brannkonstablene at det er viktig å komme tilbake til arbeid, for å kunne mestre arbeidshverdagen igjen:

*”Også er det liksom det å hoppe på hesten igjen. Å gå ut og gjøre det en holder på med.”*

En annen forteller at en må tilbake til hverdagen, og eksponeres for de hendelsene som er blitt utfordrende:

*”Det å fortsette det man holder på med. For eksempel dykking. Hvis du begynner å kvie deg for å begynne å dykke, så kommer du aldri ut igjen. Da blir du aldri en redningsdykker. Det er ganske viktig hvis en fortsatt har lyst til å gjøre dette her. Det samme gjelder etter ulike hendelser, så må en komme seg på jobb igjen, og lage en øvelse som gjør at man kan kjenne på det igjen, og man kan finne tryggheten i det man kan. Å finne tilbake mestringsfølelsen.”*

#### 4.1.2 ”Det gikk litt innpå meg.... å behandle det som det faktisk er.”

Brannkonstablene forteller om møter med mennesker i ulike livskriser. Om det er i form av ulykker, helserelaterte oppdrag eller branner, så er brannkonstablene tilstede for å hjelpe de menneskene, dyrene og objektene som til enhver tid har behov for en håndsrekning. De er tross alt bare mennesker de også, og hendelser gjør inntrykk og kan påvirke de i arbeidet.

*”Det gikk litt innpå meg.... å behandle det som det faktisk er. Realiteten den du plutselig setter beina dine oppi nå. Å grotesk verden egentlig er når du får trafikkulykker, spesielt da blir det ille.”*

Når man jobber tett innpå mennesker, vil det komme andre utfordringer enn hva brannkonstablene er vant til. Flere av brannkonstablene kjenner seg igjen i de samme utfordringer. En forklarer det på denne måten:

*”Merker jeg er mye mer spent i kroppen når det er akuttbistandsoppdrag enn for eksempel brann eller ei bilulykke, for det har jeg vært med på så mange ganger. Det er stygt å si at der føler en seg trygg, men der er arbeidsoppgavene veldig gitt, mens med akuttbistand er det på en måte personen du skal forholde deg til. På en helt annen måte, veldig nærme personen. Ofte er pårørende der også.”*

En annen forteller at under bilulykker kan du komme ganske tett innpå folk som sitter fastklemt, men der har man ofte redskapene i mellom seg og den fastklemt. I akuttbistand kommer du veldig nær innpå folk uten noen redskaper:

*”Det er kanskje de verste hendelsene vi er på - det er bilulykker og akuttbistand. Det er ofte folk du hjelper som du kjenner.”*

Brannkonstablene er ute på hendelser gjennom hele året, hvorav de fleste sitter igjen med erfaringer fra egne opplevelser som kanskje har forandret eller påvirket livet deres. Dette er voldsomme hendelser som har påvirket livet i etterkant, og som har preget brannkonstablene i lang tid etterpå – og under intervjuet. Under intervjuet blir en brannkonstabel tydelig preget over det som fortelles, hvor stemmen blir grøtete. Brannkonstabelen sier at det ligger nærmere enn først tenkt, men fortsetter likevel å fortelle videre:

*”Jeg hadde et liv før hendelsen og etterpå. Det starta på nytt igjen, for å si det sånn. Det var et vendepunkt altså, så det holdt. Det er masse hendelser etterpå, men det var det store. Jeg merker sjøl at jeg dette av når jeg snakker om dette. Han legen som jeg går hos, han diagnostiserte vel en form for posttraumatisk stressyndrom på det greiene her, og resultatet ble at jeg, ikke hadde sperrer på noe som*

*helst. Enkelte ting går mer innpå deg enn andre ting, ja en blir litt rar. (...) Enten så måtte jeg være med på det, eller så måtte jeg ikke. Jeg måtte inn i det igjen. Tilbake igjen fikk jeg den der redd for å gå med igjen følelsen. Å den var jo tilstede hele tida, liksom sånn i magen. (...) Jeg sitter her nå fortsatt... Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør. Tiden leger alle sår, men arra tar den ikke.”*

Brannkonstablene forteller at man blir påvirket av utfordrende hendelser. Hendelsene gjør noe med dem, og det avhenger av dagsformen. For enkelte dager vil ikke hendelser prege brannkonstablene, og det spiller ingen rolle. De observerer og så er de ferdige, og kan snu ryggen til. Mens andre dager kan det være aspekter som henger igjen:

*”En kan være fryktelig sliten en dag, og kan reagere helt annerledes enn en vanligvis gjør.”* Når det kommer opp utfordrende hendelser forteller en brannkonstabel om viktigheten av å ta en ting om gangen:

*”...det er greit å dra opp en skuff, for så å lukke den igjen. Så tar du neste skuff for å lukke den igjen. Du drar ikke alle skuffene samtidig. Kanskje to samtidig, de behøver ikke være veldig forskjellig innhold. Da går det helt ball oppi hue.”*

Alle reagerer ulikt når det er traumatiske og utfordrende hendelser. En brannkonstabel reagerer med frustrasjon og sinne over hendelser som har gått bra sett fra innsiden hos de som arbeider, mens fra utsiden kan publikum rive ned lasset ved å komme med reaksjoner, kommentarer i etterkant på utført arbeid:

*”Sinne. Det er en reaksjon det også. Du kan bli så sinna at det er skummelt. Hvis du ikke får utløp for det du skulle ha prata om, så magasinerer du opp, og det tyter fort ut i sinne. Du kan bli så sinna, du kan bli så forbanna.”*

Sansene er noe de fleste reagerer på. Samtlige brannkonstabler forteller om utfordringer i form av sansene under oppdrag. Flere forteller at synet er greit, mens særlig lukt og

smak er utfordrende. De blir kanskje mer observante i det de kommer hjem etter en tøff hendelse, fordi særlig lukten og smaken sitter igjen i flere dager:

*”Å det med smak er sånn greie som kommer stadigvekk. Du jobber på folk. Komprimerer og blåser, og gjerne har noen jobba før deg. Eller blodspruten kommer. Vi har maske med ventil, men du får fortsatt lukten inn i din egen munn. Sånt som en går og føler på hele dagen.*

*Sånn \*smattsmatt\*, ingenting smaker godt. Det er ekkelt.”*

*”Jeg sitter igjen med lukt etter en hendelse. Det er helt naturlig etter en brann, for da lukter det en to-tre dager etterpå. Når du dusjer bare damper det tre-fire dager.”*

En annen forteller om utfordringer med lyder:

*”Husker best trafikkulykke med barn involvert som ble rimelig hardt skada. Det som er utfordrende er at du ikke har vært oppe i en sånn omstendighet før det skjer enn sånn situasjon. Det er litt sånn rar setting å komme oppi. Hører unger skrike på en helt annen måte enn det en er vant til å høre dem skrike på. Det er litt spesielt. Det er spesielt med barn.”*

Det skal ikke så store hendelser til for at brannkonstablene må veie opp for de traumatiske og utfordrende hendelsene de er oppe i. De får positive tilbakemeldinger om at de gjør en samfunnsnyttig innsats, det gjør veldig godt. *”De som arbeider i bygda ser at du gjør en forskjell, og det betyr litt rett og slett. Det er godt når en får ros. Å du veit det hvis du har gjort en dårlig jobb.”*

Så er det en som forteller om en person som overlevde på en av hendelsene som de var ute på:

*”Det er mye moro i de oppdragene egentlig. For jeg trur sånn, i alle fall en gang i året, så redder vi et liv. Hadde ikke vi vært der, så hadde den personen dødd før ambulansen hadde kommet. - Å da tåler du ganske mange som det blir dårlig utfall med da, når du har sånne historier.”*

## 4.2 ”Det å ta vare på hverandre. Det er det viktigste.”

Brannkonstablene har beskrevet fellesskapet i laget som unikt og verdifullt, som de knyttet til opplevelse av tilhørighet, samhold, forutsigbarhet og det å bli sett. Det å gjøre hverandre gode er vesentlig for å gjøre en god jobb, at noen ser, støtter og kan prate med deg.

Det er viktig med forberedelser på vei til hendelser. Brannkonstablene forteller om hendelser hvor de som sitter i bilen sitter og prater litt, men lar hver enkelt i bilen sitte litt i sine egne tanker. *”Å så har vi tida i bilen på vei ut, og den bruker vi. Den tida i bilen, den er viktig!”*

### 4.2.1 ”At man har en arena for å få ting ut med en gang er sinnsykt viktig.”

Det at brannkonstablene har en arena der de kan snakke sammen og få ut det de sitter inne med, er vesentlig og viktig for å ha det bra med seg selv og med andre. Samtlige brannkonstabler forteller om viktigheten av å kunne lufte det de opplever med noen:

*”At man har en arena for å få ting ut med en gang er sinnsykt viktig...For man opplever noe. Man blåser ut der og da. Det kan være kjefte og smelle, eller at en er passiv.”*

Så lenge de får muligheten til å snakke og ta samtaler med en gang, så mener brannkonstablene det kan komme mye på godt og vondt frem. Det er bare det å gi de muligheten til å ta tak i situasjonen som er så viktig:

*”Jeg trur så lenge det blir gitt åpning. Å henge bjella litt på katten da.*

*Veldig ofte har man behov for å prate om ting. Det kan være drita kjedelig for noen som ikke har vært i hendelsen, eller vært i hendelsen, men opplevd den på en helt annen måte. Eller ikke hatt den samme tilnærmingen til den da, som du har og hører på det her (...) For det har en tendens til å komme opp igjen, og opp igjen i ulike sammenhenger. Det må en bære over med, en stund. For det er en person som har behov for å prate om ting.”*

Selv om det å få muligheten til å prate er tilstede, sier en brannkonstabel at en har ansvar for seg selv, og du er den som må ta tak i det når ingen kan kjenne på de følelsene og tankene du sitter på:

*”Det er ingen andre enn deg sjøl som kan rydde opp inni hue ditt, så du må begynne å være helt ærlig med deg sjøl, om det er en form for følelser eller om det er i form med at en merker at ting begynne å butte og du sover dårlig om natta for eksempel, så har du et ansvar i deg sjøl og ta tak i det og si ifra.”*

Det var gjennomgående i intervjuene med brannkonstablene at det er viktig å ta en prat:

*”Praten etterpå er kjempeviktig, det er det ingen tvil om. Etter en hendelse, alvorlig eller ikke, så skal vi ta en prat for å få klarna og letta hodet litt. Vi tar en kaffekopp og en prat. Er det noe mindre alvorlig er det klart tonen er veldig lett og en kan prate om alt mulig rart. Uansett tar vi den praten etterpå.”*

Praten, den er utrolig viktig for samholdet, og for enkeltpersonen selv. Det å få pratet om situasjonene de har vært ute for. Når det gjelder deltidskonstabler er det ingen selvfølge at de samles etter en hendelse, men de aller fleste forteller at de ofte sitter en halvtime, tre kvarter på brannstasjonen og snakker sammen. At dette nesten er en uskreven regel. Dersom de har vært ute på noe, så skal de ha en samtale og eventuelt en debrief. Det er mange av deltidsstasjonene som har mye hendelser om natten, og som sitter en time når de er tilbake på brannstasjonen, bare for å ”lande litt” før de går og legger seg. Er det en automatisk brannalarm som piper, og det er midt på natta, så sitter de ikke på brannstasjonen en time:

*”Det er viktig å få prata. Det er som regel alltid noe å lære. Har det vært skikkelige hendelser kommer de fra heltid for å ha debriefing med oss. Det er kjempebra. Vi føler kanskje vi ikke hadde trengt det. men det er greit å prate om det likevel, vite at alt står bra til. Det å ta vare på hverandre. Det er det viktigste. Har det vært en ekstrem hendelse er det greit med fagpersonell som kommer inn, men det vi gjør her på rommet etterpå, når vi sitter og prater og roer oss – det trur jeg er det viktigste.”*



Det er noe annet på heltid, hvor brannkonstablene forteller at det er det en selvfølge med debriefing i etterkant:

*”Vi har debriefing etterpå, og mange av etatene kommer bare etter et par timer, både politi og ambulanse. Så tar vi det bare med en gang da, også prater en litt rundt om det – og får informasjon fra de andre etatene. Hva som har skjedd, hva som er status.”*

Mens på deltid har en erfart at det kan få konsekvenser av å ikke ha den praten like etter en hendelse. En kjenner det ikke selv, men det innhenter deg i ettertid:

*”En kollega dro bare hjem etter en ekstrem hendelse. Han ble ikke med på debriefing. For han var alle hendelsesrelaterte greier etterpå utfordrende. Det var sånn jeg fulgte med på og så at nå har han det tøft. Han kan gjøre andre ting.”*

De tankene en sitter inne med kan føles vanskelig, men en brannkonstabel forteller at selv om de er ulike sitter de ofte med like tanker om ting:

*”Det er ikke sånn at, man er jo forskjellige mennesker, men det er mye av de samme tingene som kommer opp. Så kan du tenke litt på det, hva en har vært gjennom etterpå. Og diskutere med de andre hva de synes. Stort sett har man jo de samme tankene om ting.”*

Flere uttrykker at den uformelle praten, spesielt med de på laget like i etterkant av en hendelse, er verdifull. Det at brannkonstablene ikke alltid må forstå at de får en uformell samtale, så leder ofte utrykningslederen kollegaene sine litt på den veien, slik at alle har anledning til å lufte noen av deres tanker. Én forteller om samtaler med krisegrupper, men at det ikke ga noe utbytte for vedkommende. Én annen forteller:

*”Jeg har aldri blitt prakka på noe kriseteam. At man blir satt inn i sånne kunstige situasjoner. Hvis det er noe så kommer du, og hvis det ikke er noe så får du fikse det her sjøl. Stort sett er det uhøytidelig prat rett etter hendelsene. Kaffesamtaler rett etterpå hvor en hører hvordan det går, hva utfallet ble. Praten, den er mye mer verdt enn krisepsykiater og virkelige fagpersonell.”*

#### 4.2.2 ”Bare jeg fikk fortelle det. Til jeg sjøl blei lei av det,- da begynte det å hjelpe.”

Samtlige brannkonstabler forteller at samtaler har vært nyttige mot de vonde følelsene, og at det er viktig å snakke om det de er ute for og tanker de kan sitte igjen med etter hendelser. Brannkonstablene forteller om episoder som fører til økt aktivisering. Som for eksempel redningsdykking som er veldig intenst, og kan være veldig krevende. Inntrykkene, tankene og erfaringene brannkonstablene sitter igjen med kan først og fremst gå utover de selv, men de kan ha familie og andre rundt seg. Her drar de med seg hele gjengen. Skal de gå rundt med en forknytt fasade er ikke det bra. Da forteller de at de må ta tak for å få det bedre med seg selv:

*”Bare jeg fikk fortelle det. Til jeg sjøl blei lei av det,- da begynte det å hjelpe. Å det er en sak, at du på en måte forteller om en ting så mange ganger, til du har blitt lei av den, for da altså. Da har du vendt deg til den, og da begynner du å dette litt ned igjen.”*

*”Det å kunne fortelle, gang på gang, jeg behøvde ikke noe svar. Jeg kunne fortelle, om hvordan dette var, til fler, til andre. De trenger ikke komma med et eneste svar. Det er bare det å høre på; la mennesket tømme seg. La det få si sine saker. Kanskje komma med noen spørsmål sånn en gang i blant. Sjøl om du veit svaret, for de som sitter og prater med meg for å si det sånn: Kan jeg ikke bare si ting en gang til. - Detaljene oppi alt dette, det følte jeg at hjalp meg veldig.”*

En brannkonstabel forteller at det aldri har vært noen vonde følelser i ettertid, men dersom det skulle være det, så føles det såpass legitimt dersom det trengtes en prat om det.

*”Selv om jeg er brannmann er jeg ikke uknuselig, ting biter på. Når jeg reiser hjem etterpå har jeg aldri ligget våken sånn når vi har vært ute. Aldri ligget og tenkt. Er nok mye på grunn av den praten etterpå. I ti av ti tilfeller har det holdt for meg.”*

Når det er sagt forteller en annen om det å reflektere over hendelser i ettertid:

*”Jeg vil ikke si hendelsene har påvirket meg. Jeg tenker over det en periode, og lurt på hvordan det har gått, har en gjort det en skal, og gjort det riktig.”*

En tredje beskriver savnet av å bli sett og fulgt opp:

*”Den er ikke ordentlig med på sjekk den her nå (peker på hodet). Akkurat det her sånn, om det hadde blitt sånn som dette (å bli med i denne studien), hadde de kommet veldig langt. Du veit aldri når begeret er fullt. Registrerer ikke sjøl. Ikke før etterpå. Da merker en det. Det er sånt du ser etterpå, men sånn, når du er (midt oppi det) såpass sprø i hue, det tok mange år før jeg begynte å komme ned igjen i hue altså. (...) det er kanskje ikke nødvendigvis en ting som utløser noe, men at det kan være flere små ting opp igjennom.”*

#### 4.2.3 ”Kollegaene spiller en kjempestor rolle.”

Kollegaene spiller en vesentlig rolle. Det å være tilgjengelig og oppmerksomme. Brannkonstablene forteller at de som arbeider som deltidskonstabler ikke bare treffes på utrykning. De treffes i andre settinger, og de har et treningsrom hvor de treffes for å trene flere ganger i uken. Brannkonstablene forklarer at det er sammensatt. Det at en har kollegaene sine er selvfølgelig. Så må en gå inn i seg selv og se: hva er jeg god på, hva er jeg dårlig på? Bevisstgjøring, og det å gjøre hverandre gode. Bruke de ressursene som finnes i laget.

*”Det kommer veldig an på miljøet, om miljøet legger til rette for om det er greit. Å jeg ser jo her, og hører historier, møter mennesker som ikke nødvendigvis har vært så åpne om litt leie hendelser, og hva det skyldes er nok en blanding av personlighet og miljø og noe annet av det en lever i da.”*

Brannkonstablene forteller om viktigheten med gode ledere som kan se og kjenne til alle på laget. En som tar tak, og bryr seg om hver enkelt. Det å ha et sted hvor brannkonstablene kan hjelpe hverandre til å passe på symptomene som kan oppstå etter

traumatiske hendelser hos kollegaene som har hatt tøffe påkjenninger. Hvor en har kollegaer og kamerater som ser til at det ikke blir noe avvik i måten de lever livet sitt på. En av brannkonstablene forteller at det er viktig å kunne ha en liste som de kjenner til, der de kan være observante på reaksjoner som kan oppstå for brannkonstablene i etterkant at traumatiske og utfordrende hendelser. Hva de kan være observante på selv, men også kollegialt ovenfor de andre.

*”Utrykningsleder ser nok det veldig lett. Han kan plukke ut, ser den som vanligvis prater mye, som kanskje er veldig stille etter en tøff hendelse. Så må en ta en vurdering ettersom hendelse, hva man og hvordan man ønsker å gripe det an. Jeg tror mye ligger på en god leder. Det som skiller en god menneskelig leder er at man klarer å fange opp de tingene her og sier: nå er det på tide vi setter oss ned, eller så tar man folk til sida og spør: går det bra? Jeg tror du kommer veldig langt med det.”*

*”Du ser gutta dine i løpet av dagen, åssen ting går innpå de – så kan du følge opp.”*

Etter tøffe påkjenninger reagerer alle ulikt, om det er i arbeidslivet generelt eller privat. Så er det en måte å blåse ut og starte på nytt.

*”Alltid endt med ei fyllekule veldig tett oppunder når det har vært tøffe hendelser. Det funka for meg, og det blir på en måte et fellesskap med de som sitter midt oppe i det. Så det er litt sånn neandertalsk måte å blåse ut på og begynne bearbeidelsen på, rett og slett.”*

Mange brannkonstabler ser viktigheten av å se den psykiske helsen. Det er et savn siden det ikke noe fast kontroll der i dag. De har debrief og kollegastøtteordning, men:

*”De skulle hatt en kontrollprat...(…) Det skulle vært lista ut, eller fylt ut et eller annet. Når det er gått en tid er det ikke så interessant å spørre deg åssen det går.”*

## 4.3 ”Å lære gjennom å utøve i praksis.”

I brannvesenet skal alt personell som inngår i beredskapen øve jevnlig for mulige hendelser de kan komme utfor i arbeidet. De trekker frem at kommandoledelse og tydelighet er viktig i brannvesenet, hvor de ikke har tid til å nøle. De påpeker at de har en detaljert øvingsplan, hvor det interessante er at de lærer noe nytt hele tiden. Belønningen er læren, driven er at de gjør en forskjell. De er på søken etter utfordringer, det å benytte kunnskapen og lærdommen de innehar i praksis:

*”Vi liker kicket. Vi er adrenalinstyrt Vi går rundt og håper det brenner snart. Det er ingen andre mennesker som går rundt og gjør det. Ingen ønsker at det skal brenne hos folk, men vi ønsker å bli utfordra, gjøre det vi er trent opp til.”*

### 4.3.1 ”En forbereder seg så godt en kan. Det starter egentlig når du går på vakt.”

Brannkonstablene går på vakt med tanken om å være den beste utgaven av seg selv. De skal være skjerpet, og ”det nytter ikke å gå rundt og sløve”. Brannkonstablene skal kunne veldig mye innenfor brannfaget. Det er ikke bare å slukke branner og rykke ut til trafikkulykker. De er drillet på å gjøre det de har lært i grunnpakken sin. Enten det er hjertekompresjoner eller å koble til hjertestarter. De må sette seg ordentlig inn i de ulike arbeidsoppgavene deres. Derfor er det viktig med øvelsene de innehar i løpet av et år. En brannkonstabel trekker frem at en må forbedre seg på det en er dårlig på. En kan ikke være best i alt de skal kunne.

*”En forbereder seg så godt en kan. Det starter egentlig når du går på vakt. Du gjør deg noen tanker. Du går ikke rundt og tenker at det kan skje, og det kan skje. Da blir det for mye oppi hue. Improvisasjon er litt av faget, du har på en måte basisen – alle oppdrag er ulike, så må du bare finne en løsning på det som møter deg.”*

Angående psykisk helse hos brannkonstabler uttrykte noen av brannkonstablene at brannvesenet har en vei å gå på når det gjelder kompetanse rundt psykisk helse hos brannkonstabler:

*”Det er nok mye hard læring, spesielt på det som ikke har funka. Det er noen timer i et klasserom, så hadde en hatt et helt annet utgangspunkt. Jeg trur mye ligger på enkeltkompetanse hos hver enkelt. Så lenge du knytter det opp imot teori. Hvis en drar et sett med noe som funker, kan en knytte en historie opp mot det her. Så sier en at i den og den fasen så var jeg her. At en eksemplifiserer teorien med egne teorier.”*

#### 4.3.2 ”Du forbereder deg på meldinga som kommer når du reiser ut, så har du det filteret der.”

Brannkonstabler forteller om forberedelser når alarmen går, hvordan de omstiller seg og det fokuset de har på arbeidsoppgavene. Det å være i forkant, og ha et tankesett rundt dette. Likevel går de ikke rundt og tenker hva hvis... Brannkonstablene forteller om forberedelser i form av sambandet:

*”Man veit godt når den bjella ringer så er det ett sett av ting som kan ha skjedd. Å kommer man til en bilulykke som en veit at det er store personskader, så har man et bilde av hva som kan møte deg. Det er med på å forebygge. Du har tid på å forberede deg, til en viss grad.”*

På deltidstasjonen er situasjonen annerledes enn hos heltidskonstabelen, da deltidskonstablene ofte har en annen hovedarbeidsgiver hvor de kan være på et annet arbeid, eller være hjemme:

*”Den overgangen fra familielivet til alarmen går. Den overgangen, den er tøff, men jeg trur det er den vi liker. Sånn egentlig veit du ikke hva som har skjedd og hva du skal ut på. Du stiller bare med helt blanke ark. Du nullstiller deg helt. Det trur jeg alle gjør. Det er ingen*

*som tar med seg resten av livet når du har nullstilt deg til  
brannmann.”*

Brannkonstablene forteller viktigheten av å handle, det å ha hode med seg og fokusere på arbeidsoppgaver som viktige faktorer for å mestre psykiske hendelser. Hvor det aller viktigste er å ha hodet med seg og et overskudd. Så en må rydde i hodet:

*”Jeg trur nok de fleste får en aha-opplevelse der og da, men så går du inn i en sånn bobleverden. Hvor det bare er om å gjøre en best mulig jobb. Så blir en veldig fokusert på å gjøre den jobben ordentlig. Det trur jeg ofte gjør at en stiller sterkere oppi hodet.”*

En forteller om viktigheten og hvor vesentlig det er å kunne det en skal i grunnpakken si ved å være drillet i forkant, og dermed bedre rustet for det som kan møte vedkommende:

*”Det er klart det er individuelt, for på ulykker kan ting låse seg og gå helt i spenn, men å kunne være så behersket og rolig at du kan se løsninger og vite at du kan verktøyet ditt, det trur jeg hjelper. Jeg trur egentlig det verste er hvis du kommer på ei ulykke, og er usikker på det du skal gjøre... det trur jeg er en uggen følelsen, og det at du tenker, det her skulle du satt deg litt bedre inn i, eller her kunne du gjort enda litt til.”*

En annen deltager forteller også om viktigheten med å ha gode rutiner og trening for å kunne fokusere på arbeidsoppgavene:

*”Det viktigste er at en klarer å holde hodet kaldt. Alt av trening, rutiner – det er der det ligger. Mister du hodet, tenker du ikke logisk lengre. Viktig å ta et godt magedrag. Det er fokuset på arbeidsoppgavene når det står på, og det trur jeg hjelper meg veldig.”*

Flere av brannkonstablene angir at det er mye mer gitt på heltidsstasjonen, hvor de som arbeider der kan konsentrere seg om taktiske beslutninger. De sier det er annerledes ute

i distriktene, da spesielt for de på deltid uten fast vaktordning hvor det i krigen i realiteten kun utrykningsleder som er pålagt å rykke ut. I slike situasjoner aner ikke utrykningsleder hvem som kommer når alarmen går, hvor mange og hvilken kompetanse de innehar. Dette vil gi ulike utfordringer hver gang. En brannkonstabel forteller om alarmen som piper. Da kommer talemeldingen mens brannkonstabelen tar på seg skoene, og med en gang begynner tankene å gå:

*”Det første som skjer da er at jeg bekrefter, jeg trykker godta – så jeg har forstått beskjeden, og så spør jeg hvor mange som har meldt seg, og hva er navnet deres. Da får jeg den tilbakemeldingen, og mens jeg løper til brannstasjonen begynner jeg å tenke. Så da gutta kommer på stasjonen har jeg en klar tanke i hodet. Sånn kan vi løse det. (...) så jeg må være sjåfør og jeg må være utrykningsleder, så må jeg tenke at jeg må kanskje skjerme han litt. (...) Å sånn er den utfordringen vi har på deltid, som heltid ikke har, vi må sette sammen kabalen ulikt hver gang.”*

I brannvesenet er det ulikheter når det gjelder innsatsstyrkene på heltid- og deltidsstasjonen. På heltidstasjonen er det klar arbeidsdeling:

*”Politiet gjør sine ting, vitneavhør, sikrer skadestedet. De har det overordnede. Brannvesenet tar brannsikringen, de tar strømmen av bilen, klipper opp og frigjør, hvis det er folk som sitter fastklemt. Helse tar seg av pasienten. Sånn er det ikke hos oss. Får vi melding om trafikkulykke, så veit vi når vi kommer frem at det gjerne er en halvtime før politiet og ambulansen kommer. Det strekker seg til det viktigste. Vi er ikke like godt drillt som heltid, men vi skal prøve å være like proffe i situasjoner som de er.*



## 4.4 Oppsummering av funn

I denne delen er det presentert tre hovedfunn: *overlevelsesstrategier, det å se hverandre og gjøre hverandre gode* og til sist *det å utøve og lære i praksis*. Hovedfunnene som utpekte seg ble kategorisert i tre deler i form av sitater: ”*Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør*”, ”*Det å ta vare på hverandre. Det er det viktigste*” og ”*Å lære gjennom å utøve i praksis*”.

Et av funnene som har vist seg som viktige for mestringen, er det å ha noen strategier for å overleve møtet med utfordrende hendelser. Brannkonstablene angir at de kommer seg som oftest fra de utfordrende hendelsene, men det viser seg å være behov for opplæring og implementering av psykisk helse i utdanningsforløpet, og gjennom arbeid. Et annet funn er det å ta vare på hverandre, det kollegiale, i form av det å se hverandre og gjøre hverandre gode. Det å snakke sammen var gjentakende i intervjuene, det å ha noen å tømme sine tanker og dele sine opplevelser med. Brannkonstablene fremmet viktigheten av det å ha debriefing i etterkant av utfordrende hendelser. Et siste funn som er vesentlig for mestringen av hendelsene er det å lære gjennom praksis. Det å ha regelmessige øvelser for å være best mulig forberedt på det som kan møte brannkonstablene, samtidig som de må inneha praktiske ferdigheter sammen med det å kunne grunnoppgavene sine.

## 5. DEL DRØFTING AV FUNN

Hensikten med denne studien har vært å utvikle kunnskap om hvordan brannkonstabler erfarer møter med utfordrende hendelser og å forstå mer av hvordan de opplever fenomenet mestring i møte med utfordrende hendelser.. Slik kunnskap kan bidra til at brannkonstabler, og andre i tilsvarende yrkesgrupper kan inneha økt kunnskap som kan virke forebyggende og styrke deres kunnskap og bevisstheten omkring psykisk helse. Problemstillingen for den gjennomførte studien var: *”Hva forteller brannkonstabler om psykiske utfordringer i møte med brann- og redningsoppdrag, og hvordan mestrer de disse hendelsene?”*

For å finne svar på problemstillingen ble det reist to forskningsspørsmål. Disse var:

1. Hvordan beskriver brannkonstablene erfaringene de har gjort seg i møtet med utfordrende hendelser?
2. Hvilke faktorer er vesentlige i forhold til brannkonstablens mestring av utfordrende hendelser?

Gjennom analysen av intervjuene med fem brannkonstabler ble disse tre hovedfunnene identifisert:

1. *Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør*
2. *Det å ta vare på hverandre. Det er det viktigste*
3. *Å lære gjennom å utøve i praksis*

Funnene er presentert i sin helhet i del 4. I denne delen vil de drøftes opp mot teori og forskning. Det tas utgangspunkt i forskningsspørsmålene i oppbygningen i denne delen, for deretter å presentere de tre hovedfunnene som deles inn i de tre tilsvarende hovedoverskriftene i drøftingsdelen som i del 4.

## 5.1 Hvordan beskriver brannkonstablene erfaringene de har gjort seg i møtet med utfordrende hendelser?

Hensikten med denne studien var blant annet å få brannkonstablene til å fortelle om utfordrende hendelser, og hvordan de erfarer hendelsene. Brannkonstablene i studien sier at utfordrende situasjoner kan være sanseintrykk i form av lukt og smak, det å kunne se hverandre, samtale og være forberedt. Noe som kommer til uttrykk under intervjuene.

Det er fortsatt et stykke å gå, når det gjelder kunnskap og opplysning om psykisk helse og brannkonstabler. Innledningsvis er studien til Jacobsson et al, 2014 det studiet som ligner mest på dette. De ser på erfaringen av kritiske hendelser blant brannkonstabler. I deres studie ble det undersøkt brannkonstablernes erfaringer før, under og etter kritiske hendelser, og det er antagelig her ideen om å se på det samme kunne komme fra tidlig i forløpet i denne studien. I denne studien er det ingen tydelig skille mellom før, under og etter hendelser fordi studien er ute etter erfaringer med utfordrende hendelser, samt mestringen av hendelsene.

Brannkonstablene beskriver at *det er noe du ikke merker så godt selv, når du står oppe i det*. Det er vanskelig å se seg selv fra utsiden når det er utfordrende hendelser selv om brannkonstablene forteller at det de er ute på *er en naturlig del av livet*. Sånn sett er *trafikkulykker mer tragisk, når det kanskje kommer unge folk som er innblanda*.

Det var en brannkonstabel som beskrev at *en ser det sjøl. At en kan relaterer hendelser og tøffe utfordringer til noen nære eller noe nært*.

## 5.2 Hvilke faktorer er vesentlige i forhold til brannkonstablernes mestring av utfordrende hendelser?

Når en går inn i arbeidslivet som brannkonstabel må en enten gå fullt inn i arbeidet, eller la det være. En kan ikke gå inn halvveis inn i fare for å skade seg selv eller andre. Det er viktig være bevisst på risiko, og det å prate om døden. For den jobben en går inn i er risikabel.

Samtidig som en bør være bevisst og klar over risikoen arbeidet medfører, er det like viktig å tømme seg med de reaksjonene som føles naturlige i de situasjonene en kommer utfor underveis. Det å kunne prate om hendelsene i etterkant, og kunne ha en lett tone. Humor blir sett på som en viktig del for å komme seg etter tøffe påkjenninger.

*”...Så er det på en måte det, når jeg ser tilbake igjen, måten jeg har forholdt meg til det på, har gitt meg en sånn liten håndbok i hvordan jeg skal håndtere sånne (utfordrende) ting.”*

### **5.3 ”Det går an å komme fra ting... eller leve med det, det er jo det du gjør.”**

En brannkonstabel skildrer hvordan det kan oppleves å møte en hendelse som gjør inntrykk: *En kan se det for seg. Likevel ikke forstå før en er oppe i det.* Det er vanskelig å virkelig fatte omfanget av noe du ikke er oppe i, du må føle det, kjenne det på kroppen. Hva det er som skjer med deg? Du er tilstede, men likevel er du på en måte utenfor deg selv. Du står utenfor og ser deg selv handle, du arbeider og gjør det du er trent opp til. Etterpå kan du tenke over hva det er du virkelig gjorde. Du må stole på deg selv, at det du gjør er riktig i situasjonen. Selvfølgelig kan det gjøres på ufattelig mange måter, men måten det ble løst på der, er hvordan det ble løst. Det kan en snakke om og arbeide med til en eventuell neste gang. Som brannkonstabel er du i konteksten hvor fokuset ligger på arbeidsoppgavene. Brannkonstablene angir at de ofte kommer seg gjennom utfordrende hendelser. Dette er noe Dyregrov (2017) slår fast, ved at innsatspersonell vanligvis klarer seg godt i etterkant. Han skriver at de fleste vender tilbake til en normal hverdag der kun få vil utvikle langtidsplager. Noe som ikke nødvendigvis betyr at hendelsene er glemt, men at de som er med på hendelsene helsemessig klarer seg bra. Han skriver videre at hendelsene kan leve videre i minnet, og kan komme sterkere frem fra tid til annen. Noen ganger kan de akkumuleres og gi utbrenningsreaksjoner over tid. Hvorfor kan en ikke unngå traumer når det er mulig? Det er ikke så enkelt i følge Precin (2011) fordi mennesker har tendens til å glemme traumatiske hendelser over tid. Det er gjort ulike traumetester om for eksempel tro. Traume minner mennesker på at de er sårbare og det finnes kapasitet for ondskap i menneskelig natur, noe en kan se så kort tilbake som på 22.juli med Utøya. Alt

forårsaker en virkning og en reaksjon. Som Precin (2011) presiserer, viser sommerfugleeffekten og kaosteorien hvordan små, tilsynelatende ubetydelige handlinger i stor grad kan påvirke fremtiden (Precin, 2011).

Dyregrov (2002) angir at mellom 3 til 10 % av hjelpere som har vært med på svært alvorlige hendelser står i fare for å utvikle PTSD. Noe som er en lav prosentdel, og betyr at de fleste klarer seg bra. Likevel må man være bevisst på at ved for eksempel katastrofer er så mange hjelpere i aksjon at et lite prosentantall kan bety mange hjelpere. Brannkonstablene angir samtalene, støtten til kollegaene, det å kunne grunnpakken sin sammen med øvelser og trening som viktige faktorer for mestring av utfordrende hendelser. Dyregrov (2017) støtter oppunder at dette er med på å redusere antallet som sliter i etterkant. Han sier derimot at sterk eksponering øker risikoen for langtidsvirkninger. Det vil være viktig med gode oppfølgingsrutiner med debriefinger som er godt ledet og følges opp av ledere, samt individuell hjelp for de som trenger det.

Dersom brannkonstablene har tid til å forberede seg på det som møter de når de får meldingen på radioen bidrar dette til å mestre situasjonen og de kan justere seg opp for å møte hendelsen best mulig. Da er det nyttig å kunne fokusere på de gitte arbeidsoppgavene for å kunne holde egne reaksjoner og tanker på avstand. Er situasjonen for overveldende, forteller brannkonstablene at de distanserer og stålsetter seg. Humor er noe brannkonstablene verdsetter høyt, de kan ikke komme foruten galgenhumor, men de må passe seg på hvordan de opptrer på et skadested og under en hendelse. De verner om seg for eksponering for å ikke ta innover seg alt som skjer, og forteller at de går inn i sin egen boble for å fokusere på arbeidsoppgaver og gjøre best mulig arbeid. I 2002 beskrev Dyregrov mestringsmekanismer som benyttes under og etter innsats som bygger oppunder det brannkonstablene forteller. Disse mekanismene er slik at en til tross for vanskelig arbeid klarer å gjennomføre arbeidsoppgavene.

En brannkonstabel forteller at det er spesielt med barn. Det å høre hvordan et barn skriker. Brannkonstabelen tenker på kollegaer og deres barn, og kan enkelt forestille seg at hendelsen kunne ha rammet noen kjente. Det er naturlig at den som hjelper reagerer spesielt sterkt når barn og unge er involvert (Regehr, Goldberg & Hughes, 2002). Dyregrov (2002) nevner at mestringsmekanismene ikke fungerer like bra i hendelser med unge mennesker, hvor den som hjelper kan bli overveldet av egne følelser. Det er

gjentakende hos alle brannkonstablene når de forteller om barn og unge som har omkommet, om hvor meningsløst og urettferdig det føles. Dette er noe som utfordrer hjelperens antagelser om en ordnet og rettferdig verden i følge Dyregrov (2002). En opplever krise når en føler en ikke lenger klarer å mestre den utfordrende hendelsen i følge Håkonsen (2006). Likevel kan en gjøre forberedelsene på vei til hendelser hvor mye kan forebygges hvor en søker etter og gir best mulig informasjon via nødnett på vei til en hendelse. Brannkonstablene angir at de ser for seg de mest krevende arbeidsoppgavene og forbereder seg på hvordan de skal løse oppgavene. En annen faktor som er med på å forebygge er det å kunne forstå og akseptere egne reaksjoner, og ha fokus på arbeidsoppgavene og hvordan arbeidet skal gjøres. Etter utfordrende hendelse er det viktig å komme tilbake til hverdagen igjen. I følge Cullen (2010) og Håkonsen (2006) er det i nyorienteringsfasen viktig å bli utfordret på hva som hendte i hendelsen, det å komme tilbake til hverdagen og arbeidet igjen.

### 5.3.1 Det å behandle det som det faktisk er.

Som brannkonstabel vet en at det kommer hendelser som kan utløse et traume som kan vekke en reaksjon før eller siden, spørsmålet er bare når. Det er ikke til å unngå at mennesker alltid vil stå overfor situasjoner som stiller krav til deres evne til å finne gode løsninger og å takle vanskeligheter (Håkonsen, 2006). Brannkonstabler kan fortelle om hendelser hvor de flykter fra tankene som en dissosieringsreaksjon. De kan føle de har er rolige og har full kontroll, men i ettertid er det en del de ikke husker fra hendelsen. Det om en gikk eller løp til hendelsesstedet, og hvem en pratet med. Arbeidet de på rutine, impuls eller erfaring? Selve detaljene glemmes, men hvordan det fikk de til å føle glemmer de aldri. Som når alarmen går, meldingen forteller hva som er hendt og magesfølelsen sier at dette vet jeg hvem er, og en handler før en tenker rasjonelt (og likevel handler riktig) (Berge og Repål, 2015).

I følge Norges Brannskole (Rian, 2015) tar de den psykiske helsen på alvor. De sier den psykososiale helse eller situasjon er den individuelle faktoren som er helt avgjørende. Graden av personlig trygghet kan variere fra dag til dag og er sterkt avhengig av en rekke forhold, som fysisk og psykisk helse, forholdene hjemme, forholdene på arbeidsplassen, økonomi og lignende. Brannkonstablene uttrykker at de ikke tar lett på det med psykiske påkjenninger. De har aldri noen garantier, og er bevisste på at de kan

være fryktelig slitne en dag, og kan reagere helt ulikt enn de vanligvis gjør. Derfor er det viktig for brannkonstablene å erkjenne og være bevisst på at evnen til å mestre alvorlige psykiske påkjenninger varierer fra dag til dag. For innsatspersonell kan det være enkelte dager i løpet av arbeidskarrieren der den private belastningen er så stor at det er viktig å skjermes for ytterligere psykisk belastning, for eksempel i arbeidssammenheng (Rian, 2015).

Vil det være nødvendig at brannkonstablene har fått innføring i et vanlig kriseforløp i forkant av hendelser eller får utdanning til å prate om det i etterkant? Det kan være vanskelig å forstå reaksjonene og meningen med det som har skjedd uten å ha noe innblikk i de vanlige fasene i et kriseforløp (Håkonsen, 2006). Samtidig kan det være lurt å ha noen timer i et klasserom hvor de lærer om vesentlige ting som kan oppstå når en arbeider i et risikofylt yrke. Hvor de får innblikk i krisereaksjoner. Samtidig vite at *det de får bevisstgjort kan de ofte gjøre noe med. Mens det de ikke får bevisstgjort alltid gjør noe med en* (Dyregrov, 2002). Helse innebærer et fokus på hele mennesket (WHO, 1986). Det å utvikle personlige ferdigheter er nødvendig for ivaretagelse av mennesket, og for helsefremmende arbeid. Med riktig ivaretagelse kan en utfordrende hendelse bli til en erfaring for brannkonstablene. For å få til dette må det bidras til personlig og sosial utvikling ved å sørge for tilstrekkelig informasjon til brannkonstablene før, under og etter hendelser. De behøver kunnskap om hvordan de kan mestre hendelser og tiden etter hendelser. Det samme gjelder deres psykiske og fysiske helse som må ivaretas (WHO, 1986).

Det er åpenbart at hendelser er utfordrende, og brannkonstabler utsettes for hendelser som gjør inntrykk. Spørsmålet er bare når en slik hendelse oppstår, og hvordan en mestrer den. Hva er det som skaper de ulike inntrykkene, og hvorfor reagerer vi så ulikt? Er det bagasjen vi bærer med oss? Noen av brannkonstablene mener vi formes av de erfaringene vi gjør oss.

Hvordan brannkonstabler møter spenning i hverdagen har i følge Antonovsky (2012) en sammenheng med deres OAS. Antonovsky har gjennom i sin salutogenese ingen direkte løsninger, men de sentrale begrepene som er tilstede for at brannkonstabelen mestrer en hendelse annerledes. Han begrunner bakgrunnen i forskningen sin med at helse ikke er et spørsmål om hva mennesker utsettes for, men evnen til å takle det som skjer i livet (Antonovsky, 2012).

Når man jobber tett innpå mennesker kommer det andre utfordringer enn hva brannkonstablene er vant til. De møter mennesker med ulike utfordringer, om det så er i ulykker hvor mennesker sitter fastklemt, så er det en del av livet. Det må handles, for det er som en brannkonstabel sier: *reisen i sorg og nød*. I følge Dyregrov & Mitchell (1988) er mennesker som er i innsats spesielt utsatt for utfordrende hendelser og sterke inntrykk som kan lede til stressreaksjoner. I innsats er det normalt for innsatspersonellet å ha midlertidige reaksjoner knyttet til kontakt med voldsomme sanseinntrykk som kroppsdeler og lik i forbindelse med død og alvorlige skader. Det samme gjelder også sterke lukter, vanskelige avgjørelser, rop og skrik som følge av smerte og sorg. Det er vanlig å ha reaksjoner som frustrasjon, mistro, hjelpsløshet, tristhet, sinne og overveldenhet, gjennopplevelser (Dyregrov & Mitchell, 1988). Derfor er det så viktig for brannkonstablene å kunne vite om reaksjoner som kan oppstå. En brannkonstabel undrer seg over hvordan hadde det vært å lage en håndbok eller noe lignende med ulike reaksjoner og hendelser, slik at alle kunne fått tilgang til å lese.

## **5.4 ”Det å ta vare på hverandre. Det er det viktigste.”**

Når hendelser har uavklarte sikkerhetsutfordringer, og flere arbeidsoppgaver er svært krevende og kan være psykisk belastende. Da er det viktig å la brannkonstablene, så langt det er mulig, velge arbeidsoppgaver. Slik som en brannkonstabel beskriver i del 4, hvor en kollega ikke orker *det helsegreiene* mer. Det er på bakgrunn av traumatiske hendelser som kan ha vært knyttet til kontakt med omkomne, overlevende og pårørende i en traumatisk hendelse. Som i tillegg medfører psykisk merbelastning for brannkonstabelen. I følge Håkonsen (2006) kan et traume oppstå, spørsmålet er bare når. Og når det oppstår må brannkonstablene og ledelsen være hjelpelige ovenfor kollegaer. Et råd fra en av brannkonstablene var å få brannvesenet aktivt inn for å ivareta sine medarbeidere ved å sende noen av brannkonstablene på kurs for å kunne lede debriefing. Kurset brannkonstabelen pratet om går på håndtering av stress- og krisesituasjoner (Soscon, 2011). I følge arbeidsmiljøloven § 1-1 er formålet:

a) *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* (Arbeids- og sosialdepartementet, 2006).

Brannkonstablene mener brannvesenet bør fortsette å ivareta sine medarbeidere. Dette kan gi positive innvirkninger siden det bidrar til å ta vare på brannkonstablenes familie, som igjen gir trygghet og kan lette belastningen om det skulle oppstå noe med den psykiske helsen hos den enkelte.

Under psykiske utfordrende hendelser er brannkonstabler tilstede som hjelpere. Det er de som er der for å hjelpe, men det kan også være at de selv har behov for å kunne bearbeide noen av inntrykkene og påkjenningene de sitter igjen med etter innsatsen. I det lokale branndistriktet som er blitt intervjuet, finnes det kollegastøtteordning. Det er ikke blitt undersøkt hvordan denne ordningen fungerer i praksis annet enn hva en brannkonstabel fortalte. Det er en ansatt, en eller flere kollegaer som er utvalgt etter forslag fra de ansatte eller med bakgrunn i erfaringer. De skal fungere som støtteperson(er) for sine kollegaer ved ulike utfordrende situasjoner og uønskede hendelser. De personene er gitt nødvendig grunnopplæring. Deres oppgave er å lytte og realitetsorientere uten noen form for å behandle. Det er likevel ingen fastsatte krav om å opprette kollegastøtteordning i organisasjoner. I følge Bråten (2013) bør alle organisasjoner som er utsatt for kritiske hendelser vurdere å etablere en form for kollegastøtteordning. En slik gruppe er et lavterskeltilbud til ansatte som har opplevd kritiske hendelser. I brannvesenet velger de ansatte selv kollegastøttene. I det aktuelle branndistriktet har de som fungerer som kollegastøtter fått kurs med ambulansepersonell, og hvor en psykologiprofessor, var foredragsholder. Likevel er det i følge Solem (2011) helt tilbake på slutten av 1980 tallet Jakob Inge Kristoffersen som har jobbet med opplæring av kollegastøtte til nødetater, og har utviklet kollegastøtteordningen som politiet har hatt siden 1995. Siden har brannvesenet begynt å følge etter. Det er så sent som etter Åsta ulykken i 2000 at brannvesenet kom frem at kollegastøtteordningen var et viktig hjelpemiddel for mannskapene etter ulykken (Solem, 2011). Det viser at det var, og fortsatt tar tid å myke opp mennesker for å vise følelser. Det brannkonstablene forteller er at det alltid er noe å lære etter en hendelse, men er det kun en automatisk brannalarm, er det klart det ikke nødvendigvis er behov for de store samtalene. Dyregrov (2017) skriver at påkjenninger ved krise og katastrofearbeid varierer fra hendelse til hendelse.

#### 5.4.1 Hvem bør involveres i en debrief i etterkant av en hendelse?

I brannvesenet er det nødvendigvis ingen garanti for at det blir gjennomført debriefing, selv når det ytres ønske om det fra brannkonstablene. Etter flere hendelser hvor det potensielt har vært store utbytter for læring eller det er uttrykt behov for å snakke om hendelsen, fortalte en brannkonstabel at det ikke ble gjennomført debriefing for alle de involverte. Brannkonstablen beskriver en invitasjon til debriefing på helstidsstasjonen på dagtid, hvor deltidsstasjonen som var involvert i den samme hendelsen ikke ble informert. Da var det kanskje bare utrykningslederne som ble invitert. En ledelse som ikke tar slike forespørsler på alvor, eller ikke finner tid til debriefing for alle de som var involvert i den utfordrende hendelse, kan oppfattes som uinteresserte eller uvillige til å gjennomføre debriefing. Brannkonstablene kan oppfatte dette som om at de ikke erkjennes. Noe som kan slå negativt ut på deres samarbeidsvilje (Bartone & Adler, 1995). Dersom brannkonstablene får en slik oppfattelse, kan det skape usikkerhet rundt hva fortrinnet med å delta i debrief er. Et resultat av dette kan føre til et kritisk syn på debriefing, som kan bidra til å svekke debriefing som verktøy siden debriefing er avhengig av aktiv deltagelse for å gi noen avkastning. Samtidig kan det virke avskrekkende dersom det ser ut som et tiltak ”fra og for de i ledelsen”, som er motstridende av debriefingens formål, og kan bidra til motvilje blant deltagerne (Bartone & Adler, 1995). Man må tenke på hvem er det som har behov for samtalen? Er det de som står oppe i det, eller er det de som styrer mannskapet ut i hendelsene? Det undres over om debriefing burde være, om ikke pålagt, men tilgjengelig for alle de involverte arbeiderne som er deltagende under de utfordrende hendelsene? De fleste brannkonstablene uttrykker at de er fornøyd, men noen mener tilbudet bør styrkes. Det er per i dag ingen pliktig debrief for mannskaper i brannvesenet, og ikke alltid med fulltidskonstablene for de som arbeider som deltidskonstabler.

Bartone & Adler (1995) mener debriefing bør finne sted før brannkonstablene returnerer tilbake til hverdagen i form av aktivt arbeid. Det er behov for at det å settes av vernet tid til brannkonstablene. Dette for at de ikke skal nedprioriteres, og heller gi de følelsen av betydelighet. Selv om de intervjuede brannkonstablene forteller om lav takhøyde når det gjelder samtaler, skriver Dyregrov & Mitchell (1988) at debriefingene tidvis fortsatt bærer preg av en machokultur der det handler om å fremtre som «alfahanner». Det kan fremstå ordvekslinger hvor man føler samtalen blir begravet i humor for å fremstå som tøff. Noe som kan føre til at dialog rundt tanker og følelser i samlet enhet, kan lide av at

enkelte ikke tar det seriøst, og setter dermed en effektiv stopp for åpenheten og dialogen. Noe som kan være med på å undergrave den tilliten og tryggheten som er nødvendig for å mobilisere gruppens iboende ressurser for å støtte og verne om hverandre. I følge Dyregrov & Mitchell (1988) kan dette potensielt sett føre til at mannskapet ikke har den nødvendige kompetansen for å identifisere skadelige reaksjoner hos seg selv eller andre, i etterkant av en hendelse. Det kan føre til at de som sliter ikke tør å åpne seg, og at de som trenger hjelp og støtte dermed ikke blir oppdaget (Dyregrov & Mitchell, 1988). Under intervjuene kom det frem at en brannkonstabel hadde opplevd en kollega som valgte å avstå fra debriefing etter en traumatisk hendelse. Hvorfor vedkommende valgte å avstå fra debriefingen vites ikke, men i etterkant har vedkommende holdt seg unna utfordrende helserelaterte oppdrag.

#### 5.4.2 ”Vi er ulike mennesker, men vi kan likevel ha de samme tankene om ting.”

I funndelen uttrykker alle brannkonstablene ønsket om å prate. Det er individuelt hva som hjelper den enkelte, men i hovedsak er viktigheten det å kunne sette ord på det en har vært med på, det å tømme seg til en føler en har luftet ut det en har behov for å sette ord på. Enkelte har stort behov for veiledning for å forstå seg selv hos fagpersonell, og hvordan eller hvorfor de reagerer som de gjør. Det å forstå prosessene i krisereaksjoner, hvordan kroppen kan reagere. Finne en årsak, eller en mening. Hvorfor føler jeg det på denne måten etter en hendelse, eller reagerer slik som jeg gjør? De fleste brannkonstablene beskriver at de har mye nytte igjen for samtale med kollegaene. Det er viktig å se at det ikke er noen fasit her, men den enkelte må gi uttrykk på egenhånd for hva som hjelper. Ellers kan utrykningsleder være med på å lede inn på et spor siden de ofte har lengre fartstid.

Alle brannkonstabler erfarer en hendelse ulikt, de er ulike mennesker. Det som er viktig er å tørre å kommunisere om det, for ofte har de like tanker. Det alle brannkonstablene er enige om er at det er viktig å snakke om hendelsene. Enten det å tømme seg til en er lei av det selv, få hjelp til å sette ord på følelsene og prate med hjelpeapparatet, ha gode kollegaer og støtteapparat i form av familie og venner å kunne prate til. Det å ha noen som forstår det man selv har stått ovenfor av situasjoner. Kollegaene trenger ikke nødvendigvis å ha vært med på det samme i en hendelse. I mangel på organiserte tiltak

for læring, snakker brannkonstablene mye med kollegaer for å tilegne seg ny kunnskap. Denne kunnskapen og informasjonen som er tilgjengelig i det sosiale samspillet er viktig for å skape gruppetilhørighet og identitet, som igjen fungerer som en felles anordning for å underbygge handlinger, følelser, meninger og verdier i gruppen (Lloyd, 2007). Ved utfordrende hendelser er det vanskelig å få med seg hele oversikten, da brannkonstablene har spesifikke arbeidsoppgaver. Utfordringen med dette er at enkelte kan ende opp med å klandre seg selv for utfall som ligger utenfor deres kontroll. Ved å snakke med kollegaer i etterkant får de et større oversiktsbilde. Da kan det framkomme at utfallet ikke var noe individet kunne påvirke og dermed ikke kan klandres for (Lloyd, 2007). En brannkonstabel sier at det er viktig å snakke om det å være bevisst på at de gjorde så godt de kunne. Derfor er det vesentlig med samtaler for å kunne verifisere, vurdere og lære av egne og andres handlinger i etterkant av utfordrende hendelser. Hvordan en tenker på, forestiller seg eller husker en bestemt hendelse er menneskets kontinuerlige bearbeidelse av informasjon, kalt kognisjon. Brannkonstabler vil hele tiden konstruere sin virkelighet. De velger i stor grad hva de retter oppmerksomheten mot, og informasjonen de tar inn, og dette farges av deres tolkninger. På denne måten kan samme hendelse oppleves ulikt for to personer. Uten at brannkonstablene er klar over det, går de stadig gjennom pågående indre samtaler. Der tenker de over og ser for seg hva de opplever, og forestiller seg hva som kan komme til å skje (Berge og Repål, 2015). Tankene har stor påvirkningskraft. Mennesket har enkelt for å tro på tanker som kommer tilbake, og la dem bli sannheter (Berge og Repål, 2015). Da må brannkonstablene lære seg forskjell mellom kart og terreng. Det de tenker er ikke nødvendigvis sant. Det er klart at mennesker har ulike følelser på samme hendelser. Hjernen vurderer hendelser ulikt, og dette kan endres. En kan endre måten en reagerer på; at en kan tenke annerledes, men en trenger ikke handle annerledes. Da er det skjedd en læring hvor en endrer reaksjonsmønsteret. Så ved å øve med tenkte case på for eksempel en frontkollisjon kan en gå frem på ulike måter om hvordan en takler situasjonen best mulig (Berge og Repål, 2015).

### 5.4.3 ”Kollegaene spiller en kjempestor rolle.”

For brannkonstablene er treningen en viktig arena for samhold og tillitsbygging. Treningen er en felles mulighet til å koble av, og er en viktig komponent i å bearbeide

inntrykk. Under treningen dannes relasjoner utover det faglige, og er et rom hvor samholdet og det kollegiale kan utvikles (Tuckey & Hayward, 2011). Det er ofte i tiden etter treningen at de gode samtalene finner sted. Treningen er med på å markere overgangen fra dag til kveld, og at det ikke lengre er forefallende arbeidsoppgaver som venter. Det er på kvelden de som arbeider på heltid har tid til å snakke sammen. Samtidig forteller deltidskonstablene om det å møtes på trening utenom hendelser. De har ikke de samme dagsrutinene som brannkonstablene som er sammen på vakt i et døgn. Like viktig er det for de å møtes til trening. Selv om samtalene de har nødvendigvis ikke løser noe, så er det viktigste for de fleste brannkonstablene å få *luftet tankene sine*. Det er i disse uformelle settingene at de seriøse temaene kan tas opp i fortrolighet blant kollegaer de stoler på. Samtlige brannkonstabler bekrefter at de aktivt snakker om utfordrende hendelser med kollegaer. De angir at kollegaer er de som best forstår utfordringene knyttet til yrket.

Det viser seg også i studien til Haslam & Mallon (2003) hvor deltagerne rapporterte støtte fra nære som en viktig del for mestringen av traumatiske hendelser. Det samme gjør brannkonstablene i studien. De forteller også om viktigheten av å prate – det å tømme seg som en viktig faktor for å redusere utviklingen av PTSD. I studien til Haslam & Mallon (2003) kom det frem at brannkonstablene er i fare for å utvikle PTSD, likedan i studien hvor en brannkonstabel forteller om å bli diagnostisert med PTSD.

## **5.5 ”Å lære gjennom å utøve i praksis.”**

I dette studie er det liten tyngde mellom heltidskonstabelen og deltidskonstablene, da fokuset er hva som er utfordrende hendelser for brannkonstablene. Likevel kommer det frem under intervjuene en del ulikheter og variabler, så man kan ikke la være å gå inn på dette. Det er ulike hendelser brannkonstablene ser på som utfordrende. En av utfordringene kan faktisk være det å arbeide som deltidskonstabel. Det kan være utfordrende å strekke over alle arbeidsoppgavene, da det uttrykkes at utrykningsledere på deltidsstasjonene kan ha oppgaver i tillegg til de opprinnelse, som å sette sammen lagssammensetningen på vei ut til en hendelse.

Som heltidsbrannkonstabel er rutine og arbeidsoppgavene mer gitt. Likevel føler deltidsmannskapene en voldsom mestringsfølelse, de får gode tilbakemeldinger, de er tett innpå lokalbefolkningen og det blir fort nærhet til kjentfolk. De er dyktige på å se hverandre, spille hverandre gode, de improviserer og lærer hverandre å kjenne. Heltidsmannskapene går på jobb i den visshet om at de er der sammen, de vet lagsammensetningen, hovedfokuset deres er på deres gitte arbeidsoppgaver. Deres utfordringer er i møte med hendelser, de vet aldri når det kan smelle, så det gjelder å være godt forberedt. Det samme gjelder deltidsmannskapet. Under intervjuene ble det fortalt at det er andre utfordringer på utrykningslederrollen på deltidsstasjonen enn som utrykningsleder på heltid. På deltid må utrykningslederen inneha mer spesialkunnskap som ikke bare omhandler det praktiske og tekniske som skal utføres, men også om egenskapene og kunnskapen brannkonstablene besitter fordi *”når ordren kommer så ligger den hos meg, og meg aleine og jeg må stå for den”*.

Brann- og eksplosjonsvernloven (2002) § 12 gir innsatsleder av brannvesenet fullmakt ved brann og andre ulykkessituasjoner med skadestedsledelsen, inntil ledelsen overtas av politiet når de ankommer hendelsen. Derimot i de distriktene hvor politiet ikke når frem ”i tide” kan brannvesenets innsatsleder risikere å ha ledelsen av brannbekjempelsen og skadestedsledelse ved ulykker under hele hendelsen. Det samme gjelder ordensmyndighet inntil politiet ankommer stedet. Denne fullmakten gjelder for den som har innsatsledelsen på brann- eller ulykkesstedet.

En brannkonstabel uttrykker at det er *flinkere* folk som arbeider som heltid- enn som deltidskonstabel, for de er mye mer ute på hendelser enn hva de som arbeider som deltidskonstabler er. *”Det er fordelene med å jobbe heltid. Du er på jobb, du er i brannmodus”*.

Likevel er det én utrykningsleder på heltid som forteller om ukjente vikarer hvor en må føle seg frem, og improvisere. Derimot når det faste vaktlaget er samlet er det som brannkonstablen beskriver over med å være i brannmodus. Alt er tilrettelagt for å rykke ut på hendelsene når du er på jobb, du er i brannmodus: *”(...)på laget er det tre kjempekarer, så det går på skinner. Etterhvert kjenner vi hverandre så godt. Trenger nesten ikke si noe, for det går av seg sjøl”*.

Etter endt utdanning skjer mye av den praktiske opplæringen av nye brannkonstabler ved brannstasjonen (Lloyd, 2007). Det er et resultat av at det er begrenset hvor mye de lærer under kontrollerte forhold i utdanningen (Lloyd, 2007). Dette er noe som gjøres

noe med når det opprettes Fagskole for brann- og redningspersonell fra høsten 2019, hvor de som utdannes skal ha gode kunnskaper og ferdigheter innen alle brannfagretningene på grunnnivå som kvalifiserer de til å søke jobb i beredskap, i forebyggende avdeling eller som alarmoperatør ved 110-sentralen (DSB, 2017). Anskaffelsen av kunnskap og informasjon fra det yrkesmessige sosiale fagfeltet er sentralt for å skape yrkespraksis og danne grunnlag for gruppemedlemskap og identitet (Lloyd, 2007). Gjennom fortellinger om erfaringer fra tidligere hendelser opparbeider uerfarne brannkonstabler seg informasjon og kunnskap (Lloyd, 2007). Dette bidrar til å forme de brannkonstablene som foreløpig er uerfarne ved at kunnskapen de har ervervet fra utdanningsløpet settes ut i praksis (Lloyd, 2007). Bearbeidelsen skjer ved at de mer erfarne brannkonstablene veileder de inn i den gjeldende kultur og praksis ved stasjonen (Lloyd, 2007). Brannkonstablene pratet om ulike scenarioer, og om steder de kommer til som kan være besudlet. Da vil det være viktig å prate om det på vei til hendelsen med både nye og erfarne brannkonstabler. Når en kommer frem er det vesentlig å forsåne helt nyutdannede brannkonstabler. De uerfarne brannkonstabler styres inn mot felles oppfatninger om brannyrket via samtaler og historier (Lloyd, 2007). Det ble fortalt om det å måtte kunne tenke alternativt i ulike situasjoner, som eksempelvis når det er mistanke om suicidal handling. Det kan være at vedkommende ikke har tatt livet sitt, men sitter med et våpen bak døra. En brannkonstabel forteller om faktor for å mestre hendelser er å lære av hverandre og dele erfaringer med hverandre. Som eksempelvis det med blikkontakt blir dratt opp i flere sammenhenger. Det vil være nødvendig å prate åpent om hendelsene som kan oppstå. Hvordan en kan gå frem i gitte situasjoner. Under en hendelse vil det være normalt at en har blikkontakt med den en prater direkte med, men under hurtigfrigjøring etter en bilulykke vil det være unaturlig å forsøke se personen som sitter fastklemt i øynene. Da vil det være nødvendig å konsentrere seg om å hjelpe, og prate med vedkommende som sitter fastklemt samtidig som en ser på andre kroppsdeler enn øynene. Øyekontakt er noe som kan prente seg fast som et sårt bilde på netthinnen i ettertid.

Brannkonstablene møter i dag mer komplekse hendelser som følge av samlokaliseringen av nødetatene. Dimensjoneringsforskriften (2002) sier at det bør årlig organiseres papir- og innsatsøvelser for ledere på tvers av innsatsstyrkene, hvor *innsatsledere, personell og sambandspersonell får utviklet med samordnet og effektiv innsats til beste for skadelidte.*

Ved etablering av nytt nødnett er det blitt anledning til å gi muligheter for økt samarbeid på tvers av nødetatene på vei til hendelser i stor grad. Samtidig stiller villedte handlinger på mange måter nye krav (Bråten, 2013). Det er dette brannvesenet øver på med PLIVO. En brannkonstabel forteller om *ryggsekken med erfaring*. Noe Bråten (2013) bekrefter med at ansatte i nødetatene utvikler over tid betydelig erfaring. I Lloyd (2007) understrekes viktigheten blant erfarne brannkonstabler av å inkludere nye brannkonstabler, slik at de deler et likt syn på hvordan ting gjøres. Hva fokuset er, og inkludere de som en del av meningsfellesskapet ved stasjonen (Lloyd, 2007).

Dimensjoneringsforskriften (2002) viser til viktigheten av trening som brannkonstablene støtter seg til. Denne er til for å redusere skader på eget personell. Dette bidrar til å bedre deres psykiske helse, og at de kan være rustet i møte psykisk utfordrende hendelser. Det de likevel savner er fokus på psykisk helse – det at det prates om. En forteller at hodet er ikke med på sjekken i dag.

Brannkonstabler burde være bevisst på faktorer i forbindelse med hendelser. Noen kan komme seg gjennom et traume uten senskader, mens andre er mer sårbare (Berge og Repål, 2015). Store branner er hendelser som kan komme overraskende og skape utmattelse over tid. Hendelser som omfatter store eller mindre skader med eksponering av grov vold eller være vitne til en grotesk død som for eksempel 22.juli. Et eksempel på grad av nærhet til traume er hvor en brannkonstabel blir varslet om en hendelse, og kommer først til skadestedet hvor brannkonstabelen finner noen vedkommende kjenner som er omkommet. Dissosieringsreaksjon under en traumehendelse hvor brannkonstabler handler på en balanse mellom impuls, erfaring eller ren rutine uten å vite i ettertid eksakt hvordan de handlet. Det kan være skadelige handlinger som er gjort med hensikt og dårlig ivaretagelse av helsepersonell etter hendelse som kan være med på å utvikle traumer (Berge og Repål, 2015). Faktorer som kan hende ved et traume som er med på å øke risikoen for senskader er mange. I brannvesenet er disse faktorene i stor grad gjeldene og det er viktig å være bevisst på disse. Det er derfor viktig med reelle øvelser. Brannkonstablene angir at en skal kunne veldig mye innen brannfaget. Derfor har de en detaljert øvingsplan. De angir at det er viktig at en får med seg øvelsene, og fokusere å bli bedre på det en er dårlig på. En kan ikke være best i alt de skal kunne, men en anbefaler å plukke ut et par ting som en er veldig god på. Brannkonstablene er enige om at de lærer gjennom å utøve i praksis.



Ønsket om øvelser, gjerne caserelaterte hvor de kan ha noe å gå etter både praktisk og teoretisk for å mestre hendelsene de er ute for på en forsvarlig måte. De forklarer at de *kommer inn i hus.(...) menneskene satt på litt andre steder enn det folk hadde regna med at de skulle værre. Det hadde vært røykdykkere å søkt i sengene først, men der var det jo ingen da... de satt jo på sidene, så... (puster litt ut) det var et lite sjokk det også. Så må du begynne å tenke litt. Begynne å få hodet til å skjønne hva du ser...det tar litt tid.* Brannkonstablene møter stadig utfordringer i form av ulykker, branner og andre livskriser som andre tar som en selvfølge at de skal mestre.

Det er ulike variabler hos brannkonstablene. De har alt fra 2 år til 30 års fartstid, hvor en er klar for å pensjonere seg fra brannkonstabelyrket. Er det avgjørende hvor mange års erfaring brannkonstablene har for hvordan de mestrer og erfarer de ulike hendelsene? I så fall for hva? Eller er det hvordan de blir lært opp til å møte de ulike hendelsene som avgjør for hvordan utfallet blir? Det finnes ingen fasit på hva som er det riktige, men det som er vesentlig er å se på hva brannkonstablene etterspør i møte med hendelser som kan ha store konsekvenser for de som er i innsats. Det var flere av brannkonstablene som uttrykket ønsket om at den psykiske helsen bør kontrolleres bedre. Det å kunne ha noe å gå etter, som eksempelvis en liste. Savnet etter å bli sett som ulike individer, og det å bli tatt på alvor. Selv om sårene deres gror, etterlater de seg arr. Arr som forblir der, og blir en del av dem. Arrene de pådrar seg gjennom deres yrkesaktive karriere er med på å forme de til de personene de er i dag.

*Når det har gått en tid er det ikke så interessant å spørre deg åssen det går.* De opplevelsene og erfaringene brannkonstablene sitter inne med som ikke kommer til uttrykk har de ofte behov for å snakke ut om. De ønsker å dele de, helt til de blir lei.

## 6. DEL METODISKE BETRAKTNINGER

Denne studien kan ha nytteverdi for brannkonstabler og deres ledere, og andre i tilsvarende yrker. Den kan nyttes i undervisning og informasjon til ansatte som har behov for opplæring og implementering for psykisk helse, og hva det innebærer å arbeide i utfordrende psykiske hendelser for brannkonstabler.

Under rekrutteringen av deltagere til studien var opplevelsen at respondentene var svært positive til studien. Brannkonstablene meldte seg raskt som deltagere. Muligheten er at de synes studien virket spennende. Flere var forberedte til intervjuene, viste oppriktig interesse og nysgjerrighet til temaet. For å være mest mulig tro mot brannkonstablene sine utsagn og meninger uten å gjøre endringer ble det manifeste nivået benyttet i funndelen. På denne måten ble deres fortellinger så virkelighetsnære det lot seg gjøre. Det finnes ulike metoder å gå frem på som antageligvis kunne vært vel så nyttige, som å gå over i det latente hvor man kan benytte seg av tolkning av deres fortellinger. Da ville det blitt mer av forfatteren sine tanker som hadde kommet til uttrykk. I denne studien var formålet å se på hvordan brannkonstablene erfarer det å stå i utfordrende hendelser. Derfor måtte presenteres med deres sitater og fortellinger.

Svakheten i studien er at det kun er tatt for seg et branndistrikt. Kunnskap og praksis som fremkommer kan være konsekvens av andre forhold, som for eksempel organisasjonsspesifikke forhold. Det er derfor ikke grunnlag for å generalisere funnene. Det ville være interessant å gjennomføre en komparativ studie for å undersøke hvorvidt slike erfaringer med utfordrende hendelser eksisterer også i andre branndistrikt.

## 7. DEL TANKER OM VIDERE FORSKNING

I denne studien er det sett på erfaringer hos brannkonstabler i møte med utfordrende hendelser. I en ny studie ville det vært interessant å undersøke ulikheter på heltids- og deltidskonstabler. Det å ta for seg hvordan de opplever utfordringene i arbeid, om det er noen ulikheter.

Det kunne vært interessant å studere deltidsmannskapene, og hvordan følges de opp på både samtaler og i etterkant.

Det ville vært spennende å gjennomføre en komparativ studie for å undersøke hvorvidt slike erfaringer med utfordrende hendelser eksisterer også i andre branndistrikt. Dette for å kunne utvide perspektivet siden denne studien kun har vært innom ett branndistrikt uten å ha muligheten til å kunne generalisere.

## 8. DEL OPPSUMMERING

Denne studien viser et behov for økt oppmerksomhet på psykisk helse blant brannkonstabler. Det fremkommer under intervjuene at brannkonstablene savner kunnskap blant den enkelte om psykisk helse i forbindelse med krisereaksjoner som kan oppstå med psykisk utfordrende hendelser. De etterlyser et slags oppslagsverk over hendelser og en liste over reaksjoner som kan oppstå under hendelser og i ettertid.

Viktigheten av å ha en ordentlig gjennomgang av de utfordrende hendelsene i etterkant av en hendelse viste seg å være svært sentral. Samtidig ønsket brannkonstablene forebyggende arbeid med praktiske øvelser på reelle hendelser. Dette i kombinasjon med klasseromsundervisning, hvor ulike caser kan bidra til å forstå, og videreutvikle erfaringsbasert kunnskap, hva gjelder den psykiske helsen.

Brannkonstabler møter daglig utfordrende hendelser. Fordelen ved å vite om reaksjoner som kan oppstå er at de kan være oppmerksomme på seg selv og hverandre.

Brannkonstablene uttrykket under intervjuene at lederne var flinke til å se og ta tak i kollegaer som de ser sliter. Alle opplever hendelser individuelt, og har dersom det gis muligheter for det behov for individuell oppfølging og opplæring.

Det kan virke som behovet for at det legges til rette for debriefing for alle de involverte i hendelser er tilstede, da det viser seg at samtlige av deltagerne hadde behov for å snakke om det de har opplevd etter en utfordrende hendelse. Det ble rettet spørsmål om det bør utdannes egne personer som kan utføre debriefing ved større hendelser, noe som allerede gjøres i noen branndistrikt.

Det er i dag ikke pålagt kollegastøtteordning eller debriefing blant brannkonstabler. En kan undre seg over om dette, da brannkonstabler uttrykker ønske om oppfølging, gjerne i ettertid av en hendelse.

# REFERANSER

\*=selvvalgt litteratur

\*\*=artikler

\*Agréus, L. (2014). *I väntan på ambulans kan IVPA-personal rädda liv.*

Läkartidningen.se 2014-03-18.

\*Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium. Den salutogene modellen.* Oslo:

Gyldendal Akademisk.

\*Arbeids- og sosialdepartementet (2006). *Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid*

*og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven).* Hentet 20.12.2017 fra [www.lovdata.no](http://www.lovdata.no)

\*Bartone, P. T., & Adler, A. B. (1995). *Event-Oriented Debriefing Following Military*

*Operations: What Every Leader Should Know.* Frederick: US Army Medical Research & Material Command. (12 sider).

<http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a300953.pdf>

\*Berge, T., & Repål, A. (red.), (2015). *Håndbok i kognitiv terapi.* 2. utgave. Oslo:

Gyldendal akademisk.

\*Bjørklund, R. (2007). *Kollegastøtte.* Hentet 22.12.2017 fra [www.arbeidsmiljø.no](http://www.arbeidsmiljø.no)

\*Bråten, O. E. (2013). *Håndbok i krisehåndtering.* Oslo: Cappelen Damm Akademisk.

Cullberg, J. (2010). *Mennesker i krise og utvikling. En psykodynamisk og*

*sosialpsykiatrisk studie.* Oslo: Universitetsforlaget.

\*Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB). (2017). Fagskole for brann-

og redningspersonell. Hentet 03.01.2018 fra [www.dsb.no](http://www.dsb.no)

\*Dyregrov, A. (2017). *Hjelpere.* Kronikk. Hentet 03.01.2018 fra [www.krisepsyk.no](http://www.krisepsyk.no)

\*Dyregrov, A. (2002). *Katastrofe psykologi.* Bergen: Fagbokforlaget. 2. Utgave.

\*Dyregrov, A., & Mitchell, J. T. (1988). *Psykologisk Debriefing.* Tidsskrift for Norsk

Psykologforening, 25. 217-224 (8 sider).

\*Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004). *Qualitative content analysis in nursing*

*research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness.* Nurse Education Today, 24(2), 105-112 (8 sider). doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001.

\*Haslam, C., Mallon, K., (2003). *A preliminary investigation of post-traumatic stress symptoms among firefighters.* Work & Stress, 17(3), 277-285 (9 sider).

<http://dx.doi.org/10.1080/02678370310001625649>

Helsebiblioteket (2016). *Kunnskapsbasert praksis.*

Hentet 13.12.2017 [www.helsebiblioteket.no](http://www.helsebiblioteket.no)

- \*Husserl, E. (1997). *Fænomenologiens idé: Fem forelæsninger*. Oversatt fra tysk av Peer F. Bundgård. København: Hans Reitzels Forlag A/S.
- \*Husserl, E. & Janssen, P. (1986). *Die Idee der Phänomenologie : fünf Vorlesungen : Text nach Husserliana, Band 2 / Edmund Husserl ; herausgegeben und eingeleitet von Paul Janssen*. Hamburg: Meiner.
- \*\*Jacobsen, B., Thanggaard, L., & Brinkmann, S. (2015). *Kvalitative metoder. En grundbog. 2. Utgave. Kaptittel 11. Fænomenologi*. Hans Reitzels Forlag.
- \*\*Jacobsson, A., Backteman-Erlanson, S., Brulin, C., Hörnsten, Å. (2014). *Experiences of critical incidents among female and male firefighters*. International Emergency Nursing. 1-5 (5 sider). DOI: 10.1016/j.ienj.2014.06.002.
- \*Justis- og beredskapsdepartementet. (2002). *Forskrift om organisering og dimensjonering*. Hentet 28.11.2017 fra <https://www.lovdata.no>
- \*Justis- og beredskapsdepartementet. (2001). *Personopplysningsloven*. Hentet 25.04.2017 fra <https://www.lovdata.no>
- \*Kollegiet for brannfaglig terminologi. (2008). *Hendelse*. Hentet 18.12.2017 fra [www.kbt.no](http://www.kbt.no)
- \*Kollegiet for brannfaglig terminologi. (2010). *Kasernert vakt*. Hentet 18.12.2017 fra [www.kbt.no](http://www.kbt.no)
- \*KS Bedrift Brann og Redning. (2017). *Behov for ny stortingsmelding for brann- og redningstjenesten*. Hentet 02.01.2017 fra [www.ksbedrift.no/bransjer/beredskap-brann-og-redning/](http://www.ksbedrift.no/bransjer/beredskap-brann-og-redning/)
- Kunnskapsdepartementet (2017). *Lov om organisering av forskningsetisk arbeid (Forskningsetikkloven)*. Hentet 02.01.2018 fra [www.lovdata.no](http://www.lovdata.no)
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T.M., Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo:Gyldendal akademisk.
- Kvale, S., og Brinkmann, S. (2009). *Interwiev. Introduktion til et håndværk*. 2. utgave. 1. opplag. Hans Reitzels Forlag, København.
- \*Lerbinger, O. (2012). *The crisis manager. Facing disasters, conflicts and failures* (2.utg.). New York: Routledge.
- \*Lloyd, A. (2007). *Learning to Put Out the Red Stuff: Becoming Information Literate through Discursive Practice*. The Library Quarterly: Information, Community, Policy, Vol. 77, No. 2. The University of Chicago Press Journals. 181-198 (18

sider). DOI: <https://doi.org/10.1086/517844>

Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring*. 2. utgave. Oslo: Universitetsforlaget.

\*Nasjonal kompetansetjeneste for prehospital akuttmedisin (NAKOS). (2015). *Nasjonal prosedyre for nødetatenes samvirke ved pågående livstruende vold – PLIVO*.

Bergen. Hentet 05.11.2016 fra <https://www.nakos.no>

\*NOU 2012: 14. *Rapport fra 22.juli-kommisjonen*. Oppnevnt ved kongelig resolusjon 12.august 2011 for å gjennomgå og trekke lærdom fra angrepene på regjeringkvartalet og Utøya 22.juli 2011.

\*Precin, P. (2011). *Pretraumatic stress prevention (PTSP) versus posttraumatic stress disorder (PTSD)*. Work 38 (2011) 89–90 (2 sider) DOI: [10.3233/WOR-2011-1108](https://doi.org/10.3233/WOR-2011-1108)

\*\*Regehr, C., Goldberg, G., Hughes, J. (2002). *Exposure to human tragedy, empathy, and trauma in ambulance paramedics*. American Journal of Orthopsychiatry, 72,505- 513 (9 sider). DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0002-9432.72.4.505>

\*Rian, R. (2015). *Menneskets adferd i stressituasjoner*. Bergen:

Norges Brannskole (NBSK). Hentet 05.11.2016 fra <https://www.nbsk.no>

\*Solem, G. (2011). *Kollegastøttene*. Brannvesenet Sør-Rogaland IKS. Hentet 03.01.2018 fra [www.brannmannen.no](http://www.brannmannen.no)

\*Soscon – Institutt for krisehåndtering. (2011). Kurs for kriseteam, kommuner, bedrifter, etater, organisasjoner m.m. Psykososial håndtering av stress- og krisesituasjoner. Hentet fra 13.12.17 fra [www.soscon.com](http://www.soscon.com)

\*St.meld. nr. 29 (2011-2012). Samfunnssikkerhet. Tilrådning fra Justis- og beredskapsdepartementet 15. juni 2012, godkjent i statsråd samme dag. (Regjeringen Stoltenberg II).

Thagaard, T. (2015). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. 4.utgave. Fagbokforlaget. Bergen.

\*\*Tuckey, M. R., & Hayward, R. (2011). *Global and Occupation-Specific Emotional Resources as Buffers against the Emotional Demands of Fire-Fighting*. Applied Psychology: An international Review, 60 (1), 1-23 (23 sider)  
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2010.00424.x>

\*Tveiten, S. (2010). *Veiledning – mer enn ord*. (3.utg.). Bergen: Fagbokforlaget

\*WHO. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Hentet 16.04.2017 fra

<http://www.wsho.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Zahavi, D. (2003). *Fænomenologi*. Danmark: Roskilde Universitetsforlag, 1. utgave, 2. opplag.

Vedlegg 1: Forespørsel om deltagelse til intervju

Vedlegg 2: Skriftlig samtykke

Vedlegg 3: Godkjennelse fra NSD

Vedlegg 4: Søkehistorie



# Vedlegg 1

## Mastergradsprosjekt Brannkonstabler

### Forespørsel om deltagelse i intervju

#### DEL A

## Bakgrunn og hensikt

Denne forespørselen gjelder deltagelse i et intervju der hensikten er å undersøke brannkonstablers erfaringer med psykiske utfordrende hendelser. Målet er å utvikle kunnskap om hvordan brannkonstabler erfarer disse hendelsene. Du som ansatt spørres med dette om du vil delta i intervju og dele dine tanker og erfaringer om temaet. Vedkommende som skal utføre intervjuet er mastergradsstudent i klinisk helsearbeid, studieretning psykisk helsearbeid ved Høgskolen i Sørøst-Norge (HSN).

## Hva innebærer studien?

For å få belyst erfaringene dine ønsker jeg å gjennomføre et intervju i tidsrommet mellom 14. august og 30. august 2017. Intervjuet vil bli tatt opp på lydbånd og deretter skrevet ut på papir og analyseres slik at dataene kan anvendes i en masteroppgave og eventuell vitenskapelig artikkel. Intervjuet vil anslagsvis vare omtrent i én time. Deltagelse krever ingen spesielle forberedelser for deg som deltager.

## Hva skjer med informasjonen du deler

All data vil bli behandlet konfidensielt og på en forsvarlig måte i henhold til Personopplysningsloven. Dette innebærer at mastergradsstudenten og vedkommendes veileder vil ha taushetsplikt for alle personopplysninger som samles inn, og det er kun disse som har tilgang til informasjonen fra deg. Datamaterialet vil bli anonymisert. Alt datamateriale blir slettet når mastergradsprosjektet er avsluttet, senest 30.06.2019.

# Frivillig deltagelse

Det er frivillig å delta. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side.

Du kan når som helst, og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta uten at dette får konsekvenser for deg. Dersom du trekker deg fra prosjektet, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner. Dersom du skulle ønske å trekke deg fra studien på et senere tidspunkt, eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte prosjektleder Turid-Irèn Jacobsen, Høgskolen i Sørøst-Norge, telefon: 31 00 87 79 eller epost: [turid.iren.jacobsen@usn.no](mailto:turid.iren.jacobsen@usn.no). Du kan også kontakte mastergradsstudent Cathrine Koch Kvam på telefon: 41604970 eller på epost: [catkvam@gmail.com](mailto:catkvam@gmail.com)

## **Personvern**

Informasjonen som lagres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med studien. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn, fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger. Det vil ikke være mulig å identifisere deg når resultatene presenteres.

Masterstudenten tar kontakt med Bedriftshelsetjenesten i forkant av intervjuene, så Bedriftshelsetjenesten kan være forberedt på at det kan dukke opp noe du som deltagerne har behov for å prate om i etterkant.

Dekan ved Fakultet for helse- og sosialvitenskap er databehandlingsansvarlig, Høgskolen i Sørøst Norge.

Studien er godkjent ved Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste.

Prosjektleder Turid-Irèn Jacobsen har ansvar for den daglige driften av prosjektet, og at opplysninger om deg blir behandlet på en sikker måte.

## **Rett til innsyn**

Hvis du sier ja til å delta, har du rett til å få innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg. Du har videre rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene vi har registrert.

# **Informasjon om den skriftlige besvarelsen av studien**

Du har som deltager rett til å ha tilgang til den skriftlige besvarelsen av studien.

Dersom du ønsker å delta, ber vi deg om å underskrive  
samtykkeerklæringen og postlegge svarkonvolutten. Når vi  
har mottatt denne vil du bli kontaktet av  
mastergradsstudenten.

Hokksund, 09.08.2017

Vennlig hilsen

Mastergradsstudent

Veileder

## Vedlegg 2

### Samtykke til deltagelse

Jeg er villig til å delta i studien:.....

(Signert av deltager, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert av mastergradsstudent, dato)

## Vedlegg 3



Turid-Iren Jacobsen

3603 KONGSBERG

Vår dato: 08.08.2017

Vår ref: 54800 / 3 / ASF

Deres dato:

Deres ref:

### Tilbakemelding på melding om behandling av personopplysninger

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 20.06.2017.

Meldingen gjelder prosjektet:

54800	<i>Brannkonstabler og deres møte med utfordrende hendelser</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Sørøst-Norge, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Turid-Iren Jacobsen</i>
Student	<i>Cathrine Koch Kvam</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget [skjema](#). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en [offentlig database](#).

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 30.06.2019, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Dersom noe er uklart ta gjerne kontakt over telefon.

Vennlig hilsen

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS	Harald Hårfagres gate 29	Tel: +47-55 58 21 17	nsd@nsd.no	Org.nr. 985 321 884
NSD – Norwegian Centre for Research Data	NO-5007 Bergen, NORWAY	Faks: +47-55 58 96 50	www.nsd.no	

Marianne Høgetveit Myhren

Amalie Statland Fantoft

Kontaktperson: Amalie Statland Fantoft tlf: 55 58 36 41 / [amalie.fantoft@nsd.no](mailto:amalie.fantoft@nsd.no)

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Cathrine Koch Kvam, [catkvam@gmail.com](mailto:catkvam@gmail.com)

## Personvernombudet for forskning



### Prosjektvurdering - Kommentar

---

Prosjektnr: 54800

#### FORMÅL

Formålet med studien er å undersøke hvordan brannkonstabler erfarer psykiske utfordringer under brann- og redningsoppdrag. Hensikten er å utvikle kunnskap om brannkonstabler som står i psykisk utfordrende jobbrelevante situasjoner og hva de gjør for å mestre hendelsene.

#### INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet.

#### SENSITIVE PERSONOPPLYSNINGER

Det behandles sensitive personopplysninger om helseforhold.

#### INFORMASJONSSIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at dere behandler alle data og personopplysninger i tråd med Høgskolen i Sørøst-Norge sine retningslinjer for innsamling og videre behandling av forskningsdata og sensitive personopplysninger.

#### PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

I meldeskjemaet/informasjonsskrivet har dere informert om at forventet prosjektslutt er 30.06.2019. Ifølge prosjektmeldingen skal dere da anonymisere innsamlede opplysninger. Anonymisering innebærer at dere bearbeider datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjør dere ved å slette direkte personopplysninger, slette eller omskrive indirekte personopplysninger og slette digitale lydopptak.



## Vedlegg 4

### Søkehistorie

Det er utført systematiske litteratursøk i flere databaser med ulike søkeord og kombinasjoner av søkeordene. Dette er artiklene som er benyttet i studien.

Dato	Søkeord	Database	Treff	Tittelnavn på artikkel
22.03.2017	<i>Firefighters</i>	Svemed+	3	Agréus, L. (2014). <i>I väntan på ambulans kan IVPA-personal rädda liv.</i>
12.11.2016	<i>Firefighters &amp; PTSD</i>	Cinahl	77	Haslam, C., Mallon, K. (2003). <i>A preliminary investigation of post-traumatic stress symptoms among firefighters.</i>
30.03.2017	<i>Firefighters &amp; critical incidents</i>	Medline	5	Jacobsson, A., Bacteman-Erlandson, S., Brulin, C., Hörnsten, Å. (2014). <i>Experience of critical incidents among female and male firefighters.</i>
30.11.2017	<i>Firefighters &amp; Discursive Practice</i>	Scopus	107	Lloyd, A. (2007). <i>Learning to Put Out the Red Stuff: Becoming Information Literate through Discursive Practice.</i>
12.11.2016	<i>PTSD &amp; PTSP</i>	Medline	137	Precin, P. (2011). <i>Pretraumatic stress prevention (PTSP) versus posttraumatic stress disorder (PTSD).</i>
30.11.2017	<i>Trauma &amp; Paramedics</i>	PsykINFO (Ovid)	50	Regehr, C. Goldberg, G., Hughes, J. (2002). <i>Exposure to human tragedy, empathy, and trauma in ambulance paramedics.</i>
13.12.2007	<i>Firefighters</i>	Cinahl	2	Tuckey, M. R., & Hayward, R.

				(2011). <i>Global and Occupation-Specific Emotional Resources as Buffers against the Emotional Demand of Fire-Fighting.</i>
--	--	--	--	---