

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Helsesykepleiere blir sterkt preget av barnas historier om vold og overgrep

Barnas betroelser berører dypt. Helsesykepleiere står ofte alene i møte med vonde livserfaringer – en emosjonell belastning som kan tære over tid.

[Mariann Nicolaisen Gaathaug](#)

Helsesykepleier

Forebyggende helsearbeid, Skien kommune

[Skolehelsetjeneste](#)

[Stress](#)

[Psykisk helse](#)

[Utbrent](#)

Sykepleien 2025;113(99695):e-99695

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2025.99695](#)

Hovedbudskap

Helsesykepleiere i skolehelsetjenesten jobber ofte alene med et bredt spekter av krevende oppgaver. Denne fagartikkelen handler om deres rolle som hjelpere og hvordan de følelsesmessig påvirkes i møte med barn og unge utsatt for vold og overgrep. Det er et vanskelig fagfelt, der egne erfaringer og forforståelser har betydning. Artikkelen belyser risikoen for belastningsreaksjoner og omsorgstretthet og understreker behovet for god støtte på arbeidsplassen.

I Norge oppgis det at 1 av 20 barn har blitt utsatt for alvorlig fysisk vold, som harde slag, spark eller å bli banket opp. 1 av 5 har opplevd mindre alvorlige former for vold, som lugging, klyping og dytting eller psykiske krenkelser.

1 av 20 barn har vært utsatt for seksuelle overgrep i løpet av oppveksten, hvor den største andelen av overgrepene skjer i ungdomsårene (1). Helsesykepleiere har en viktig jobb med å forebygge, avdekke og avverge vold, overgrep og omsorgssvikt.

FAKTA

Hva er vold og overgrep mot barn?

Vold og overgrep mot barn inkluderer både fysisk og psykisk mishandling, samt seksuelle overgrep. Det handler ikke bare om handlinger som utføres, men også om unnlatelser. Når barn blir neglisjert – enten fysisk eller emosjonelt – eller ikke får tilstrekkelig omsorg, regnes dette også som en form for vold og overgrep.

Kilde: Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (2)

Når helsesykepleiere snakker med barn om vold og overgrep, må de være forberedt på at noen barn kan fortelle at de faktisk har opplevd det (3).

Å jobbe med slike saker er utfordrende, både som fagperson og som medmenneske. Man vet at vold og overgrep forekommer, men det blir noe helt annet når man møter noen som blir utsatt for dette – eller den som har utført handlingen. Det kan vekke sterke følelser som sinne, avsky, fortvilelse og maktesløshet.

Man kan føle at man trår inn i en ny virkelighet man kanskje aldri har tatt del i før (4). Er vi som helsesykepleiere forberedt på dette, og hva gjør en slik historie gjør med oss?

Volden setter spor i hjelperen

Per Isdal er en norsk psykolog med lang erfaring i å jobbe med personer som utøver vold. Etter flere år i yrket begynte han å merke hvordan møtene med disse menneskene preget ham. Han følte at volden smittet over på egne tanker og følelser.

Tidlig på 2000-tallet rettet han derfor fokus mot hvordan hjelpere blir preget av jobben sin. Han mener at det å jobbe i hjelpeyrker kan føre til både fysiske og psykiske plager. Han har også satt søkelys på hvordan utdanningene forbereder studenter på de belastningene de kan møte i yrket (5).

«Det å jobbe i hjelpeyrker kan føre til både fysiske og psykiske plager.»

I forskrift om nasjonal retningslinje for helsesykepleierutdanningen står det: «Kandidaten kan anvende kunnskap og ferdigheter for selvivaretagelse, er bevisst egen sårbarhet og har evne til å søke veiledning» (6, § 15).

Dette viser at det er viktig at helsesykepleiere tar ansvar for seg selv, både som fagpersoner og som privatpersoner. Helsesykepleiere bør derfor kjenne seg selv godt, for å ha muligheten til å være bevisste på egne styrker og svakheter (4).

Hjelperne har også følelser og reaksjoner

Isdal har erfart at skoler og arbeidsplasser ofte legger mest vekt på at man skal være flink, altså å mestre oppgaver. Det legges for lite vekt på at hjelperne også er vanlige, sårbare mennesker med egne følelser og reaksjoner.

Isdal har derfor satt dette på dagsorden og skriver følgende: «Å merke at vi reagerer, og være åpen om det, er ikke svakhet, det er profesjonalitet (5, s. 20)». Selv om arbeidsdagen er over, kan tanker, følelser og reaksjoner fra jobben bli med hjem. Isdal sier at «det er umulig å ikke ta med seg jobben hjem» (5, s. 31).

Når en helsesykepleier først har åpnet døren til en virkelighet med vold og overgrep, kan det være vanskelig å lukke denne døren igjen (4). Derfor er det viktig å fokusere på hvordan man tar vare på seg selv, og finne gode måter å håndtere det man tar med seg hjem fra jobben (5).

Helsesykepleiere blir indirekte eksponert

Når helsesykepleiere snakker med barn som er utsatt for vold og overgrep, kan de selv bli eksponert for traumene barnet har opplevd, på en indirekte måte.

Høgsted omtaler dette som sekundær traumatisering. Hvordan helsesykepleieren håndterer slike saker, handler både om personen selv og om støtte fra arbeidsplassen.

Begge disse faktorene påvirker hverandre, og det kan være vanskelig å vite hva som påvirker mest – ens egen livssituasjon og historie, selve saken eller hvordan arbeidsplassen håndterer slike situasjoner (7).

«Når helsesykepleiere snakker med barn som er utsatt for vold og overgrep, kan de selv bli eksponert for traumene barnet har opplevd, på en indirekte måte.»

Arbeidsmiljøloven tredde i kraft i 2006. Et av dens formål er blant annet «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 utviklingen i samfunnet» (8, § 1-1).

Her blir det tydelig at ansatte skal beskyttes mot psykiske belastninger, noe som kan oppstå når man jobber med barn som har opplevd vold og overgrep. Arbeidsmiljøloven poengterer også at arbeidsgiver skal ta hensyn til den enkeltes forutsetninger og livssituasjon (8).

Privatlivet påvirker jobben

Helsesykepleierens livssituasjon kan påvirke hvordan situasjoner på jobb håndteres. Hvis man har det krevende privat, har man kanskje mindre overskudd. Noen har barn på samme alder som barna de jobber med. Det er viktig å være bevisst på hvordan privatlivet påvirker jobben, og å kunne snakke med lederen om det for å få den støtten man trenger.

Noen har jobbet kort tid og har ikke like mye erfaring som helsesykepleiere som har hatt mange år i yrket. Noen helsesykepleiere har kanskje selv vært utsatt for traumer i oppveksten, og dette kan påvirke jobben.

Hvis traumene er bearbeidet, kan det være en styrke, fordi man forstår familiens situasjon på en annen måte. Men hvis traumene ikke er bearbeidet, kan jobben bli svært krevende. Alle disse aspektene er derfor viktig å ha med seg for å forstå reaksjoner, handlinger og valg som tas (7).

Jobben sliter på kroppen

Som helsesykepleier, og som menneske, vil man kjenne på tanker og følelser. Vi påvirkes av andres lidelse. Følelser kan komme til uttrykk gjennom blant annet utmattelsessymptomer, høyt blodtrykk, muskelplager, konsentrasjonsvansker og problemer med å håndtere egne følelser. Helsesykepleiere må være klar over disse faresignalene for å kunne ta grep (5).

En person som er på vei til å bli utbrent, er selv ofte en av de siste til å se det. Fokuset endrer seg mot overlevelse, og man mister lett kontakt med egne behov (7). En hjelper kan være rolig på utsiden, men ha det vanskelig inni seg. Mennesker som ofte er aktivert, kan bruke lang tid på å forstå hvor mye jobben faktisk påvirker dem (5).

Gjennom åpne dialoger om hvordan man har det, har man mulighet til å fange opp kroppslige og emosjonelle symptomer. Mange helsesykepleiere synes det er vanskelig å dele egne tanker og følelser, fordi de er redde for at kollegaer skal tro at de ikke mestrer jobben sin (7).

Symptomer varslers overbelastning

Symptomer som utmattelse, magesmerter, hodepine og svimmelhet bør tolkes som varselsignaler. Rastløshet og søvnproblemer er andre plager som bør nevnes.

Noen kan også oppleve tankekjør, nedsatt konsentrasjon og dårligere hukommelse. Mange kan føle at de ikke strekker til, og kjenne på maktesløshet, bekymring, frykt, sinne eller skyld.

«Symptomer som utmattelse, magesmerter, hodepine og svimmelhet bør tolkes som varselsignaler.»

Evnen til å vise empati, altså evnen til å leve seg inn i andres situasjoner og følelser, kan bli svekket. Selvbildet kan påvirkes, og man kan endre synet på seg selv og den verden man lever i. Slike plager blir umulig å legge fra seg når arbeidsdagen er over – de vil også prege helsesykepleieren på fritiden (7).

Hvis helsesykepleiere har flere av de ovennevnte symptomene over lengre tid, kan det føre til belastningsplager. Kortvarig stress er ikke nødvendigvis farlig og kan til og med være en nyttig reaksjon. Men hvis stresset vedvarer, kan det skade ens fysiske og psykiske helse. Dette viser

hvor alvorlige og komplekse belastningsreaksjoner kan være, og hvor viktig det er å oppdage dem tidlig (7).

Lidelse tærer på hjelperen

Isdal (4) bruker begrepet *compassion fatigue* for å beskrive hva som kan skje når man møter andres lidelse over lang tid.

Compassion fatigue kan defineres som «en tilstand av utmattelse og dysfunksjon (biologisk, psykologisk og sosialt) som er et resultat av langvarig eksponering for andre lidelse. Compassion fatigue er en naturlig konsekvens over tid av å hjelpe, eller ønske å hjelpe personer som er traumatisert eller som lever i smerte» (5, s. 131).

Noen helsesykepleiere sier tydelig ifra når de strever, mens andre holder det for seg selv – og er kanskje ikke bevisst på det selv engang. Da blir det også vanskelig å be om hjelp, og man er avhengig av å ha gode kollegaer rundt seg (7).

Arbeidsgiver bærer ansvaret

Arbeidsgiver har det overordnede ansvaret for helsesykepleierens fysiske og psykiske arbeidsmiljø. På arbeidsplasser der ansatte har det Høgsted (7) omtaler som høyrisikojobber, er det ekstra viktig med god personalpolitikk.

Noen steder har gode rutiner for å ta vare på de ansatte, med rom for å dele tanker og følelser og bli lyttet til. Andre steder skjer dette mer tilfeldig. Uansett hvordan arbeidsplassen velger å løse dette, er det viktig at støtten tilpasses den enkelte helsesykepleier og at det er mulig å gjøre endringer når behovene endrer seg (7).

«Det er viktig at arbeidsgiver er tydelig på at reaksjoner faktisk kan oppstå, og at det ikke skyldes den enkeltes styrke som menneske.»

Det er viktig at arbeidsgiver er tydelig på at reaksjoner faktisk kan oppstå, og at det ikke skyldes den enkeltes styrke som menneske, men en belastende arbeidssituasjon.

For helsesykepleiere handler det om å kjenne seg selv og ta egne reaksjoner på alvor. Litteraturen viser at mange gir uttrykk for å ha god kontroll, og at det er vanskelig å erkjenne at jobben påvirker dem (7).

Veiledning gir innsikt og støtte

Flere forhold påvirker hvordan helsesykepleiere blir preget av jobben. Det første er kunnskap om traumer og hvordan man som fagperson påvirkes i møte med traumeutsatte mennesker og deres historie (7).

Å ha kompetanse og erfaring med vold og overgrep mot barn kan gi en trygghet som gjør at man tåler mer, og at egne reaksjoner blir mindre.

Et annet viktig punkt er veiledning. Det kan hjelpe helsesykepleiere å forstå saken bedre, reflektere over egne følelser og reaksjoner og se hvordan de handler. Veiledning kan foregå både i gruppe og individuelt (5).

Veiledning kan bidra til at helsesykepleiere reflekterer rundt eget arbeid og følelsene de får i møte med vanskelige temaer. Som nevnt før, kan egne følelser noen ganger bli et hinder for arbeidet, og det kan være vanskelig å skille mellom det private og det profesjonelle.

Avklarte roller gir trygghet

Gruppeveiledning kan også gi en følelse av tilhørighet og samhold på arbeidsplassen, noe som er viktig for helsesykepleiere som jobber mye alene (7).

En norsk studie fra 2024 (9) så på psykisk helse og livskvalitet hos norske barnevernsarbeidere. Jobben deres i barnevernstjenesten regnes som en høyrisiko-jobb, og man kan trekke paralleller til helsesykepleierollen og den emosjonelle belastningen den medfører.

Studien viser at veiledning, både i grupper og individuelt, beskytter de ansattes psykiske helse (9).

Avklaring av roller og hvem som har ansvar for hva, er en viktig faktor for å skape gode mestringsopplevelser. For helsesykepleiere finnes det alltid barn og familier som har behov for hjelp, og det er lett å kjenne at man ikke strekker til – og begynne å tvile på eget arbeid (7).

Helsesykepleiere glemmer seg selv

Helsesykepleiere er opptatt av å veilede og gi råd til barn, unge og familier om viktige behov som kosthold, søvn og fysisk aktivitet. Helsesykepleiere poengterer også at det er viktig å dele tanker og følelser med andre. Én ting er å gi disse rådene til andre, men lytter helsesykepleierne til disse selv?

«Det er lett for helsesykepleiere å sette barnas behov først – og glemme sine egne.»

Som helsepersonell hører man ofte at man må ta vare på seg selv før man kan hjelpe andre. Likevel er det lett for helsesykepleiere å sette barnas behov først – og glemme sine egne (7).

Som denne artikkelen vektlegger, er det viktig for helsesykepleiere å ha kompetanse på flere ulike plan. I samtaler med barn og unge som er utsatt for vold og overgrep, er man selv det

viktigste verktøyet. Den man er, og de erfaringene man har med seg, påvirker hvordan man jobber – sammen med faglige og praktisk kompetanse.

Støtte forebygger belastning

Traumefeltet er komplekst og sammensatt, og det kan være vanskelig å skille mellom ulike reaksjoner. Det er mange faresignaler å være på vakt for, og denne artikkelen er med på å synliggjøre noen av dem, samt hva som kan skje hvis helsesykepleiere ikke får den støtten de trenger.

For at de skal klare å stå i dette arbeidet, trengs gode forebyggende rutiner på arbeidsplassen. Vi må tørre å snakke om hvordan vi egentlig har det.

Forfatteren oppgir ingen interessekonflikter.



OMSORGENS PRIS: Å jobbe med barn som er utsatt for vold og overgrep kan være krevende. Helsesykepleiere påvirkes både som fagpersoner og medmennesker, og følelsesmessige reaksjoner kan gi utslag i både kropp og sinn. *Illustrasjonsfoto: SeventyFour / Shutterstock / NTB*

1. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Ungdoms erfaringer med vold og overgrep i oppveksten: En nasjonal undersøkelse av ungdom i alderen 12 til 16 år [internett]. Oslo: NKVTS; 2019 [hentet 2. mai 2025]. Rapport nr. 2019/4. Tilgjengelig fra: <https://www.nkvts.no/rapport/ungdoms-erfaringer-med-vold-og-overgrep-i-oppveksten-en-nasjonal-undersokelse-av-ungdom-i-alderen-12-til-16-ar/>
2. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Veileder for helse- og omsorgstjenestens arbeid med vold i nære relasjoner [internett]. Oslo: NKVTS; 30. april

2018 [hentet 2. mai 2025]. Tilgjengelig fra: <https://voldsveileder.nkvts.no/innhold/vold-mot-barn/hva-er-vold-mot-barn/>

3. Helsedirektoratet. Helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom. Nasjonal faglig retningslinje [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 8. februar 2017 [oppdatert 23. april 2025, hentet 2. mai 2025]. Tilgjengelig fra:

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>

4. Søftestad S. Grunnbok i arbeid med seksuelle overgrep mot barn. 1. utg. Oslo: Universitetsforlaget; 2018.

5. Isdal P. Smittet av vold: om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelperyrkene. 1. utg. Bergen: Fagbokforlaget; 2017.

6. Forskrift om nasjonal retningslinje for helsesykepleierutdanning. FOR-2021-04-09-1146 [hentet 2. mai 2025]. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2021-04-09-1146>

7. Høgsted R. Grunnbok i belastningspsykologi: forebygging av primær og sekundær traumatisering ved psykisk krevende arbeid. 1. utg. Bergen: Fagbokforlaget; 2023.

8. Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven). LOV-2005-06-17-62 [hentet 2. mai 2025]. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62>

9. Geirdal AKØ, Nerdrum P, Olkowska A. Mental health and quality of life among Norwegian child welfare service workers. Eur J Soc Work. 2024;27(4):748–61. DOI: [10.1080/13691457.2024.2317907](https://doi.org/10.1080/13691457.2024.2317907)