

## It takes a whole organization to prevent a trauma

### Belastningspsykologi – forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde

Dette er en artikel om belastningspsykologi og om forebyggelse af mentale slagsider blandt fagfolk i mentale højrisikjob. Det vil sige job, hvor man – enten direkte eller indirekte – konfronteres med ulykke, trusler, traumer, overgreb, død eller andre voldsomme begivenheder, eller som på en anden måde stiller store krav om indlevelse og om at håndtere smertefulde følelser, så man dermed selv er i risiko for at udvikle belastningstilstande og traumatisk betingede lidelser. Traumeeksponering kan påvirke alle i organisationen – medarbejdere, ledere og også organisationens kultur – hvilket både i hverdagen og under pres vil forringe alles evne til at tænke og handle klart og agere professionelt. Forebyggelse af mental slagside i mentale risikjob kræver, at både uddannelsesstederne, organisationerne, lederne, kollegerne og de enkelte medarbejdere kender og forstår deres rolle, ansvar og handlemuligheder. At skabe et sundt og bæredygtigt arbejdsmiljø er en holdsport, som kun lykkes, når alle i organisationen bidrager. Lettere omskrevet kan man sige: It takes a whole organization to prevent a trauma.



#### Rikke Høgsted

Er cand.psych. aut., specialist i psykoterapi og psykotraumatologi, leder af Institut for Belastningspsykologi, forfatter og organisationskonsulent med en lang og bred erfaring med belastningspsykologien fra arbejde som konsulent i Dansk Røde Kors, rådgiver i Kræftens Bekæmpelse, militærpsykolog i det Danske Forsvar, chefpsykolog i Falck Healthcare og udviklingschef i Region Hovedstadens Psykiatri. Rikke har blandt andet løst krisepsykologiske opgaver i Irak og Afghanistan og ydet danske rederier akut bistand i forbindelse med ulykker, gidseltagning og andre kritiske hændelser rundt om i verden. Rikke har skrevet en lang række fagbøger herunder forsvarrets Baglandsserie, der retter sig mod pårørende til soldater og veteraner.

Nærværende artikel er udarbejdet i samarbejde med cand.psych. Hjalte Nexmann Nielsen og cand.psych. Mikkel Ravn Jøns, der gennem deres studie på Institut for Psykologi på Syddansk Universitet har specialiseret sig i sekundær traumatisk stress gennem blandt andet praktikophold på Indvandrermedicinsk klinik på OUH og Rehabiliteringscenter for Torturofre RCT-Jylland og gennem deres speciale *En kvantitativ undersøgelse af sekundær traumatisk stress ved psykologer, der arbejder med traumatiserede flygtninge (2019)*.