

Psykisk førstehjelp i politietaten

**En teoretisk oppgave om bruken av psykologisk
debriefing som verktøy for å motarbeide langvarige
stressymptomer**

BACHELOROPPGAVE (BOPPG30)

Politihøgskolen

2021

Kand.nr: 2

Antall ord: 5726

Innholdsfortegnelse

1.0 Introduksjon	3
1.1 Problemstilling.....	3
1.2 Oppgavens avgrensninger og oppbygging	4
2.0 Metode.....	5
2.1 Valg av metode.....	5
2.2 Forforståelse.....	5
2.3 Litteratursøk og kildekritikk.....	6
3.0 Teori	8
3.1 Stress	8
3.2 Stressreaksjoner	9
3.3 Psykologisk debriefing	10
3.3.1 Om bruk av psykologisk debriefing i politiet	11
4.0 Drøftelse.....	11
4.1 Debatten om debriefing.....	11
4.2 Muligheter og utfordringer ved Critical Incident Stress Debriefing-modellen for politiet	14
4.3 Mangel på aktuell forskning.....	15
4.4 Konklusjon	17
5.0 Avslutning.....	18
6.0 Litteraturliste:.....	19

1.0 Introduksjon

Psykisk helse som samfunnsproblem har i de senere år blitt mer og mer aktuelt, både i media og som generell helsefokus. Som eksempel har COVID-19 pandemien i skrivende stund skapt mange utrop og debatter om temaet psykisk helse, og om staten gjør nok for å ta vare på borgernes mentale velvære. Psykiske plager har på mange måter fått en større rolle som et legitimt helseproblem det hadde før i tiden, noe som har skapt et fokus blant befolkningen om å ivareta hverandres psykiske helse på best mulig måte.

I befolkningen inngår åpenbart også samtlige yrkesutøvere, heriblant politiansatte. Som politiansatt i operativ tjeneste befinner man seg med jevne mellomrom overfor situasjoner som kan virke uoversiktlige og krever nærmest umiddelbar innsats. Disse situasjonene kan innebære mange belastende sanseinntrykk i form av ubehagelige syn, lyder og lukter. Politiyrket er utvilsomt krevende både fysisk og psykisk, noe som bør stille strenge krav til politietaten i forhold til ivaretagelsen av arbeidstakernes helse.

Over en politikarriere kan det lett tenkes at slike opplevelser vil gjøre inntrykk på den politiansatte, og gjerne på en negativ måte. Årevis med krevende belastninger på psyken uten riktig behandling vil kunne skape psykiske og fysiske plager som i verste fall kan bli permanente. Med bakgrunn i dette har jeg valgt å rette oppgaven min mot et forskningsområde som omhandler behandlingsmåter innenfor psykisk førstehjelp i etterkant av krevende oppdrag. For at politietaten skal kunne videreutvikle seg i dette fagfeltet må vi kontinuerlig forsøke å tenke nytt, som også vil innebære at vi til enhver tid evaluerer de metoder og verktøy vi allerede benytter

Denne oppgaven tar for seg tematikk angående psykisk helse hos politiansatte og vil rette seg mot vurdering av et spesifikt verktøy innenfor psykologisk førstehjelp.

1.1 Problemstilling

For å kunne vurdere hvilke tiltak som skal benyttes i forsøk på å styrke den menneskelige psyken, må det undersøkes og vurderes om de aktuelle tiltakene man vurderer å benytte har et vitenskapelig grunnlag med påvist effekt. Med bakgrunn i dette ønsker jeg å vurdere ett av disse tiltakene, nærmere bestemt den psykologiske debriefingen. Ut ifra dette kom jeg frem til følgende problemstilling:

Burde norsk politi benytte seg av psykologisk debriefing som verktøy for å redusere langvarige stress-reaksjoner hos tjenestepersonellet?

1.2 Oppgavens avgrensninger og oppbygging

I denne oppgaven er det mange momenter jeg ønsker å belyse. Samtidig må det gjøres en del avgrensninger da oppgavens størrelse ikke gir mulighet til å utforske og utdype alle relevante momenter innenfor temaet. Som følge er kildene jeg har benyttet meg av i drøftelsesdelen av oppgaven en ikke uttømmende liste på forskningen som foreligger, men heller et selektert utvalgt av de kilder jeg anser som mest nødvendige for å fremme en konstruktiv og kritisk drøftelse.

Som nevnt i kapittel 1.1 kommer jeg kun til å redegjøre for og gjøre drøftinger rundt ett verktøy for psykologisk førstehjelp, nemlig psykologisk debriefing. Psykologisk førstehjelp er et stort fagfelt som er under konstant utvikling. Å sammenlikne eller vurdere flere aktuelle tiltak innenfor psykologisk førstehjelp vil kreve mer teori og drøftelse enn denne oppgaven gir mulighet til. Det vil derfor ikke drøftes om psykologisk debriefing har alternative behandlinger og heller ikke om disse behandlingene er mer eller mindre effektive enn debriefingen

Psykologisk debriefing i seg selv er kun et verktøy i en større prosess som angår psykologisk førstehjelp. Jeg ønsker ikke å vurdere hele denne prosessen, men kun det spesifikke verktøyet som er psykologisk debriefing.

For å gi leseren av denne oppgaven kontekst i forhold til hva psykologisk debriefing er ment til å hjelpe å forebygge, vil jeg redegjøre kort for stress og stressreaksjoner som er aktuelle opp mot denne behandlingen. Jeg mener det er viktig å vite hva man ønsker å forebygge for å kunne vurdere om den aktuelle behandlingen er effektiv, og eventuelt hvorfor ikke. Grunnet oppgavens begrensning i størrelse vil jeg ikke gå dypere inn på stress og stressreaksjoner under drøftelsen, da jeg heller ønsker å vinkle oppgaven mot vurdering av effektiviteten til debriefing rettet mot politiansatte.

Oppgaven er skrevet i en systematisk rekkefølge der et jeg starter med et metodekapittel. Videre vil en teoridel legge grunnlaget for drøftelsen. Mot slutten av drøftelsen vil jeg presentere en konklusjon som blir etterfulgt av en avsluttende del.

2.0 Metode

2.1 Valg av metode

«En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap» (Dalland, 2017, s. 51). En beskrivelse av metode er hva som har blitt gjort, hvorfor disse spesifikke valgene ble tatt og hvordan arbeidet ble utført. Metoden er til for å sikre at det vitenskapelig arbeidet blir utført etter en viss intellektuell standard som er å forvente av en akademisk oppgave, og således et grunnvilkår for at en oppgave skal kunne bli klassifisert som forskning (Dalland, 2017, s. 39).

Valget av metode avhenger i stor grad av problemstillingen til oppgaven som skal skrives. I oppgaver der det ikke skal gjennomføres spørreundersøkelser eller intervjuer vil metodekapittelet handle om hvilken fremgangsmåte som ble benyttet for å samle inn relevant data (Dalland, 2017, s. 54).

Oppgavetyperen jeg har valgt å benytte meg av er en teoretisk oppgave. Hovedårsaken til dette er at jeg anså en eventuell spørreundersøkelse som lite representativ, eller at den ikke ville gått nok i dybden rundt problemstillingen ved bruk av henholdsvis kvalitativ eller kvantitativ empirisk studie. Jeg har ingen personlige erfaringer knyttet til psykologisk debriefing og jeg ønsker ikke å drøfte rundt lovverket som angår helse- miljø og sikkerhet i politiet. Derav ble en teoretisk oppgave et naturlig valg. Ved å basere oppgaven min på allerede foreliggende forskning kan jeg finne kilder fra et bredt utvalg og samtidig gå i dybden i forskningen der det er naturlig og kreves for å belyse min problemstilling.

Mitt datagrunnlag i denne oppgaven vil derfor basere seg på foreliggende forskningslitteratur, undersøkelser og artikler rundt mitt valgte tema.

2.2 Forforståelse

«Med forforståelse menes at vi ikke oppfatter virkeligheten kun gjennom våre sanser. Det som framstår som rene sanseinntrykk, inneholder en god porsjon tolkning» (Thurén, 2009, s. 66). Forforståelse er svært viktig, da nær sagt alt vi opplever, ser hører, tenker og oppfatter bygger på en form for forforståelse av det vi opplever. (Thurén, 2009, s. 68).

Fra dette blir det tydelig at alle mennesker har forforståelser, enten det er bevisst eller ikke, ettersom vi stadig blir utsatt for egne og andres erfaringer og meninger. I dagens samfunn der sosiale medier, nyheter og andre multimedia-plattformer stadig blir mer vanlig er vi oftere

eksponert for informasjonskilder. Disse kan forme våre forforståelser på en annen måte enn før i tiden, da man primært skaffet seg forforståelse fra familie, venner og kollegaer.

En viktig presisering er at forforståelse ikke nødvendigvis er en negativ ting. Vi mennesker trenger forforståelse for å kunne tolke informasjonen vi oppfatter i dagliglivet (Thurén, 2009, s.67). Det som er viktig for å kunne skrive en akademisk tekst er at man er kjent med sin egen forforståelse for å i minst mulig grad la denne påvirke objektiviteten til forskningsprosjektet, slik at man får frem et kritisk og nyansert syn på problemstillingen. Med bakgrunn i at det kun er en forfatter av denne bachelor-oppgaven vil det være tilnærmet umulig å være hundre prosent objektiv da blant annet valg av tema, oppgavetype, metodikk, kildesøk og skrivestil i stor grad vil være påvirket av min personlige arbeidsstruktur og tankesett. Dette hindrer meg allikevel ikke i å forsøke å ha en objektiv tilnærming til prosjektet, men er definitivt noe jeg må være klar over til enhver tid under arbeidet.

Min forforståelse av temaet og problemstillingen i denne oppgaven er i stor grad basert på egne erfaringer. Under praksisåret mitt på Politihøgskolen opplevde jeg flere krevende situasjoner på jobb i politiet. Disse ble gjennomgått i etterkant sammen med min studentveileder og hans makker. Etter samtalen rundt disse krevende situasjonene opplevde jeg ikke bare hadde en positiv effekt på mitt generelle humør, men også på tankesettet og forståelsen av de aktuelle situasjonene. Jeg følte meg mindre stresset og følte at jeg bar mindre vekt på skuldrene etter slike samtaler. I tillegg kommer forforståelse fra første året på politihøgskolen da vi så vidt var innom temaet teoretisk, men det skal presiseres at dette kun var et lite delkapittel i et ellers stort fag som omhandlet psykologi. Denne forforståelsen har jeg i stor grad forsøkt å ikke la påvirke de funn jeg har gjort under innsamling, tolkning og bruk av kilder i oppgaven.

2.3 Litteratursøk og kildekritikk

I utgangspunktet ønsket jeg å benytte meg av publisert litteratur i form av lærebøker og akademiske kompendier knyttet til mitt valgte tema. Noe som tidlig ble tydelig under søket etter litteratur, var hvor manglende forskningen det er på dette fagfeltet. Som følge av dette ble jeg nødt til å benytte meg av andre kilder, herunder fagfelleverderte tidsskrifter, forskningsartikler og komparative undersøkelser.

For å finne aktuell litteratur til denne oppgaven brukte jeg flere søkemotorer, heriblant primært «Oria», «Google Scholar». Grunnlaget for bruken av disse to søkemotorene er at de

søker i databaser som kun inneholder relevant akademisk litteratur. Jeg var på den måten tryggere på at jeg ikke benyttet meg kilder med ikke-akademisk informasjon om temaet.

I starten av arbeidet søkte jeg ganske vidt innenfor mitt valgte tema. Søkeordene og frasene jeg brukte for å finne litteratur var blant annet «mental helse politi», «psykologisk debrief», «psychological debrief» og «mental health police». Grunnlaget for å søke både på norsk og engelsk var for å finne et bredere spekter av søkeresultater fra flere land, ettersom de norske søkeordene ga få eller ingen resultater som var relevante for min oppgave. Under skriveprosessen viste det seg at temaet jeg opprinnelig hadde valgt var altfor bredt og at jeg måtte snevre inn søkene mine. Derav ble søkene mer direkte rettet, herunder blant annet «Critical Incident Stress Debriefing», «CISD police», «CISD Mitchell». Ved å bruke søkeord direkte rettet mot min problemstilling og aktuell litteratur kunne jeg tidlig luke ut mange lite relevante kilder og heller sette søkelys på kildene som kunne være konstruktive bidrag til min bacheloroppgave.

Utvalget fra søkene var varierte og som forventet var det mye forskning som omhandlet andre behandlingsmetoder innenfor fagfeltet, og derav andre fokusområder enn de som var rettet mot politiet og psykologisk debriefing. Selv om jeg fant enkelte bøker som passet bra til denne oppgaven var flesteparten av de mest relevante kildene enten fagfellevurderte tidsskrifter eller artikler. I tillegg handlet svært mange kilder om andre utvalgsgrupper enn politiansatte, herunder militært personell, andre nødetater og sivile.

Kildekritikk er særdeles viktig for å vurdere relabiliteten og kvaliteten på informasjonen man henter inn, samt relevans for problemstillingen (Dalland, 2017, s. 158). Herunder vurderte jeg blant annet forfatterens utdanning og kompetanse på fagfeltet, utgivelsesår og nasjonalitet i forhold til relevans for norsk politi. Jeg har stilt meg selv flere spørsmål under innsamling av litteratur. Hva slags type tekst det er, hvem som har publisert litteraturen, hvem er teksten skrevet for, hvilken hensikt de hadde med publikasjonen og om eventuelle bidragsytere til forskningen hadde påvirkningskraft på konklusjonene til de respektive kildene. (Dalland, 2017, s.158-159). I tillegg har jeg vurdert om kildene jeg har benyttet er troverdige, nøytrale, objektive og etterprøvbare. Sist, men ikke minst måtte kildene være relevante for min problemstilling (Dalland, 2017, s. 159).

Ut i fra disse vurderingspunktene valgte jeg å bruke mye litteratur skrevet av Atle Dyregrov og Jeffrey T. Mitchell, da det under innsamling av litteratur ble klart at disse personene er to autoriteter når det gjelder psykologisk debriefing. Dyregrov hadde blant annet ved utgivelsen

av en av bøkene sine i 2002 omlag 20 års erfaring med bruk av psykologisk debriefing. (Dyregrov, 2002). For å prøve å unngå å havne i bekräftelsesfellen ved å stole blindt på disse to forskerne søkte jeg mer rundt temaet og oppsøkte kilder som hadde potensialet til å komme med vitenskapelige motargumenter til deres forskning. Disse kildene med motargumenter måtte selvsagt også undersøkes etter samme krav til kildekritikk. Dette vil komme frem i drøftelsesdelen av oppgaven.

3.0 Teori

3.1 Stress

Stress kan i dagligtalen omtales som en opplevelse av uro og negative følelser (Risan & Skoglund, 2013, s. 22). Kort fortalt er stress en fysiologisk reaksjon som kroppen iverksetter i situasjoner der ressursene som kreves i en gitt situasjon ikke er i samsvar med kravene som situasjonen stiller (Risan & Skoglund, 2013, s. 22). Kai Grunnet beskrev stress som «en fellesbetegnelse for alle de påvirkninger, krav og belastninger vi møter i hverdagen» (Grunnet, 1989, s. 7).

Det finnes flere former for stress. Herunder blant annet hverdagslig stress, kumulativt stress, traumatisk stress og posttraumatisk stress. Hverdagslig stress er stress i lav grad som får mennesker til å øke prestasjonen i hverdagen, for eksempel ved å føle seg nervøs før man skal fremføre en presentasjon.

Kumulativt stress defineres som når det hverdagslige stresset bygger seg opp over lang tid og begynner å tære på personen (Risan & Skoglund, 2013, s.26). Å ikke være uthvilt, enten det er fysisk eller psykisk, kan medføre utbrenthet samt andre helseplager. Profesjonelle holdninger og standarder kan minke og tjenestepersonen kan ende opp med å arbeide etter forenklet tenking og stereotyper (Risan & Skoglund, 2013, s. 26), noe som åpenbart vil være negativt i forhold til politiets samfunnsoppdrag og kravet til objektivitet (straffeprosessloven, 1981, §126, 3.ledd).

Traumatisk stress kan oppstå når en person står i en situasjon som utfordrer selve grunntryggheten i livet (Risan & Skoglund, 2013, s. 26). Ofte oppstår dette i situasjoner vi aldri har opplevd før, og således ikke har utviklet muligheten til å takle situasjonen der og da. Eksempler på slike situasjoner er der man må ta liv, eller har vært utsatt for en livsfarlig hendelse (Risan & Skoglund, 2013, s. 27). Traumatisk stress kan i enkelte tilfeller

videreutvikle seg til post-traumatisk stress, som blir definert som en psykisk lidelse som følge av den betydelige angsten personer med post-traumatisk stress kan oppleve (Risan & Skoglund, 2013, s.27).

3.2 Stressreaksjoner

På sikt vil kumulativt stress kunne medføre en rekke fysiologiske og psykologiske reaksjoner. Listen er ikke uttømmende, men jeg ønsker å trekke frem noen eksempler på symptomer for å gi et bilde av stressreaksjonene. Frigjørelse av stresshormonene adrenalin og noradrenalin, økt blodtrykk, muskelspenning, svetting og skjerpet oppmerksomhet er blant de fysiske reaksjonene (Grunnet, 1989, s. 10-11). Videre vil langvarige psykiske og sosiale belastninger også kunne gi flere langvarige reaksjoner som manifesteres fysisk, herunder blant annet hodepine, hyppige forkjølelser, endringer i seksualfunksjon og hjertebank. Kai Grunnet forklarer at hjertebank kan oppleves som en stikking eller smerte i hjerteregionen, og at symptomene gjerne oppleves som verre i belastede situasjoner (Grunnet, 1989, s.14). Det kan tenkes at slike symptomer i det lange løp kan bidra til at ansatte kan bli sykemeldt, eller til og med bytter yrke og karriereveg.

Stress kan som nevnt også gi psykologiske symptomer. Kai Grunnet bruker flere ord for å beskrive den psykiske opplevelsen av stress, herunder irritasjon, konsentrasjonsvanskeligheter, dårlig humør, aggressivitet, hukommelsesproblemer og minsket dømmekraft. (Grunnet, 1989, s.19). Irritasjonen som oppleves kan utløse uforholdsmessige raske og sterke reaksjoner. (Grunnet, 1989, s.18). Dermed kan irritasjon som psykisk stressreaksjon hos politiansatte gå på bekostningen til et av selve grunnvilkårene til politiets inngrepshjemmel, nemlig at inngrep som utføres mot befolkningen skal være forholdsmessige (Politi-loven, 1995, § 6, 2.ledd. Se også straffeprosessloven, 1981, § 170 a).

Det er også lett å trekke linjer til at de andre nevnte psykologiske symptomene kan ha en negativ påvirkning på kvaliteten i politiets arbeid. Konsentrasjonsvansker kan skape et forminsket fokus på detaljer og dårlig humør. Aggressivitet kan tenkes å kunne eskalere situasjoner som med fordel skulle vært dempet og roet ned. Hukommelsesproblemer og minsket dømmekraft kan hver for seg også ha uheldige konsekvenser for hvordan politioppdrag blir tolket, løst og dokumentert av politiets tjenestepersonell.

3.3 Psykologisk debriefing

Psykologisk debriefing, (heretter forkortet til debrief), er «*et gruppemøte som er organisert for at mennesker i felleskap og på en strukturert måte kan gjennomgå fakta, tanker, inntrykk og reaksjoner etter en traumatisk hendelse*» (Dyregrov, 2002, s. 19).

Med utgangspunkt i denne tolkningen av ordet debrief forklarer Dyregrov at ikke enhver samtale i etterkant av traumatiske hendelser er en debrief, og derav at for eksempel en-til-en samtaler i etterkant av slike hendelser ikke er å anse som dette. Debrief viser til den strukturerte, formelle samtalen som skjer i en gruppe etter en kritisk hendelse, og bør gjennomføres i løpet av de første dagene etter hendelsen (Dyregrov, 2002, s.15). Denne debriefen er modellert etter Jeffrey Mitchell sin 7-stegs «Critical Incident Stress Debrief» (CISD)-struktur, som faller inn under Critical Incident Stress Management (CISM)-paraplyen (Dyregrov, 2002, s.18). Grunnet oppgavens størrelse går jeg ikke videre inn på CISM.

Målet med disse debrief-møtene vil blant annet være å forhindre uønskede psykiske ettervirkninger, fremskynde den normale dempingen av disse ettervirkningene, stimulere samhold og støtte innad i gruppen, fremme et tankemessig grep om situasjonen som ble opplevd, stimulere til følelsesmessig ventilering, normalisere erfaringer og sikre hjelp (Dyregrov, 2002, s. 19-20). Det er ut fra disse punktene tydelig at denne prosessen burde være møysommelig satt sammen og strukturert slik at man får dekket alle punktene der et er mulig. Dyregrov kritiserer hvordan begrepet «psykologisk debriefing» har blitt brukt for alle slags typer samtaler i etterkant av kritiske hendelser (Dyregrov, 2002, s.19).

Det er en rekke momenter som må ligge til rette før gjennomføringen av en debrief for å oppnå maksimal effekt av møtet. Dyregrov fremhever blant annet motiverte deltakere som ønsker å være del av debriefen og kunnskapsrike ledere, samt struktur og regler (Dyregrov, 2002, s.12). Samtidig er det flere deler av den praktiske gjennomføringen som må vurderes og tilrettelegges for, slik som gruppesammensetningen, sted og tidspunkt for debrief, gruppestørrelse og sitteplassering. Det blir blant annet presisert at en gruppe på 8-12 personer er ideelt (Dyregrov, 2002, s.39). En debrief er et ressurskrevende møte som krever nøyaktig planlegging før gjennomføringen og strukturert arbeid med klare regler for deltakerne.

3.3.1 Om bruk av psykologisk debriefing i politiet

Politidirektoratet (POD) publiserte den oppdaterte versjonen av politiets beredskapssystem del 1, heretter forkortet til PBS 1, i mai 2020. PBS 1 gir retningslinjer for politiets beredskapsarbeid og sier noe om i hvilke situasjoner politiet kan benytte psykologisk debrief som verktøy. I PBS 1 blir det fremhevet at enkelte tiltak burde gjennomføres etter blant annet langvarige krevende oppdrag, dødsfall blant ansatte i tjenesten, store ulykker eller katastrofer. Blant disse tiltakene finner vi en ikke-uttømmende liste som inneholder blant annet psykologisk debrief. (Politidirektoratet, 2020, s. 202). Slike tiltak og personelloppfølging vil i henhold til PBS 1 vurderes etter hver enkelt hendelses art og omfang, og forholdene for øvrig (Politidirektoratet, 2020, s. 201).

PBS 1 fremhever viktigheten av å gi omsorg og oppfølging til de involverte tjenestepersonene etter fysisk og psykisk krevende oppdrag (Politidirektoratet, 2020, s.201). At POD har valgt å fremheve debrief som eksempel i PBS 1, viser at dette anses som et effektivt tiltak for å nettopp gi den nødvendige omsorgen og oppfølgingen. Dette blir videre understreket i følgende utdrag fra dokumentet:

«Riktig oppfølging til rett tid virker stabiliserende, støttende og gjenopprettende, og kan avverge eller redusere senvirkninger» (Politidirektoratet, 2020, s.201).

4.0 Drøftelse

For å begrunne svaret på problemstillingen kreves det at vi ser på flere ulike bestanddeler av den psykologiske debriefen. Først og fremst ønsker jeg å drøfte rundt debatten om debriefing har en påvist positiv effekt, og deretter ønsker jeg å drøfte noen muligheter og utfordringer rundt debriefing. Til slutt vil jeg kort drøfte rundt mangelen på forskning rundt temaet.

4.1 Debatten om debriefing

Som nevnt tidligere i oppgaven er debriefen et debattert område innenfor psykologien. Det finnes flere kilder innenfor fagområdet som hver for seg peker i forskjellige retninger i forhold til om debriefing er noe som faktisk fungerer for å lindre eller helbrede stressreaksjoner i etterkant av hendelser.

Det muligens mest kjente eksempelet på forskning som taler imot bruken av debriefing er fra en undersøkelse finansiert av Oxford Region Health Services Research Committee. Denne undersøkelsen fulgte opp offer etter vegtrafikkulykker umiddelbart etter at ulykkene fant sted, deretter etter 3 måneder og til slutt etter 3 år. Målet med undersøkelsen var å finne ut om de som ble utsatt for slike ulykker opplevde positive langvarige effekter av å delta på psykologisk debrief i etterkant av ulykken. (R. A. Mayou, A. Ehlers & M. Hobbs, 2000, s.1).

Undersøkelsens resultater viste at de som hadde deltatt på psykologisk debriefing hadde verre symptomer etter 3 år enn de ofrene som ikke deltok. Den konkluderte videre med at debriefing er et ineffektivt tiltak og har skadelige langvarige effekter (R. A. Mayou, et. Al., 2000, s.1). Det er verdt å merke seg at de samme forfatterne tidligere hadde foretatt en liknende undersøkelse med varighet på 4 måneder, hvor de konkluderte med det samme resultatet. I tillegg til dette står det skrevet i undersøkelsen at «*The first aim was to determine whether we could replicate at 3 years our previously published report of outcome at 4 months*» (R. A. Mayou, et. Al., 2000, s.4). Denne ordlyden kan tyde på at forskergruppen på veg inn i undersøkelsen allerede hadde havnet i en bekreftelsesfelle med tanke på å oppnå samme resultat som tidligere, selv om dette bare blir spekulasjon fra min side.

Denne undersøkelsen står ikke alene om å kritisere debriefing og dets effekt på de som har gjennomgått prosessen. I 1997 ble det publisert en annen undersøkelse som undersøkte om debriefingens effekt på brannskadeoffer. Resultatene fra undersøkelsen viste at 26 % av de kontrollerte hadde PTSD-symptomer etter 13 måneder, sammenliknet med 9 % av kontrollgruppen som ikke gjennomgikk debriefing (J.I.Bisson, P. L. Jenkins, J. Alexander & C. Bannister, 1997, s.1). Konklusjonen fra undersøkelsen sådde tvil rundt bruken av en enkelt debriefing-sesjon i etterkant av traumatiske hendelser og at mer forskning burde gjøres innenfor dette feltet.

Umiddelbart er det åpenbart at ingen av disse to undersøkelsene omhandlet politiansatte eller annet personell i nødetater. Det er samtidig viktig å ha i bakhodet at menneskers psyke i stor grad er lik, uavhengig av hvilken karriereveg man har valgt. Selv om politibetjenter på mange måter skal være øvet til å håndtere slike situasjoner med et høyere stressnivå enn andre, kan det klart trekkes paralleller mellom disse undersøkelsene og potensielle politiansattes reaksjoner på behandlingen, basert helt og holdent på at mennesker i det store og det hele deler psykologiske likhetstrekk uavhengig av yrkesvalg.

Motargumentet mot disse to undersøkelsene finner vi flere steder. Dyregrov står som en sentral person i arbeidet for å fremme effektiviteten av debriefing. I sin bok fra 2002 argumenterer han for at flere av studiene som rapporterer negative eller ingen effekter fra psykologisk debrief har klare «kliniske og metodiske svakheter» (Dyregrov, 2002, s. 23). Blant disse lister han blant annet opp at flere av undersøkelsene analyserer intervensjoner som bare til en viss grad kan kalles debriefing, at studiene bruker selvseleksjon for kontrollgruppene og intervensjonsgruppene, feil eller ujevnt valg av når intervensjonen gjennomføres og at intervensjonen som blir brukt synes å være klinisk utilstrekkelig i forhold til traumene som ble opplevd av intervensjonsgruppen (Dyregrov, 2002, s.23).

I tillegg til Dyregrov sin forskning ble det i 2010 publisert en studie som gransket tidligere undersøkelser som omhandlet psykologisk debriefing. Denne kom frem til flere momenter som argumenterte mot at debriefing hadde en negativ langvarig effekt på mottakerne av behandlingen. Her var hovedbudskapet noe annerledes fra Dyregrov, men med flere kritiske argumenter til undersøkelsene som hadde utvist negativ effekt. Herunder at forskningsresultater fra personer som hadde opplevd traumer (førstelinjetraume) og nødetater og annet hjelpepersonell som opplevde andres traume (andrelinjetraume) ikke nødvendigvis led de samme negative ettervirkningene, og burde derfor heller ikke sammenliknes i slike studier. Videre kritiserte studien hvordan debriefingene hadde blitt gjennomført, ved at de blant annet var for korte, for gravende, gjennomført for tidlig eller gjennomført av personer med for lite kompetanse i faget (Hawker D. M., Durkins J. & Hawker D. S. J., 2010, s.1).

Det er fra disse motstridende undersøkelsene og studiene tydelig at det har vært mye splid i forskningsmiljøet når det gjelder effektiviteten av den psykologiske debriefen som verktøy. Det er flere elementer vi kan trekke ut fra dette.

For det første viser den spredte forståelsen av psykologisk debriefing til at kompetansen som er der ute er svært varierende både i kvalitet og i mengde. På den ene siden av debatten finner vi forskere som mener debriefing kan utøves hvis de strenge kravene til CISD-modellen blir fulgt, og på den andre siden personer som utfører tester på kontrollgrupper uten at de spesifikke kravene blir fulgt opp. Som nevnt i teoridelen er det flere subjektive problemer som må tas hensyn til på veg inn i en psykologisk debrief, blant annet tidsaspektet på hvor lenge en intervensjon bør vare, eventuelle oppfølgingsesjoner og gruppesammensetningen under debriefen.

Det kan ut fra disse forskningsprosjektene fremstå som at debriefing er et effektivt verktøy for å fremme mental helse og minke stressreaksjoner hvis man følger de strenge retningslinjene i CISD-modellen.

Samtidig tyder dette på at andre typer psykologisk debriefing som ikke følger CISD-modellen faktisk kan ha en negativ effekt på deltakerne. Dette kommer frem i undersøkelsen gjennomført av Mayou, Ehlers og Hobbs, der de skriver rett ut i studien at det var «methodological limitations» og at debriefingen som ble gjennomført i studien var «relatively short and had limited internal structure» (Mayou et. Al., 2000, s.4). Dette står i skarp kontrast til de kravene som må tas hensyn til hvis man skal oppnå et resultat etter CISD-modellen. Således tyder denne forskningen på at det må utøves forsiktighet rundt å benytte ustrukturerte og kortvarige versjoner av psykologisk debriefing når hensikten er å minske langvarige stressreaksjoner hos gruppen.

4.2 Muligheter og utfordringer ved Critical Incident Stress Debriefing-modellen for politiet

CISD er som nevnt et verktøy som krever høy grad av struktur og nøye planlegging for å gjennomføre på en korrekt måte. Med bakgrunn i dette ønsker jeg å drøfte noen av elementene som kreves for at CISD skal fungere, og om det er realistisk og gjennomførbart i politiet som organisasjon.

Det første momentet jeg ønsker å ta opp er gruppens størrelse. Dyregrovs bok forklarer at gruppen som skal gjennom debriefen burde være på 8-12 personer (Dyregrov, 2002, s. 39). Mitchell beskriver i sin tekst at en «small group (about 20 people)» burde benyttes (Mitchell, 1995, s.3). Dette begrunnes med blant annet at mindre grupper enn det som er beskrevet gir mindre variasjon i opplevelser og således kan gjøre en normalisering av de forskjellige reaksjonene som gruppe medlemmene opplever vanskelig. (Dyregrov, 2002, s. 40). Et uheldig biprodukt av dette kan da være at enkelte i gruppen ikke får normalisert sin erfaring da det ikke er andre som nødvendigvis deler samme perspektiv eller opplevelse og kan derfor føle at det de opplever er en «unormal» reaksjon.

Allerede her finner vi den første haken ved bruk av CISD for politiet. Ved mange ulike og krevende oppdrag opptrer politiet med langt færre personer enn hva som kreves for at en CISD skal kunne bli gjennomført korrekt, gjerne ofte 1 til 2 patruljer som ofte tilsvarer

mellom 2 og 4 politibetjenter. Her blir altså CISD utelukket basert på at gruppen ikke får den nødvendige størrelsen som kreves for at opplevelser kan normaliseres på en god måte. Det finnes altså et gapende hulrom for psykisk førstehjelp som potensielt blir fylt av debriefingsteknikker som ikke har gjennomgått utprøving og derfor sann sett kan gjøre mer skade enn nytte for tjenestepersonene.

Det er gjerne ved større naturkatastrofer, som jordskredet i Gjerdrum kommune i desember 2020, eller ved terrorhandlinger slik som 22.juli i 2011 at denne typer ressurser og metodikk blir satt i gang fra politiet sin side. Ved slike store hendelser kan det være aktuelt å vurdere CISD som verktøy for ivaretagelse av tjenestepersoner, da det er flere personer involvert og dermed større sannsynlighet for at enkeltpersoners opplevelser kan normaliseres under sesjonen. Det er da viktig å gjøre en vurdering av de forskjellige eksponeringsgradene innad i gruppen som skal gjennom debriefen. Dette for å ikke overeksponere de minst utsatte for enda mer traume (Dyregrov, 2002, s. 40).

Det er mange variabler som det må tas hensyn til ved bruk av CISD. Gjennomføringen krever stor bruk av ressurser da en CISD-seanse gjerne skal vare på 2-3 timer og krever at mange personer er på jobb. I tillegg til dette krever CISD en kompetent leder med god utdanning og erfaring fra feltet for at det skal bli gjennomført på en korrekt måte. Som drøftet i kapittel 4.1 kan utilstrekkelig kompetanse føre til fravikelse fra de strenge standardene som blir beskrevet av Dyregrov og Mitchell. Avvik fra kompetansekravet til lederen av gruppemøtet kan potensielt ha negativ effekt på utfallet for de som deltar på debriefen.

Som Norges statsstyrte, lov-håndhevende organisasjon har politiet et ansvar for å ivareta helsen til sine arbeidstakere, og derav et krav om å tilrettelegge for at relevant og effektiv behandling blir benyttet (Politidirektoratet, 2010, s. 7). Dette kan innebære å tilrettelegge for CISD-utdanning og behandling for sine medarbeidere. Allikevel er dette noe som krever mye tid og målrettet arbeid fra politietaten for å implementere debriefings-prosessen på en god måte. Samtidig er det viktig at det blir tatt en vurdering rundt de eventuelle problemer som kan oppstå på organisatorisk og personlig plan hos politiansatte hvis politiet velger å ikke implementere en kvalitetssikret debriefings-prosess.

4.3 Mangel på aktuell forskning

Store mengder av forskningen som omhandler psykologisk debriefing er fra sent på 1990-tallet og de tidlige 2000-tallet. Av disse fokuserte flere på varierende utvalg av

forsøkspersoner, og det ble sjeldent gjort spesifikke forskningsprosjekter rettet mot personell i nødetater. En stor del av den publiserte forskningen rundt temaet etter år 2002 har ikke direkte tatt for seg egne kontrollgrupper og gjort egne analyser av disse, men heller sammenliknet, analysert og gransket tidligere forskningsprosjekter.

En undersøkelse fra 2010 fremhevet dette i sin «key practitioner message» der forfatterne skrev at «*Research is urgently needed on appropriate debriefing for occupational groups briefed to work in stressful situations*» (Hawker, et. Al., 2010, s.1).

Dette blir videre understreket av en forskningsartikkel som ble publisert i 2021, der Feuer forklarer: «*There is a great need for randomized controlled trials and further research to evaluate the effectiveness of Psychological First Aid principles in the context of first responder traumatic incident stress.*» (Feuer, 2021, s. 6). Her refererer «first responders» til nødetater. Selv 40 år etter at CISD først ble introdusert av Mitchell er det altså fortsatt mangel på forskning rundt yrkesgrupper som potensielt kan ha stort utbytte av en slik behandlingsmåte, herunder blant annet politiansatte.

En utfordring som har potensiale til å skape problemer for CISD-forskning for politiet er politikulturen. Basert på forskningsprosjektet til Abigail Malcolm ble det lagt frem flere grunner til at politikulturen kan påvirke hvordan forskning blir utført. Herunder ble det fremhevet politiets underliggende yrkesstolthet, perfeksjonisme, stivhet og vektlegging på å skape bånd mellom kollegaer (Malcolm et. Al., 2005, s. 14). Disse karakteristikkene kan påvirke politibetjenters villighet til frivillig og delta på forskningsprosjekter rundt debriefing, noe som igjen fører til et lite representativt utvalg i eventuelle resultater. (Malcolm et. Al., 2005, s. 14).

Ikke bare er det lite forskning rundt politiet og debriefing, men det kan tilsynelatende oppstå problemer med selve forskningen basert på kulturen innad i politietaten. Samtidig er det kun en kilde som kommer med denne påstanden og den heller er ikke basert på norsk politi. I tillegg er forskningen som påstanden baserer seg på tatt fra en kilde skrevet i 2001. Selv om det sannsynligvis kan dras paralleller mellom enkelte likheter i norsk og eksempelvis amerikansk politi-kultur fra 2001, har det skjedd mye i det sosiopolitiske landskapet både utenfor og innad i den norske politietaten de siste 20 årene. Dette gjør det vanskelig å vite hvor nøyaktig datagrunnlaget kan tolkes. I tillegg er amerikansk og norsk politi svært forskjellige med hensyn til utdanning, kultur og lovverk, noe som gjør sammenlikningsgrunnlaget tynt. Således har vi her et manglende forskningsgrunnlag

angående om norsk politikultur potensielt kan ha påvirkning på utfallet av forskning innenfor psykisk debriefing.

Med bakgrunn i disse eksemplene er det tydelig at vi behøver ny forskning rundt temaet, da mye av forskningen er rundt 20 år gammel, utdatert og basert på politi fra andre land som ikke nødvendigvis følger den norske politimodellen.

4.4 Konklusjon

Psykologisk debriefing har lenge vært et debattert tema for forskere innenfor fagfeltet. Forskningsprosjekter har vært preget av å ha forskjellig forståelse og benyttelse av begrepet «psykologiske debriefing» og har således gitt spredte resultater angående effektiviteten av behandlingen. Fra dette kan se ut som at debriefing kan være aktuelt for politi hvis man benytter CISD-modellen i enkelte spesifikke situasjoner, så lenge de strenge vilkårene blir fulgt opp på en god måte.

Videre har fagfeltet en tydelig mangel på forskning, og særlig forskning spesifikt rettet mot politi. Forskningen kan sannsynligvis gjøres på andre nødetater for deretter å trekke paralleller til politiet, men med bakgrunn i politiets unike arbeidsoppgaver og intern kultur vil det være vanskelig å gi et definitivt svar ut fra disse undersøkelsene. Det vil kreve ny forskning basert på politibetjenter i norsk kultur for å kunne komme frem til et svar om hvorvidt CISD har den positive effekten hos politiansatte som Mitchell og Dyregrov hevder behandlingen kan ha.

Det er derfor vanskelig å vurdere, eller konkludere med hvorvidt norsk politi burde benytte seg av psykologisk debriefing som verktøy for å redusere langvarige stress-reaksjoner hos tjenestepersonellet. Selv om forskningen kan tyde på at CISD er en effektiv behandling er det lite forskning som har tatt for seg bruken innad i en særegen organisasjon som politiet. Nyere og mer spesifikk forskning er påkrevd for å kunne gi et definitivt svar på problemstillingen.

Om politietaten ønsker å benytte seg av psykologisk debriefing i fremtiden og ha mer tiltro til at tiltaket har en positiv effekt på sine ansatte, anbefaler jeg at det blir iverksatt nye forskningsstudier basert på norsk politi. Først da kan vi kvalitetssikre slik at riktig oppfølging kommer til rett tid, virker stabiliserende, støttende og gjenopprettende, og kan avverge eller redusere senvirkninger av langvarige, slik Politidirektoratet framhevet i PBS 1.

5.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg redegjort for psykologisk debrief og drøftet flere momenter jeg har ansett som viktig i vurderingen rundt dens effekt rundt stress-reduksjon. Det er stor splid innad i forskningsmiljøet og helt tydelig at det kreves mer forskning på psykologisk debrief for å kunne gjøre en god vurdering på om det faktisk er effektivt for politiet. Det vil i tillegg kreve mye tid, energi og ressurser fra politietaten for å implementere behandlingen på en korrekt måte, noe som kan behøve politisk intervensjon for å bli iverksatt.

Det jeg har forsøkt å belyse er kompleksiteten rundt fagfeltet og at det derav krever mye av både forskningsprosjekter og politietaten for å kunne sikre best mulig psykologisk førstehjelp til politiansatte.

6.0 Litteraturliste:

- Bisson, I. J., Jenkins, P.L., Alexander, J. & Bannister, C. (1997). Randomised controlled trial of psychological debriefing for victims of acute burn trauma. *The british journal of Psychiatry* 171, 78-81. Hentet fra: https://www.researchgate.net/publication/13897401_Randomised_controlled_trial_of_psychological_debriefing_for_victims_of_acute_burn_trauma
- Dalland, O (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg) Oslo: Gyldendal akademisk.
- Debbie, M. H., Durkin, J. & Hawker, D.S.J. (2010). To Debrief or Not to Debrief our Heroes: That is the Question. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 18, 453-463. <https://doi.org/10.1002/cpp.730>
- Dyregrov, A. (2002). *Psykologisk debriefing, hvordan lede gruppeprosesser etter kritiske hendelser*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Feuer, B.S. First Responder Peer Support: An Evidence-Informed Approach. *J Police Crim Psych* (2021). <https://doi.org/10.1007/s11896-020-09420-z>
- Grunnet, K. (1989). *Stress, job og livsstil*. København: Kommuneforlaget.
- Mitchell, J.T. *Critical Incident Stress Debriefing (CISD)* (1995). Hentet fra <https://corplakes.ercd.dren.mil/employees/cism/pdfs/Debriefing.pdf>
- Malcolm, A.S., Seaton, J.S., Perera, A., Sheehan, D.C. & Van Hasselt, V.B. (2005). Critical Incident Stress Debriefing and Law Enforcement: An Evaluative Review. *Brief Treatment and Crisis Intervention* 5:261–278. Hentet fra <http://triggered.stanford.clockss.org/ServeContent?url=http%3A%2F%2Fbtci.stanford.clockss.org%2Fcgi%2Freprint%2F5%2F3%2F261>
- Mayou, R. A., Ehlers, A. & Hobbs, M. (2000). *Psychological debriefing for road traffic accident victims. Three-year follow-up of a randomised controlled trial*. Hentet fra <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/psychological-debriefing-for-road-traffic-accident-victims/2FBC83BE1E7BD44C9ABCA6FA71D8320C>
- Politidirektoratet (2020). *Politiets beredskapssystem del 1*. Hentet fra <https://www.politiet.no/globalassets/05-om-oss/03-strategier-og-planer/pbsi.pdf>

Politidirektoratet (2010). *HMS-kultur i politi- og lensmannsetaten*. Hentet fra <https://docplayer.me/424733-Hms-kultur-i-politi-og-lensmannsetaten.html>

Politi-loven (1995). Lov om politiet (LOV-1995-08-04-53). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1995-08-04-53>

Risan, P. & Skoglund, T. H. (2013). *Psykologi i operativ tjeneste, stress og psykiske lidelser (1. utg)*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Straffeprosessloven (1981). Lov om rettergang i straffesaker (LOV-1981-05-22-25). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1981-05-22-25>

Thurén, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Selvvalgt pensum:

- Bisson, I. J., Jenkins, P.L., Alexander, J. & Bannister, C. (1997). Randomised controlled trial of psychological debriefing for victims of acute burn trauma. *The british journal of Psychiatry* 171, 78-81. (6 sider).
- Dalland, O (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6.utg) Oslo: Gyldendal akademisk. (Kapittel 3, 8 og 13. 24 sider).
- Debbie, M. H., Durkin, J. & Hawker, D.S.J. (2010). To Debrief or Not to Debrief our Heroes: That is the Question. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 18, 453-463. (10 sider).
- Dyregrov, A. (2002). *Psykologisk debriefing, hvordan lede gruppeprosesser etter kritiske hendelser*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS. (133 sider).
- Feuer, B.S. First Responder Peer Support: An Evidence-Informed Approach. *J Police Crim Psych* (2021). (6 sider).
- Grunnet, K. (1989). *Stress, job og livsstil*. København: Kommuneforlaget. (80 sider).
- Malcolm, A.S., Seaton, J.S., Perera A., Sheehan D.C. & Van Hasselt, V.B. (2005). Critical Incident Stress Debriefing and Law Enforcement: An Evaluative Review. *Brief Treatment and Crisis Intervention* 5:261–278. (18 sider).
- Politidirektoratet (2020). *Politiets beredskapssystem del 1*. (Kapittel 14. 7 sider).
- Politidirektoratet (2010). *HMS-kultur i politi- og lensmannsetaten*. (32 sider).
- Risan, P. & Skoglund, T. H. (2013). *Psykologi i operativ tjeneste, stress og psykiske lidelser (1.utg)*. Oslo: Gyldendal akademisk. (Kapittel 2 og 5, 26 sider).
- Thurén, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere*. (Kapittel 5, 8 og 9. 17 sider).

Totalt 353 sider.