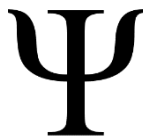




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



Mellom mestring og maktesløshet

En kvalitativ studie av brannmenns opplevelse av redningsarbeid
ved alvorlige trafikkulykker

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Anders Christian Geertsen

Vår 2021

Veileder
Signe Hjelen Stige

Abstract

It seems that some experienced firefighters reach a tipping point and develop an aversion to rescue work associated with serious traffic accidents. In current research, it is well documented that firefighters have a higher prevalence of mental disorders compared to the general population. The aim of this study was to gain a better understanding of how firefighters individually experience rescue work in the event of serious traffic accidents. Eleven semi-structured interviews were conducted with experienced firefighters. The transcripts were analysed with reflexive thematic analysis. Through this process, we constructed five themes: 1) The mobilizing effect of the alarm - fighting against time, 2) The camaraderie in the fire truck - coordinating the group's focus and preparing the team, 3) Rescue work - I do what I have to, but I must protect myself, 4) Once the rescue work is over and everything calms down - talking about my experience and being heard, 5) It does something to you. It was found that all participants experienced a strong focus and an internal activation in response to the sound of the alarm. They prepared for the worst. The rescue work was described as intense. After completion of the rescue work, the participants described a need to talk about their experience and be heard. This study provides an insight into the firefighter's experience of rescue work and how they regulate their activation during and after it. It emerged that, after the experience, firefighters were left wondering: "Was I good enough?" and "Could I have done more?" Talking about the experience and being heard seems important as a way to avoid rumination so that the accident may be put in the past.

Sammendrag

Blant erfarne brannmenn ser det ut til at det finnes noen som får nok og kan utvikle en aversjon mot redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker. I den eksisterende litteratur er det godt dokumentert at brannmenn har høyere prevalens av psykiske lidelser sammenliknet med normalbefolkningen. Målet med denne studien var å få en bedre forståelse av hvordan brannmenn selv opplever det å utføre redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker. Det ble gjennomført 11 semistrukturerte intervju av erfarne brannmenn. Transkripsjonene ble analysert med refleksiv tematisk analyse. Gjennom denne prosessen konstruerte vi fem tema: 1) Alarmens mobiliserende effekt - kampen mot klokken 2) Fellesskapet i brannbilen - samkjøring av fokus, forberede laget 3) Livreddende innsats - jeg gjør det jeg må, men du må skjerme deg 4) Når roen senker seg - å få snakke ut 5) Det gjør noe med deg. Det ble funnet at alle informantene opplever et sterkt fokus og en indre aktivering når alarmen går. De forbereder seg på det verste på vei frem. Redningsarbeidet beskrives som intenst. I tiden etter beskrev informantene et behov for å snakke ut. Denne studien gir en økt innsikt i brannmanns opplevelse av å utføre redningsarbeidet og innsikt i hvordan informantene regulerer sin aktivering under og etter innsats. Det kom frem at brannmenn sitter igjen med spørsmålene: Var jeg god nok? Kunne jeg gjort mer? Det å snakke ut, fremstår som viktig for å unngå tankekjør og kunne legge ulykken bak seg.

Forord

Takk til hver og en av mine informanter, verneombud og ledelsen på Voss brannstasjon, som gjorde det mulig å gjennomføre intervju av brannmenn med erfaring fra innsats ved alvorlige trafikkulykker. Takk for god behandling og de møter jeg har hatt.

Jeg er rørt over den ydmykhet og det sterke ønsket om å hjelpe som jeg har opplevd gjennom intervjuene. Viljen og ønsket om å hjelpe, refleksjonene og tankene etter hver hendelse, ønsket om å bli bedre og spørsmålene: Kunne vi ha gjort mer? Uansett hvor håpløse situasjoner jeg har hørt om, har de hver gang blitt fulgt av spørsmålet: Hva kunne jeg gjort bedre?

Informantene jeg har snakket med, har alle sine opplevelser, sterke synsinntrykk og blikk som har brent seg fast, hendelser med mennesker som ikke er blant oss lengre, som de aldri vil glemme. De fleste har merket livet forsvinne mellom hendene under innsats. De har erfaring med så mange hendelser at det ikke finnes tall. De vet hvor skjør balansen mellom liv og død er, hvor raskt ulykker kan skje på veien mot et mål som på ingen måter varslet det som skulle skje. De lever sine liv i en konstant beredskap til å forlate deres nære for å rykke ut under tidspress, for å hjelpe. Overgangen mellom familieliv og innsats i tøffe omgivelser kan være både brå og kort, det er ikke tid til forberedelse, du blir ikke spurt om å være klar. De mennesker jeg har møtt, er alltid klar, de er forberedt. De tilhører en gruppe som alltid vet hvor bilnøklene er, de følger med på tegn i omgivelsene og er beredt for å hjelpe uansett tid, sted og situasjon. Jeg er rørt over hvor ydmyke de er, her finnes ingen hovmod, men mennesker som har kjent på kroppen hvor grusomme ulykker kan bli. De eksponerer seg selv i førstelinjen uansett scenario med ett mål, målet om å hjelpe.

Til brannmennene: Dere har gjort stort inntrykk. Jeg har kjent på hver og en sine opplevelser i arbeidet med de intervjuene som dere har gitt. Alle har delt opplevelser om hvordan livet kan bli fra et øyeblikk til det neste, opplevelser som er fjernt fra det folk flest er bevisst. Dere lever, hver og en, med minner som få skjønner omfanget av. Alle jeg har snakket med har hver sin hendelse som hører fortiden til, men som likevel til den dag i dag står klart fremfor dere. Det er tøffe opplevelser og det kan være tøft å være brannmann, samtidig har hver og en av dere lys i øynene når dere forteller om hvor kjekt det er å være brannmann. Hver og en av dere ga utrykk for at dere elsker jobben deres og alle har lagt vekt på hvor viktig det er med kollegaer. Dere skal være stolt over yrket deres og felleskapet. Det er mitt håp, at jeg gjennom dette arbeidet kan bidra til å få frem deres opplevelse av innsats under alvorlige trafikkulykker. Det materialet jeg nå har, favner en dybde som ikke er mulig å beskrive i en oppgave alene, hver beskrivelse har gjort inntrykk og bidratt til min forståelse av deres opplevelser. Det er mitt håp at denne oppgaven kan bidra til å øke fokus mot aspekter ved det å være brannmann og på sikt bidra til økt interesse for å ivareta innsatspersonell og redningsarbeidere. Takk til alle dere som har bidratt.

Til min veileder: En særlig takk til Signe Hjelen Stige for gode tilbakemeldinger, engasjement og fordi du åpnet døren til en kvalitativ verden som er rik, krevende og inspirerende.

Oppgaven har mottatt økonomiske støtte fra Fagforbundet (vedlegg 1). Det er ingen interessekonflikt i prosjektet.

Øystese 10.05.2021

Anders Christian Geertsen

Innholdsfortegnelse

Abstract	iii
Sammendrag	iv
Forord	v
Innledning	1
Brannvesenets rolle og organisering i Norge.....	1
Definisjon av alvorlige trafikkulykker og traumatiske hendelser.....	3
Kroppens alarm- og reguleringssystem.....	5
Hva sier forskning om risikoen for psykisk belastning for brannmann?.....	6
Ivaretagelse av brannmenn i Norge.....	8
Formål med studien.....	10
Forskningsspørsmål.....	10
Metode	10
Prosjektplanlegging og gjennomføring.....	12
Rekruttering.....	12
Informanter.....	13
Intervjuprosessen.....	14
Transkribering.....	15
Analyseprosessen.....	15
Vurdering av metodens kvalitet.....	18
Refleksivitet og min bakgrunn.....	19
Antall informanter.....	20
Etiske betraktninger.....	21

Funn.....	22
Kontekst.....	23
Tema 1. Alarmens mobiliserende effekt - kampen mot klokken.....	24
Tema 2. Fellesskapet i brannbilen - samkjøring av fokus, forberede laget.....	28
Tema 3. Livreddende innsats - jeg gjør det jeg må, men du må skjerme deg.....	31
Tema 4. Når roen senker seg - å få snakke ut.....	37
Tema 5. Det gjør noe med deg	41
Diskusjon.....	46
Alarmens mobiliserende effekt.....	46
Kan psykologisk fleksibilitet være en beskyttelsesfaktor?.....	48
Å skjerme seg gjennom arbeidsfokus	49
Å snakke ut, bearbeide inntrykkene etter innsats.....	50
Hvordan kan man forstå begrepet «å få nok»	54
Metodekritikk.....	56
Implikasjoner for beredskapen i Norge.....	58
Implikasjoner for videre forskning.....	59
Oppsummering.....	60
Referanseliste.....	61
Vedlegg 1. Økonomisk støtte fra Fagforbundet.....	71
Vedlegg 2. Infoformasjonskriv & Samtykkeskjema.....	72
Vedlegg 3. Intervjuguide.....	75
Vedlegg 4. Tilbakemelding fra REK Vest.....	78
Vedlegg 5. Tilbakemelding fra NSD.....	80

Innledning

Som barn sto jeg igjen med en blandet opplevelse når en brannbil dundret forbi med sirene og blålys. I kabinen var silhuetter av brannmenn med faste blikk på vei til et skadested. Jeg kjente på frykt for at noe var galt og en fasinasjon over de som var på vei for å hjelpe. I likhet med de fleste andre barn, dannet jeg meg et stereotypisk bilde av «brannmannen» som en sterk og fryktløs redningsmann. Senere, som voksen, da jeg mistet mitt hus i brann, ble min forestilling bekreftet. Få år etter, da jeg selv ble brannmann, opplevde jeg et behov for å nyansere mitt stereotypiske bilde og begynte å stille spørsmål, er det slik? Er brannmenn fryktløse og sterke? Eller finnes det omkostninger ved yrket som ikke er kjent for folk flest? Er det sant det uttrykket sier: «What doesn't kill you makes you stronger»? Kan man bli vant til slike opplevelser? Hvordan oppleves det fra innsiden? Hvordan opplever brannmannen selv yrket sitt?

Blant erfarne brannmenn som har rykket ut til alvorlige trafikkulykker, ser det ut til at det finnes noen som får nok og etter hvert kan utvikle en aversjon mot å delta i redningsarbeid. I en artikkel på NRK fra 2011 med overskriften «Har rykket ut til 100 ulykker» uttrykker brannsjefen på Voss «Jeg orker ikke lenger være i front» og «Noen av trafikkulykkene er så brutale at det nesten er slik at du ikke tror det» (Helgheim & Nedkvitne, 2011). I en annen artikkel fra 2018 uttrykker han seg på nytt til NRK «Når alarmen går og ein får vite at det er ei ulukke på E16, får ein ei vond kjensle. Eg har hatt mange grufulle opplevingar der» (Angell, 2018). Når en brannsjef uttrykker seg slik, retter det fokus mot sider ved det å være brannmann som er verdt å undersøke.

Brannvesenets rolle og organisering i Norge

Brannmenn har en særdeles viktig oppgave og har høy tillit i samfunnet. I 2018 ble det rykket ut til omkring 97.000 oppdrag, noe som er en økning på 12 % fra året før. Ser man bort

fra falske alarmer, er trafikkulykker den største kategorien med 6 200 utrykninger (DSB, 2018). I en befolkningsundersøkelse om risikopersepsjon og beredskap i Norge utført av Direktoratet for samfunnssikkerhet og Beredskap (DSB) undersøkes tillit til redningsetater og myndigheter. Her oppgis det at befolkningen har størst tillit til brannvesenet, hvor en andel på 71 % oppgir «Stor tillit». Sammenlignet med tall for politiet, helsevesenet, kommune og regjering på henholdsvis 33 %, 29 % og 7 %, er det tydelig at brannvesenet har en særegen stilling i det norske samfunn (DSB, 2016). Samtidig vet vi at brannmannsykket kan være en jobb forbundet med sterke inntrykk, preget av uforutsigbare og kritiske hendelser. Det er derfor viktig å vite noe om hvordan disse oppgavene påvirker brannmenn og hvordan brannmenn selv opplever jobben sin. Hvordan oppleves det å rykke ut til alvorlige trafikkulykker? Hvordan setter det seg i kroppen å ha en slik jobb, og hva skjer når en brannmann får nok og ikke orker mer? Kan vi som samfunn gjøre ting annerledes for å ta vare på redningsarbeidere som rykker ut til alvorlige trafikkulykker?

Redningsarbeid på norske veier utføres av brannvesenet, som drives av landets 356 kommuner og styres etter forskrifter gitt av DSB, som er underlagt justisdepartementet (Justis- og beredskapsdepartementet, 2019). I 2017 var det 4380 årsverk i norsk brann- og redningsvesen fordelt på 3834 heltidsansatte og 7654 deltidsansatte (DSB, 2017). Brannmenn skiller seg fra både politi- og ambulanspersonell ved at de i 53 % av hendelser ved brann og ulykker er først på skadestedet sammenliknet med ambulansetjenesten og politiet som kom først henholdsvis 22 % og 16 % av hendelsene (DSB, 2017). En annen forskjell sammenliknet med helse og politi er at 2/3 av norske brannmenn er deltidsansatte med andre jobber og arbeidsgivere i tillegg. Slår man tallene fra DSB sammen, er det 11 488 brannmenn som sannsynligvis kan risikere å ha alvorlige trafikkulykker som en del av jobben sin.

I 2018 var det 602 hardt skadde og 108 drepte i trafikken. Samme år var det oppimot 98 000 km offentlig vei og ca. 2,8 millioner registrerte personbiler, som i gjennomsnitt kjørte

litt mer enn 12 000 km (Statistisk sentralbyrå, 2018). På tross av økning i personbiltrafikken, har antall drepte i trafikken gått nedover på landsbasis. Tidligere Hordaland fylke, der veistrekningen E16 mellom Bergen og Voss ligger, er den regionen med høyest landsgjennomsnitt av trafikkulykker og det området som har den svakeste nedgang i dødsulykker de siste 30 årene (Statistisk sentralbyrå, 2018).

Definisjon av alvorlige trafikkulykker og traumatiske hendelser

Alvorlige trafikkulykker kan defineres som ulykker med større, men ikke nødvendigvis livstruende, personskafe (Statens vegvesen, 2019). Hendelser som involverer egen eller andres skade blir ofte beskrevet som en potensielt traumatisk hendelse. Ordet «traume» betyr skade eller sår (Caprona, 2013). Innenfor somatikken blir traumebegrepet derfor brukt for å beskrive fysisk skade etter ulykker. Innenfor psykologien er begrepet mer sammensatt, man skiller mellom potensielt traumatiske hendelser, der egen eller andres integritet eller liv trues og opplevde traumer, der slik eksponering resulterer i traumespesifikke plager, som gjenopplevelser, forhøyet fysiologisk aktivering og endring i persepsjon og tankemønster (Anstorp & Benum, 2019; World Health Organization, 2018). En potensielt traumatisk hendelse medfører derfor ikke nødvendigvis et opplevd traume for alle, fordi den er definert av individets opplevelse og ikke hendelsen i seg selv (Anstorp & Benum, 2019).

Felles for de fleste potensielt traumatiske hendelser er at de aktiverer en stressrespons fordi hendelsene ofte kommer plutselig, er ukontrollerbar eller overveldende. For brannmenn er det særlig omstillingen fra en rolig arbeidssituasjon eller private omgivelser, der man plutselig og uten forvarsel får en alarm og må reagere på noe man enda ikke vet omfanget av. En stressrespons kan beskrives som kroppens mobilisering av energi til å håndtere opplevd eller forestilt belastning. Hva stress er og hva som utløser en stressrespons er individuelt og kan variere fordi den er påvirket av den enkeltes opplevelse. De fysiologiske mekanismer i en

stressrespons blir ofte beskrevet som «fright, fight, flight-reaksjoner» (Sapolsky, 2004). «Fright-responsen» aktiverer individet for kamp eller flukt, dette medfører utskillelse av adrenalin og andre hormoner fra binyrene som bidrar til å frigjøre lagret energi til kroppens muskler. Dette kan merkes ved at hjerterytmen øker, pustefrekvensen går opp og bidrar til økt oksygentilførsel til blodet, som prioriteres til skjelettmusklene. Opplevelsen av smerte reduseres, pupillene utvider seg, individet øker sin aktivering og føler seg mer våken. I hjernestammen stimuleres det retikulære aktiveringssystem slik at bevisstheten skjerpes til sitt ytterste og fokuseres på akutt informasjon (Sand et al., 2014; Sapolsky, 2004).

På tross av at mennesker generelt tåler og håndtere en bred variasjon av belastende situasjoner (Bonanno, 2004), har man sett at det å være vitne til andres lidelse eller død ofte medfører en følelse av maktesløshet (Bækkelund, 2015). Selv om det ikke er noen direkte relasjon mellom en potensielt traumatisk hendelse og et opplevd traume, eller andre former for fysisk/ psykisk ubehag, er det flere studier som peker på at gjentakende eksponering for alvorlige ulykker som inkluderer personskade kan ha en negativ kumulativ effekt på innsattspersonell (Harvey et al., 2016; Heinrichs et al., 2005; Norris, 1992). Vedvarende stress øker sekresjon av kortisol og andre hormoner som i tillegg til å mobilisere energi for å håndtere det som oppleves som stressende, har en rekke potensielt negative effekter for fordøyelsen, kroppens energiresurser og immunsystemet. Dette er videre assosiert med økt risiko for infeksjonssykdommer, hjerte- og karlidelser (Sand et al., 2014).

En annen risiko ved potensielt stressende traumatiske hendelser og vedvarende alvorlige belastninger, er at de kan medføre ufrivillig fysiologisk aktivering, sammen med påtrengende minner relatert til hendelsen. De gangene dette vedvarer over tid og utvikler seg til et invalidiserende omfang, betegnes det av World Health Organization (2018) som posttraumatisk stresslidelse eller posttraumatisk stress syndrom (PTSD).

Kroppens alarm- og reguleringsystem

Nordanger og Braarud (2017) forklarer sammenhengen mellom en stressrespons og symptomer på PTSD gjennom hjernens alarm- og reguleringsystem. De beskriver amygdala som en av de viktigste strukturene i alarmsystemet. Amygdala reagerer raskt på opplevd fare i omgivelsene og lagrer minner implisitt. Området kan aktivere en stress- eller fryktrespons før vi blir eksplisitt klar over hva som skjer (Anstorp & Benum, 2019; LeDoux, 2003).

Reguleringsystemet er derimot påvirket av litt langsommere strukturer, som hippocampus og prefrontal cortex. Disse er assosiert med hukommelse og logisk kontrollert tenkning, sammen bidrar de til at vi eksplisitt kan fortolke hendelser og forstå dem i en sammenheng og dermed nedregulere den raske alarmresponsen til en passende aktivering (Anstorp & Benum, 2019; Nordanger & Braarud, 2017).

Innenfor traumefeltet illustrerer toleransevindummodellen ulike former for aktivering. Toleransevinduet reflekterer en optimal aktiveringssone der individet fungerer normalt i forhold til kognitiv kapasitet og sosial samhandling. Hyperaktivering vil si at individet er overaktivert og vil være påvirket av en uro som kan forstyrre normal fungering. Motsatt er hypoaktivering underaktivering og vil medføre en form for handlingslammelse. Hvordan bredden eller kapasiteten til toleransevinduet er, kan variere individuelt og er påvirket av tid sted og erfaring (Nordanger & Braarud, 2017; Ogden et al., 2006; Siegel & Bryson, 2012). Hyppig eller sterk aktivering av amygdala kan sensitivere alarmsystemet og svekke de nevralt forbindelser til reguleringsystemet slik at toleransevinduet blir smalere. Dette bidrar til at man i tiden etter traumatiske opplevelser kan bli preget av minner fra hendelsen, utvikle unngåelsessymptomer, være anspent, urolig og ukonsentrert (overaktiveringssymptomer). I noen tilfeller kan aktiveringen være motsatt i retningen passiv og energiløs (underaktiveringssymptomer). Normalt vil reguleringsystemet stabilisere seg naturlig og bidra til at symptomene reduseres. Her vet man blant annet at sosial støtte bidrar til raskere

normalisering av reguleringsystemet (Nordanger & Braarud, 2017; Ogden et al., 2006). I de tilfeller symptomene blir mer kroniske, kan det som beskrevet klassifiseres PTSD (World Health Organization, 2018).

Hva sier forskning om risikoen for psykisk belastning for brannmann?

Funn fra en global meta-analyse av Berger et al. (2012) viser at prevalensen for PTSD blant redningsarbeidere er 10% på verdensbasis og 1,3-3,5% for normalbefolkningen. Ser man på brannmenn som egen gruppe er tallene betydelig høyere. Funn fra studier av amerikanske, canadiske og tyske brannmenn viser for eksempel en prevalens av PTSD på henholdsvis 22%, 17% og 18% (Corneil et al., 1999; Heinrichs et al., 2005).

På tross av at brannmenn ikke er noen homogen gruppe og det er stor variasjon innad i gruppen, har brannmenn høyere risiko for å oppleve traumer enn befolkningen ellers. En studie av Harvey et al. (2016) fant et lineært forhold mellom antall dødsulykker innsatspersonell rykker ut til og forekomsten av psykiske lidelser hos brannmennene. Økt risiko for arbeidsrelaterte helseproblemer som resultat av psykisk og fysisk stress hos brannmenn ble også funnet av Katsavouni et al. (2016). De fant at hendelser som inkluderte barn ble rapportert som de mest potensielt traumatiske opplevelsene fulgt av hendelser med multiple skadde i bil, bus eller tog, i tillegg ble påtrengende tilskuere også rapportert som en belastning.

For brannmenn korrelerer PTSD-symptomer med antall år i tjeneste, antall hendelser, aktuelle nylige hendelser, frekvensen av hendelser og oppfattet trussel under innsats (Pinto et al., 2015; Sattler et al., 2014). Det faktum at en yrkesgruppe som brannmenn, hvis jobb er å redde andre i kritiske situasjoner, har høy forekomst av psykiske lidelser som PTSD, gir god grunn til å bekymre seg for arbeidstakere i slike yrker.

Det er liten tvil om at det finnes risikofaktorer ved brannmannsyrrket, samtidig vet vi også noe om beskyttelsesfaktorer. Brannmenn som opplever sosial støtte blant kolleger eller fra sin overordnede, har indre kontrollplassering (tro på at de selv er med å påvirke utfallet av en hendelse), de som deltar på debriefing etter kritiske hendelser, i tillegg til de som har lang arbeidserfaring og trening, ser ut til å ha høyere resiliens mot negative symptomer etter kritiske hendelser (Bernabe & Botia, 2016; Isaac & Buchanan, 2021; Onyedire et al., 2017; Sattler et al., 2014).

Det er også vist at dødeligheten blant brannmenn er lavere enn normalbefolkningen og militærpersonell med tilsvarende arbeidsbelastning (Petersen et al., 2018). Årsaken til lavere dødelighet blant brannmenn kan være at de er en selektert gruppe i utgangspunktet. I tillegg har de krav om å være i fysisk god form gjennom hele karrieren. Petersen et al. (2018) peker på at andre resiliensfaktorer kan være internt sosialt samhold, trening og øvelser rettet mot å kunne håndtere vanskelige situasjoner.

Det som ser ut til å være en av utfordringene i arbeidssituasjonen til brannmenn, er det å skulle kontrollere egne emosjoner på et skadested for å kunne utføre den jobben som er nødvendig. Park et al. (2018) fant for eksempel en sammenheng mellom det de beskriver som emosjonelt arbeid og PTSD-symptomer. Det å kontrollere egne emosjoner på grunn av yrkesrollen assosieres med høyere nivå av daglig stress, emosjonell utmattelse, fremmedgjøring og redusert mental helse. Alle disse faktorene kan tenkes å modulere effekten av en potensielt traumatisk hendelse og dermed øke sårbarheten for å utvikle PTSD (Bakker & Heuven, 2006; Mann & Cowburn, 2005; Oh et al., 2017).

At emosjoner og følelser som begrep er viktig for brannmenn, bekreftes også av studier som viser at måten brannmenn forholder seg til sine følelser på, predikerer deres mentale helse. Wagner og Martin (2012) fant for eksempel at høy emosjonell intelligens predikerer lav selvrappportert stress etter potensielt traumatiske hendelser. Det er også vist at

unngåelsesatferd kan forklare variansen i psykisk ubehag (Brown et al., 2002). Frykt for emosjoner og unngåelsesatferd er også funnet å være den sterkeste enkeltstående prediktor for utvikling av PTSD blant brannmenn (Brown et al., 2002; Farnsworth & Sewell, 2011).

En annen faktor som har vist seg å ha betydning for brannmenns risiko for å utvikle PTSD, er organisatoriske faktorer. Organisatoriske faktorer gir rammen og konteksten som brannmenn jobber i, noe som kan påvirke hvordan potensielt traumatiske hendelser oppleves (Armstrong et al., 2014). Brannmenn som er negative til ledelsen, misfornøyd med hvilket utstyr de har tilgjengelig, føler seg dårlig ivaretatt eller opplever frustrasjon på andre måter, kan ifølge Armstrong et al. (2014) være sårbare for utvikling av PTSD.

Ivaretakelse av brannmenn i Norge

Når man vet en del om risikoen og risikofaktorer ved det å være brannmann, er det interessant å se på hva man gjør for å ivareta denne gruppen i Norge. På tross av at det er DSB som gjennom dimensjoneringsforskriften setter krav til opplæring, arbeidsoppgaver, verneutstyr og bekledning, finnes det ingen retningslinjer eller forskrifter fra DSB sin side som sier noe om ivaretakelse av brannmenn etter alvorlige hendelser (DSB, 2002). Ansvaret for den enkelte brannmann er regulert gjennom arbeidsmiljøloven og internkontrollforskriften (Arbeids- og sosialdepartementet, 1996, 2005). Dette betyr at ivaretakelse av brannmenn er lagt til hver enkel kommune (ved brannsjefen), som har arbeidsgiveransvaret. Når det gjelder psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer har Helsedirektoratet (2016) utformet en veiledning til kommunene. I den står det: «Kommunene har plikt til å yte psykososial oppfølging ved kriser, ulykker og katastrofer, men har stor grad av frihet til selv å bestemme hvordan tjenesten skal organiseres». Veilederen fokuserer på hvordan psykososiale kriseteam kan organiseres og aktiveres. Fokuset er rettet med befolkningen generelt og gir i liten grad veiledning til den enkelte brannsjef om ivaretakelse av eget innsatspersonell.

Inspirert fra militærpersonell og kirurgiske team, har man i nyere tid begynt å gjennomføre debriefing etter alvorlige hendelser som et ivaretagende tiltak i flere brannvesen. En debrief er et begrep som brukes om samtalen innsatspersonell kan ha om hendelsesforløpet etter innsats ved kritiske situasjoner. I samtalen er det fokus på en teknisk gjennomgang om hva som skjedde, hvordan hendelsen ble oppfattet, hvilke tiltak som ble iverksatt og hvilken effekt de hadde. I tillegg er samtalen tenkt til å gi rom for å snakke ut om positive og negative opplevelser og det er fokus på hva man kan lære av hendelsen og hva man kan forbedre mot eventuelle nye tilsvarende situasjoner (Gardner, 2013).

Når og hvordan denne samtalen gjennomføres og hva den inneholder, er som beskrevet opp til den enkelte brannsjef. I det psykologiske fagfeltet har debrief som metode blitt kritisert for å kunne påføre deltakere negative symptomer. De som er kritiske, argumenterer for at deltakere får flere detaljer og beskrivelser relatert til hendelsen, slik at samtalen kan bidra til å konsolidere negative inntrykk sterkere i hukommelsen og dermed gjør den vanskeligere å glemme (Rose & Bisson, 1998; Rose et al., 2002; Van Emmerik et al., 2002). De som forsvarer bruk av debriefing, argumenterer for at grunnlaget som viser negative effekter, baserer seg på en serie med svake studier, tolket ute av kontekst (Dyregrov, 1998, 2016; Gardner, 2013; Hawker et al., 2011).

Erkjennelsen av at brannmenn kan oppleve særlig belastning på jobb, har ført til at enkelte brannvesen har opprettet kollegastøtteordninger, som et lavterskeltilbud for ivaretagelse av brannmenn. Hensikten er å gi tilgang til en konfidensiell prat med en kollega som har mottatt opplæring i å gi sosial støtte. Ordningen har eksistert i norsk politi siden 1995, det er likevel langt fra alle brannvesen som har slik ordning i dag (Brannmannen, 2011; Dyregrov & Dyregrov, 2008).

Formål med studien

I den eksisterende litteratur er det godt dokumentert at brannmenn har høyere prevalens av psykiske lidelser sammenliknet med normalbefolkningen. Alvorlighetsgrad og frekvensen av ulykker som brannmenn rykker ut til, samt unngåelse av følelser, relasjonelle vansker og frustrasjon over organisatoriske faktorer, ser ut til å ha en negativ påvirkning på brannmenns mentale helse. Det som mangler i litteraturen, er en bedre forståelse av hvordan brannmenn selv opplever de ulike fasene relatert til innsats ved alvorlige trafikkulykker. Hvordan opplever brannmenn selv yrket sitt og de hendelser de må rykke ut til? hva sitter igjen i kroppen etter en slik dag på jobb? En bedre forståelse av feltet vil kanskje på sikt kunne bidra til å styrke den mentale helsen til brannmenn. I beste fall vil ny viten kanskje kunne generaliseres til andre yrker som opplever kritiske hendelser på jobb.

Forskningsspørsmål. *Hvordan oppleves det å utføre redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker?*

Metode

For å oppnå en nærmere innsikt i brannmenns unike opplevelser, valgte jeg en kvalitativ tilnærming. Ifølge en kvalitativ orientering bør prosesser og fenomener beskrives før det kan utvikles teorier om dem, de bør forstås før de kan forklares, og ses som konkrete kvaliteter før de kan behandles som abstrakte kvantiteter (Kvale et al., 2015, s. 30).

Jeg valgte å bruke semistrukturert intervju slik det anbefales av Binder et al. (2012) i de tilfeller man ønsker å få tilgang til informantens grunnleggende opplevelser, erfaringer og begrepsverden. En kvalitativ metode, med semistrukturert intervju, gir mulighet for å tilpasse intervjuene og spørsmålene til hver enkel informant. Metoden er egnet til å gå i dybden på spesifikke erfaringer, med et potensial for å oppdage nye og uventede fenomen fordi man ikke

behøver å tilpasse tilnærmingen til allerede eksisterende fenomen og teorier (Binder et al., 2012; Kvale et al., 2015).

Oppgaven er inspirert av et hermeneutisk-fenomenologisk kunnskapssyn. Å undersøke levd erfaring til en yrkesgruppe som brannmenn, kan medfører en spenning mellom å adressere livsverdenen til et bestemt menneske, på samme tid som man ønsker å sammenstille og abstrahere data fra flere informanter for kunne forstå et fenomen og gjøre generelle utsagn. I følge Laverly (2003) er det ontologiske og epistemologiske rammeverk til hermeneutisk-fenomenologi nyttig for å imøtekomme denne spenningen. Målet med metoden er å oppnå en kreativ dialektikk mellom fenomenologisk utforskning på den ene siden og hermeneutisk fortolkning og refleksivitet på den andre. Det fenomenologiske oppstår fordi det er et fokus mot den subjektive opplevelsen til hver enkelt informant. For å komme nær informantens erfaring, anbefales en aktiv lyttende holdning, der intervjuer relaterer seg til den andres verden (Binder et al., 2012; Laverly, 2003). Dette ble i praksis gjort ved å følge og støtte informanten i forsøket på å sette ord på sine erfaringer, sammen med en tidvis mer styrt utforskning med sterkere grad av strukturerte spørsmål for å få tilgang til informantens spesifikke erfaringer. Dette bidrar til å gjøre den som intervjuer til en aktiv deltaker som kan påvirke hva som kommer frem i intervjuet. Det hermeneutiske element innebærer at tolkning og rekonstruksjon av mening er nødvendige og uunngåelige handlinger når vi prøver å forstå eller peke ut meningen ved en uttalelse (Laverly, 2003).

Et annet viktig premiss ved den kvalitative tradisjon, som har vært gjeldene i denne oppgaven, er at man ifølge Kvale et al. (2015) ser på intervjuet som kunnskapsproduksjon, der intervjueren og den som blir intervjuet produserer kunnskap sammen. Målet er derfor ikke å få frem allerede eksisterende mening fra respondentens indre, men heller søke mot en erkjennelsesprosess som er intersubjektiv og sosial. Dette betyr at erkjennelsesprosessen skjer i et fellesskap, mellom den som intervjuer og den som blir intervjuet, med en bevissthet om at

den som intervjuer uunngåelig vil påvirke hva den intervjuede deler. Her handler det fenomenologiske aspekt om å få frem det opplevde og det hermeneutiske handler om hvordan det gis mening med en erkjennelse av at dette er en intersubjektiv prosess mellom to parter, og etter hvert mellom datamaterialet og den som tolker det.

Prosjektplanlegging og gjennomføring

De første samtaler med veileder startet våren 2019. Det ble gjennomført litteratursøk og jeg hadde samtaler med erfarne brannmenn for å få en idé om hva som eventuelt kunne ligge av muligheter i prosjektet, og hvordan det ville være lurt å tilnærme seg feltet. Det ble diskutert på hvilken måte spørsmål burde utformes for å være åpne nok til å få med seg hver enkelt informant sine perspektiv, men også presise nok til å kunne sammenstille intervjuene og abstrahere fra det individuelle til noe mer generelt. Deretter ble det skrevet en prosjektbeskrivelse, et informasjonsskriv og samtykkeskjema (vedlegg 2) sammen med en intervjuguide (vedlegg 3). Høsten 2019 ble det søkt om godkjenning ved Regional Etisk Komité (REK). Saken ble avvist fordi REK vurderte at prosjektet ikke lå inn under helseopplysninger (vedlegg 4). Parallelt var det sendt søknad til NSD som godkjente prosjektet i november 2019 (vedlegg 5). Opprinnelig hadde jeg planlagt å gjennomføre alle intervjuene mars 2020. På grunn av besøksforbud på Voss brannstasjon i forbindelse med smittevern (Covid-19), gjennomførte jeg ikke intervjuene før juni 2020. Høsten 2020 transkribert jeg intervjuene parallelt med min eksternpraksis. Tidlig 2021 begynte veileder og jeg å lese gjennom hele materialet hver for oss og diskutere innholdet. Analyse og rapport skrev jeg vårsemesteret 2021.

Rekruttering

Deltakere ble rekruttert fra Voss brannstasjon. Dette var et bevisst valg fordi brannsjefen på Voss har stått frem i media og uttalt seg gjennom de sitatene som er beskrevet i

introduksjonen. Måten han har stått frem på, og de uttalelser han har kommet med, er starten på den nysgjerrighet som ligger til grunn for denne oppgaven. Mannskapene på Voss dekker den veistrekningen på E16 som blir omtalt som dødsveien i Hordaland (Nedrejord, 2020). I 2011 var det 7 dødsulykker alene på denne delen av E16 (Haarvik et al., 2011).

Veistrekningen ble så seint som 2018 kåret av NRK`s publikum- og fagjury til Norges verste veistrekning (Bolstad, 2018). Vil man vite noe om brannmenns opplevelse av å rykke ut til alvorlige trafikkulykker, er Voss sannsynlig en av de beste stedene i Norge for å rekruttere informanter.

Gjennom kontakt og samarbeid med brannsjefen på Voss, ble rekruttering av deltakere organisert av verneombud på Voss brannstasjon. Han fikk tilsendt informasjonsskriv.

Inklusjonskriterier for intervjuene var erfaring med alvorlige trafikkulykker. Fra verneombud fikk jeg en liste med 11 navn, som etter hans vurdering levde opp til inklusjonskriteriene, og som jeg fikk tillatelse til å kontakte. Alle 11 samtykket til deltagelse i prosjektet.

Informanter

Alle de 11 informantene var menn med mer enn 15 års erfaring som brannmann. Alle hadde mange alvorlige trafikkulykker bak seg. Samtlige la vekt på at de liker jobben sin og ikke hadde noen problem med å rykke ut til alvorlige trafikkulykker. Det var variasjon i hvilken funksjon den enkelte hadde på sitt lag (Sjåfør, brannkonstabel, utrykningsleder eller befal). Alle hadde bakgrunn som brannkonstabler og røykdykker, noen hadde funksjonen som sjåfør, andre hadde steget i gradene fra konstabel til utrykningsleder og enkelte til befal. Enkelte informanter jobbet fulltid som brannmenn, flertallet var deltidsbrannmenn med en annen hovedjobb. Det betyr at de med annen hovedjobb har tillatelse fra hovedarbeidsgiver til å rykke ut ved alarm. Fordi Voss brannstasjonen ikke har mannskaper i kontinuerlig vakt på stasjonen til enhver tid (døgnkasernert mannskap), kan alle risikere å måtte bevege seg fra sivile omgivelser til brannstasjonen ved alarm. Vaktordningen på Voss er slik at hver

brannmann har vakt en uke hver fjerde uke, da skal man være tilgjengelig hele døgnet hele uken. Ved større hendelser kan alle mannskaper bli varslet, da må vaktlaget stille og de resterende som er tilgjengelig møter. Felles for alle informanter er at de blir varslet om alvorlige trafikkulykker via en radioterminal som de alltid bærer med seg. Dagens terminaler kan sende og motta tale og tekst og har flere kanaler. Lyden på terminalene varierer etter hvilken hendelse det er, det betyr at man kan høre på lyden om det er en redningsalarm, brann eller automatisk brannalarm. Fokus i intervjuene har vært opplevelsen av å rykke ut til alvorlige ulykker, i noen situasjoner er opplevelsen lik uavhengig av den funksjonen du har på laget, i andre situasjoner påvirker opplevelsen av din funksjon på laget. Dette er beskrevet der det er aktuelt.

Intervjuprosessen

Det ble gjennomført et pilotintervju med en informant fra Bergen. Dette intervjuet ble ikke inkludert i det endelige datamaterialet. Alle intervju er basert på en semistrukturert intervjuguide utviklet i samarbeid med veileder (vedlegg 3). Datainnsamlingen ble gjennomført juli 2020, der jeg lånte et kontor på Voss brannstasjon i 14 dager. En informant ble intervjuet på en bistasjon og en annen på hans arbeidsplass, der vi satt på et møterom. Alle intervju ble tatt opp på digital diktafon som ble slått på etter vi hadde gått gjennom informasjonsskrivet om prosjektet, prosedyre for datahåndtering, anonymitet og informanten hadde signert informertsamtykke. Alle informanter ble informert om muligheten til å trekke sin deltakelse frem til aidentifisering av data som ble forklart skjer ved transkribering. Lengden på intervjuene spenner mellom 45 og 80 minutter. Hvert intervju startet med å avklare når informanten sist hadde opplevd en alvorlig trafikkulykke for å sikre at personen hadde hendelsen litt på avstand. Det var ingen som satt med ferske opplevelser, alle ga uttrykk for at det var ok å snakke om de hendelsene de hadde vært med på. Noen ga uttrykk for at det var ting de ikke ønsket å dele, noe som ble respektert, det er likevel min opplevelse at etter

hvert som intervjuene skred frem og informantene opplevde situasjonen som trygg, oppsto det en åpen og ufiltrert intervjusituasjon. Alle intervju ble avsluttet med et siste spørsmål: «Er det noe som jeg ikke har spurt om som kan bidra til å få en bedre forståelse av hvordan det er å være brannmann og rykke ut til alvorlige trafikkulykker?» Avslutningsvis fikk alle informanter veileders og mitt telefonnummer slik at de kunne ta kontakt ved behov eventuelt dersom intervjuet satte i gang tanker de gjerne ville ha videre hjelp til. Intervjuers (mine) tanker og inntrykk ble skrevet ned umiddelbar etter hvert intervju.

Transkribering

Alle 11 intervju fra Voss pluss pilotintervju ble transkribert verbatim (ord for ord). Det ble tatt med pauser og reaksjoner som smil, latter og gester som for eksempel når informantene viste med hendene hvordan de hadde holdt et hode eller lignende. I transkriberingsprosessen ble data aidentifisert (stedsnavn, bilmerker, navn på kollegaer). Lydopptak ble slettet etter at alt var fullstendig transkribert. Det var planlagt å bruke UiB sine sikre server for forskningsdata til lagring av lydfiler og transkripsjoner. Fordi mange hadde hjemmekontor i forbindelse med Covid-19 var VPN tilgang til serveren ustabil, det ble derfor avklart med NSD og UiB sitt personvernombud at data kunne lagres på en sikker harddisk med kodelås og behandles med pc i flymodus.

Analyseprosessen

I denne oppgaven har jeg valgt å følge Braun og Clarke (2006, 2019a) sine trinnvis og refleksive tematiske analyse for kvalitativ data. Deres forslag til prosedyre involverer fenomenologisk fordypelse i informantenes erfaringer, en reflektiv dialog med datagrunnlaget, strukturert koding av transkribert tekst, og funn av meningsmønstre. Selve analysen skjer gjennom seks faser som er: 1) Å bli kjent med innholdet i intervjuene 2) Kode meningsenhetene i intervjuene 3) Søke etter mulige tema 4) Gå gjennom tema 5) Definere og

gi navn til temaene og 6) Skrive rapport. Braun og Clarke (2006) argumentere for å følge en stringent metode, samtidig er de tydelig på at det ikke er en lineær prosess fordi forskeren oppfordres til å veksle mellom de ulike fasene frem og tilbake for å komme i dybden av materialet og strekke seg etter refleksivitet.

I den første fase av analysen «Å bli kjent med innholdet i intervjuene» leste både veileder og jeg igjennom hele datasettet og skrev ned hver våre tanker og inntrykk som grunnlag for veiledning og diskusjon om datamaterialet.

Andre fase er «Å kode meningsenhetene i intervjuene». En kode beskriver meningsinnholdet i et eller flere sitat fra datasettet som sier noe om forskningsspørsmålet eller det analysefokus som er valgt (Braun & Clarke, 2006). Det ble diskutert ulike analysefokus som kunne brukes for koding av materialet. Vi endte med å stille spørsmålet: «Hvordan opplever og bearbeider brannmenn redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker». Spørsmålet har to sider, den ene er opplevelsen og den andre er å bearbeide. Det ble diskutert om vi skulle snevre inn analysefokus. Vi kom derimot frem til at for å formidle innholdet i materialet, var det viktig å få med begge fordi den ene kun er interessant i lys av den andre. Å beskrive hvordan brannmenn bearbeider slike hendelser må inkludere hvilke opplevelser som er grunnlaget for det som skal bearbeides, og omvendt er selve bearbeidelsen også en del av den kvalitative opplevelsen. Programvaren Nvivo ble brukt som verktøy for å kode meningsenhetene i data (QSR International, 2019). I begynnelsen var veileder tett på og ga tydelig veiledning. Å benevne og finne meningsenheter relevant for forskningsspørsmålet er på en måte som å knekke en kode, som å lære et håndverk. Jeg gikk gjennom hvert intervju og tok utgangspunkt i det semantiske innholdet og kodet de tekstbitene som var relevante for forskningsspørsmålet og ga de tekstnære navn. Jeg endte opp med godt over 400 koder.

Tredje fase er «Å søke etter mulige tema». Et tema sammenfatter og skildrer en viktig del av datasettet i relasjon til det analysefokus som er valgt, og det brukes til å organisere de

kodene som er valgt ut, det vil si de meningsenheter som ligger i materialet (Braun & Clarke, 2006). For å få frem nyansene og de ulike kvalitetene til informantenes opplevelser, prøvde vi ut flere strategier. Overordnet i materialet kan man beskrive tre tema: 1) Opplevelsen av redningsfokus som beskyttelsesfaktor for å kunne håndtere sterke inntrykk 2) Behovet for å legge opplevelsene bak seg og få svar på spørsmålene som følger det man har opplevd 3) Opplevelsene gjør noe med meg. Likevel valgte vi å ta hensyn til den kronologiske frekvens som følger redningsarbeid og organiserte meningsenheter fra datasettet etter de ulike fasene som brannmannen relaterte sine opplevelser til. I denne fasen fikk vi følgende tema: 1) Opplevelsen av aktivering og fokus 2) Å ta seg frem til stasjonen 3) Kle på seg og kjøre frem 4) Ankomst skadested 5) Redningsarbeid 6) Tiden etter livreddende arbeid 7) Å snakke ut 8) Å komme hjem 9) Legge det bak meg. I tillegg var det to tema som ble vurdert viktig for konteksten 10) Det gjør noe med meg 11) Før og nå. Årsaken til å utvide de tre hovedtemaer til flere var å få frem de opplevelsesmessige kvalitetene og nyansene som informantene beskriver redningsarbeid består av, sammen med å beholde den kontekst som opplevelsen er en del av.

Overgangen mellom fase tre og de resterende: 4) Gå gjennom tema 5) Definere og gi navn til temaene og 6) Skrive rapport er på mange måter overlappende. Etter hvert som funndelen ble skrevet ut, ble to av temaene inkludert i beskrivelsen av kontekst og de resterende tema samlet til fem slik det kommer frem i funndelen. Denne balansen mellom å gå i dybden og abstrahere i flere trinn beskrives av Finlay (2008) som en dans mellom reduksjon og refleksivitet. Dette gjelder også nærhet til data og evnen til å abstrahere ut den overordnede mening, sammen med en refleksiv selvbevissthet som handler om å bli klar over egen forforståelse og administrere den (noe som vil bli utdypet under refleksivitet). Når brannmenn rykker ut til alvorlige trafikkulykker, skjer det i en kontekst som er styrt av kampen mot klokken, samtidig kan man beskrive en sekvens av handlinger hvori opplevelsene skjer. En

del av denne refleksive dansen har handlet om å forstå opplevelsene i sin kontekst samtidig med å strekke seg etter å forstå kompleksiteten, nyansene og det meningsbærende i det som kom frem. Å bryte informantenes opplevelser ned i kronologiske sekvenser og deretter reflektere over dem i overordnet tema, frem og tilbake i flere trinn, har forhåpentlig bidratt til å få frem nyansene og det individuelle i en beskrivelse som samtidig kan representere en overordnet forståelse av brannmenns opplevelser av alvorlige trafikkulykker.

Vurdering av metodens kvalitet

Braun og Clarke (2006) legger vekt på at struktur og analytiske trinn ikke er nok i seg selv til å sikre metodens kvalitet og henstiller til et høyt nivå av refleksjon. Det betyr at de seks trinn i analysen bør være en del av en kreativ spenning mellom fenomenologisk nærhet til deltakeres erfaring og en hermeneutisk refleksjon over egen posisjon som forsker. Med en slik forståelse handler kvalitet i kvalitativ forskning mer om å ha et høyt nivå av selvrefleksivitet og bevissthet om ens egen posisjon som fortolker av grunnleggende tvetydige menneskelige erfaringer, fremfor en rangering av forskningsdesign eller en regelbasert evaluering (Binder et al., 2012; Braun & Clarke, 2006; Braun et al., 2019). Dette betyr, at selv der man søker en datanær induktiv tilnærming ved å kode meningsenhetene i data uten å tilpasse de inn i allerede definerte rammeverk, teorier eller antakelser, vil prosessen likevel også være påvirket av en deduktiv tolkning fordi min teoretiske og faglige bakgrunn er grunnlaget for min evne til å gi mening til det informantene utrykte, forstå det, og stille spørsmål til data. Den refleksive dialogen handler således om å erkjenne at vår evne til å forstå, er knyttet til vår situerte posisjon i en fysisk, sosialt og etisk verden (Stige et al., 2011). I det følgende vil jeg derfor beskrive mine refleksjoner rundt egen subjektivitet.

Refleksivitet og min bakgrunn

Min bakgrunn for å gjennomføre denne kvalitative studien springer ut fra min erfaring som håndverker, brannmann og profesjonsstudiet i psykologi sin undervisning og trening i kvalitativ tenkning, både gjennom metodelærer og gjennom veiledet intern- og eksternpraksis med pasienter.

Å resonnere med et annet menneske er ofte utgangspunktet for å danne den relasjonen som etter min mening er selve grunnlaget for å kunne dele og forstå hverandres erfaringer. Allerede i min læretid som trebåtbygger oppdagede jeg hvor viktig relasjonen mellom mester og lærling er for det som formidles, og dermed det lærlingen lærer. Jeg tror at en forutsetning for at et individ er villig til å dele sine innerste tanker med et annet menneske, er at det må ligge en mulighet for å bli forstått, det må finnes en interesse og det må være trygt.

Erfaringene jeg har hatt som brannmann, har gjort meg nysgjerrig og interessert i de erfaringsbaserte sidene ved redningsarbeid for innsatspersonell. Et personlig engasjement, erfaring og viten om feltet som studeres kan være en fordel for å kunne relatere seg til informantene og søke mot dybden av deres erfaringer (Lavery, 2003; Morrow, 2005; Smith, 2007). Utfordringen er om man blander egne forestillinger og erfaringer med den andres opplevelse. I tillegg til diskusjonene med veileder, har en del av refleksjon i dette prosjekt bestått i å bruke dialogen med informantene og deres perspektiv, til å utforske og reflektere rundt min egen forståelse, både i lyset av teoretisk kunnskap og som person. I praksis har dette medført en høyere bevissthet under intervjuene, og et fokus mot ikke å ta noe for gitt, i en kontinuerlig streben etter å gå dypere i informantens verden og nyanser som skiller seg fra det jeg selv forstår.

Binder et al. (2012) skriver at ny forståelse kun er mulig gjennom en sammensmeltning av erfaringshorisonten til vår egen og informantens verden. I dette ligger en positiv holdning til

subjektivitet, så lenge den gjøres bevisst og er en del av den refleksive bevissthet, fremfor å være stilltiende i forståelsesprosessen.

Min bakgrunn som brannmann kan på den ene siden ha bidratt til forutinntatte antakelser og kanskje vært en ulempe. På den annen siden håper jeg at mitt fokus på å skille mellom mine egne og informantens erfaringer har bidratt til en nysgjerrighet, som sammen med min viten om feltet har medført at jeg har kunne stoppe opp og utforske detaljer en utenforstående kanskje ikke ville lagt merke til. Jeg tror jeg har kunnet vise en forståelse som har gjort det trygt for informantene å dele sine opplevelser.

Et annet element av en refleksiv prosess er å være tydelig og eksplisitt om forventningene til studien. For brannmenn sin opplevelse av alvorlige trafikkulykker, ligger det fra prosjektets begynnelse en forventning om at det er komplekst. Jeg tror at det hos brannmenn finnes et ønske om å delta i alvorlige hendelser for å kunne bruke sin kompetanse, kjenne på spenningen og føle seg nyttig. Samtidig tror jeg også at noen opplevelser setter sine spor. Jeg gikk inn i dette prosjektet med en forventning om at det finnes en dybde og nyanse som ikke enda er kjent, og en forventning om at brannmenn ikke er noen homogen gruppe. For å motvirke feilkilder har det gjennom prosjektet vært fokus på å gjøre antakelser og forventninger eksplisitt i tillegg til at veileder har blitt brukt til å reflektere sammen med, og som sterk støtte for å sikre en grundig metodisk tilnærming.

Antall informanter

I dette prosjektet gjennomførte jeg 12 intervju. Jeg valgte å inkludere 11 av dem i analysen. Pilotintervjuet ble ekskludert, fordi det var fra en annen region enn Voss. I forkant av et kvalitativt prosjekt er det vanskelig å forutse hva som kommer frem i intervjuene og derfor ikke lett å bestemme hvor mange informanter som er hensiktsmessig å ha med. I kvalitativ forskning blir det beskrevet at innholdet er viktigere enn mengden (Morrow, 2005).

Malterud et al. (2016) argumenterer for å bruke begrepet informasjonskraft som en beskrivelse av at et kvalitativt rikt innhold i intervjuene reduserer behovet for antall informanter, hvorimot lav informasjonskraft fordrer flere informanter. Metning brukes for å beskrive at passe antall informanter oppnås når nye intervju ikke tilfører ny viten. Utfordringen er at dette på en eller annen måte fordrer at man vet hva intervjuene inneholder, noe som krever analyse (Braun & Clarke, 2019b). Morrow (2005) skriver at tallet 12 er like godt som andre tall. Grunnen til at det ble 11 intervju, handler om at det er det antallet verneombudet på Voss vurderte møtte inklusjonskriteriene og som han fikk til å stille. Mot slutten av datainnsamlingen spurte verneombudet om det var behov for flere informanter dersom han fikk til å skaffe flere. På dette tidspunktet var min vurdering at innholdet og variasjonen i de intervjuene som var blitt gjennomført, sannsynlig var tilstrekkelig for en god analyse. Jeg er åpen for at flere informanter kanskje kunne tilført ny informasjon. Etter analysen er gjennomført, er det fortsatt min oppfattelse at materialet har en bredde som favner generelle opplevelser og individuelle erfaringer, og derfor samlet bidrar til et rikt datasett. I tillegg er de 12 intervjuene som ble transkribert i den øvre grense for den tid og de rammene som ligger til en hovedoppgave.

Etiske betraktninger

Den kvalitative forståelsen er en kontrast til idéen om at mening oppdages objektivt, fordi det legges vekt på at mening er det som dannes i en sosial kontekst og i en relasjon mellom to parter. Forskerens praktiske ferdigheter og personlige vurderinger er dermed en del av metoden, dette medfører epistemologiske og etiske spørsmål (Kvale et al., 2015, s. 41). Epistemologisk handler det om hva vi vet, og hvordan det vi vet kan påvirke eller ha innflytelse på det vi finner. Etikk handler i denne sammenheng ikke bare om ivaretagelse av informantene under intervjuet, men også om at metoden må inkludere å ta ansvar for den som blir intervjuet og den kunnskap som produseres. I dette prosjektet har den epistemologiske

refleksjonen handlet om at jeg selv er brannmann i tillegg til å være student. Den etiske side har vært ekstra viktig fordi informantenes beskrivelser er personlige samtidig som de inkluderer både kollegaer og forulykkede. Det var beskrivelser av stedsnavn, bilmerker, antall omkomne og hvem den enkelte jobbet sammen med som krever anonymisering og forsiktig håndtering av hensyn til pårørende og ivaretagelse av den enkelte informant og hans anonymitet. En annen viktig del av dette, er at man oppfatter forskeren som en aktiv agent som på sin måte påvirker hva som kommer frem i intervjuene og er ansvarlig for måten det tolkes på. I materialet finnes det beskrivelser som ikke er tatt med av hensyn til personvern og i respekt for den hendelsen som ble delt. Informantene ble invitert til å dele sine erfaringer med den garanti at innholdet ville bli anonymisert, derfor er det en naturlig konsekvens at deler av datamaterialet må forbli konfidensielt. Det er mitt håp at funndelen er skrevet med en respekt for hver enkel sin opplevelse, og vil bidra til å øke forståelsen for de opplevelsene brannmenn må håndtere på jobb.

Funn

Felles for alle deltakerne var opplevelsen av fokus når redningsalarmen går. Opplevelsen beskrives som intens med et sterkt redningsfokus frem til livreddende innsats avsluttes. Etterpå må opplevelsene bearbeides. Alle brannmenn la vekt på viktigheten av å jobbe seg gjennom opplevelsene og legge den bak seg, og alle hadde opplevelser de lett kunne hente frem på netthinnen igjen. Det var en felles opplevelse av at høy frekvens av alvorlige ulykker kan medføre at det blir nok. Flere har opplevd å være «der» uten presis å kjenne hvor grensen går, eller kunne beskrive hva som faktisk skjer den dagen det blir for mye. Sist står det klart frem at opplevelsene gjør noe med deg. Brannmenn som har erfaring med alvorlige trafikkulykker, har opplevd hvor kort grensen er mellom lykke og maktesløshet. De blir mer risikobeviste og bryr seg om sine nærmeste.

Temaene som ble jobbet frem for å organisere og formidle informantens opplevelse ble identifisert som: 1) Alarmens mobiliserende effekt –kampen mot klokken 2) Fellesskapet i brannbilen – samkjøring av fokus, forberede laget 3) Livreddende innsats – jeg gjør det jeg må, men du må skjerme deg 4) Når roen senker seg – å få snakke ut 5) Det gjør noe med deg.

Kontekst

En utfordring ved å presentere materialet, er som en informant ga uttrykk for: «Altså du må ha vore med på ei ulykke, for å kunna danna deg eit bilde av kor stygt det eigentleg er». (Informant 3) Alvorlighetsgraden og omfanget av de sterke inntrykk som informantene har opplevd, ble i hele prosjektet oppfattet som en viktig del av konteksten og grunnlaget for at brannmenn gjør som de gjør, med respekt for at den egentlige opplevelsen er vanskelig å få tak i uten å ha stått der selv. Opplevelsene og erfaringene gjør noe med deg, og den innstillingen du utvikler til å være klar, klar for å rykke ut for å hjelpe andre. Å få frem den kvalitative opplevelsen som informantene beskrev, har kontinuerlig måttet forholde seg til å vise respekt for de omkommende, og de tragedier som er beskrevet i materialet. Det er hendelser som ikke er tatt med av hensyn til personvern, hendelser som levende kunne underbygget og fått frem dybden av de tragediene som informantene har opplevd og beveget seg i. I dette ligger det en henstilling til leseren om å ta med seg konteksten og alvorlighetsgraden av det som formidles, selv der det ikke er beskrevet eksplisitt. Felles for de informanter jeg snakket med er, opplevelsen av at alvorlige trafikkulykker er det den verste melding å få på radioen, en blant flere uttrykte: «men trafikkulykke det er noke forbanna dritt, for å seia det so det er». (Informant 7)

En annen viktig del av konteksten er forskjellen på før og nå. De brannmenn jeg snakket med, har alle opplevd mange alvorlige ulykker, men frekvensen har gått betydelig ned. Årsaken til mindre ulykker nå, forklares med at det rundt 2011 ble gjort endringer på E16 med veiskiller og fartsreduksjon.

Etter alle disse dødsulykkene i 2011, så gjorde dei litt tiltak langs vegen, dei sette ned fartsgrenso, så kom alle disse rullefeltene.. når dei kom, så har dødsulykkene og dei alvorlige ulykkene, iallfall her nede, gått betydeleg ned. (Informant 5)

Bedre biler som tåler mer ble også beskrevet som en viktig endring, selv om kroppen fortsatt blir kvestet av farten, ble det beskrevet at bilene er lettere å åpne i dag sammenliknet med før.

Det so er forskjellen nå og i gamledagar, so eg sa, det er at eh.. i gamledagar var bilane mykje dårlegere, folk satt fastklemt, mykje meir klipping, no er det trygge bur.

(Informant 9)

En annen endring som ble beskrevet er større fokus på ivaretakelse av hverandre, og viktigheten av å bearbeide gjennom å snakke ut. En informant uttrykte at før skulle du holde kjeft og ha skitne klær, sånn er det ikke i dag.

Når eg begynte så var det jo litt sånn, da skulle du ha skitten hjelm, du skulle ha skitne klær, (ler) sant, du var der... og skjedde det noke, så gjer du jobben din, og så holde du kjeft .. sant, og så snakke me ikke meir om det... men det var jo ... altso ikke lenge etterpå at alle begynte å bli klar over konsekvensane, ka som skjer med deg viss du ikkje taklar det, og d blei det jo tatt tak i av ledelsen. (Informant 9)

Realiteten til informantene er likevel den samme i dag som før. På tross av at frekvens og alvorlighetsgrad av ulykker har gått ned, sammen med at ivaretakelse av brannmenn har blitt bedre, finnes det alltid og hele tiden en risiko for å måtte rykke ut til nye alvorlige hendelser.

Alarmens mobiliserende effekt - kampen mot klokken

Alle informanter beskrev opplevelsen av fysiologisk aktivering og mentalt fokus når de hører en redningsalarm på radioterminalen. Noen beskrev det som å slå på en bryter, andre forklarte det mer som en fokusert boble, eller en arbeidsmodus.

Når callingen... og du får vite ka det er for noko, så slår du på ein brytar og så går adrenalinet opp... eg blir veldig konsentrert, blir veldig konsentrert om å for det første kome meg inn på stasjonen... sjå at alle kollegaene, at laget er på plass. (Informant 3)

Omstillingen fra å være helt sivil til å stå midt oppi et skadested minutter seinere, ble av flere beskrevet som en spesiell opplevelse. Du blir ikke spurt om å være klar, det er ingen tid til forberedelse, med engang alarmen går, da tikker klokken, du vet det haster.

Samme kor du er... men når alarmen går så må du slippa alt du har...og nullstilla deg heilt.. du sit gjerne og drikk kaffi med naboen i godt lag... so.. du er i godt humør.. og so.. du må slå på ein brytar. (Informant 5)

Informantene beskrev at omstillingen, det å slå på en bryter, bli fokusert handler om å mobilisere energi til å kunne håndtere den hendelsen de er på vei til. Alle brannmenn jeg snakket med kunne hente frem en alvorlig ulykke fra tidlig i karrieren som har gjort særlig inntrykk, en hendelse de siden har brukt som mal for hvor grusom en alvorlig trafikkulykke kan være og hva de må være forberedt på.

Når du får ei melding om ei trafikkulykka... iallfall så som eg gjorde det... så tenker eg med ein gong at ee... worst case.. dette kan bli stygt... så eg var forberedt, mentalt på at det kan bli stygt... og då blir det veldig positivt når du kjem til en plass og det ikkje er stygt.. skjønar du.. då har du forberedt deg sjølv på at dette her kan bli ei stygg sak... (Informant 3)

Rasjonale for å forberede seg på det verste ble forklart ved at informantene opplevde det som mindre belastende å ankomme skadested og redusere aktivering enn motsatt. Å oppleve det ikke var så ille som de hadde forberedt seg på er en lettelse, sammenliknet med å ankomme skadested med senkede skuldre, og oppleve alvorlighetsgraden er mye verre enn forventet.

Dette her er alvorlig, so eh... så me får jo bare førebu oss på det verste... for du tenker det verste og så kjem du fram og så oja, det var ikkje verre enn dette her nei [...] før kjem du frem og er heilt laidback og so .. øi i helvete ... då.. da blir det stress og kav.

(Informant 9)

I dette ligger opplevelsen av at det er lettere å redusere aktivering enn å øke den på skadested. Samtidig betyr det også at informantene jeg snakket med, mobiliserer energi for det verst tenkelige hver gang alarmen varsler alvorlig trafikkulykke, for å kunne håndtere og føle seg forberedt på det scenario som kan møte dem.

Videre beskrev informantene at den første delen av det mentale fokuset ble drevet av et behov for å komme seg frem til brannstasjonen. Brannmenn på Voss har vakt en uke hver fjerde uke, da er de tilgjengelig hele døgnet, hele uken. De fleste har andre jobber og må derfor bevege seg i sivil frem til brannstasjonen når redningsalarmen går. Informantene beskrev at de ønsker å komme frem til stasjonen, få på seg vernebekledningen og kjøre ut med laget. Turen fra private omgivelser frem til brannstasjon beskrives av flere som intens, fordi man i sivil bil må forholde seg til fartsgrenser og kjøre forsiktig, samtidig med at man må håndtere opplevelsen av at det haster. Flere informanter ga uttrykk for at ønsket om å komme frem, medfører en risiko, at det kan skje en ulykke på vei frem til stasjonen, at det er en risikabel situasjon som de føler på, at ønsket om å komme frem og redselen for å kjøre på noen er en del av bevisstheten som følger dem frem til stasjonen.

... men det gjer eg, det er ikkje til å stikke inn under ein stol... det er femtignensa men.. der ligge du kanskje i 70-80.. men det er heile tida liksom... eg må stogge, for den dagen det kjem ein unge fram i vegen, da må eg stogge... den dagen eg køyre på ein unge, så er det ikkje noken vits å køyre ut.. da er du ferdig. (Informant 4)

Informantene beskrev det som en lettelse å komme frem til stasjonen for da kan de kjøre ut med brannbil, blålys og sirener. På veien frem til stasjonen, beskrives opplevelsen som å være aktivert og ha behov for å kjøre fort, samtidig med at man må holde roen og kjøre sikkert. Denne spenning ble håndtert ulikt, noen innrømte de brøt fartsgrensen, og andre ga uttrykk for at de kjørte rolig, for eksempel var det en som utrykte: «... når du køyre inn til stasjonen må du bruke håvet og ikkje køyre som eit svin inn igjennom her veit du, sant.. køyre forsiktig ja, du lyt jo halde fartsgrensa». (Informant 11)

Felles for alle informantene er at kjøreturen i privat bil må håndteres og det finnes et ønske om å komme seg frem til stasjonen. I denne fasen, fra å høre alarmer, oppleve aktivering og fokusere var det noen informanter som ga uttrykk for forstyrrende tanker, som de på en måte opplevde som en trussel mot å være fokusert eller handle rasjonelt. For noen handlet det om å sjekke ut at det ikke var egen familie som var involvert i ulykken. For andre handlet det om å gi beskjed til konen, at de var på vei ut på oppdrag. I slike situasjoner var det informanter som ga uttrykk for at de kunne finne på å ringe konen eller den de var redd for kunne være involvert, for liksom å sjekke ut, legge uroen til side og finne tilbake til det fokuset som informantene beskrev var nødvendig for å kunne håndtere oppgaven.

Sånn som når alarmer gjekk i går da.. sto høy prioritet på radioen, og så begynner eg å tenke, kor hen er ungane mine... eg må liksom plassere dei riktig vekk.. og kona, og alt dette .. eg må vere sikker på at ikkje dei.... for da veit eg, at det er iallfall ikkje noken av mine.. men du blir veldig bekymra viss det hadde vore ei trafikkulykka på E16 og du veit at mine er ute og køyre .. da må eg liksom sjekke ut korhen er dei, før du liksom stikk av garde .. so det er noke eg er nøye å sjekke ut, før eg stikk av garde ... elles så vil jo det henge med meg heile vegen og då tenkjer eg jo .. då vil du ikkje tenke rasjonelt. (Informant 7)

En informant delte en opplevelse fra en hendelse, der han ble urolig for at det var datteren som var involvert i ulykken. Han fikk ikke svar når han tok den avklarende telefon på vei frem til brannstasjonen.

Eine alarmeren eg fekk, då fekk eg sånn dårlig magefølelse. Før då var ho yngste, ei venninne og en kar til Bergen på julebord, og so fekk me melding, alarmeren går i halv tre-tida natt til søndag, at det er trafikkulykka på (stedsnavn), bil i fjellvegg, ein mann og to damer om bord i bilen sant, og da hadde eg allereie danna meg eit bilde at eh.. dette kunne jo vera dattera mi. So sette eg meg inn i bilen og skal køyre innover mot brannstasjonen, så ringe eg eh.. te ho, og får ikke svar ... og da er eg jo nesten enda meir sikker på at eh.. dette her er ho so er involvert. (Informant 9)

Fellesskapet i brannbilen – samkjøring av fokus, forberede laget

I bevegelsen fra alarmeren går og frem til ankomst skadested er første delmål brannstasjonen. Å ankomme brannstasjonen har en betydning for informantene. De beskriver et fortsatt ønske om å komme frem til skadested, men opplevelsen endrer karakter. Å kle på seg og kjøre ut med laget i brannbilen er en annen kontekst enn å kjøre alene i personbil.

...det er min arbeidsplass og då.. då veit eg at eg kan sette meg avslappa i bilen litt, med blålyset på.. då har eg lov å køyre fort [...] så lenge eg kjem i brannbilen og kan køyre blålys.. så liksom slappar du meir av, for då.. då kan du køyre fort. (Informant 4)

Fellesskapet sin betydning, fokuset på at det er laget som gjør jobben, fellesskapet som en beskyttelsesfaktor og behovet for å bearbeide i fellesskap fremstår i materialet som en viktig del av den opplevelsen det er å rykke ut til alvorlige ulykker. Flere beskrev hvordan den felles forberedelsen og planlegningen på vei frem sammen med laget var viktig. Både for å etablere en felles mental modell og for å planlegge hva som skal skje ved ankomst skadested.

Eg vil sitta på med laget mitt viss me skal ut på større hendelser... for det har jo med.. du får meldinger heile tida på radio... ka som skjer og ka du ska.. og då liker eg å so forbereda laget mitt på ka me møter, korleis me skal løysa det, og ja.. snakka med dei heile vegen ut.. og det har jo... altså den gode dialogen i bilen på veg ut, den har mykje å sei. (Informant 6)

Andre beskrev at kort kjøretid kunne være utfordrende fordi man ikke rekker å forberede seg, hverken mentalt eller teknisk, en sa: «eg sto der så lite... uforberedt som eg nokon sinne har vore, på grunn av den veldig korte køyretida, på ei so alvorleg ulykke altso». (Informant 12)

Lang kjøretid på vanskelig føre ble også beskrevet som krevende fordi man da må holde fokus lengre, og føler seg under press på grunn av tiden. En informant beskrev det som utmattende.

Der er belastande.. nett når den fyrste snøen har lagt seg, so går det ein alarm.. så då, då kan det bli... så sit eg liksom anspent og sveitten renner, man køyre på det ein kan for å så... kome fort fram.. so eh.. det.. eh... det er heftig [...] herfra og opp på Stronda brukar du fort ein god halvtime... og er det snø i vegen, så må eg køyre rolig, men likevel så drive dei og snakke på radioen at personen sitt fastklemt, han pustar ikkje sant, og du vert oppgira, du har lyst å gi på, men så veit du at snøen er glatt, du kan fare utfor vegen, javel da er det ofte når eg kjem frem, eg er heilt sveitt. (Informant 4)

En av de siste informantene som ble intervjuet beskrev hvordan overgangen fra sivil til brannmann på en måte skjer gjennom å kle på seg brannbekledning, at den fungere som et skjold og bidra til at man inntar en profesjonell rolle.

Eg hadde brannjakke på meg... så du har jo på ein måte eit skjold, på ein måte, du er i ein jobb da [...] eit skjold.. altså.. du er på jobb altså.. du inntar, tenker eg, ein profesjonell rolle, sant.. du er i fokus. (Informant 12)

Dette var ikke tema i de andre intervju, likevel er det noe som jeg har valgt å ta med fordi det bidrar til å nyansere betydningen av å ankomme stasjonen. Å innta en profesjonell rolle når man tar på seg en uniform er også i overensstemmelse med, og forsterker, forståelsen av det fokus informantene beskriver de går inn i. Det handler blant annet om den funksjon man har som brannmann, der det i rollen er forventning til den atferd som skal utvises, mannskapene har en felles mental modell for hvordan de skal håndtere ulike hendelser og en grunnleggende trening som gir dem utgangspunktet for å kunne håndtere alvorlige ulykker. De informantene jeg snakket med, har ulike roller på sine vaktlag, fra røykdykker og redningsmann til utrykningsleder og befal. Viktigheten av fellesskapet gikk igjen i alle intervju, samtidig er opplevelsene og oppgavene ulik mellom de ulike rollene. Befal kjører egen bil, for det meste alene og er nesten alltid først fremme på skadested. Den som kommer først frem, gir en vindusmelding som er en beskrivelse av det han ser på skadestedet til de øvrige mannskaper som er på vei. En informant beskrev hvordan tiden alene i bilen på vei frem til skadested kan være ekstra hektisk for befal. Han skal håndtere og forberede den enkle hendelse med tanke på tildeling og bruk av ressurser, samtidig skal han ha det overordnet overblikk i tilfelle nye hendelser. Han må håndtere en kontinuerlig dialog med flere etater som 110-sentralen, ambulanse, politi, redningshelikopter og de øvrige mannskaper, i tillegg til å kjøre blått.

Den er ganske hektisk [...] det er hektisk med tanke på at du får telefonar ... du har radiosamband... og du har telefon.. eg har to telefonar.. det ringer på begge to.. du må svare på radioen .. og du skal... det er hektisk sånn... faktisk ikkje heilt trygt å køyre bil, i den situasjonen. (Informant 7)

Felles for alle informantene, uansett hvilken rolle de har, er opplevelsen av alvor og tidspress. Det haster, og du vil fort frem, fra det øyeblikk alarmen går og til du er fremme på

skadestedet. En utrykte det slik: «men du veit jo.. er det trafikkulykke, så må du kome deg ut så fort som muleg». (Informant 11)

Livreddende innsats – jeg gjør det jeg må, men du må skjerme deg

Det var flere informanter som ga uttrykk for at ankomst skadested oppleves intenst, kaotisk og hektisk. Da må det gjøres en vurdering av hvordan hendelsen skal håndteres, når du ser ulykken slik den faktisk er.

Nei det er... det og, er hektisk... då er du ute i friluft... så skal du jage vekk folk... folk kjem jo til, tar bilde og .. styre på, da må eg jaga dei vekk, og så må eg skaffa meg eit overblikk, og der er kor henne brannbilane skal vera plassert [...] det kokar helt fram til mannskapet har begynt å jobba, virkelig... då er du på en måte beroliga, då veit du at no er, no er ting på gang. (Informant 7)

Første meldingen, på vei frem til skadestedet, stemmer sjeldent med den virkelighet som møter deg. Informantene beskrev hvordan de er fokusert og planlegger på vei frem, samtidig må de alltid være klar til å omstille seg og endre taktikk.

Den fyrste meldingen me får, når me blir kalt ut på ei trafikkulykke, den stemmer sjelden og aldri [...] sånn som den der oppe ved (stedsnavn) der han knakk ryggen og blei lam, so trudde me jo det, at her er det 50-sone, det kan jo ikke vere store skrellen og det var jo ein skikkelig skrell, so.. eh.. og det er jo litt sånn.. men det går jo litt på vår magefølelse... ka, uti fra meldingen da, ka du høre [...] nei da.. det er so eg sei til deg... i dei fleste tilfelle.. 90 % av fyrste alarmen... det stemme ikkje. (Informant 9)

Av og til må du snu helt om på planen, fordi det kan være mer alvorlig enn du er forberedt på.

Nei altså, det er jo klart det at... vissa du får det rett i fleisen at det er mykje alvorlegare enn det du har fått beskjed om, så må du skru litt om og... og... danna deg eit nytt bilde og prøva å få oversikt. (Informant 2)

For brannmenn som utfører redningsarbeid ble det beskrevet at publikum og journalister kan være et uromoment. Informantene beskrev at de noen ganger må skubbe folk vekk og hindre at tilskuere tar bilder. Flere informanter ga uttrykk for at de har opplevd folk som ikke eier respekt for et skadested, at de prøver å presse seg forbi med sine biler på vei til hytta. Journalister ble også beskrevet som et uromoment, og noe som bidro til at de må være ekstra oppmerksomme på å dekke omkomne til når de transporteres vekk på bære. For informantene handler det om to ting. For det første vet informantene hvordan slike synsinntrykk kan sette seg i hukommelsen, derfor vil de skjerme tilskuerne. For det andre har de omtanke for de skadde og pårørende, de vil unngå at bilder fra skadested kommer ut før pårørende har fått beskjed om ulykken via offisielle kanaler.

... og så passa på at folk ikkje... for det er med... tek bilde med telefonar.. det er det som er... dei klatra opp i tre... dei er heilt ville.. dei klatra opp i tre og alt muleg for å så eh...ta bilder tå [...] og da berre tenkjer eg, går det an.. her har du ei dødsulykka, vegen er stengt på grunn av etterforskning.. og så kjem det folk og trengje seg forbi, fordi dei skal på hytto... dei eig ikkje respekt... det kunne likegodt vore dei som hadde... (Informant 4)

Flere informanter beskrev at de kunne bli forbannet over den atferd de opplever fra publikum, manglende hensyn og respekt fra folk som kommer til.

Ja eg blir forbanna, for her er det skolerte folk som står ... lærerar.... Lærar som står sånn med knekk i beina for å så ta bilde inn sideruta [...] du blir forbanna, for folk sin inkompetanse .. eg veit ikkje ka som skjer med folk altså... (Informant 7)

Et annet moment som påvirker opplevelsen, er at folk kan være desperat, de står og venter på redningsmannskapene, en informant sa det slik: «Ja... desperat venter på meg.. og eg ser foreldra til den.. til den guten so ligge i asfalten sant...» (Informant 12) Informantene beskrev de har fokus mot å holde roen i laget, og gjøre ting rett, en sa:

Uansett hvor gale det er, so pleier eg å seie til karane at eh.. at eh... me roer oss ned... ta det rolig, nå skal me til å gjere en jobb.. det er ofte det siste eg pleier å sei... det er for yngre gire seg voldsomt opp, og da veit me at då tenker ikkje du. (Informant 10)

I intervjuene kommer det frem at alle informanter har et forhold til, er ubehaget ved å måtte utføre redningsarbeid med kjentfolk. For brannmenn i distrikts-Norge er det en realitet at risikoen for å møte på kjentfolk er stor. De fleste informanter beskrev det som det verste som kunne skje, å ankomme skadested og se det er kjentfolk involvert.

Så har eg komt frem der.. og det har såte fastklemte.. og.. du går inn og so.. oi, er det deg liksom [...] den gongen altså.. den der.. det er det verste som kan skje, når du kjenne begge to [...] utan tvil, det er, det er.. det er jo alles skrekk [...] ein kollisjon med ein død person.. eller ein hund, der er liksom, ja, ja.. det er jo gale det... men det er liksom... det er helst dei so du kjenne du hugse mest.... dei der du kjende folkene der er det jo ekstremt. (Informant 10)

Sist var det en som ga utrykk for at det er kjekt for mannskapet å komme frem, for da får man jobbet, da får man gjort det som man er ment til å gjøre i motsetning til den aktiveringen som kan bygge seg opp på vei frem, der man er aktivert med en følelse av det haster uten å kunne gjøre noe: «veldig kjekt for mannskapet å koma fram og så få begynne å jobba... og dei jobbar som berre pokker» (Informant 7)

Informantene beskrev redningsarbeid som intenst. Du jobber under tidspress og det må gå fort, en uttrykte det slik: «.. men du har så veldig lyst på at ting skal skje fort og dei blir tatt under behandling» (Informant 12)

Alle informanter beskrev et sterkt arbeidsfokus, et fokus på å gjøre jobben og løse oppgaven. Noen ga uttrykk for at følelser og inntrykk registres, men legges til side, at de kommer etterpå. Andre beskrev at det sterke arbeidsfokus gjør at man ikke legger merke til så mye annet enn de oppgaver man jobber med.

Da er eg så fokusert på at... da skal jobben gjerast, og personene skal reddast, at eg tenker egentlig ikkje over andre ting enn nettopp da [...] hmm for min sin del så er det sånn, at når eg komme fram så kan det vere veldig stygge ulykker men.. altså eg ser ikkje det... i det heile tatt, mens eg jobbar. (Informant 6)

Felles for alle informantene er at de gir for uttrykk å mestre alvorlige ulykker, at fokuset bidra til at de er i en modus hvor du på en måte tåler mer enn de ellers ville gjort. Likevel beskrev alle at det finnes ting som er vanskelig. Nærhet til pårørende og pasienter beskrives som mer belastende enn andre former for redningsarbeid. Flere beskrev det som en spesiell opplevelse å kommunisere med pasienter minuttene før de omkommer. Informantene delte erfaringer med å ha sett personer oppegående uten synlige skader som faller sammen og omkommer på grunn av indre blødninger. Det ble beskrevet erfaringer med fastklemte som holdt seg i live så lenge de satt sammenbøyd, der de indre blødningene medførte at personen omkom når redningsmannskapet fikk klippet personen ut av den sammentrykte bilen. Å merke et liv ta slutt når du sitter med personen mellom dine hender, beskrives som en opplevelse som gjør inntrykk, en opplevelse du prøver å skjerme deg fra. En informant ga uttrykk for at man kommer langt ned, han delte følgende:

...(puster tungt ut)... ja.. ja.. jeg har jo såte med personar... eg har såte med personar i passasjeret, sånn som her (viser hvordan han holdt et hode mellom hendene) og personen sit der, så eg må halde nakkekragen og.. så kjenner eg berre personen liksom, han visnar... og så kjem legen inn til meg og seier eit ord, så eg forstår at det... det er ferdig... då tek eg berre nakkekragen.. tar av... og så plutselig så berre sige han.. så klart det.. ja da må du jo.. håvet er der, og eg har håvet her sant.. men liksom .. du prøver liksom ja.. du har ikkje behov for å så sjå han midt i... sant... du sit liksom [...] har du vore heilt oppi fjeset på personen.. og med heile tida og frigjort han.. så er det klart... og du heile tida måtte sjå personen i fjeset so... det er tøft.. du er.. er kome langt ned. (Informant 4)

Flere beskrev ekstreme opplevelser fra skadested, opplevelser som sitter igjen og lett kan hentes frem på netthinnen, opplevelser som har gjort inntrykk, opplevelser som spenner mellom mestring og maktesløshet, når de du er sendt ut for redde omkommer, når et livet var minuttene bak i tid, men ikke finnes lengre.

..så reiv eg vekk eit deksel, og da kom håvet ned, rett framfor meg sånn.. ja, og håvet det var halvveis ... da kjende eg... jo her sit ein passasjer.. så eg rygga no berre ut igjen, og tenkte at her, ikkje gå inn der [...] ja.. da hugsa eg.. at når eg kom berande bort med ho jenta, so rygga alle mannskapene [...] vi snakkar om kalde spor.. dei spora me har, dei er kokvarme.. liket er kokvarmt, 37 grader, det levde, levde fem minutt før eg kom der, plutselig så er du klissdød. (Informant 7)

Blant informantene var det en enighet om at redningsarbeid ved ulykker der barn er involvert er det verste. En informant ga utrykk for at hendelser med barn er vanskeligere å distansere seg fra fordi barna på en måte relateres til egne barn, at det kommer tettere på, at man lettere identifiserer seg selv med den situasjon de skadde på ulykkesstedet er i. Det ble

beskrevet at hendelsen aktiverer noe inne i deg, som gjør at du føler mer på det, og derfor kommer litt ut av den arbeidsmodusen man ellers er i.

Det spesielle her då.. so gjer at eg hugsar denne godt... det er at, det var ein liten unge involvert i denne ulykko då [...] og det er jo klart det er noke med ungar.. det er jo det verste du på ein måte sjølvsagt køyre ut på altså [...] det er jo... og eg har jo.. hadde små unger sjølv, så det er jo klart, du set det i ein sånn setting... då kjem faren fram i deg... og då kan eg jo lett sette meg inn i situasjonen.. i hans.. altså foreldra til den guten sant... det mest verdifulle du har ligg skada [...] det er så lett å setta dine egne i ein sånn setting. (Informant 12)

Flere informanter la vekt på at nye holdes tilbake, at de må skjermes, en sa: «ja.. og får du inn ein eller to nye... han sender eg aldri heilt fram viss det er ei alvorleg dødsulykka». (Informant 5)

Informantene beskrev at det du ser på skadested kan brenne seg fast i hukommelsen. Noen ganger er det «små» ting, det kan være noe spesielt, for eksempel en skramme i ansiktet til en omkommen, et eller annet man husker for alltid. Flere beskrev at man merker det i kroppen, at man kan bli skremt av det synet man møter på skadested. Informantene fortalte at bildene som fester seg fra et skadested kan være vanskelig å kvitte seg med. Det gikk igjen blant flere at øynene og ansiktet til en omkommen er noe man må skjerme seg fra.

...ikkje sjå dei i fjesa.. for det blikket der, det gløyme du aldri... og det poppe opp heile tida.. det lærte eg meg.. uansett ka eg gjere... så liksom.. skal ein jobbe... liksom ikkje sjå... sjå ned.. liksom... sit han fast, uansett ikkje opp.. ned. Kjem du til ei ulykke og ... og du får beskjed, at du må hjelpe.. heilt i orden, men viss ikkje... hald deg tilbake... treng ikkje frem og sjå.. for viss det ikkje hjelpe deg, så treng du ikkje fram der og sjå kem som sitte der, viss ikkje du er nøydd [...] nei det er klart det... det

er tøft... der er tøft.. der er det... det er.. så eg prøver alt ein klare å skjerme seg frå sånne situasjonar [...] det er fjeset ein heile tida... på netthinno som kjem opp igjen so...det er veldig ilt å gløyma det uttrykket. Fjeset... at kroppen liksom.. at han ligge der det er greit nok... så lenge... så lenge du slepp og sjå det blikket. (Informant 4)

Når roen senker seg - å få snakke ut

Informantene ga uttrykk for at intensiteten roer seg når pasientarbeid avsluttes. Noen uttrykte at pulsen går ned, at man slipper ned skuldrene og går tilbake til normalmodus. Andre uttrykte det som at luften går ut av ballongen, eller at man blir mer seg selv og mer mottakelig for inntrykk, en uttrykte det slik:

Får du beskjed om at det er ikkje meir å redde... da får du den der, då er det liksom... då går det over i, då går du inn i normal modus igjen... den der... då sleppe du ned skuldrene kan du sei [...] berre at dei seier at han er død .. so, da pleier alle .. heile redningsteamet, roer seg eit minutt då, før me begynner vidare å pakke det inn og sånn [...] ja da er du deg sjølv.. ja, da er du, iallfall eg, liksom rolig... vert litt rolig. (Informant 10)

Det ble beskrevet at det er vanskelig å hente frem arbeidsmodus, når man har sluppet seg ned. Dermed kan det oppleves mer belastende å hente ut omkomne fra kjøretøy hvis det er et opphold mellom den intense livreddende innsats og håndtering av omkommende. Den situasjonen kan forekomme de gangene forulykkede omkommer og politiet må etterforske hendelsen før de blir klippet fri.

Når du har sleppt deg ned og så går det ein time og så skal du... då ta han ut... det er faktisk mykje tøffare enn, enn å stå i det... synest eg [...] då har eg kjent på at då er det kanskje ikkje so kjekt å gå bort og så ta ut en død person [...] eg hugsa ei ulykke to personar som sitte, sitte død... og tenker på ka som skjedde her og du begynte liksom

på .. du er roleg og du skal ta dei ut, og klyppa dei ut og.... da føler eg det er tøffare... so da... da.. syntes eg det er tøffare då... (Informant 10)

I tiden etterpå starter bearbeiding i flere faser og litt etter litt. Gjennomgående i hele data materiale kommer det frem et behov for å prate ut, som en del av bearbeidingen. Umiddelbart etter aktiv innsats er det flere som gir uttrykk for at de bruker internutveksling på skadested som en uplanlagt måte å bearbeide på. Noen fortalte at samtalen også kunne handle om andre ting for å løse opp i tanker og inntrykk. En sa det slik:

Nei altså da... blir eg ferdig på skadested og fått frakta pasientar og sånn... da så.. da blir vi jo.. plutselig ståande der frå full aktivitet i 120 % til å kanskje å stå og sjå dumt på kvarandre.. og meir som... ka har vi opplevd nå... og da... prøver vi å samle mannskapet og så snakkar vi litt. (Informant 2)

Det var en som fortalte at man legger merke til flere detaljer fra ulykken i tiden etter redningsarbeid når roen har senket seg. Noen beskrev at de kan bli opptatt av årsaken til hendelsen, at de på en måte kan ha et behov for å skjønne hva som skjedde.

Ja du lurer jo på koffor det skjer [...] men i ettertid so .. eh... tenker du jo litt.. er det ei viljestyrt handling,... det var eit ektepar i 60-åre, tidlig 60-åre, sant.. ho køyrte, han satt på... har ho fortalt eg har vore utro? så har han tatt rattet og... eller motsatt? han fortelle at han har vore utro ... ka veit me? (Informant 9)

Andre var tydelig på at man skal være forsiktig med å forestille seg for mye, eller tro man kan vite hva som skjedde, fordi det noen ganger viser seg årsaker man aldri hadde gjettet seg til. For eksempel kan det være lett å tro at det var en villet handling hvis bilen har kjørt rett frem i fjellveggen, seinere kan det komme frem at det var hjertestopp, og da er det ikke så kjekt å ha konkludert på feil grunnlag.

..det er so lett å so ... for når noke skjer .. ka er det so har skjedd? ... jo ... og så ser du ka so har skjedd ... men når du begynner å etterforske dette så er det noke heilt anna so har skjedd [...] han var jo heilt uskyldig oppi dette ... så derfor er det viktig når me er på sånne ting å holde heilt kjeft.. det er politiet sitt ansvar. (Informant 7)

Et par av informantene delte at det kan bli galgenhumor mellom innsatspersonell. Alle var tydelig på at det ikke er sånn under innsats, men at det i tiden etterpå kan forekomme en sjargong mellom de som er ute. Alle oppfattet det som en del av den bearbeidelsen som følger slike opplevelser.

Eg skøyer egentlig sjølv om det har vore ei veldig stygg ulykka... så er det dette her med humoren.. er der likevel... og der merkar eg på alle eh.. og det er vel kanskje kroppen sin.. eller mennesket sin måte å takle ting på, der noken.. taklar det kanskje med humor og sånn ting... iallfall eg er nå litt sånn veit eg sjølv. (Informant 6)

Flere beskrev at den uformelle bearbeidelsen fortsetter i bilen på vei tilbake, der man snakker om det man har opplevd, for eksempel var det en som sa: «på tilbaketuren så blir det ofte diskutert i bilen, inntrykk, sanseintrykk, sånne ting». (Informant 3)

Det var bred enighet om at en formell debrief etter alvorlige hendelser er viktig og skal forekomme så lenge det finnes en på laget som gir uttrykk for et slik behov. En viktig mekanisme som kom frem i intervjuene er at man etter alvorlige trafikkulykker sitter igjen med spørsmål: Hva skjedde? Var jeg god nok? Kunne vi gjort mer? En fortalte om det slik:

...ta en debriefing her nede på stasjonen, for å gå gjennom ting, kva kunne me gjort annleis, kunne me ha gjort noke annleis... ikkje sant, så er det kanskje noken som sit på førstehjelp som.. som jammen eg fekk ikkje til.. eg fann ikkje puls... ikkje sant, neimen det er berre sånn det er du kunne ikkje gjort noke annleis, me er ikkje legar, me er ikkje paramedisinarar. (Informant 2)

Et funn som alle informantene ga uttrykk for er opplevelsen av hvor viktig det er å få snakke ut etter alvorlige hendelser. At det kan være opplevelser eller ting som er viktig å få ut, en sa:

Eg vil tru, 99,9 prosent av alle treng å snakka, det ingen som har bra av å gå for seg sjølv. [...] Ja det er viktig, det er alfa omega viss du skal halde ut i den jobben [...] det er nett so med positiv og negativ feedback, må takast nokso fort etterpå, det er viktig for å få ut driten... driten, eg kallar det for det, for det er det det er. (Informant 10)

I det datamaterialet som er samlet inn, finnes det en selvkritisk, men ikke-dømmende, evaluerende holdning, en sa det slik: «En brannmann har jo heile tiden lyst å... han er jo sjølvkritisk sant... har lyst å bli bedre... ka kunne me ha gjort annleis?... sant. (Informant 12)

Flere ga uttrykk for at det er et behov for en teknisk gjennomgang. Det kom frem at det er individuelle forskjeller på hvor mye brannmenn tenker på en hendelse i ettertid, men uansett var det en samstemt holdning til at ingen bør gå alene med sine tanker.

... for det er og er jo en bearbeiding sånn teknisk å gå gjennom hendelsen sant [...] veldig individuelt sjølv sagt fra brannmann til brannmann kor mykje han.. kor mykje han på ein måte går og tygger på ka... viss eg hadde gjort sånn kunne det gått bedre ... og sånt... det er jo litt individuelt kor mykje... men det er viktig at ingen blir brennande inne med dei tankane der sant altso [...] neidå.. så den praten etterpå er jo veldig .. veldig viktig altso. (Informant 12)

Implisitt i materialet er viktigheten av felleskapet, gruppen og kollegaene. Flere fortalte om at det er bearbeidende å høre detaljene man ikke fikk med seg fra andre. Det er et behov for å få svar på spørsmålene, bekreftelse fra gruppen på at man gjorde sitt beste eller en avklaring av hva som må gjøres bedre neste gang. Mellom linjene ligger det også det faktum at informantene vet at de kan bli utsatt for alvorlige hendelser igjen, når som helst og uten

forvarsel. Informantene var opptatt av å få avklart spørsmålene sine, få svar, slik at de kunne legge spørsmålene og hendelsen bak seg og hindre tankekjør. En uttrykte det slik:

Det betyr alt... eg må berre tømme håvet... for å så.. for altså, reiser du heim og stirer i veggen, og ser inn i veggen og så begynte du å snakke med deg sjølv... liksom, så får du ikkje tømt spørsmålene.. du må ha noken å snakke med som var på same skadested... få tømme harddisken. (Informant 4)

Det gjør noe med deg

Informantene hadde ulike beskrivelser av hvordan det er å komme hjem. Generelt ble det gitt uttrykk for at det er godt å komme hjem, men det ble også beskrevet at det kan være en omstilling. Det kan være en kontrast mellom den katastrofen man har opplevd og familieidyllen hjemme. En informant beskrev en opplevelse der omstillingen var vanskelig, han sa:

Eg forbereder meg vel egentleg litt i forkant, før eg kjem heim, på ka som skjer heima. Kanskje eg ringer heim og høre ka dei gjere på.. berre for å så omstilla meg og så koma litt inn i deira modus... ehh, men det er jo ikkje alltid ein klare det... den gongen der så klarte eg ikkje det.. da eh... då syntes eg det var tungt og ubehageleg å koma og skulle prøve å smila [...] eh... og eg har nett plukka ut en person som ehh... var død og stygt medfaren.. og du sitte med følelsen i fingrane av å så dra ut ein person... og så sant.. og så kjem du heim og så skal du sitta og kosa deg med kake og hygga deg med ungane. (Informant 6)

Alle informanter ga uttrykk for at jobben gjør inntrykk, at man kjenner det i kroppen etter alvorlige hendelser. Noen av informantene ga uttrykk for at familien merker at man er sliten etterpå. En informant ga uttrykk for at han ikke selv merker noe til at alvorlige ulykker påvirker han, men konen merker det. På tross av at det bare var en informant som delte

akkurat dette er det tatt med, fordi det viser bredden av de opplevelsene brannmenn kan sitte igjen med. Noen merker at de er påvirket når de kommer hjem, andre oppfatter seg selv som upåvirket og en delte at han erkjenner at det må være noe, fordi kona merker det, selv om han ikke selv kjenner det.

Eg merker ikkje noke sjølv, men kona merka det [...] ho har jo sagt til meg det at kvar gang eg har vore på ei sånn dødsulykka, so er eg ikkje buande i lag med, og eg skjønar ikkje ka ho seie.. for eg trur at eg er heilt normal... men ho merkar det.. det er noke gale.. men eg merkar det ikkje sjølv. Eg trur at alt er normalt, det seier eg jo til ho, at det har jo ikkje gått inn på meg, eg er jo, det var jo ingenting seie eg, men ho merkar det, og eg må vere so ærleg å sei, eg merker ingenting av dette her når eg kjeme heim igjen, eg har vore ute på ein jobb [...] jo da, for ho er jo eit klokt menneske, så eg må jo faktisk tru på at det ho seie er riktig, så det er nok noke so skjer, men eg er ikkje klar over det [...] ho har nok riktig... det er nok eitt eller anna so skjer... so eg ikkje er klar over, so eg stoler på ho, når ho seier det so er det riktig. (Informant 7)

Godt over halvparten av informantene ga uttrykk for at det er godt å ha en samtalepartner hjemme. At man i tiden etter alvorlige hendelser har behov for selskap og noen å snakke med. For noen handler det om å kunne dele litt av det man har opplevd, for andre handler det om å få snakke om andre ting. En sa: «.. ho er uhorvelig flink... dyktig når det gjeld sånne ting... å snakka, å snakka, å snakka... så det har vore utrulig viktig for min del... elles er det ikkje sikkert eg hadde vore med.. så lenge.. nei». (Informant 3)

Informantene ga uttrykk for at de ønsker å legge alvorlige opplevelser og sterke inntrykk bak seg, det var ingen som så nytten av å dvele ved slike opplevelser. En sa det slik: «du veit... du prøver å gløyme det så fort som muleg». (Informant 2)

Alle ga imidlertid uttrykk for at opplevelsene må bearbeides. Flere fortalte at bildene, spørsmålene og tankene kan komme i dagene som følger. Da ble det opplevd som viktig å ha

tilgang til kollegaer som husker hendelsen og kan diskutere den med deg, slik at du blir avklart med det som skjedde og kan gi slipp.

Når du har roa ned igjen... så begynner bildene å kome opp igjen.. og då blir du gåande og tenke på det [...] inntrykkene på ei ulykko altså... dei får du ikkje før det har gått noken dagar. Me kan sitte her og snakke om det rett etterpå.. men uansett så vil eg tru at etter ein to-tre dagar, iallfall for min eigen del... da får du dette her litt tilbake... denne her tanken, gjorde eg alt rett? og det er då du kanskje tar ein kollega og så snakke du litt med han og får lufta situasjonen. (Informant 6)

Flere fortalte at mange alvorlige hendelser oppå hverandre var forstyrrende for den gode dialogen med kollegaene i tiden etter alvorlige ulykker. Det ble beskrevet at det handler om å gjøre seg ferdig, at de inntrykk som kommer tilbake i tiden etterpå er en viktig del av bearbeidingen. En fortalte at nye ulykker kan utsette at minnene, tankene eller refleksjonene på en måte modnes, manifestere seg eller kommer tilbake. De gangene dette skjer, er det ikke sikkert du har tilgang til kollegaer som husker det du trenger å få avklart. Dette understreker viktigheten av å ha tilgang til kollegaer som har opplevd det samme som deg, og kanskje husker noe som er viktig for din bearbeiding, eller kan bekrefte eller avkrefte det som skal til for at du kan slå deg til ro med hendelsen. Nye alvorlige hendelser kan ifølge informantene forstyrre den prosessen fordi hendelsene kan bli vanskelig å skille fra hverandre, og medfører at man ikke får svar på det man gjerne skulle funnet ut av.

Håvet skal kunne gå gjennom og bli ferdig med ein ting.. trur eg... før du begynner på ein ny ein [...] så kan det ver at det at du veit ka ting du har opplevd som du absolutt sku ha .. men så får du ein ny ein oppå dette her .. og så er det ikkje sikkert at du tenker på det den månaden [...] ja det er jo klart ... det er jo ikkje alltid du får tid til å bearbeide.. den eine ulykka før du er ute på den neste. (informant 6)

En stor del av informantene hadde en ide om at det kan bli for mye, at det er en grense for hva man tåler, at en dag så kan det bli nok, en sa: «Eg trur nok det at på eitt eller anna tidspunkt, så er nok, nok». (Informant 3)

Andre ga utrykk for at den dagen det blir for mye kan det bli vanskelig å tømme seg, få opplevelsene ut av systemet. En fortalte om syv dødsulykker som kom ganske tett på hverandre.

Eg trur me hadde sju dødsulykker ganske tett på hverandre [...] du fekk enormt mykje som foregikk i hodet. Du fekk mykje som skulle bearbeidast... og du fekk det tett på... då kjende eg det at... at no.. no er det mykje søl [...] Det er jo det som er litt skummelt, som me har diskutert, den dagen koppen blir full og renn over.. eh.. om han, ka som skjer då sant, då.. du veit jo ikkje ka tid den koppen er full». (Informant 6)

Ingen av informantene visste presis hvor grensen er for hva du tåler, og hva som skjer den dagen det er blir nok. En informant delte ideen om at eksponering for alvorlige ulykker kan være tilsvarende radioaktiv stråling; at kroppen tåler en viss mengde, at man tilsynelatende kan fremstå upåvirket, men at det kan bli for mye der man over tid får nok, at eksponeringen blir skadelig.

Då kjente eg faktisk på følelsane mine, og då hadde eg hatt alle desse trafikkulykkene, eg var i front der heile tida, kver einaste gong ... da kjente eg at eg fekk nok, og så sa eg... så tenkte eg med meg sjølv, ka er det so skjer? dette her er nesten som becquerel, du tåler ei viss mengde, heilt til du får den eine for mykje, så blir becquerelen farlig [...] dei som tilsynelatande er upåverka av dette da, men dei er no ikke upåvverka av dette sjølv om dei tilsynelatande er det då [...] så spør på seinskadane, og det veit me jo ikkie... men det ligge... at eg har hatt 30 dødsulykke, ja minst... men eg kan ikkje sortere vekk, eg kan liksom ikkje hugsa igjen på ein måte. (Informant 7)

Noen har opplevd å være på grensen til å få nok. De fleste har minner som sitter igjen og lett kan hentes frem. Du husker spesielt de første og verste hendelsene ble det sagt: «første ulykko husker eg jæklig godt.. ja det er jo det... altså det er jo nesten så du kjenner lukten i nase når du snakkar om dette der, ikkje minst synet». (Informant 9)

Likevel er tidshorisonten slike minner er fremme kort for de fleste. Minnene kommer og så forsvinner de igjen, en sa det slik: «Altså tidshorisonten so du har sånne hendelser framme igjen, den er egentlig i så fall kort kan du sei». (Informant 12)

Flere beskrev at de i perioder har vært der det ble nok, samtidig ga informantene uttrykk for at de klarer å legge hendelsene bak seg. En sa det slik: «Du rykker ut og so løyser du oppgåvo, og så reiser du tilbake og tar ein prat, og så er du ferdig med det [...] eg har ikke noken plager med det i tida etter». (Informant 9)

Informantene jeg snakket med har alle opplevd livets alvor, de har håndtert hard skadde og omkomne. De har erfaringer med å håndtere mennesker som ikke er blant oss lengre. Det er personlige erfaringer som oppleves, håndteres og bearbeides i et fellesskap. Informantene ga uttrykk for at jobben gjør noe med deg. De har opplevd at marginene er små, at veien fra lykke til fordervelse er kort.

Nei.. eh eg veit jo at marginene er veldig små frå lykke til fordervelse, det er små marginer, det er det jo altså [...] dei skulle jo oppleve eitt eller anna.. og dette blir jo snudd så til dei grader bratt om, så ehmm ja... nei ein blir nok mer bevisst marginene ja.. det tenker eg. (Informant 12)

Diskusjon

Formålet med denne studien var å få innsikt i brannmenns opplevelse av redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker. Gjennom kvalitative semistrukturerte intervju og refleksiv tematisk analyse ble det identifisert fem hovedtema: 1) Alarmens mobiliserende effekt 2) Fellesskapet i brannbilen 3) Livreddende innsats 4) Når roen senker seg 5) Det gjør noe med deg.

Diskusjonen vil handle om hvordan vi kan forstå funnene i lys av den eksisterende litteratur på feltet, og løpende reflektere over hva vi kan gjøre for å ta vare på brannmenn ut fra den innsikt som kom frem i datamaterialet. Jeg vil bruke alarmens mobiliserende effekt som utgangspunkt for å diskutere hvilke faktorer som kan forklare at brannmenn håndterer jobben sin, og hva de gjør for å være optimalt aktivert for å kunne løse oppgavene. Knyttet til dette, vil jeg også drøfte hva som kan være beskyttende faktorer, og hvordan man kan forstå informantenes tilnærming til å bearbeide inntrykkene fra skadested, oppimot den kritikk det har vært av debriefing. Sist vil jeg belyse hvordan man kan forstå begrepet «å få nok». Etter diskusjonen vil det bli gitt en metodekritikk, og pekt på implikasjoner med et blikk mot hva som mangler i feltet, og hva videre forskning kan rettes mot.

Alarmens mobiliserende effekt

Hvis vi skal prøve å forstå brannmenns opplevelse av redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker, må vi ha med oss at det ifølge informantene er noe av det verste de rykker ut til. Det gir derfor mening at funnene viser at alarmlyden har en mobiliserende effekt, noe som stemmer overens med det vi vet om det sympatiske nervesystem sin aktivering av en stressrespons (Sand et al., 2014). Fysiologisk har studier vist at pulsen er på sitt høyeste i det alarmlyden høres, sammenliknet med andre momenter på veien frem (Marciniak et al., 2021; Paterson et al., 2016; Riedel et al., 2011). Det som er nytt, er informantenes beskrivelse av

hvordan de opplever aktiveringen som hjelpsom og utfordrende på samme tid. Ut fra funnene kan det se ut som at de ikke er fryktløse, men heller regulerer seg så godt de kan, oppimot alvoret i ulykken de er på vei til: Aktivert nok til å være klar slik at de unngår ubehagelige overraskelser, og rolig nok til å kunne tenke rasjonelt. Å regulere sin aktivering, opp eller ned, for å kunne handle rasjonelt, stemmer overens med toleransevindummodellen (Ogden et al., 2006). Aktivering alene behøver ikke være hjelpsom hvis den fører til over- eller underaktivering. For at alarmlyden skal ha en mobiliserende effekt og bidra til at man kan løse komplekse oppgaver, er det ifølge Ogden et al. (2006) en forutsetning at individet holder seg innenfor sitt toleransevindu. Funnene er i tråd med denne ideen. Informantene la særlig vekt på at for lav aktivering kan medføre opplevelsen av å være uforberedt. Derfor var det flere som delte at de så for seg det verst mulige scenario i en form for verstefallstenkning, som en del av det å mobilisere energi til å håndtere oppgaven.

For å forstå informantenes behov for å være forberedt gjennom verstefalltenkning, må man ha med seg de gangene informantene har opplevd det å ankomme en hendelse som var verre enn de hadde forestilt seg. Opplevelsen av å være bakpå kan øke aktiveringen over det som oppleves rasjonelt og dermed forstyrre evnen til å gjøre sitt beste, noe som ble beskrevet som en ubehagelig opplevelse du vil skjerme deg for i fremtiden. For å unngå dette, ser det ut til at informantene har utviklet det vi kan forstå som en form for defensiv pessimisme. Defensiv pessimisme er en måte å forberede seg på, der man forbereder seg på det verste, og så heller blir positivt overrasket hvis virkeligheten ikke er så ille som man hadde forestilt seg, og dermed unngår den motsatte effekten, å bli negativ overrasket og satt ut (Cantor & Norem, 1989). Samtidig viser materialet kompleksiteten i disse situasjonene, der alarmens mobiliserende effekt og den defensive pessimisme også kan medføre at man forestiller seg et scenario som er så forstyrrende at det potensielt hindre evnen til å tenke rasjonelt, hvis man for eksempel ser for seg at det er egen familie som kan være involvert. Det at aktiveringen i

stressresponsen hele tiden må reguleres, viser også hvor viktig samspillet mellom kroppens alarm- og reguleringssystem er, slik det beskrives av Nordanger og Braarud (2017).

Alarmsystemet må aktiveres for å mobilisere energi, men hele tiden reguleres, blant annet gjennom å skjerme seg eller ved å avklare situasjonen, slik at man ikke mister evnen til å handle rasjonelt, både under innsats, men også i tiden etter.

Kan psykologisk fleksibilitet være en beskyttelsesfaktor? At brannmenn opplever sterke visuelle inntrykk på skadested, er kanskje ikke overraskende. Det som er interessant, er hvordan informantene gjennom erfaring har lært seg å håndtere dem. Ut fra funnene kan det se ut til at informantene har en psykologisk fleksibilitet som beskytter dem mot de verste inntrykk. Psykologisk fleksibilitet defineres ved det å ha tilpasningsevne i et skiftende miljø, og består av evnen til å skifte perspektiv og balansere sin oppmerksomhet mellom konkurrerende ønsker og behov (Kashdan & Rottenberg, 2010). Som beskrevet, handler en del av redningsarbeidet om å regulere sin egen aktivering, som ser ut til å være på det sterkeste i det alarmen går, og som informantene opplevde nødvendig frem til livreddende innsats avsluttes. Informantene forbereder seg hele tiden på det verste, er omstillingsklare, arbeidsfokuserende og skjermer seg så godt de kan. Ifølge Kashdan og Rottenberg (2010), er psykologisk fleksibilitet positivt assosiert med selvregulering, som defineres gjennom evnen til å påvirke sin indre tilstand for å opprettholde normal fungering. For å oppnå psykologisk fleksibilitet, må en person holde en delikat balanse mellom å investere energi til den aktuelle situasjonen, og spare mental energi til potensielt signifikante situasjoner i fremtiden (Kashdan & Rottenberg, 2010). I funnene kom det frem at de sterke inntrykkene kan være vanskelig å glemme. Setninger som «ikke se dem i fjeset det syn glemmer du aldri» gikk igjen. Det å aktivt flytte blikket vekk fra de sterke inntrykkene på skadested og hele tiden fokusere på arbeidsoppgaven, kan tolkes som en evne til å være fleksibel og kan se ut til å være en beskyttelsesfaktor, du gjør det du må, samtidig har du en bevissthet om å skjerme deg.

Å skjerme seg gjennom arbeidsfokus. Å flytte fokus vekk fra det potensielt traumatiske og meningsløse, mot det som gir mening og er behovet i situasjonen, nemlig å utføre redningsarbeid, kan se ut til å være en innarbeidet strategi for å skjerme seg, og noe som krever psykologisk fleksibilitet fordi du hele tiden må justere ditt fokus mot det situasjonen krever, samtidig med å holde avstand. Flere beskrev at de sterke inntrykkene på skadested ikke påvirker dem der og da, fordi de er så arbeidsfokuset. Dette støttes av forskning, der man har sett at oppgavefokuset mestring ved hendelser som involverer omkommende, er assosiert med færre PTSD-symptomer for den gruppen av brannmenn som har fått opplæring (Brown et al., 2002; Chamberlin & Green, 2010). Lang erfaring og indre kontrollplassering definert ved troen på at man kan påvirke utfallet av en hendelse selv, ser også ut til å være assosiert med færre negative symptomer etter kritiske hendelser (Onyedire et al., 2017; Sattler et al., 2014). Denne studien bidrar med å vise hvordan informantene bevisst bruker arbeidsfokuset til å skjerme seg fra de verste inntrykkene som ellers kan bli vanskelig å glemme.

Arbeidsfokus handler ifølge informantene om å løse oppgaven, gjøre sitt beste. Funnene viser at en del av det brannmenn sitter igjen med etter alvorlige hendelser er spørsmål som: Var jeg god nok? Kunne jeg gjort mer? Hvis det er slik at kompetanse og kvalifikasjoner er viktig for brannmenn, gir det mening at kompetanseheving har vært et fokus i Norge de siste 20 årene. I 2002 ble krav til kompetanse inkludert i forskrift om organisering og dimensjonering av brannvesen (DSB, 2002), her står det «kommunene skal sørge for at personell tilfredsstiller de krav til kvalifikasjoner som forskriften stiller.» I forskriften finnes det også krav om at arbeidstakeren får den øvelse som er nødvendig for å kunne utføre de oppgaver de blir satt til. Et slik fokus er selvsagt viktig for beredskapen i Norge, i tillegg viser funnene og den eksisterende litteratur på feltet at det også ser ut til å være viktig for brannmenns mentale helse. Det er kanskje logisk, men likevel viktig å

fremheve at funnene peker på viktigheten av at øvelser, arbeidsrutiner og instruksjoner er utarbeidet så bra som mulig, slik at brannmenn kan vite at de gjorde det beste de kunne, dersom redningsarbeidet resultere i et tragisk utfall.

Hvis det er slik at arbeidsfokus, det å gjøre sitt beste, har en beskyttende effekt mot potensielt traumatiske inntrykk på skadested, kan det kanskje belyse hvorfor informantene opplever at det er så viktig å få snakke ut. Spørsmålene som «var jeg god nok?», «kunne jeg gjort mer?», er forståelig og naturlig, hvis grunnlaget for å tåle jobben er påvirket av ens evne til å utføre den. Videre ser det ut til at det å snakke med sine kollegaer er viktig, ikke bare for å bearbeide hendelsen i seg selv, men også for å bekrefte at hver enkelt gjorde sitt beste og dermed unngå følelsen av skyld eller selvkritikk, eller bli enige om hva man kan lære av hendelsen til neste gang.

Å snakke ut, bearbeide inntrykkene etter innsats

Informantens positive syn på stressresponsen indikerer at selv om opplevelsene aktiverer en stressrespons og kan være belastende, er det som oftest ikke snakk om traumatiske hendelser, fordi de bevarer sin fleksibilitet, både i aktivering og respons til situasjonene de møter. Samtidig er det ikke alt man kan skjerme seg fra. I materialet ser det ut til at det finnes et behov for å bearbeide inntrykkene etter alvorlig trafikkulykker.

Gjennomgående i hele datamaterialet ble det gitt uttrykk for et behov om å snakke ut etter alvorlige trafikkulykker, både formelt gjennom debrief, og uformelt i dagene etter. På tross av at effekten av debrief har vært under diskusjon i det psykologiske fagfelt, er det flere studier rettet mot brannmenn, som peker på at det å delta i debriefing er assosiert med færre negative symptomer etter kritiske hendelser ved redningsarbeid (Salleh et al., 2020; Sattler et al., 2014). Det som ikke er like godt beskrevet i den eksisterende litteraturen er, brannmenns opplevelse av hva som er positivt med debrief, og hvordan brannmenn selv opplever at

samtalen hjelper dem. Interessant nok beskriver informanten et behov for å få svar på tre spørsmål: Hva skjedde? Var jeg god nok? Kunne jeg gjort mer? Og det legges vekt på viktigheten av å ha tilgang til kollegaer som deltok på samme hendelse som deg, fordi de kanskje husker noe du ikke fikk med deg, og som kanskje hjelper deg med å få svar på det du lurer på. Årsaken forklares med at de gangene de ikke finner svar, kan de ubesvarte spørsmålene medføre et tankekjør som gjør det vanskelig å legge hendelsen bak seg.

Fra forskningslitteraturen er det vist at høy frekvens av ulykker som brannmenn rykker ut til, er assosiert med flere symptomer på psykiske lidelser (Harvey et al., 2016), i dette materialet kommer det frem et element som kan gi et forslag til hvorfor det er slik. I funnene ser vi at bearbeidelsen krever tid, det ble beskrevet at noen av de spørsmålene som skaper tankekjør modnes langsomt. Informantene beskrev at høy frekvens av ulykker forstyrrer den gode diskusjonen opp mot de verste ulykkene, både fordi de spørsmålene som oppleves viktig for bearbeidningen blir utsatt, det blir vanskelig å skille ulykkene fra hverandre og man mister tilgangen til kollegaene som husker det samme som deg. Fra et terapeutisk perspektiv er informantens pragmatiske tilnærming til bearbeiding helt i overensstemmelse med hvordan man i det terapeutiske feltet jobber med å bearbeide hendelser som har gjort sterke inntrykk. Greenberg og Goldman (2019) skriver for eksempel at traumearbeid ofte handler om å bli avklart med det som har skjedd og etablere et koherent narrativ. En viktig del av det terapeutiske arbeidet med traumer er å løse opp i eventuell selvkritikk, og redusere selvbredelse hvis det forekommer, før man jobber med å forstå sin egen rolle i det som skjedde (Greenberg & Goldman, 2019; Paivio & Pascual-Leone, 2010). At kontakten med kollegaer i dagene etter alvorlige hendelser oppleves som hjelpsom, bekreftes også av Salleh et al. (2020) som fant at kollegastøtte mellom brannmenn reduserer hendelsesrelatert stress. En annen støtteatferd som kom frem i funnene, var at de med lederroller var opptatt av å ta en telefon til mannskapet et par dager etter stygge hendelser for å høre hvordan det gikk. Ifølge

litteraturen på feltet er sosial støtte fra en leder og et godt forhold til overordnet assosiert med bedre helse og lavere nivå av PTSD-symptomer for brannmenn (Armstrong et al., 2014; Bernabe & Botia, 2016).

Ønsker man å ta vare på brannmenn etter alvorlige trafikkulykker, ser det ifølge dette datamaterialet ut til å være viktig å ha et blikk mot at høy frekvens av alvorlige ulykker kan være belastende. Øvelser og ferdighetstrening ser ut til å være viktig for å kunne bruke arbeidsfokuset og vite at man gjorde det beste man kunne. Tid til formelle og uformelle samtaler etter alvorlige hendelser ser også ut til å være viktig, i tillegg til det å ha tilgang til kollegaer som husker det samme som deg. Først for å få et overblikk og en mulighet til å dele det man selv opplevde, og seinere i dagene som følger, å kunne snakke med en kollega om de ting som modnes etter hvert, men fortsatt trenger å bli bearbeidet.

At funnene så entydig viser at informantene opplever de uformelle samtaler og den formelle debrief som viktig for å bearbeide inntrykk fra alvorlige trafikkulykker, bør bli et innspill i debatten om debriefing som har vært på feltet både i Norge og internasjonalt (Dyregrov, 1998, 2016; Flor, 2016; Van Emmerik et al., 2002). På tross av at debatten kanskje er gammel, kan det se ut til at den hviler som et ekko over feltet (Dyregrov, 2016). De som er kritiske til debrief, fremholder at det ikke finnes noen evidens for at debrief har effekt, tvert imot peker de på at samtalen etter alvorlige hendelser kan ha negative følger, fordi de som deltar kan bli utsatt for en sekundær traumatisering hvis innrykkene de hører fra andre skaper traumatiske bilder som de ellers ikke ville fått med seg. De fremholder at samtalen kan bidra til å konsolidere minnet sterkere frem for å hjelpe individet med å legge hendelsen bak seg (Bisson et al., 1997; Flor, 2016; Rose et al., 2002). De som argumenterer for at debrief kan være positivt, viser til studier som assosierer debrief med bedre psykisk helse for innsatspersonell. Deres argument er at studiene som kritiserer debrief baserer seg på en rekke med svake studier, tatt ut av kontekst, der den form for debrief som ble undersøkt, ikke er den

samme som den debrief innsatspersonell bruker, både i tid, lengde og innhold (Dyregrov, 1998, 2016; Regel, 2012). Det er nok enighet på feltet om at debrief som fenomen trenger å bli bedre definert.

Informantene omtalte samtalen de har etter alvorlige hendelser som en debrief. I hvilken grad den kan defineres som en debrief ut fra fagfeltets forståelse av begrepet, avhenger sannsynlig av hvem man spør. Det som kan se ut til å være en utfordring i Norge, er hvor en brannsjef kan innhente den veiledning han eller hun trenger for å ivareta sitt innsatspersonell. En gjennomgang av statlige og kommunale forskrifter og veiledere viser at det trolig ikke finnes noen offisiell veileder eller retningslinjer for debrief, ei heller for hvordan brannmenn skal ivaretas etter alvorlige hendelser. Slik teksten er utformet i dagens veileder til kommunene for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer, er det i stor grad opp til kommunene selv å ivareta brannmenn (Helsedirektoratet, 2016). Det kan være at debatten for eller imot debriefing har bidratt til at myndigheter er tilbakeholdne med å gi retningslinjer som sier noe om saken. Det er uansett påfallende at DSB (2002) gjennom dimensjoneringsforskriften setter krav til arbeidsoppgaver og verneutstyr for brannmenn uten å ha noen retningslinjer for hvordan brannmenn skal ivaretas. At ivaretagelse av brannmenn tilfaller kommunene gjennom arbeidsgiveransvaret, er kanskje en logisk organisering, men det hjelper ikke på at det ikke finnes noen offisielle retningslinjer som kan veilede en brannsjef i hva en debrief er, og hvordan den bør gjennomføres. Fra den norske debatten om debriefing blir det problematisert at enhver samtale uansett lengde blir kalt for debriefing og det blir fremholdt av vi trenger å lære mer slik at oppfølgingen kan bli best mulig (Dyregrov, 2016). Funnene viser at informantene har opplevd på kroppen det alvorlig som kan følge alvorlige trafikkulykker. De ser ut til å ha utviklet gode metoder og rutiner for å bearbeide sine opplevelser og det ser ut til å virke for dem så lenge det ikke blir for mange alvorlige hendelser oppå hverandre. Samtidig er det ikke mange år siden kutymen var at man skulle

holde kjeft og ha skitten hjelm. Denne praksisen har endret seg på Voss, forhåpentlig også andre plasser. Er man opptatt av ivaretagelse av brannmenn, viser disse funnene at samtalen etter innsats oppleves viktig for å kunne bli ferdig med ulykken. Det ser videre ut til at det er et behov for å utforme en nasjonal veileder som kan gi den enkelte brannsjef en retningslinje for hvordan man best mulig kan ivare sitt innsatspersonell.

Hvordan kan man forstå begrepet «å få nok»

I litteraturen er det et overveiende fokus på de negative konsekvensene av stress og den belastning brannmenn utsettes for (Corneil et al., 1999; Heinrichs et al., 2005; Katsavouni et al., 2016). På tross av at informantene opplever kroppens alarmsystem som hjelpsom under innsats, eksisterer det også en ide om at det kan bli for mye, at begeret kan bli fullt, at det en dag kan renne over, som de sa. Flere har opplevd å være der, at de følte på seg at nå var det nok, uten at denne studien har fått frem gode beskrivelse av hva dette egentlig vil si. Alvoret i informantenes hverdag er at de aldri vet hva som kan bli det neste. Selv i fredstid lurer faren for at noe alvorlig kan skje. I funnene ser vi at informantene opplever høy frekvens av alvorlige ulykker som belastende. Det kom som beskrevet frem at mange ulykker oppå hverandre forstyrrer prosessen med å få svar og kan skape tankekjør. En annen mulig forklaring på hvorfor noen opplever å få nok, kan handle om at stress over tid ser ut til å en forstyrende effekt på det nødvendige samspillet mellom kroppens alarm- og reguleringssystem. Dette kan medføre at et individs toleransevindu blir smalere, at man tåler mindre, og kanskje opplever ubehag ved ting man tidligere håndterte (Nordanger & Braarud, 2017). Spørsmålet er hvordan man kan forstå denne spenningen eller hårfine balansen mellom nødvendigheten av stress og de negative konsekvenser av stress, slik som informantene opplever det?

Ifølge Sapolsky (2015) blir vi positivt stimulert av moderate former for stress. Flere områder i hjernen styrker sine strukturer og funksjoner som følge av mild til moderat stress,

særlig hippocampus og prefrontal cortex assosiert med hukommelse og eksekutive funksjoner. Når stress blir overveldende enten i omfang eller tid, vil det derimot skje en degenerering i disse områder. For hjernens «alarmsystem» (amygdala) er det omvendt, her vil overveldende stress medføre hypertrofi, som betyr at det utvikles flere celler og forbindelser mellom dem. Resultatet av mild til moderat stress er at det stimulerer oss og beriker våre liv. Blir stressaktivering moderat til alvorlig, og skjer for ofte, kan det ha en degenerende effekt på hjernen, og medfører økt ukontrollert aktivering av alarmsystemet og redusert funksjon til reguleringssystemet, som blant annet har til oppgave å avslutte stressresponsen og restituere individet (Nordanger & Braarud, 2017; Sapolsky, 2015). Beskrevet på en annen måte, kan sterke former for stress redusere vår evne til å avslutte stressrespons og medføre at det blir vanskelig å nedregulere seg når man trenger hvile. Reaktiviteten til amygdala brukes også til å forklare flashbacks, at man i tiden etter hendelser kan få bildene tilbake på netthinnen (Sapolsky, 2015).

Oppsummert ser det ut til at det er flere forhold som kan forklare opplevelsen av å få nok. Fra litteraturen ser vi at høy frekvens og intensitet av alvorlige ulykker er assosiert med økt jobbrelatert stress, dette ser ut til å være likt for informantene. En sterk stressaktivering eller stress over tid ser ut til å ha en potensielt skadende effekt på alarm- og reguleringssystemet og medføre at det blir vanskelig å nedregulere seg. I tillegg viser dette studiet at tid mellom hendelsene er viktig for å kunne gjøre seg ferdig med en hendelse før man får den neste. Refleksjonen og spørsmålene som følge det man har opplevd, ser ut til å kreve tid og tilgang til kollegaer som husker det samme som deg, for at man kan bli ferdig med hendelsen, legge den bak seg og unngå tankekjør.

Ønsker man å ta vare på brannmenn, må det kanskje reflekteres over hvor stor alvorlighetsgrad, intensitet og lengde det skal til for at stress går fra å være stimulerende til skadelig? Når endres opplevelsen av mestring til maktesløshet? Er det individuelle forskjeller,

erfaring eller tidligere eksponering som bør påvirke hvem som går i front eller holdes tilbake? Funnene i denne studien viser at dette er spørsmål som informantene tenker over i sin hverdag, og spørsmål som sannsynligvis bør undersøkes nærmere, sammen med hvordan man kan støtte reguleringssystemet etter en alarmrespons. For informantene ser det ut til at samtalen er viktig, kollegastøtten og det å ha det godt hjemme.

Metodekritikk

I følge Stige et al. (2011) er verdien av kvalitativ forskning knyttet til refleksivitet rundt forskerens adgang til feltet og det utvalg som er inkludert i materialet. Informantene ble rekruttert gjennom verneombud. Å ha en aksept og inngang til feltet via verneombud kan være en fordel for å oppnå tillit og få autentiske intervju (Kvale et al., 2015). Samtidig har det også noen implikasjoner med tanke på utvalget. Det finnes en mulighet for at det utvalget som ble gjort tilgjengelig, er påvirket av et ønske om å presentere feltet ønskverdig, at mulige informanter ble ekskludert, fordi man kanskje ville unngå å få frem noe uønsket. Voss brannvesen består av tre stasjoner. På hovedstasjonen er det 20 personer i vaktordning fordelt på fire lag, som har helkontinuerlig vakt, hver fjerde uke. De to bistasjonene har 10 mann hver, uten vaktplikt. Blant informanter finnes det representanter fra alle stasjonene. Av en mannskapsstyrke på 40 er det ikke nødvendigvis alle som har erfaring med alvorlige trafikkulykker. Spørsmålet var derfor hvordan man best kunne rekruttere den målgruppen som jeg ønsket å intervju, og samtidig sikre en nøytral rekrutteringsform? Det kan ikke utelukkes at en annen form for rekruttering kunne inkludert informanter som ikke ble rekruttert. På den annen side er det ikke sikkert at jeg hadde fått tilgang til like mange informanter med erfaring fra mange alvorlige ulykker, uten hjelp fra verneombud. Totalt er ca. 25 % av mannskapene på Voss blitt intervjuet. Det er min oppfattelse at rekrutteringen har bidratt til et rikt og bredt datamateriale med god variasjon. Verneombud sin hjelp til rekruttering har etter min vurdering vært en større fordel enn potensiell ulempe.

Alle informantene hadde lang ansiennitet og erfaring fra mange alvorlig ulykker. Dette kan også ha noen implikasjoner for hvordan man kan tolke, forstå og reflekterer rundt funnenes overførbarhet. Det finnes en mulighet at de med lang erfaring tilhører en populasjon som er forskjellig fra de som blir brannmenn og faller fra etter kort tid av ulike grunner. Man må anta at brannmenn med lang ansiennitet og mange alvorlige ulykker bak seg, på en måte, håndterer yrket og de hendelser de rykker ut til. Begrepet «the healthy worker effect» problematiserer at dødeligheten er lavere i en arbeidende populasjon fordi de med sårbare trekk sannsynlig faller fra (Shah, 2009). Det finnes en mulighet for at den kvalitative opplevelsen av alvorlige trafikkulykker blant de brannmenn som ikke lenger er i jobb, og derfor ikke er inkludert i denne studien, er vesentlig forskjellig fra de funn som ligger i dette materialet. Det betyr at funn må forstås og tolkes i sin kontekst. Derfor er det viktig å fremheve at disse funnene har sine begrensninger og må tolkes i lys av informantene sin bakgrunn. Samtidig kan utvalgets homogenitet oppfattes som en styrke fordi den gir et godt grunnlag for å si noe om hvordan brannmenn med lang ansiennitet og mange alvorlige ulykker bak seg opplever redningsarbeid. Det kan gi innsikt i hva som skal til for å stå i yrket, og kanskje en forståelse av den effekten redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker kan ha på de som blir i tjenesten over tid.

Den siste metoderefleksjon jeg ønsker å dele, handler om den retrospektive formen på studien. Opplevelsene informantene beskrev, ligger tilbake i tid, noe som kan være en metodisk begrensning. Opplevelsen er ofte delt i både debriefing og andre sosiale kontekster i tiden etter en hendelse, i tillegg til at den kan være omtalt i media. Konteksten vi er i etter en hendelse, kan påvirke hva vi husker (Maswood et al., 2019). I følge Loftus et al. (1978) har mennesker god hukommelse, men er kanskje ikke like gode til å monitorere hvor informasjonen kommer fra, detaljer vi hører om en hendelse i tiden etter hendelsen, vil ofte integreres i hukommelsen som et samlet minne. Dette betyr at det denne studien kan si noe

om, er hvordan informanter beskriver opplevelsene retroperspektivt etter å ha snakket om dem med andre, med de begrensninger dette kan medføre. Det må tas høyde for at «in situ» intervju (om slik var mulig) kunne fått frem andre funn. Samtidig er det interessant hvordan ting huskes tilbake på, fordi det er akkurat det minnet vi skal leve videre med.

Implikasjoner for beredskapen i Norge

I funnene kommer det frem at arbeidsfokus, samkjøring av laget og kollegastøtte ser ut til å ha en viktig funksjon for at informantene skal klare å håndtere redningsarbeidet. Dette peker på viktigheten av å prioritere nok tid til å trene og øve som lag, sammen med tid til å støtte det sosiale fellesskapet og samholdet. Nærhet, og det å se inn i øynene eller ansiktet til en som omkommer, beskrives som noe som gjør inntrykk og er vanskelig å legge bak seg. Videre fokus på hvordan man kan skjerme seg under innsats og implementere dette i øvelser kan være en ide å ta med seg videre.

I litteraturen og i denne studien fremstår høy frekvens av alvorlige ulykker som en høyrisikofaktor for opplevd belastning og en faktor som kan gjøre det vanskeligere å legge hendelsene bak seg. Informantene beskrev at det ofte er de beste folkene som sendes frem ved livreddende innsats. Repetert belastning kan derfor falle på den samme over tid. Fokus på konsekvensen av kumulativ belastningen og det å trene hele laget til å kunne bytte på de vanskeligste oppgavene, kan være noe som bør vurderes. Bevisstheten om at nye alvorlige ulykker oppå hverandre kan være forstyrrende for prosessen med å legge en alvorlig hendelse bak seg, bør tas med videre i vurdering av vaktordningen slik den er i dag, som ofte er en ukes vakter, der vaktstyrken tar alt av ulykker den uken. Hvis det er slik, at tid til å bearbeide hendelsen er viktig før du må håndtere en ny, kan man vurdere muligheten for å hente inn ekstra mannskap som avlastning, de gangene en ansatt utsettes for sterk eksponering.

Informantene gir uttrykk for at alvorlige trafikkulykker er det verste man kan rykke ut til, at det kan være belastende. I materialet kommer det frem et behov for å bearbeide de verste hendelsene. I dagens statlige og kommunale forskrifter og veiledninger finnes det etter min kunnskap ingen beskrivelser av hvordan brannmenn skal ivaretas etter potensielt traumatiske hendelser. Arbeidsmiljøloven fungerer som en generell bestemmelse som gjelder alle arbeidstakere. Når informantene er så tydelig på at samtalen og kollegastøtten hjelper dem etter belastende hendelser, samtidig med at det ikke finnes noen ordning som sikrer at alle brannvesen gjennomfører slike samtaler eller har et system for kollegastøtte, bør det vurderes å utforme en nasjonal veileder som sier noe om hvordan brannmenn skal ivaretas.

Implikasjoner for videre forskning

Hvis det er slik at brannmenn gjør det de må, samtidig med at de opplever jobben som potensielt belastende, vil det være interessant å undersøke nærmere hvordan man kan redusere denne belastningen. Funnene viser at informantene opplever at alarmen har en mobiliserende effekt og informantene jobber med å tilpasse sin aktivering til et ideelt nivå, dette er opp i aktivering for å være forberedt på det verste, men ikke høyere enn at de fortsatt kan tenke rasjonelt. Videre forskning på dette temaet vil kanskje kunne bidra til å avdekke mer om hva brannmenn kan gjøre for å være forberedt til den jobben de skal utføre. Er dette noe som eksklusivt læres gjennom erfaring? Eller er det noe man kan trene på? Finnes det intervensjoner som kan støtte brannmenn sitt tilsynelatende behov for å være passende aktivert?

Informantene ga uttrykk for at tilgang til kollega som har opplevd det samme som deg, er viktig for å kunne snakke gjennom hendelsen og bli ferdig med den. Videre forskning på hvordan både formell og uformell kollegastøtte fungerer og hva som gir positiv effekt, kan være interessant å vite noe om.

Sist gir informantene uttrykk for at den formelle og de uformelle samtalene er viktig for å kunne legge hendelsene bak seg. Forskningen på debrief er delt mellom de som er for og de som er skeptisk. Litteraturen på feltet kan gi inntrykk av at det er behov for en gjennomgang av begrepet, både i forhold til definisjon av hva en debrief er, hvem den er tiltenkt og i hvilken grad den har effekt. Forskning på debrief eksklusivt rettet mot brannmenn vil kanskje kunne gi bedre svar på hva som er gjeldende for denne spesifikke yrkesgruppen. Det er ikke nødvendigvis slik at bare fordi informantene opplever at debrief hjelper dem, at den har en målbar effekt, samtidig er deres opplevelser viktig å få frem og undersøke nærmere.

Oppsummering

Denne studien gir en økt innsikt i brannmanns opplevelse av å utføre redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker. Funnene viser at informantene opplever alvorlige trafikkulykker som noe av det verste de rykker ut til. Alarmen ser ut til å ha en mobiliserende effekt, påvirket av et sterkt arbeidsfokus og ønske om å komme frem. Under innsats gjør informantene det de må, samtidig bruker de arbeidsfokuset til å skjerme seg fra de verste inntrykkene. I tiden etter har de et behov for å bearbeide inntrykkene og få svar på spørsmålene de sitter igjen med. Samtalen fremstår som viktig, og tid ser ut til å være en faktor fordi noen av de spørsmålene som kan skape tankekjør, hvis de ikke blir besvart, modnes langsomt i dagene som følger. Nye alvorlige hendelser oppå kan forstyrre denne prosessen. Informantene ga uttrykk for ønsket om å legge hendelsene bak seg.

Referanseliste

- Angell, E. (2018). *Har henta ut minst 20 døde og fleire hundre skadde på «dødsvegen»*.
https://www.nrk.no/hordaland/brannsjefen-har-henta-ut-minst-20-dode-og-fleire-hundre-skadde-pa-_dodsvegen_-e16-1.14003356
- Anstorp, T. & Benum, K. (2019). *Traumebehandling : komplekse traumelidelser og dissosiasjon*. Universitetsforl.
- Arbeids- og sosialdepartementet. (1996). *Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (Internkontrollforskriften)*.
- Arbeids- og sosialdepartementet. (2005). *Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven)*.
- Armstrong, D., Shakespeare-Finch, J. & Shochet, I. (2014). Predicting post-traumatic growth and post-traumatic stress in firefighters. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 38-46. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12032>
- Bakker, A. B. & Heuven, E. (2006). Emotional dissonance, burnout, and in-role performance among nurses and police officers. *International Journal of Stress Management*, 13(4), 423-440. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.13.4.423>
- Berger, W., Coutinho, E., Figueira, I., Marques-Portella, C., Luz, M., Neylan, T., Marmar, C. & Mendlowicz, M. (2012). Rescuers at risk: a systematic review and meta-regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers. I *The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services* (Bd. 47, s. 1001-1011).
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00127-011-0408-2.pdf>
- Bernabe, M. & Botia, J. M. (2016). Resilience as a mediator in emotional social support's relationship with occupational psychology health in firefighters. *Journal of Health*

- Psychology*, 21(8), 1778-1786.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1177/1359105314566258>
- Binder, P. E., Holgersen, H. & Moltu, C. (2012). Staying close and reflexive: An explorative and reflexive approach to qualitative research on psychotherapy. *Nordic Psychology*, 64(2), 103-117. <https://doi.org/10.1080/19012276.2012.726815>
- Bisson, J. I., 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. <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/abs/randomised-controlled-trial-of-psychological-debriefing-for-victims-of-acute-burn-trauma/88DF4DEC1FE89C6B6F817EAF82C7CF32>
- Bolstad, J. (2018). *Stor kåring: E16 Bergen-Voss er «Noregs verste veg»*. NRK. Hentet 07.03.21 fra https://www.nrk.no/vestland/e16-bergen-voss-kara-til-_noregs-verste-veg_-1.14029144
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20.
- Brannmannen. (2011). *Kollegastøttene*. Oslo Brannkopsforening. Hentet 22.04 fra <https://www.brannmannen.no/diverse/kollegastottene/>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. & Clarke, V. (2019a). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597.
- Braun, V. & Clarke, V. (2019b). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1-16.

- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N. & Terry, G. (2019). Thematic analysis. *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences*, 843-860.
- Brown, J., Mulhern, G. & Joseph, S. (2002). Incident-related stressors, locus of control, coping, and psychological distress among firefighters in Northern Ireland. *J Trauma Stress*, 15(2), 161-168. <https://doi.org/10.1023/a:1014816309959>
- Bækkelund, H. (2015). *Hva er traumer og traumebehandling?* Norsk psykologforening. Hentet 19.06 fra <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/nyheter-og-kommentarer/aktuelt/hva-er-traumer-og-traumebehandling>
- Cantor, N. & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social cognition*, 7(2), 92-112.
- Caprona, Y. C. d. (2013). *Norsk etymologisk ordbok : tematisk ordnet*. Kagge.
- Chamberlin, M. J. & Green, H. J. (2010). Stress and coping strategies among firefighters and recruits. *Journal of Loss and Trauma*, 15(6), 548-560.
- Corneil, W., Beaton, R., Murphy, S., Johnson, C. & Pike, K. (1999). Exposure to Traumatic Incidents and Prevalence of Posttraumatic Stress Symptomatology in Urban Firefighters in Two Countries. *J Occup Health Psychol*, 4(2), 131-141. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.4.2.131>
- DSB. (2002). *Forskrift om organisering og dimensjonering av brannvesen*. Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2002-06-26-729>
- DSB. (2016). *Befolkningsundersøkelse om risikopersepsjon og beredskap i Norge*. Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap. <https://www.dsb.no/rapporter-og-evalueringer/befolkningsundersokelse-om-risikopersepsjon-og-beredskap-i-norge/>

- DSB. (2017). *Melding om brannvernet*. Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap.
<https://www.dsb.no/globalassets/dokumenter/rapporter/melding-om-brannvernet-for-20172.pdf>
- DSB. (2018). *Brannstatistikk 2018* (2018). Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap.
Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap.
<https://www.dsb.no/globalassets/dokumenter/statistikk/2018/rapport-oppdrag-2018.pdf>
- Dyregrov, A. (1998). Psychological debriefing-An effective method? *Traumatology*, 4(2), 6-15.
- Dyregrov, A. (2016). *Meningsløst av Flor*. Hentet 15.04 fra
<https://katarsisuib.no/meningslost-av-flor/>
- Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2008). *Krisepsykologi i praksis*. Fagbokforl.
- Farnsworth, J. K. & Sewell, K. W. (2011). Fear of emotion as a moderator between PTSD and firefighter social interactions. *J Trauma Stress*, 24(4), 444-450.
<https://doi.org/10.1002/jts.20657>
- Finlay, L. (2008). A Dance Between the Reduction and Reflexivity: Explicating the "Phenomenological Psychological Attitude". *Journal of phenomenological psychology*, 39(1), 1-32. <https://doi.org/10.1163/156916208X311601>
- Flor, J. (2016). *Hvorfor så høyløst, Dyregrov?* Hentet 15.04 fra <https://katarsisuib.no/sa-hoylytt-dyregrov/>
- Gardner, R. (2013). Introduction to debriefing. *Seminars in perinatology*,
- Greenberg, L. S. & Goldman, R. N. (2019). *Clinical handbook of emotion-focused therapy*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000112-000>
- Harvey, S. B., Milligan-Saville, J. S., Paterson, H. M., Harkness, E. L., Marsh, A. M., Dobson, M., Kemp, R. & Bryant, R. A. (2016). The mental health of fire-fighters: An

- examination of the impact of repeated trauma exposure. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(7), 649-658. <https://doi.org/10.1177/0004867415615217>
- Hawker, D. M., Durkin, J. & Hawker, D. S. (2011). To debrief or not to debrief our heroes: that is the question. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(6), 453-463.
- Heinrichs, M., Wagner, D., Schoch, W. & Soravia, L. (2005). Predicting Posttraumatic Stress Symptoms From Pretraumatic Risk Factors: A 2-Year Prospective Follow-Up Study in Firefighters. *The American Journal of Psychiatry*, 162(12), 2276-2286.
- Helgheim, S. V. & Nedkvitne, S. (2011). *Har rykket ut til 100 ulykker*.
<https://www.nrk.no/hordaland/har-rykket-ut-til-100-ulykker-1.7879574>
- Helsedirektoratet. (2016). *Mestring, samhörighet og håp. Veileder for psykososiale tiltak ved kriser, ulykker og katastrofer*. Helsedirektoratet.
- Haarvik, C., Helgheim, S. V., Algerøy, Å., Nedkvitne, S., Hellerud, H. T., Imrie, G. & Velsvik, A. (2011). *Dødsvegen E16 har kostet milliarder*. NRK. Hentet 07.03 fra <https://www.nrk.no/vestland/dodsvegen-e16-har-kostet-milliarder-1.7877174>
- Isaac, G. M. & Buchanan, M. J. (2021). Extinguishing Stigma among Firefighters: An Examination of Stress, Social Support, and Help-Seeking Attitudes. *Psychology*, 12(03), 349.
- Justis- og beredskapsdepartementet. (2019). *Justis- og beredskapsdepartementet*. Hentet 07.09.19 fra <https://www.regjeringen.no/no/dep/jd/id463/>
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Katsavouni, F., Bebetos, E., Malliou, P. & Beneka, A. (2016). The relationship between burnout, PTSD symptoms and injuries in firefighters. *Occup Med (Lond)*, 66(1), 32-37. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv144>

- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M. & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg., 2. oppl. utg.). Gyldendal akademisk.
- Laverty, S. M. (2003). Hermeneutic phenomenology and phenomenology: A comparison of historical and methodological considerations. *International journal of qualitative methods*, 2(3), 21-35.
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/160940690300200303>
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and molecular neurobiology*, 23(4), 727-738.
- Loftus, E. F., Miller, D. G. & Burns, H. J. (1978). Semantic integration of verbal information into a visual memory. *Journal of experimental psychology: Human learning and memory*, 4(1), 19.
- Malterud, K., Siersma, V. D. & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: guided by information power. *Qualitative health research*, 26(13), 1753-1760.
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1049732315617444?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%3dpubmed
- Mann, S. & Cowburn, J. (2005). Emotional labour and stress within mental health nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 12(2), 154-162.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2004.00807.x>
- Marciniak, R. A., Tesch, C. J. & Ebersole, K. T. (2021). Heart rate response to alarm tones in firefighters. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 1-7.
- Maswood, R., Rasmussen, A. S. & Rajaram, S. (2019). Collaborative remembering of emotional autobiographical memories: Implications for emotion regulation and collective memory. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(1), 65.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 250.

- Nedrejord, R. (2020). *Hareide: – Det er ikke uten grunn at vi vestpå kaller den «dødsveien»*. TV2. Hentet 07.03 fra <https://www.tv2.no/a/11542011/>
- Nordanger, D. Ø. & Braarud, H. C. (2017). *Utviklingstraumer : regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*. Fagbokforl.
- Norris, F. H. (1992). Epidemiology of trauma: frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *J Consult Clin Psychol*, 60(3), 409-418. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.60.3.409>
- Ogden, P., Pain, C. & Minton, K. (2006). *Trauma and the body : a sensorimotor approach to psychotherapy*. Norton.
- Oh, H., Park, H. & Boo, S. (2017). Mental health status and its predictors among call center employees: A cross-sectional study. *Nursing & Health Sciences*, 19(2), 228-236. <https://doi.org/10.1111/nhs.12334>
- Onyedire, N. G., Ekoh, A. T., Chukwuorji, J. C. & Ifeagwazi, C. M. (2017). Posttraumatic stress disorder (PTSD) symptoms among firefighters: Roles of resilience and locus of control. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 32(4), 227-248. <https://doi.org/10.1080/15555240.2017.1369885>
- Paivio, S. C. & Pascual-Leone, A. (2010). *Emotion-focused therapy for complex trauma: An integrative approach*. American Psychological Association.
- Park, H., Kim, J. I., Oh, S. & Kim, J. H. (2018). The impact of emotional labor on the severity of PTSD symptoms in firefighters. *Compr Psychiatry*, 83, 53-58. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.03.002>
- Paterson, J. L., Aisbett, B. & Ferguson, S. A. (2016). Sound the alarm: Health and safety risks associated with alarm response for salaried and retained metropolitan firefighters. *Safety Science*, 82, 174-181.

- Petersen, K. U., Pedersen, J. E., Bonde, J. P., Ebbelohj, N. E. & Hansen, J. (2018). Mortality in a cohort of Danish firefighters; 1970-2014. *Int Arch Occup Environ Health*, 91(6), 759-766. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1323-6>
- Pinto, R. J., Henriques, S. P., Jongenelen, I., Carvalho, C. & Maia, A. C. (2015). The Strongest Correlates of PTSD for Firefighters: Number, Recency, Frequency, or Perceived Threat of Traumatic Events? *J Trauma Stress*, 28(5), 434-440. <https://doi.org/10.1002/jts.22035>
- QSR International. (2019). *NVivo 12* (Versjon 12.6.0). <https://www.qsrinternational.com>
- Regel, S. (2012). Early interventions following exposure to traumatic events: Implications for practice from recent research.
- Riedel, M., Berrez, S., Pelisse, D., Brousse, E., Forget, C., Marlot, M., Smolensky, M. H., Tuitou, Y. & Reinberg, A. (2011). 24-hour pattern of work-related injury risk of French firemen: nocturnal peak time. *Chronobiology international*, 28(8), 697-705.
- Rose, S. & Bisson, J. (1998). Brief early psychological interventions following trauma: A systematic review of the literature. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 11(4), 697-710.
- Rose, S. C., Bisson, J., Churchill, R. & Wessely, S. (2002). Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD). *Cochrane database of systematic reviews*, (2).
- Salleh, M. N. B. M., Ismail, H. B. & Yusoff, H. B. M. (2020). Prevalence and Predictors for PTSD among Firefighters. A Systematic Review. *International Journal of Public Health Research*, 10(1).
- Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E. & Toverud, K. C. (2014). *Menneskets fysiologi* (2. utg. utg.). Gyldendal akademisk.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers* (3rd ed. utg.). St. Martin's Griffin.

- Sapolsky, R. M. (2015). Stress and the brain: individual variability and the inverted-U. *Nature neuroscience*, 18(10), 1344-1346.
- Sattler, D. N., Boyd, B. & Kirsch, J. (2014). Trauma-exposed firefighters: relationships among posttraumatic growth, posttraumatic stress, resource availability, coping and critical incident stress debriefing experience. *Stress Health*, 30(5), 356-365.
<https://doi.org/10.1002/smi.2608>
- Shah, D. (2009). Healthy worker effect phenomenon. *Indian journal of occupational and environmental medicine*, 13(2), 77.
- Siegel, D. J. & Bryson, T. P. (2012). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Bantam.
- Smith, J. A. (2007). Hermeneutics, human sciences and health: linking theory and practice. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2(1), 3-11.
<https://doi.org/10.1080/17482620601016120>
- Statens vegvesen. (2019). *Om ulykkesstatistikken*. Statens vegvesen. Hentet 07.09 fra <https://www.vegvesen.no/fag/fokusomrader/trafikksikkerhet/ulykkesdata/om-ulykkesstatistikk>
- Statistisk sentralbyrå. (2018). *Trafikkulykker, Drepte og hardt skadde i trafikken*.
<https://www.ssb.no/transport-og-reiseliv/faktaside/bil-og-transport>
- Stige, B., Malterud, K. & Midtgarden, T. (2011). EPICURE—Et dialogisk redskab til evaluering af kvalitativ forskning. *Nordisk sygeplejeforskning*, 1(01), 33-56.
- Van Emmerik, A. A., Kamphuis, J. H., Hulsbosch, A. M. & Emmelkamp, P. M. (2002). Single session debriefing after psychological trauma: a meta-analysis. *The Lancet*, 360(9335), 766-771.

Wagner, S. L. & Martin, C. A. (2012). Can Firefighters' Mental Health Be Predicted by Emotional Intelligence and Proactive Coping? *Journal of Loss and Trauma*, 17(1), 56-72. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.584027>

World Health Organization. (2018). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. Hentet 22.03 fra <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>

Vedlegg 1 – Økonomisk støtte fra Fagforbundet

Yrkesseksjon samferdsel og teknisk

Anders Geertsen

Deres ref.:**Vår ref.:****Dato:**19/6590-5 JAK
Jarle Kristoffersen /

20.11.2019

Svarbrev - Søknad om økonomisk støtte til forskningsprosjekt

Seksjonsstyret i Yrkesseksjon samferdsel og teknisk (Saksnr. 106/19), har i møte 30. oktober 2019 innvilget din søknad om økonomisk støtte på kr 20.000 til ditt forskningsprosjekt hvor tema er «Brannmenns opplevelse av redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker».

Når forskningsprosjektet er avsluttet ber vi om å bli tilsendt forskningsrapport med funn.

Videre ber vi om å få tilsendt informasjon om hvilket kontonummer den økonomiske støtten kan utbetales til.

E-post som kan benyttes er: jarle.kristoffersen@fagforbundet.no.

Med hilsen

Yrkesseksjon samferdsel og tekniskJarle Kristoffersen
fagleder

Vedlegg 2 – Informasjonsskriv & samtykkeskjema

Mellom mestring og maktesløshet, - Brannmenns opplevelse av redningsarbeid.

10.09.19 Versjon 1.



UNIVERSITETET I BERGEN
Det psykologiske fakultet

FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKTET

«MELLOM MESTRING OG MAKTESLØSHET» - BRANNMENNS OPPLEVELSE AV REDNINGSARBEID VED ALVORLIGE TRAFIKKULYKKER.

Dette er en forespørsel til deg om å delta i et forskningsprosjekt der målet er å lære mer om hvordan brannmenn opplever å rykke ut til alvorlige trafikkulykker og utføre redningsarbeid. Hvordan oppleves det å jobbe med alvorlige trafikkulykker og hva sitter igjen i kroppen etter en slik dag på jobb? Målet med studien er å finne ut hva samfunnet kan gjøre for å ta vare på redningsarbeidere. En bedre forståelse av feltet vil kanskje på sikt kunne bidra til å redusere risikofaktorene ved det å være brannmann.

HVA INNEBÆRER PROSJEKTET?

Deltakelse vil bestå av et intervju på ca 30-40 min på din brannstasjon eller på Psykologisk fakultet i Bergen. Du vil bli intervjuet av en hovedoppgavestudent ved det Psykologiske fakultet ved Universitetet i Bergen, og resultatene vil bli brukt i en hovedoppgave, samt i en vitenskapelig artikkel.

Det vil ikke bli brukt noen andre opplysninger enn det som kommer frem i intervjuene. Alle intervju vil bli tatt opp på digital lydopptaker med kodelås som oppbevares forsvarlig nedlåst. Opplysninger behandles uten navn/personnummer. Lydfiler slettes når de er skrevet ned ord for ord (transkribert). All informasjon vil bli avidentifisert i forbindelse med transkribering, slik at det du forteller ikke kan kobles tilbake til deg. Frem til intervju er transkribert vil det være mulig å trekke seg fra deltakelse.

MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Vi håper at det kan oppleves positivt og dele erfaringer som kan bidra til å øke forståelsen av arbeidssituasjonen til brannmenn. Bakgrunnen for prosjektet er et ønske om å undersøke hva samfunnet kan gjøre for å ta bedre vare på redningsarbeidere.

Ulempen består i deltakernes bruk av tid og eventuell ubehaget det kan være å dele sine erfaringer. Vi vil ta hensyn til dette ved at du selv er med å bestemme gangen i intervjuet; hva du ønsker å dele, når du vil ha pauser og om du vil avslutte. Om du i etterkant har spørsmål vil vi følge deg opp.

FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE SITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Du kan når som helst og uten å oppgi grunn trekke ditt samtykke. Dersom du trekker deg fra prosjektet, kan du kreve å få slettet innsamlede prøver og opplysninger, dette gjelder ikke anonymisert opplysningene som allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte:

Signe Hjelen Stige, Telefon 55588287, Epost: signe.stige@uib.no eller Anders Christian Geertsen, Mobil: 92446807, Epost: Anders.Geertsen@student.uib.no

Mellom mestring og maktesløshet, - Brannmenns opplevelse av redningsarbeid.

10.09.19 Versjon 1.

HVA SKJER MED OPPLYSNINGENE OM DEG?

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet i hensikten med prosjektet. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene. Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennerende opplysninger. En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste. Det er kun Signe Hjelen Stige og Anders Chr. Geertsen som har tilgang til denne listen.

Opplysningene om deg vil bli anonymisert, all annen data slettes før prosjektslutt 01.01 2022.

GODKJENNING

Etter ny personopplysningslov har behandlingsansvarlig og prosjektleder Signe Hjelen Stige og Universitetet i Bergen et selvstendig ansvar for å sikre at behandlingen av dine opplysninger har et lovlig grunnlag. Dette prosjektet har rettslig grunnlag i EUs personvernforordning artikkel 6 nr. 1a og artikkel 9 nr. 2a. På oppdrag fra Universitetet i Bergen har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket. Du har rett til å klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet.

KONTAKTOPPLYSNINGER

Dersom du har spørsmål til prosjektet kan du ta kontakt med hovedoppgavestudent Anders Christian Geertsen, Mobil: 92446807, Epost: Anders.Geertsen@student.uib.no eller veileder og prosjektleder Signe Hjelen Stige, Telefon 55588287, Epost: signe.stige@uib.no

UiBs personvernombud er: Janecke Helene Veim Kontaktinformasjon: personvernombud@uib.no

Mellom mestring og maktesløshet, - Brannmenns opplevelse av redningsarbeid.

10.09.19 Versjon 1.

JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I PROSJEKTET OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER
BRUKES SLIK DET ER BESKREVET

Sted og dato

Deltakers signatur

Deltakers navn med trykte bokstaver

Sted og dato

Signatur

Rolle i prosjektet



UNIVERSITETET I BERGEN
Det psykologiske fakultet

Vedlegg 3 – Intervjuguide

Mellom mestring og maktesløshet -Brannmenns opplevelse av redningsarbeid

Intervjuguide

Start

Innhenting av skriftlig samtykke.

Innledning

Først av alt vil jeg si takk for at du valgte å stille opp. I dette prosjektet ønsker vi å lære mer om hvordan brannmenn opplever å rykke ut til alvorlige trafikkulykker, og intervjuer derfor brannmenn som har slik erfaring. Vi er opptatt av din opplevelse som brannmann og dine erfaringer med alvorlige trafikkulykker som du har rykket ut til (ikke private hendelser). Det finnes derfor ingen rette eller gale svar, men vi ønsker å høre dine erfaringer og lære av disse. Intervjuet tas opp på digital lydopptaker, etterpå vil de bli transkribert (skrives ned ord for ord), aidentifiseres og slettet. Vi vet at opplevelser fra alvorlige trafikkulykker kan være krevende å snakke om. Du velger selv hva du vil dele, om du har behov for pauser eller ønsker å avslutte. Gi beskjed hvis spørsmål er vanskelig å forstå eller svare på.

- *Er det noe som er uklart eller du ønsker informasjon om før start?*

Før vi starter ønsker jeg bare litt bakgrunnsinformasjon, som gjør det lettere for meg å forstå erfaringene du deler:

1. *Hvor mange år har du vært brannmann?*
2. *Hvor mange alvorlige trafikkulykker vil du anslå du har vært med å rykke ut til?*
3. *Når sist rykket du ut til en alvorlig trafikkulykke?*

Intervju

- ***Jeg lurte på om du først kan fortelle meg hva som typisk skjer, og hvordan du opplever det når du må rykke ut til en alvorlig trafikkulykke, fra alarmeren går til du er hjemme igjen?***

Mellom mestring og maktesløshet -Brannmenns opplevelse av redningsarbeid

Intervjuguide

Mulige oppfølgingsspørsmål, og mulig til passing etter pilot intervju

- *Hva skjer i kroppen når alarmen går?*
 - *Hva gjør du når du merker dette?*
 - *Hvordan forbereder du deg før du kommer til ulykkesstedet?*
 - *Har du et eksempel på det?*
 - *Kommer det opp konkrete situasjoner nå når vi snakker om dette?*

- *Hvordan oppleves det å ankomme skadested?*
 - *Hva skjer i kroppen ved ankomst og i forbindelse med redningsarbeidet?*
 - *Hva gjør du for å håndtere dette under utrykningen?*
 - *Hva skjer typisk etter en slik utrykning?*

- *hvordan det er å komme hjem etter de dagene på jobb hvor dere har vært ute på slike hendelser?*
 - *Hvordan er det å komme hjem etter opplevelsen fra en alvorlige trafikkulykker?*
 - *Hva gjør du for å ivareta deg selv etter slike oppdrag?*
 - *Er det noe du kan snakke med andre om, eller deler du det med noen hvordan det har vært på jobb?*

- *Er det noe fra dine erfaringer som du tenker er spesielt viktig for å forstå hvordan der er å jobbe på et skadested for andre som ikke har stått i det selv?*
 - **Mulige oppfølgingsspørsmål:**
 - *Har du et eksempel?*
 - *Kan du utdype?*
 - *På hvilken måte er dette viktig? /Hvorfor er dette spesielt viktig å forstå?*

- *hvordan det er å bære slike erfaringer med seg i tiden etterpå?*
 - **Mulige oppfølgingsspørsmål:**
 - *Har du et eksempel?*
 - *Kan du utdype?*

Mellom mestring og maktesløshet -Brannmenns opplevelse av redningsarbeid

Intervjuguide

- *På hvilken Ut fra din erfaring, hva tenker du kan gjøres for å ta bedre vare på redningsarbeidere?*
- *Noen ganger snakker brannmenn om å få nok, hva tenker du om det begrepet?*
 - **Mulige oppfølgingsspørsmål:**
 - *Hvordan forstår du det å få nok?*
 - *Hva handler det om når brannmenn får nok?*
 - *Kan de rundt se når en brannmann begynner å nærme seg et punkt der han eller hun får nok?*
 - *Kan brannmenn selv, eller de rundt, gjøre noe for å hindre at brannmenn når et punkt der de føler at de har fått nok?*

Er det noe jeg ikke har spurt om, som du tenker er viktig å få med, for å forstå hvordan det er å være brannmann og måtte rykke ut til alvorlige trafikkulykker?

Takke for deltagelse – avslutte intervju

Informasjon om hvordan vi kan kontaktes ved behov eller hvis det oppstår spørsmål i ettertid.

Vedlegg 4 – Tilbakemelding fra REK Vest

Region:	Saksbehandler:	Telefon:	Vår dato:	Vår referanse:
REK sør-øst D	Silje U. Lauvrak	22845520	15.11.2019	42534
			Deres referanse:	

Signe Hjelen Stige

42534 Mellom mestring og maktesløshet - Brannmenns opplevelse av redningsarbeid ved alvorlige trafikkulykker

Forskningsansvarlig: Universitetet i Bergen

Søker: Signe Hjelen Stige

Søkers beskrivelse av formål:

Hensikten med dette prosjektet er å få innblikk i opplevelsesverdenen til brannmenn som rykker ut til alvorlige trafikkulykker. Hvordan oppleves det å jobbe med alvorlige trafikkulykker og hva sitter igjen i kroppen etter en slik dag på jobb? En bedre forståelse av feltet vil kanskje på sikt kunne bidra til å redusere risikofaktorene ved det å være brannmann. I beste fall kan nye viten generaliseres til andre yrker som opplever kritiske hendelser på jobb.

REKs vurdering

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan det oppleves for brannmenn å rykke ut til alvorlige trafikkulykker. Fokuset er rettet mot hvordan dette personalet forbereder seg, mestrer sin arbeidssituasjon og ivaretar seg selv etter potensielt traumatisk opplevelser. Komiteen vurderer at prosjektet, slik det er presentert i søknad og protokoll, ikke vil gi ny kunnskap om helse og sykdom. Prosjektet faller derfor utenfor REKs mandat etter helseforskningsloven, som forutsetter at formålet med prosjektet er å skaffe til veie "ny kunnskap om helse og sykdom", se lovens § 2 og § 4 bokstav a).

Det kreves ikke godkjenning fra REK for å gjennomføre prosjektet. Det er institusjonens ansvar å sørge for at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn til for eksempel regler for taushetsplikt og personvern samt innhenting av stedlige godkjenninger.

Alle skriftlige henvendelser om saken må sendes via REK-portalen
Du finner informasjon om REK på våre hjemmesider rekportalen.no

Vedtak

Avvist (utenfor mandat)

Prosjektet faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. § 2 og § 4 bokstav a). Det kreves ikke godkjenning fra REK for å gjennomføre prosjektet.

Komiteens avgjørelse var enstemmig.

Med vennlig hilsen

Finn Wisløff
Professor em. dr. med.
Leder

Silje U. Lauvrak
Seniorrådgiver

Kopi: Universitetet i Bergen ved øverste administrative ledelse: post@uib.no

Klageadgang

Du kan klage på komiteens vedtak, jf. forvaltningsloven § 28 flg. Klagen sendes til REK sør-øst D. Klagefristen er tre uker fra du mottar dette brevet. Dersom vedtaket opprettholdes av REK sør-øst D, sendes klagen videre til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag (NEM) for endelig vurdering.

Vedlegg 5 – Tilbakemelding fra NSD



Melding

21.11.2019 14:47

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 278214 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

NSD har vurdert endringen registrert 19.11.2019.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 21.11.2019. Behandlingen kan fortsette.

Prosjektet er vurdert av REK sør-øst D i vedtak av 15.11.2019, deres referanse 42534 (se under Tillatelser). REK vurderer at studien framstår som forskning, men ikke som medisinsk eller helsefaglig forskning. Prosjektet er følgelig ikke omfattet av helseforskningslovens saklige virkeområde, jf. helseforskningslovens §§ 2 og 4. Prosjektet vil derfor bli gjennomført og publisert uten godkjenning fra REK

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Ina Nepstad

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)



Melding fra Anders Geertsen

19.11.2019 11:21

Hei Ina

jeg får ikke åpnet medleskjema. Feilkode er: Det skjedde en feil. 04f206d9-6c6c-46ef-9cf8-88eee013843f

Prosjektet er blitt avist fra REK, da de mener vi ikke behandler personopplysninger som vedrører de.

Jeg skal endre ordlyd i infoskriv i tråd med de vi snakket om på telefon (ta ut teksten: REK har godkjent prosjektet) og sender deg veddtakk eller avsnning av prosjekt fra REK på Epost til deg.

Vennlig Hilsen Anders Geertsen

