



Empatirötthet och potentiella lösningar för professionella inom social- och hälsovården

En scopingstudie

Elisabeth Edin

Lärdomsprov

Det sociala området

2023

Lärdomsprov

(Författare) Elisabeth Edin

Empatitrötthet och potentiella lösningar för professionella inom social- och hälsovården. En scopingstudie.

Yrkeshögskolan Arcada: Socionom, 2023.

Identifikationsnummer:

7937

Uppdragsgivare:

Yrkeshögskolan Arcada

Sammandrag:

Empatitrötthet är ett fenomen som har uppmärksammats i cirka 30 års tid. Yrkesutövare som arbetar med traumatiserade människor kan drabbas. Forskningen håller på att utvidgas från att uteslutande fokusera på psykoterapeuter och hälsovårdare till att även inkludera professionella i andra hjälpande yrken såsom inom det sociala området. Syftet med detta lärdomsprov är att skapa en översikt gällande det som aktuell forskning har kommit fram till om empatitrötthet inom social- och hälsovården. Lärdomsprovets frågeställningar är följande. Hur påverkas professionella inom social- och hälsovården av att få höra sina klienters traumatiska historier? Vilka åtgärder har visat sig hjälpa mot empatitrötthet? Den teoretiska bakgrunden och referensramen handlar om teorier om empatitrötthet, dess symptom, empatitrötthet på organisationsnivå, aktuella variationer i tolkningen av detta begrepp, självempati och traumainformerad arbetspraxis. Metoden för arbetet är en scopingstudie och 8 artiklar analyserades. Denna analys gjordes med hjälp av kvalitativ innehållsanalys och induktivt tillvägagångssätt. Genom analysen fann jag 6 kategorier. Dessa är yrkesgrupp, terminologi, problematik, motiverande faktorer, åtgärder samt förändringar och rekommendationer. Yrkesgrupperna gäller professioner inom social- och hälsovården för att skapa en bredare tvärvetenskaplig inblick i empatitrötthet. De varierande synsätten på empatitrötthet är en utmaning, men man är ense om att fenomenet är en konsekvens av arbetsrelaterad stress som uppstår då man tar del av klienters trauman. Resultatet visar också att problematiken leder till hälsoproblem för personalen, som i sin tur leder till sämre servicekvalitet. Därtill finner man att utmaningar som kan leda till

empatitrötthet kan även vara motiverande. I resultatet nämns åtgärder som till exempel stöd från jämlika och andra. Resultatet visar också att det finns för lite forskning gällande vissa yrkesgruppers egna erfarenheter av empatitrötthet och även forskning som kombinerar empirisk undersökning med traumainformerad teori och praxis.

Nyckelord:

Empatitrötthet, ställföreträdande traumatisk stress, utbrändhet, åtgärder, självempati, traumainformerad praxis

Degree Thesis

(Author) Elisabeth Edin

Compassion fatigue and potential solutions for professionals in the social and health care sector. A scoping review.

Arcada University of Applied Sciences: Bachelor of Social Services, 2023.

Identification number:

7937

Commissioned by:

Arcada University of Applied Sciences

Abstract:

Compassion fatigue is a phenomenon that has been recognized for about 30 years. Professionals working with traumatized people can be affected. Research is expanding from an exclusive focus on psychotherapists and nurses to include professionals in other helping professions such as social work. The purpose of this thesis is to provide an overview of what current research has found about compassion fatigue in health and social care. The questions of the thesis are as follows. How are social and health care professionals affected by hearing their clients' traumatic histories? What measures have been shown to help against compassion fatigue? The theoretical background and framework include theories of compassion fatigue, its symptoms, compassion fatigue at the organizational level, current variations in the interpretation of this concept, self-compassion, and trauma-informed work practices. The method of the work is a scoping review, and 8 articles were analyzed. This analysis was done using qualitative content analysis and inductive approach. Through the analysis I found 6 categories. These are professional group, terminology, problems, motivating factors, actions as well as changes and recommendations. The professional groups apply to health and social care professions to create a broader interdisciplinary insight into compassion fatigue. The varying approaches to compassion fatigue are challenging, but there is agreement that the phenomenon is a consequence of work-related stress arising from dealing with client trauma. The results also show that the problem leads to health problems for staff, which in turn leads to poorer service quality. In addition, it is found that challenges that can lead to compassion fatigue can also be motivating. The results mention measures such as peer and other support. The results also show that there is too

little research on certain professional groups' own experiences of compassion fatigue, and research that combines empirical research with trauma-informed theory and practice.

Keywords:

Compassion fatigue, secondary traumatic stress, burnout, measures, self-compassion, trauma-informed practices

Opinnäyte

(Tekijä) Elisabeth Edin

Empatiaväsymys ja mahdolliset ratkaisut sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Kartoitustutkimus.

Ammattikorkeakoulu Arcada: sosionomi, 2023

Tunnistenumero:

7937

Toimeksiantaja:

Ammattikorkeakoulu Arcada

Tiivistelmä:

Empatiaväsymys on ilmiö, joka on tunnistettu noin 30 vuoden ajan. Traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat kärsiä siitä. Tutkimus on laajentumassa psykoterapeuteista ja sairaanhoitajista koskemaan myös muiden auttamisammattien, kuten sosiaalityön, ammattilaisia. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on antaa yleiskatsaus siihen, mitä nykyisessä tutkimuksessa on havaittu empatiaväsymyksestä terveydenhuollossa ja sosiaalihuollossa. Opinnäytetyön kysymykset ovat seuraavat. Miten sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin vaikuttaa asiakkaidensa traumaattisten tarinoiden kuuleminen? Millaisten toimenpiteiden on osoitettu auttavan empatiaväsymystä vastaan? Teoreettiseen taustaan ja viitekehykseen kuuluvat empatiaväsymyksen teoriat, sen oireet, empatiaväsymys organisaatitasolla, tämän käsitteen nykyiset tulkintavaihtelut, itsemyötätunto ja traumaperusteiset työkäytännöt. Työn metodina on kartoitustutkimus, ja siinä analysoitiin 8 artikkelia. Analyysi tehtiin laadullisen sisällönanalyysin ja induktiivisen lähestymistavan avulla. Analyysin kautta löysin 6 kategoriaa. Nämä ovat ammattiryhmä, terminologia, ongelmat, motivoivat tekijät, toimet sekä muutokset ja suositukset. Ammattiryhmiä sovelletaan terveys- ja sosiaalihuollon ammatteihin, jotta voidaan luoda laajempi monialainen näkemys empatiaväsymyksestä. Erilaiset lähestymistavat empatiaväsymykseen ovat haastavia, mutta vallitsee yksimielisyys siitä, että ilmiö on seurausta työhön liittyvästä stressistä, joka johtuu asiakkaiden traumojen käsittelystä. Tulokset osoittavat myös, että ongelma johtaa henkilökunnan terveysongelmiin, mikä puolestaan heikentää palvelujen laatua. Lisäksi havaitaan, että haasteet, jotka voivat johtaa

empatiaväsymykseen, voivat olla myös motivoivia. Tuloksissa mainitaan toimenpiteitä, kuten vertaistuki ja muu tuki. Tuloksista käy myös ilmi, että tiettyjen ammattiryhmien omia kokemuksia empatiaväsymyksestä on tutkittu liian vähän ja myös tutkimusta, jossa empiirinen tutkimus yhdistetään traumaperusteiseen teoriaan ja käytäntöön.

Avainsanat:

Empatiaväsymys, sijaistraumaattinen stressi, burnout, interventiot, itse-empatia, traumainformoidut käytänteet

Innehåll

1	Inledning	4
2	Bakgrund	6
2.1	Centrala definitioner	6
2.2	Empatirötthetsmodellen	8
2.3	Empatirötthetsens symptomatiska riskfaktorer	10
2.4	Skillnaderna mellan empatirötthet och utbrändhet	11
2.5	Empatirötthetsens symptom enligt Figley och Gentry	11
2.6	Empatirötthet på organisationsnivå	14
2.7	Varierande tolkning av empatirötthet som begrepp	14
3	Tidigare forskning	16
4	Teoretisk referensram	17
4.1	Empatirötthetsens problematiska symptom	17
4.2	Självempati	18
4.3	Traumainformerad arbetspraxis	19
5	Problemformulering och syfte	20
5.1	Syfte och frågeställningar	20
5.2	Avgränsningar	21
5.3	Arbetslivsrelevans	21
6	Metodval	22
6.1	Scopingstudie	22
6.2	Materialval	27
6.3	Analysmetod	28
6.4	Etiska överväganden	29
7	Resultat och analys	30
7.1	Yrkesgrupp.....	30
7.2	Terminologi	31
7.3	Problematik	31
7.4	Motiverande faktorer	32
7.5	Åtgärder	32
7.6	Förändringar och rekommendationer	33
8	Diskussion	33
8.1	Resultatdiskussion	34
8.2	Metoddiskussion	35
8.3	Konklusioner.....	37

8.4 Förslag till fortsatt forskning och inläring	37
Källor	39
Bilagor	44

1 Inledning

"Trauma is not what happens to us, but what we hold inside in the absence of an empathetic witness." Peter A. Levine

Ramverket för mitt lärdomsprov är Yrkeshögskolan Arcadas projekt som heter *Att förstå empati*. Målet med projektet är att skapa en kurs som belyser empati och olika delområden som berör denna kompetens. Kursen riktas inte bara till studerande utan även olika samarbetspartner i samhället. Kursen inbegriper flera aspekter av empati. Hit hör bland annat empati och medkänsla inom rehabilitering och socialvård, själva gemenskapen på arbetsplatsen och i ledarskapet. Ett viktigt tema inom ramen för projektet *Att förstå empati* är empatitrötthet.

Käypä hoito (2022) framhäver att stressreaktioner och -störningar med traumatiskt ursprung är relativt vanliga mentala problem och syndrom som förekommer i alla åldersgrupper. I bland annat DSM 5 (American Psychiatric Association 2013 s. 271) manualen nämns att det kan räcka att endast höra om en annan människas traumatiska upplevelser för att en yrkesutövare i människonära professioner kan utveckla allvarligare traumabaserade syndrom.

Traumabaserade reaktioner och syndrom hos klienter visar att de har varit med om svåra händelser. I synnerhet empatiska professionella inom människonära yrken löper en risk att utveckla empatitrötthet då de arbetar med dessa traumatiserade människor och får höra om eller direkt uppleva klienternas svåra livsförhållanden och lidande. Enligt Figley (1995 s.1), som är en av pionjärerna inom forskningen kring empatitrötthet, kostar det att bry sig.

Empati och empatitrötthet är speciellt aktuella just nu på grund av de svåra förhållanden som råder i vår värld för närvarande. Mänskligheten har kämpat mot en pandemi förorsakat av ett coronavirus under de senaste åren, vilken enligt Yale School of Medicine (2022) har lett till en markant ökning av posttraumatiskt stressyndrom i populationen i USA, dvs från 3,5% under tidigare år till i genomsnitt 26% efter Covid19. Därtill utkämpas ett krig i Europa för tillfället, som oundvikligen medför att människor måste fly från sina hem och kan bära på en eller flera trauman.

Då empatitrötthet är en riskfaktor i bland annat social- och hälsovården, är det värdefullt att redan under studietiden få kunskap om vad empatitrötthet innebär, hur det uppstår samt hur det eventuellt kan åtgärdas. Arcadas projekt Att förstå empati fyller denna viktiga uppgift. I enlighet med projektgruppens önskemål är mitt arbete en litteraturöversikt, vilken jag utför i formen av en scopingstudie.

I detta lärdomsprov lyfter jag fram det som forskningen visar om empatitrötthet och olika åtgärder. Jag beskriver närmare vad empatitrötthet innebär som fenomen och vad man bör ge akt på gällande symptom. Min strävan är att presentera information om vad aktuell forskning har funnit gällande hur professionella inom social- och hälsovården upplever empatitrötthet och vad man anser att ha hjälpt, hjälper eller kunde hjälpa. Orsakerna till att jag valde att bearbeta empatitrötthet som ämne är att det är relativt nytt, mitt praktikarbete som kurator i en skola och senare som handledare för omhändertagna, traumatiserade barn, samt mitt personliga intresse för psykotraumatologi.

Mitt arbete är indelat i totalt 8 kapitel, inklusive inledningen i kapitel 1. I kapitel 2 beskriver jag de viktigaste begreppen och definitionerna. I samma kapitel lyfter jag fram empatitrötthet som fenomen genom att beskriva Figleys empatitrötthetsmodell. Kapitlet inbegriper också empatitrötthetens symptomatiska riskfaktorer, skillnaden mellan empatitrötthet och utbrändhet, empatitrötthetens symptom enligt Figley och Gentry, empatitrötthet på organisationsnivå och varierande tolkning av empatitrötthet som begrepp. I kapitel 3 redogör jag kort för tidigare forskning. Kapitlet inbegriper ett projekt inom barnskyddet i Finland som visat sig vara bra och som därför har valt att fortsätta ännu detta år (2023). Kapitel 4 handlar om den teoretiska referensramen jag valt. Här tar jag upp empatitrötthetens problematiska symptom, självempati och traumainformerad arbetspraxis. I kapitel 5 redogör jag för syfte och frågeställningar, avgränsningar och arbetslivsrelevans. Jag redogör för de metoder jag valt, samt etiska överväganden i kapitel 6. I kapitel 7 presenterar jag resultatet jag kom fram till genom kvalitativ innehållsanalys med induktivt tillvägagångssätt. Kapitel 8 innehåller min redogörelse över hur jag sammankopplar resultatet av min analys och den teoretiska referensram jag valt. Då det är aktuellt refererar jag även till bakgrunden. I detta kapitel diskuterar jag resultaten och metoden, de konklusioner jag kommit fram till och erbjuder mina förslag till framtida forskning.

2 Bakgrund

Med detta arbete ämnar jag att lyfta fram material som kunde vara till nytta för Yrkes-
högskolan Arcadas kurs *Att förstå empati* gällande den delen av kursen som omfattar
empatitrötthet. I detta kapitel redogör jag för empatitrötthet genom att beskriva empati-
trötthetsmodellen av Figley (2006 s.12), genom att ta upp empatitrötthet på organisat-
ionsnivå samt skillnaden mellan empatitrötthet och utbrändhet. Till sist redogör jag för
några olika sätt att se på empatitrötthet, burnout och sekundärtrauma.

Professionella i yrken där målet är att hjälpa människor nyttjar empati som verktyg. Detta
är en grundförutsättning för att kunna utföra arbetet på ett ändamålsenligt sätt. Det inne-
bär att yrkesutövaren berörs på ett emotionellt plan. Då det gäller arbete bland flyktingar
möter den professionella människor som har traumatiserats på flera olika sätt. Detta be-
tyder att dessa klienter behöver flera olika tjänster och att behoven varierar, vilket leder
till ytterligare utmaningar för yrkesutövarna. (Institutet för hälsa och välfärd 2021)

Eftersom yrkesutövare till exempel inom social- och hälsovården inte heller själva är im-
muna mot den stress som bottnar i egna och/eller i andras potentiella trauman är det vik-
tigt att känna till dessa fenomen, känna till relevanta begrepp och finna ett gemensamt
språk över yrkesgränserna. Ett trauma påverkar inte endast den drabbade människan utan
även hans familj, vänner och kolleger med mera. (Maanmieli et.al. 2020 s.7–10)

I detta kapitel beskriver jag olika centrala begrepp och definitioner gällande fenomen som
en professionell i ett människonära yrke kan få uppleva i klientarbetet och som kan för-
knippas med empatitrötthet. För att läsaren snabbt och smidigt skall kunna hitta de rele-
vanta termerna, skriver jag in dem här i bokstavsordning.

2.1 Centrala definitioner

Akuta och traumatiska stressreaktioner och -störningar är en grupp psykiska problem
och syndrom. (Käypä hoito 2022)

Enligt Svenska Akademiens Ordböcker (2022) avser man med begreppet *empati* en kapacitet att leva sig in i en annan människas känslor och man skall inte förväxla detta begrepp med sympati, som betyder bland annat tillmötesgående förståelse och tillgivenhet. Figley och Roop (2006 s.3) säger att empati är en respons, som innebär att man säger och gör rätta saker vilket förutsätter att man blir en jämlik resande med personen man hjälper. De hävdar vidare att förmågan att vara empatisk är en gåva, men också en process.

Empatistress är enligt Institutet för hälsa och välfärd (2021) en företeelse som innebär att en klients traumatiska eller annars svåra erfarenheter överförs till den hjälpande professionella. Yrkesutövaren upplever då en psykisk belastning. Det innebär alltså en normal stressreaktion på onormala och eventuellt omänskliga händelser. (Institutet för hälsa och välfärd 2021)

Empatitillfredsställelse (Compassion Satisfaction) är känslan av tillfredsställelse och gottfinnande som uppstår då man arbetar för att hjälpa andra att må bättre. Många som arbetar i bland annat social- och hälsovården har valt sitt yrke på grund av att de är empatiska till sin läggning och har en kraftig vilja att hjälpa andra. Empatitillfredsställelse gör att man är nöjd då man kommer hem på kvällen och vet att man har gjort någonting positivt och uppmuntrande för någon annan. (UTHealth Huston 2020)

Empatitrötthet kan även kallas även för sekundärtrauma enligt Figley & Roop (2006 s. 12–13). I detta arbete använder jag begreppet empatitrötthet som kollektiv term gällande det fenomen som inträffar efter att empatistressen inte ger vika utan tilltar. Arcadas kursprojekt *Att förstå empati* nyttjar empatitrötthet som begrepp och det klargör även var problemets ursprung ligger. Alla forskare är dock inte ense med Figley och Roop om att empatitrötthet skulle vara samma sak som sekundärtrauma. Det man just nu är relativt samstämmig om är att empatitrötthet inbegriper både sekundärtrauma och utbrändhet. Jag utför en djupare beskrivning av fenomenet nedan i kapitel 3 som gäller bakgrunden.

Ställföreträdande traumatisk stress är samma som engelskans vicarious traumatic stress. Det går att se en viss skillnad mellan sekundär traumatisk stress och ställföreträdande stress, men skillnaden bevaras oftast inte enligt Psykologiguiden (u.å). Till exempel

Figley (2002 s.3) särskiljer inte mellan dessa. Då det gäller de olika artiklarna jag analyserar senare i detta arbete, använder jag de termer man har använt i forskningarna i fråga.

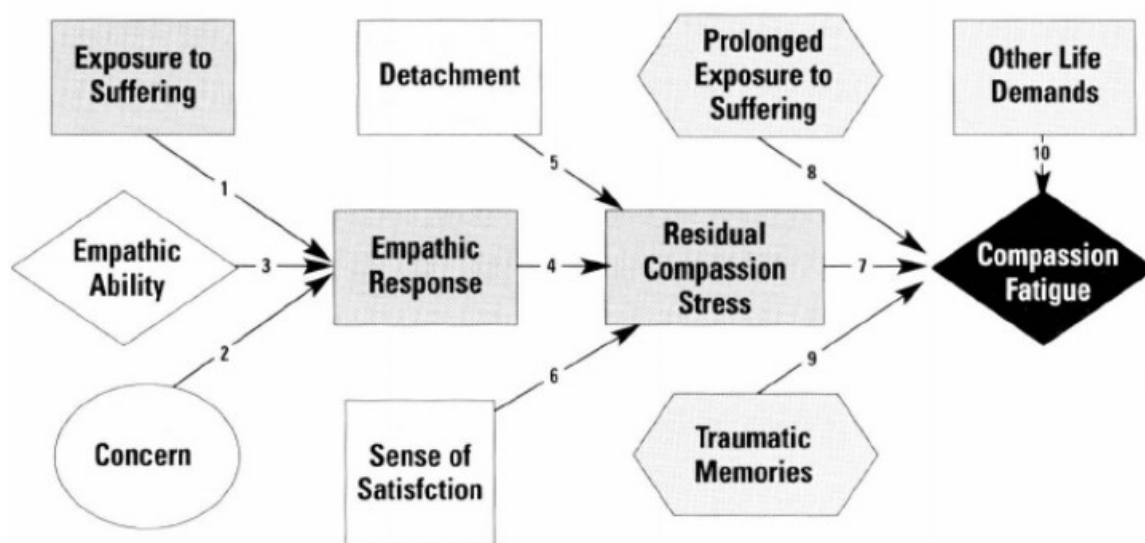
Självempati/självmedkänsla är enligt Rouhiainen et al. (2022 s.3) är en psykologisk kompetens och denna förmåga kan evidensbaserat minska psykiskt lidande och befrämja mentalt välbefinnande. Författarna fortsätter med att lyfta fram att självmedkänsla hjälper vid olika psykiska utmaningar såsom vid ångest eller depression. Enligt Neff (2023 u.å) kan självmedkänsla även öka empatin man känner för andra. Jag skulle argumentera för att detta är speciellt betydelsefullt för professionella som använder empati som ett verktyg i arbetet.

Utbrändhet (burnout på engelska) utvecklas efter att en person har upplevt arbetsstress under en längre tid. Det är inte en sjukdom i sig, men den kan leda till att en arbetare insjuknar i till exempel depression eller stressrelaterade fysiska sjukdomar. Hen kan även börja missbruka rusmedel. Personer som lider av utbrändhet är ofta dedikerade arbetare som upplever ogynnsamma arbetsförhållanden. Till symptomen hör utmattning och en försämrad professionell självkänsla. Det som hjälper mot utbrändhet är bland annat att man utför regelbundna utvärderingar på arbetsplatsen med påföljande revideringar och att personen tar hand om sin självomsorg. Ju snabbare man tar itu med utbrändhet desto färre sjukfrånvarodagar uppstår. (Uusitalo-Arola, et al. 2022)

2.2 Empatitrötthetsmodellen

Charles Figley presenterade sin empatitrötthetsmodell för första gången under en slutna workshop, som hette ”Compassionate heart and compassion fatigue” i Phoebe Putney Memorial Hospital Behavioral Health Center i Georgia i USA år 2001. Modellen (se figur 1 nedan) publicerades även senare i en bok som handlar om empatitrötthet bland djurvårdare. (Figley och Roop 2006, s. 12, källförteckningen)

Jag kunde inte finna materialet från den slutna workshopen på internet, men figuren fanns att tillgå i Figley och Roops (2006 s.13) bok.



Source: Figley 2001.

Figur 1 Figleys modell om att förutsäga och förebygga empatitrötthet (Figley & Roop 2006 s.12)

Modellen i figur 1 ovan kan ses som en vägkarta över hur empatitrötthet uppstår. Empatistress och -trötthet börjar som genuin empati och omtanke i speciellt svåra situationer, det vill säga exponering mot nöd. Inneboende empati är viktig eftersom den professionella, i detta fall djurvårdaren, då kan ge empatiskt gensvar och förstå emotionella behov och erfarenheter både i husdjuret och dess ägare. Detta förutsätter också att hen är öppen gentemot ägaren och husdjuret och uppvisar empatisk sensitivitet, omtanke och yrkesmässighet. Den professionella bör ha erhållit bland annat rätt sorts träning för att kunna erbjuda detta. Kostnaden att arbeta empatiskt i långa tider i sträck med lidande har en kostnad i form av empatistress. Stressen har en effekt på hela människan och hens funktionsförmåga. Denna stress kan ge upphov till empatitrötthet, som är en kombination av både burnout och posttraumatiskt stressyndrom. (Figley & Roop 2006 s. 12–13)

Två faktorer kan minska stressen och därmed empatitröttheten. Ena faktorn är empatitillfredsställelse (se ovan del 2.1 s. 7). Då det gäller djurvårdare kan det kännas givande att kunna rädda livet på ett hjälplöst djur. Den andra faktorn är förmågan att lösgöra sig från sitt arbete både psykiskt och fysiskt. Det gäller inte endast att kunna lösgöra sig från dagens händelser efter arbetstidens slut, utan även att kunna göra det under arbetet. (Figley & Roop 2006 s. 13)

De faktorer som direkt bidrar till empatitrötthet är 3 till antalet. En faktor innebär långvarig exponering mot nöd till exempel då den professionella har för lång arbetstid utan pauser. Ibland är detta nödvändigt, till exempel vid en naturkatastrof eller andra akuta fall. Det kan också hända att det råder tillfällig personalbrist. Problemet uppkommer då en professionell är tvungen att hoppa över lunchen, fördröja semestern med mera. (Figley & Roop 2006 s. 13)

En annan faktor som bidrar till yrkesutövarens empatitrötthet är hens egna traumatiska minnen. Hit hör bland annat konflikter som förblivit olösta eller nöden som upplevs då ett minne om något traumatiskt, i synnerhet någon annans lidande, dyker upp. Vid sådana tillfällen brukar en mänska försvara sig själv genom att stänga av egna känslor eller överbetona vikten av metoder som har hjälpt hen att handskas med svåra situationer. (Figley & Roop 2006 s. 13)

Den tredje och sista bidragande faktorn till empatitrötthet har kategoriserats i modellen som "andra krav som livet ställer". Dessa hänger inte ihop med arbetet, men påverkar det oaktat stressen. Också positiva saker i livet kan medföra stress genom att dessa kräver uppmärksamhet av yrkesutövaren. Hit hör till exempel inköp av ny bil eller att bli kär. Det behövs dock påpekas att denna kategori har oftare att göra med negativa personliga händelser än positiva sådana. (Figley & Roop 2006 s. 13–14)

2.3 Empatitrötthetens symptomatiska riskfaktorer

Det skulle vara bra för en yrkesutövare att uppmärksamma hos sig själv de faktorer och tillstånd som påvisar att den personliga sårbarheten för empatitrötthet har ökat. Till dessa hör bland annat att den normala funktionsförmågan verkar vara nedsatt, att en situation känns traumatisk i stället för typisk eller normal, att det känns motbjudande att gå till arbetet, att man tycker sig arbeta hårdare än vanligt samtidigt som man åstadkommer mindre, man blir lättare frustrerad och irriterad än förut, förlorar empatiförmågan för en del personer samtidigt som den tycks öka för andra, man blir ofta uttråkad, känner avsky samt erfar fysiska smärttillstånd. (The American Institute of Stress u.å.)

2.4 Skillnaderna mellan empatitrötthet och utbrändhet

Det finns främst 4 olika skillnader mellan utbrändhet och empatitrötthet. Dessa är hur de olika tillstånden uppstår, hur snabbt de uppstår, i vilken kontext de uppstår och hur snabbt den drabbade kan börja må bättre. (Rubel u.å.)

	Empatitrötthet	Utbrändhet
Orsaker	Exponering för en annan persons trauma	Arbetsrelaterade problem
Tid	Kan uppkomma snabbt; det kan räcka med en enda exponering och absorbering av traumatiska detaljer	Utvecklas långsamt; belastningen ökar småningom (brist på resurser, långa shift med mera)
Kontext	Stress på grund av att vara hjälpare	Stress på arbetsplatsen
Upphör	Har snabbare återhämtning förutsatt att behandlingen påbörjas i tidigt skede	Kan ta lång tid att repa sig

Figur 2 Sammanfattning av skillnaderna mellan empatitrötthet och utbrändhet (Rubel u.å.)

2.5 Empatitrötthetens symptom enligt Figley och Gentry

Empatitrötthet kan leda till sämre funktionsförmåga både på arbetet och hemma samt i personliga relationer. Hittills har man talat om empatitrötthet främst i psykoterapeutisk kontext, men en ständigt ökande mängd evidens tyder på att trauma kan överföras både från en generation till en annan och även socialt. Det innebär att alla i människonära yrken löper en risk att utveckla empatitrötthet. (Gentry et al. 2002 2. 126)

Empatitrötthetsens symptom har samma triad av symptomgrupper som PTSD. Dessa är påträngning (vilket innebär återupplevande av känslor, minnen och tankar), undvikande beteende samt extrem vaksamhet. En del professionella verkar ha mera resiliens än andra, men yrkesutövare som kontinuerligt arbetar med traumatiserade personer är sårbara i det långa loppet för att bli överväldigade av vad de får höra och se. Gentry et al. (2002, s.125) Figley jämför i sin tur primär traumatisk stress (PTSD) och sekundär traumatisk stress (STSD) med varandra och visar att de har samma symptom. Med primärtrauma avser han posttraumatiskt stressyndrom som kan uppstå då en person själv är med om en traumatisk händelse och med sekundärtrauma att en person upplever trauma i andra hand eller med andra ord det han kallar för empatitrötthet. Figley framhäver vidare att traumarelaterade symptom som förekommer en månad efter en svår händelse är normala, akuta och krisbaserade reaktioner. Figley tillägger att ifall symptomen räcker längre än det kan man tala om PTSD och STSD. (Figley 1995 s.8)

Figley (1995 s.8) använder sig av motsvarande triad av symptom som Gentry et al. (2002, s.125) nämner, det vill säga återupplevelse/påträngning, undvikande/förlamande beteende och ständig vaksamhet. Jämfört med Gentry har han dock lagt till stressfaktorer i sin tabell (se figur 3 nedan på sidan 12)

TABLE 1
Suggested Distinctions Between the Diagnostic Criteria for
Primary and Secondary Traumatic Stress Disorder

Primary	Secondary
<p>A. Stressor: Experienced an event outside the range of usual human experiences that would be markedly distressing to almost anyone; an event such as:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serious threat to self 2. Sudden destruction of one's environs 	<p>A. Stressor: Experienced an event outside the range of usual human experiences that would be markedly distressing to almost anyone; an event such as:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serious threat to traumatized person (TP) 2. Sudden destruction of TP's environs
<p>B. Reexperiencing Trauma Event</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recollections of event 2. Dreams of event 3. Sudden reexperiencing of event 4. Distress of reminders of event 	<p>B. Reexperiencing Trauma Event</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recollections of event/TP 2. Dreams of event/TP 3. Sudden reexperiencing of event/TP 4. Reminders of TP/event distressing
<p>C. Avoidance/Numbing of Reminders</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Efforts to avoid thoughts/feelings 2. Efforts to avoid activities/situations 3. Psychogenic amnesia 4. Diminished interest in activities 5. Detachment/estrangements from others 6. Diminished affect 7. Sense of foreshortened future 	<p>C. Avoidance/Numbing of Reminders of Event</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Efforts to avoid thoughts/feelings 2. Efforts to avoid activities/situations 3. Psychogenic amnesia 4. Diminished interest in activities 5. Detachment/estrangements from others 6. Diminished affect 7. Sense of foreshortened future
<p>D. Persistent Arousal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Difficulty falling/staying asleep 2. Irritability or outbursts of anger 3. Difficulty concentrating 4. Hypervigilance for self 5. Exaggerated startle response 6. Physiologic reactivity to cues 	<p>D. Persistent Arousal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Difficulty falling/staying asleep 2. Irritability or outbursts of anger 3. Difficulty concentrating 4. Hypervigilance for TP 5. Exaggerated startle response 6. Physiologic reactivity to cues

(Symptoms under one month duration are considered normal, acute, crisis-related reactions. Those not manifesting symptoms until six months or more following the event are delayed PTSD or STSD.)

Figur 3 Figleys (1995 s.8) lista över symptom för posttraumatiskt stressyndrom och sekundärtrauma

I paragraf nedan översätter jag den engelskspråkiga texten i figur 3 ovan på sidan 12 till svenska.

Figley visar i sin figur (1995 s.8) att symptomen för Posttraumatiskt stressyndrom och sekundärtraumatiskt stressyndrom är mer eller mindre identiska. Därför väljer jag att översätta de symptom som Figley associerar med sekundärtrauma. Till stressfaktorerna hör att få erfarenhet om en situation som ligger utanför vanliga mänskliga upplevelser som skulle vara mycket påfrestande för nästan alla. Till sådana händelser hör situationer som har allvarligt hotat den traumatiserade personen eller plötslig förstörelse av den traumatiserade personens omgivning. Till återupplevelse/påträngningen hör återupplevelse av det man hört skildras, man drömmer om händelsen som den traumatiserade personen upplevt, plötslig återerindrade av händelsen och saker som påminner om händelsen man

hört om upplevs som påfrestande. Undvikande/förlamande beteende angående händelsen man fått höra om inbegriper att man undviker tankar och känslor, att man undviker aktiviteter och situationer, man har mental amnesi, förminskat intresse av olika aktiviteter, man upplever frånkoppling från andra/isolering, man har försämrad förmåga att känna känslor och att man upplever framtiden som avkortad. Till den ständiga vaksamheten hör svårt att somna, irritation eller vredesutbrott, svårigheter med koncentration, extrem vaksamhet gällande den traumatiserade personen, en förstörd skrämselforsvar och fysiologiska reaktioner på påminnelser om händelsen man hört om (Figley 1995 s.8)

2.6 Empatitrötthet på organisationsnivå

Liksom individer i hjälpande yrken kan även hela organisationer drabbas av traumabelastning såsom exempelvis empatitrötthet. I längden kan öppen dialog och diskurs försvinna som resultat. Denna typ av traumabelastning påverkar både arbetarnas och klienternas välfärd på ett negativt sätt. (Pelkonen & Auvinen 2020, s.269.)

En organisation som drabbats av empatitrötthet har flera symptom. Till dessa hör hög arbetsfrånvaro, konstanta förändringar i relationerna mellan kolleger, dåligt samarbete i grupper och en önskan att bryta organisationens regler. Det kan även förekomma aggressioner bland personalen, brist på flexibilitet, stark avoghet mot förändring, negativ inställning till chefer och oförmåga att tro på förbättring. (Recognizing Compassion Fatigue u.å.)

Trauma lever inte bara i individer utan även i organisationskulturer. Detta påverkar även samhället. Man kan säga att det är det största hotet mot vårt nationella välmående som man hittills inte har satsat tillräckliga resurser på att utreda. (Sarvela 2020b s. 15)

2.7 Varierande tolkning av empatitrötthet som begrepp

Det råder ingen klar konsensus inom forskningen om hur man skall se på, tolka och kategorisera empatitrötthet. Till exempel Institutet för hälsa och välfärd (2021) särskiljer mellan empatistress, empatitrötthet och företeelser som speglar sekundärtrauma, men tar samtidigt upp att alla dessa förorsakar psykisk belastning hos arbetstagarna.

Beer et al. (2022) koncentrerar sig på sekundär traumatisk stress och särskiljer mellan den och empatitrötthet men att dessa kan förekomma samtidigt. Omri et al. (2022) talar endast om empatitrötthet i sin undersökning och att den består av en kombination av sekundär traumatisk stress och burnout.

Gerge (2014) särskiljer mellan empatitrötthet och medkänslutmattning. Hon anser empatitrötthet vara ett bredare begrepp än medkänslutmattning och säger vidare att medkänslutmattning är samma sak som compassion fatigue, det vill säga det hon ser som sekundärtrauma. Därtill vill hon även använda olika begrepp beroende på vilken yrkesgrupp belastningen drabbar. Hon talar om detta i kapitel 4 som handlar om olika former av överbelastning i hjälpande yrken. (Gerge 2014)

Eftersom Gerges bok är en e-bok som jag lånade via biblio, saknar boken sidnumrering. Av denna orsak kan jag endast ge kapitelnumret i paragrafen ovan. Jag vill även vidhålla att Gerges särskiljande mellan empatitrötthet och medkänslutmattning har jag personligen inte lyckats finna i den engelskspråkiga världen.

Gerge (2014) varnar om att ökad stress leder till olika psykiska problem, försämrad förmåga att utöva sitt yrke, minskad empatiförmåga och i värsta fall traumatisering. Institutet för hälsa och välfärd (2021) poängterar att empatistress inte klassas som störning och att empatitrötthet inte är en diagnos, samt att problematiken i fråga kan hanteras.

De olika sätten att se på begreppet empatitrötthet bygger upp en förbryllande helhet och därför anser jag det vara viktigt att uppmärksamma att skillnader finns samtidigt som man konstaterar att alla beskriver jämförbara fenomen som uppstår genom arbetsrelaterad stress. Jag anser att det då blir lättare att läsa och förstå olika forskningar och tankegångar i ämnet. Samtidigt bör man även ge akt på likheterna.

3 Tidigare forskning

Institutet för hälsa och välfärd har år 2019 utgivit en rapport om ett pilotarbete inom barnskyddet. Under åren 2016–2019 utförde man ett förändringsarbete inom barnskyddet. Arbetet gick under namnet LAPE och man har beslutit att fortsätta det ännu under 2023. Man framhäver barnskyddets tvärvetenskaplighet i projektet. (Institutet för hälsa och välfärd, 2023)

LAPE programmet inkluderade ett pilotarbete gällande systemisk metod inom barnskyddet. Metoden innebär bland annat att en grupp på 6–8 yrkesutövare bildar en systemisk grupp som arbetar tvärvetenskapligt. Gruppen bör utgöras av en eller flera ansvariga socialarbetare, en eller flera andra socialarbetare (till exempel föräldrarnas socialarbetare), familjeterapeut och koordinator. Därtill kan gruppen även inbegripa socialhandledare eller familjearbetare. Familjeterapeutens uppgift är att förstärka gruppmedlemmarnas förståelse för bakomliggande faktorer vilka har lett till klientskapet. Metoden visade sig ha olika utmaningar, men man var för det mesta nöjd. Det bästa med metoden upplevdes att en familjeterapeut hade inkluderats i arbetet. Terapeutens insats hade ökat gruppmedlemmarnas förståelse för klienternas problem och inverkade också positivt på socialarbetarnas välmående. (Aaltio & Isokuorti 2019, s. 6, 25–26 och 146–149)

Tosone et al. undersökte 244 professionella inom mentalvården som både levde och arbetade i New Orleans i USA under orkanen Katrina. Forskningens syfte var att ta reda på vad det innebär att professionella utsätts för dubbeltrauma. I egenskap av medborgare i New Orleans var de professionella själva offer för en traumatiserande naturkatastrof samtidigt som de utsattes för sekundärtrauma i sitt arbete med andra offer för samma katastrof. I undersökningen kom man bland annat till den slutsatsen att den ömsesidiga naturen av exponering mot delat trauma korrelerar med sätten att mäta till exempel posttraumatisk stress och sekundärtrauma. Klienternas berättelser påverkar den professionellas traumarelaterade respons. Med andra ord kunde man se vikten av att erbjuda skolning gällande traumatiska upplevelser. (Tosone et al. 2014 s. 1–8)

4 Teoretisk referensram

Reflektion är en viktig kompetens inom socionomyrket och ett av de viktiga sätten att reflektera är den så kallade kritiska reflektionen. Den innebär att socionomen använder sig av ett begreppsmässigt och teoretiskt perspektiv i tankearbetet. Därtill är reflektion också en förutsättning för att kunna lära sig genom erfarenhet. Denna typ av inläring sker då socionomen förstår sina konkreta erfarenheter via teorier och begrepp. (Mäkinen et al. 2011 s. 47–59)

4.1 Empatitrötthetens problematiska symptom

Till empatistressens symptom hör problem med sömnen, ångest och/eller olika smärtor. Empatistress leder inte alltid direkt till empatitrötthet, men några av symptomen påminner om dem som empatitrötthet medför. (Institutet för hälsa och välfärd 2021)

På senare tid har andra forskare liksom Brown (2021) förtydligat samt något förändrat listan över symptomen som Figley (1995) framlade och jag påvisade i figur 3 på sidan 12. Brown (2021) räknar upp i sin kvalitetsgranskade artikel de vanligaste 22 symptomen som empatitrötthet medför. Dessa är:

1. Minskad kapacitet eller intresse för att ta hand om andra
2. Fixerad på de personer man hjälper
3. Mental och/eller fysisk utmattning
4. Känner ilska eller irritation
5. Har ångest och/eller depression
6. Påträngande tankar
7. Sömnproblem
8. Lättskrämdhet
9. Känner hopplöshet gällande hjälpande yrken

10. Flashbacks (spontan återupplevelse av händelsen (Psykologiguiden (u.å))
11. Extrem vaksamhet
12. Undvikande av vissa aktiviteter, situationer eller människor man hjälper
13. Känner sig misslyckad i egenskap av hjälpare
14. Produktivitetsnedgång
15. Känsломässig bedövning/förlamning
16. Svårigheter att separera mellan privat- och arbetslivet
17. Försämrade förmåga att uppleva sympati och empati
18. Dysfunktionell hantering av situationen exempelvis med rusmissbruk
19. Tar mera ledigt från arbetet
20. Försämrade förmåga att göra beslut
21. Känner sig fränkopplad
22. Känner sämre tillfredsställelse eller glädje gällande arbetet

(Brown 2021; Clay, 2022; Cocker & Joss 2016; Stamm 2002)

4.2 Självempati

Det finns ingen större skillnad mellan att känna empati för andra eller för sig själv. För det första betyder det att man märker att en person lider. För det andra innebär det att det egna hjärtat ger gensvar till den andra personens smärta. När detta händer känner man bland annat värme och en önskan att hjälpa den lidande människan. Det betyder också att man ger förståelse för och är vänlig mot en person som misslyckas eller gör misstag i stället för att fördöma hen hårt. Till sist betyder det att man inser att lidande, misslyckanden och brister är komponenter av vår delade erfarenhet att vara människa. (Neff 2023)

Självempati innebär att man betar sig på samma sätt vänliga och förståelsefulla sätt mot sig själv när man har det svårt, misslyckas, eller märker något hos sig själv som man inte

tycker om. Det betyder att man inte ignorerar sin smärta och att man stannar upp och säger ”det här är verkligen svårt för mig just nu” och ”hur kan jag trösta mig själv och ta hand om mig själv i denna stund?”. När man strävar efter att förändra sig själv gör man det inte på grund av man upplever sig själv som värdelös eller oacceptabel som man är utan för att man bryr sig om sitt välmående och sin lycka. (Neff 2023)

Självmedkänsla har 3 komponenter. Dessa är själv-vänlighet i stället för själv-fördömande, gemensam mänsklighet i stället för isolering samt mindfulness (medveten närvaro) i stället för att ge missvisande innebörd till våra tankar eller känslor. När verkligheten kan accepteras så som den med vänlighet och sympati resulterar det i ett större jämnmod. Att vara människa innebär att man är dödlig, sårbar och ofullkomlig och att vi alla går igenom lidande och en känsla av personlig otillräcklighet någon gång. Ingen är ensam. Mindfulness är ett tillstånd som innebär ett icke dömande, mottagligt förhållningssätt där tankar och känslor observeras så som de är utan försök att undertrycka eller förneka dem. (Neff 2023)

Självempati gör en person stark och inte svag, såsom en del människor är rädda att kan ske. Denna typ av empati står starkt emot skador och erbjuder resiliens i svåra situationer. Personer som kan visa självempati efter att ha upplevt trauma har större resiliens mot till exempel PTSD. (Neff 2021 s. 202)

4.3 Traumainformerad arbetspraxis

I Nova Scotia i Kanada har hälsovårdsmyndigheten utvecklat en guide gällande traumainformerad praxis för olika byråer och för systemiskt samarbete. Detta förhållningssätt kan adapteras till flera olika arbetsplatser och populationer. Man vill möjliggöra många olika slag av diskussioner i organisationerna och stävar efter att göra servicen man erbjuder tryggare och mera välkomnande. Målet är bättre mänskliga relationer och integration av erfarenhetsinformation (Sarvela 2020a s. 33–35 och novascotia.ca)

De viktigaste elementen i Nova Scotia modellen (Sarvela 2020a s. 33–35 och novascotia.ca) är följande:

1. Man ökar alla professionellas kunskap om effekterna av trauma
2. Man bygger upp en känsla av trygghet som undviker återtraumatisering
3. Man erbjuder valmöjligheter och förenande
4. Man lär kompetenser i anpassning och hantering av symptom/dysreglering
5. Man kartlägger och integrerar hur traumainformerad service och organisation fungerar
6. Man skapar många olika initiativ med vilka man stabiliserar arbetet och hjälper de professionella att tillämpa och integrera traumainformerade program på arbetsplatsen
7. Man erbjuder kontinuerlig och bred skolning av personalen gällande traumainformerad praxis och vill därigenom hindra sekundär traumatisk stress

5 Problemformulering och syfte

I detta kapitel redogör jag för syftet och frågeställningarna jag valt att behandla. Jag redogör också för avgränsningarna för mitt valda studieområde. Till slut beskriver jag arbetslivsrelevansen.

5.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med min scopingstudie är att ta fram aktuell forskning om hur eventuell empatitrötthet tar sig i uttryck bland personalen inom social- och hälsovården.

Mina frågeställningar är:

- hur påverkas professionella inom social- och hälsovården av att få höra sina klienters traumatiska historier?
- vilka åtgärder har visat sig hjälpa mot empatitrötthet?

5.2 Avgränsningar

Arcadas projekt *Att förstå empati* utgör grunden och därmed ramverket för mitt lärdomsprov. Jag avgränsar mitt lärdomsprov till delområdet empatitrötthet, eftersom empati som helhet är för stort för att kunna klarläggas i denna uppsats. Målgruppen för mitt arbete är de professionella inom social- och hälsovården, eftersom jag studerar till att bli socionom och kommer med stor sannolikhet att arbeta i en tvärvetenskaplig miljö inom social- och hälsovården.

5.3 Arbetslivsrelevans

Förutom att information om forskningen kring empatitrötthet kan gagna uppbyggandet av kursen *Att förstå empati*, spelar kunskapen en viktig roll då det gäller kommande och nuvarande professionella inom människonära yrken. Institutet för hälsa och välfärd (2021) poängterar att det är viktigt att kunna identifiera empatistress och därigenom försöka hejda att empatitrötthet uppstår.

Då det gäller empatiskt arbete bland exempelvis flyktingar, är det bra att ge akt på vad Riikola (2021) från HUS framhäver. Hon poängterar att andelen personer med posttraumatiskt stressyndrom är dubbelt så stort bland invandrare jämfört med personer födda i Finland. Eftersom empatitrötthet kan uppstå genom att en yrkesutövare erfar klienters trauma genom sin förmåga till empati löper professionella som arbetar bland flyktingar en ökad risk att utveckla empatistress och empatitrötthet. Socionomer kan arbeta till exempel med flyktingar.

Talentia ry (2022 s.18, 47) framhäver i sin publikation om det sociala områdets vardag, värderingar och etik, att det är viktigt att minnas att yrkesutövaren har etiskt ansvar över eget välmående och egen arbetsförmåga. Jag tycker att det är värdefullt att i detta sammanhang poängtera vikten av både traumainformerad arbetspraxis och själmedkänsla i yrkesutövningen.

6 Metodval

I detta kapitel beskriver jag hur jag nyttjade den scopingstudie modell jag valde att använda i mitt lärdomsprov, det vill säga Arkseys och O'Malleys mall. Jag framlägger även för och nackdelarna med denna metod. Därefter beskriver jag hur jag använde den booleska sökmetoden för att finna relevanta artiklar i databaserna. Till sist redogör jag för analysmetoden som jag behövde för att kategorisera informationen jag påträffade. Jag nyttjade induktiv analys, vilken innebär att man letar efter mönster i de data man påträffat och redogör för den med hjälp av tema och kodning.

6.1 Scopingstudie

Gemensamt för alla slag av litteraturstudier är att de baserar sig på sekundärdata. Till skillnad från primärdata, vilket innebär att skribenten själv samlar in data, samlar författaren in data samlat in av andra. Till sekundärdata räknas till exempel böcker, tidskrifter, innehållet i databaser och så vidare. Målet med en litteraturstudie är att kartlägga det man vet om en sak. (Jacobsen 2012 s. 59–60)

En scopingstudie, som är en typ av litteraturstudie, strävar efter att öppna ett bredare fält av tillgänglig litteratur samtidigt som den inte befattar sig med kvaliteten av materialet. Då man vill skapa exempelvis en översikt över mängden forskning som finns och hitta eventuella luckor är en scopingstudie att föredra. En systematisk litteraturstudie skiljer sig från en scopingstudie genom specifikare frågeställning och snävare urval. (Munn et al. 2018, Arksey & O'Malley 2005 s. 20)

En fördel med en scopingstudie är att den erbjuder en noggrann och transparent metod för att kartlägga olika forskningsfält. Den är snabbare än en systematisk litteraturstudie och man kan visa mängden och beskaffenheten av primär forskning utförd av andra. En scopingstudie kan också belysa luckor i forskningen. Genom sin sammanfattande lättillgänglighet kan en dylik studie utgöra en bra grund för beslutsfattare, professionella och konsumenter att bekanta sig med ett fält eller ett fenomen. (Arksey & O'Malley 2005 s. 29–30)

De fördelar som jag ovan beskriver att Munn et al. (2018) samt Arksey och O'Malley (2005) lyfter fram är orsakerna till att jag valt att göra en scopingstudie, samt att jag följt Arkseys och O'Malleys modell. Jag vill ännu nämna att mina frågeställningar är öppna och relativt breda på grund av att jag önskar finna olika slag av forskning gällande åtgärder och upplevelser relaterade till empatitrötthet. Det gör att jag anser att en snävare form av litteraturstudie skulle vara olämplig. Därtill utgör min målgrupp de professionella inom social- och hälsovården, vilken som känt har flertalet olika professioner och är därför ett bredare fält. Till sist vill jag poängtera att Arksey och O'Malley (2005) utvecklade ett transparent och logiskt ramverk enligt vilket man kan göra en scopingstudie, vilket jag anser vara viktigt.

Planen som Arksey och O'Malley utvecklade för scopingstudier har 5 steg, det vill säga fastställande av forskningsfråga, fastställande av relevanta studier, urval av forskningar, kartläggning av data och sortering, sammanfattning och rapportering av resultaten. (Arksey & O'Malley 2005 s. 22)

1. Fastställande av forskningsfråga

Att bestämma sig för forskningsfrågan/-frågorna är startpunkten för arbetet. Samtidigt som man bör klargöra vilka parametrar gäller för scopingstudien man utför är det också viktigt att inte göra frågeställningen alltför noggrann. Detta för att undvika att man missar relevanta artiklar. Man kan göra närmare beslut om urvalet efter att man klargjort omfattningen. (Arksey & O'Malley 2005 s. 23)

Detta reflekterade jag mycket över. Då jag hade fördjupat mig i den bakgrundslitteratur jag uppfattade som viktig, den teoretiska referensram jag valt och den tidigare forskningen jag påträffat, samt utfört testsökningar vid 8 olika tillfällen blev jag mera bekant med den tillgängliga informationen och forskningen. I början var mina forskningsfrågor 3 till antalet, men det visade sig vara ett alltför brett sätt att se på empatitrötthet.

2. Fastställande av relevanta studier

Att fastställa relevant forskning utgör det andra steget i metoden. Avsikten med detta steg är att utföra en så heltäckande sökning som möjligt. Det kan man uppnå genom att använda olika slag av källor. Man gör beslut om omfattningen med avseende på till exempel tid och andra resurser, språk, och krav. (Arksey & O'Malley 2005 s. 23–25)

Jag valde att söka i 4 olika databaser med avsikten att välja totalt 8 forskningar ur var och en. Databaserna jag sökte i är Google Scholar, EBSCOhost, ScienceDirect och SAGEjournals. De flesta undersökningar jag fann gällde sjukvårdspersonal. Eftersom jag själv studerar till socionom, valde jag som ämne det sociala området i databasen ScienceDirect. Jag ville dock inkludera även forskning beträffande empatitrötthet bland sjukvårdspersonal på grund av relevansen gällande pandemin orsakad av Covid19. Därtill är Arcadas projekt Att förstå empati inte endast ämnad för socionomstuderande. Bilaga 3 visar de artiklar som jag valde att inkludera och som berör frågeställningen och ämnet jag valt i detta arbete.

3. Urval av forskningar

Resultatet av urvalet av forskningar visar om man har definierat sökorden på ändamålsenligt sätt. Om inte, kan man erhålla irrelevanta studier som resultat av sökningen. Detta går att korrigera genom att välja mera specifika och relevanta sökord. Sökorden och urvalskriterierna kan med andra ord omformuleras under sökningens gång efter att man blivit mera familjär med materialet. Man kan läsa sammanfattningen för en artikel för att avgöra ifall studien har relevans gällande det egna arbetets syfte och forskningsfråga. Det är dock viktigt att inse att sammanfattningen endast kan ge en indikation om forskningens syfte och resultat och att man därför bör läsa hela forskningen för att kunna analysera den. (Arksey & O'Malley 2005 s. 25–26)

Detta steg var tidskrävande. Jag behövde några gånger tänka om vilka tidsintervall och sökord som kunde hjälpa mig att uppnå svaren på min forskningsfråga. I figur 4 nedan har jag lagt in en sammanfattning över inklusions- och exklusionskriterier jag nyttjade.

Kategori	Kriterier för inklusion	Kriterier för exklusion
Ämne	Empatirötthet/traumaexponering och åtgärder	Material som inte diskuterar empatirötthet/traumaexponering och åtgärder
Tillgänglighet	Hela texten finns att tillgå	Hela texten finns inte att tillgå
Publicerings år	Material publicerat mellan åren 2016 och 2023	Material publicerat före 2016
Språk	Material på svenska, finska och engelska	Material på andra språk än svenska, finska och engelska

Figur 4 Inklusions- och exklusionskriterier

Jag fokuserade sökningarna på att finna material om både empatirötthet och åtgärder. Det var även viktigt för mig att finna fullständiga texter eftersom rubriken och abstrakten endast ger en kortfattad inblick i vad materialet innehåller. Samtidigt visar titeln och abstrakten ifall materialet kan tänkas vara relevant. Publiceringsåren var viktiga på grund av att jag önskade erhålla material med så aktuell information som möjligt. Jag inkluderade också svenska, finska och engelska sökord. Jag höll mig även inom tidsintervallet 2016–2023 för att begränsa mängden träffar och för att erhålla så aktuell forskning som möjligt.

4. Kartläggning av data

Kartläggning av data innebär att man tar fram centrala aspekter från valda artiklar. Man sorterar teman och frågor man finner i materialet och genom det beslutar man sig om hur man kunde göra jämförelser mellan de olika forskningarna. Man kan göra kartläggningen i form av en Excel lista över författarna, rubriken, forskningens syfte, generell information om studien, resultatet forskarna har kommit till och så vidare. (Arksey & O'Malley 2005 s. 26–27)

Under kartläggningen kan man förtydliga informationen man finner i litteraturen och sammanknyta den med forskningsfrågan genom att presentera det man funnit i formen av

en lista. Det är eftersträvansvärt att genomföra denna del av processen iterativt. Det innebär att man kontinuerligt uppdaterar listan man lagt upp. (Levac et al. 2010 s. 6)

Arksey och O'Malley (2005 s.18–19) poängterar att det är viktigt att tänka igenom hur man bäst kan presentera materialet man funnit det vill säga vilka teman man funnit och vill hämta fram. Jag har valt att göra den visuella presentationen av det jag fann i artiklarna i formen av en Excel tabell (se bilaga 4). I kapitlet där jag analyserar de data jag påträffade nyttjar jag en narrativ redogörelse kategoriserad enligt teman. Jag indelade materialet i enlighet med de kategorier jag fann, det vill säga yrkesgrupp, terminologi, problematik, motiverande faktorer, åtgärder samt förändringar och rekommendationer.

5. Sortering, sammanfattning och rapportering av resultaten

En scopingstudie kan generera ett mycket stort antal material. Samtidigt är det av mindre vikt att analysera den vetenskapliga kvalitén i materialet man finner. Detta betyder att man inte kan säga om materialet man funnit går att generalisera. I stället ger man en så kallad narrativ redogörelse av det man påträffat. Man kan indela resultatet på olika sätt till exempel genom att välja ett tema. Det betyder att man väljer att framhäva vissa delar av litteraturen och därmed avgöra vad man vill prioritera. Av denna orsak är det viktigt att man beskriver hur man gjort på ett transparent sätt så att läsaren kan finna eventuell partiskhet i rapporteringen eller rekommendationerna. I studier av god kvalitet skall ställningstagandet eller potentiell partiskhet identifieras och eventuella subjektiva val bör vara tydliga. De är också viktigt att man är konsekvent. (Arksey & O'Malley 2005 s. 27–28)

En scopingstudie utmanar forskarens kompetens att tänka analytiskt eftersom hen måste finna tydliga lösningar på hur hen beskriver en större mängd forskning. Över lag kan undersökningar göras på flera olika sätt och med olika mätmetoder, vilket gör att resultaten man får kan vara utspridda och av olika kvalitet. Det går alltså inte att direkt syntetisera det man funnit. (Arksey & O'Malley 2005 s. 30–31)

I bilaga 1 finns en utförligare lista över sökprocessens olika delar med sökord, träffar och dylikt. Resultaten är i formen av en Excel tabell.

I bilaga 2 finns hela listan på samtliga forskningar jag valde att analysera med årtal, författarna, rubriken, forskningens syfte, åtgärder man nyttjat, metoden man använt, populationen man undersökt samt resultatet forskarna har kommit till.

En metod man kan nyttja vid analysen av de kvalitativa data man påträffat är innehållsanalys. Man strävar efter att förenkla data, vilket innebär att man bygger upp en översikt. Man berikar också de data man funnit. Detta gör man genom att lägga in dem i en kontext. (Jacobsen 2012 s. 146)

6.2 Materialval

Då det gäller sökning i olika databaser nyttjade jag den booleska sökmetoden. Med hjälp av boolesk sökning kan man uppnå större precision samtidigt som sökningen också sker snabbare. Detta beror på de booleska operatorerna som man använder. Dessa är AND, OR och NOT. AND innebär att sökmotorn letar efter litteratur som innehåller 2 eller flera begrepp som man är intresserad av och som är relevanta med tanke på studiens syfte och frågeställning. OR informerar sökmotorn om att man vill finna litteratur som inbegriper någon av termerna man matat in. NOT i sin tur innebär att man vill finna information om det första sökordet men inte det följande begreppet. (Southern New Hampshire University 2020)

Fördelarna med boolesk sökmetod är att man lätt kan avgränsa eller bredda sökresultaten med hjälp av logisk slutledning och kontexter. En annan nytta av sökmetoden i fråga är att man lägger märke till samband och eventuella relationer mellan olika begrepp. Till nackdelarna hör att sökresultaten kan bli alltför breda eller alltför snäva. Det sker främst då man inte varit noggrann med valet av sökord. Ett annat problem är att alla databaser inte understöder booleska operatörer. (Southern New Hampshire University 2020)

Databaserna jag valde att söka i var Google Scholar, EBSCOhost, SAGEjournals och ScienceDirect. Jag började sökprocessen med en testsökning med sökorden ”compassion fatigue” och treatment” men det gav alldeles för många träffar det vill säga 16 700 på Google Scholar. Jag tillade olika sökord, tidsintervall samt olika kombinationer av AND och OR tills jag erhöll en hanterbar mängd artiklar. Jag använde litet olika kombinationer

i olika databaser på grund av att de innehåller olika mängd relevanta artiklar. Ett exempel på lämpliga sökord, booleska kombinationer och tidsintervall är "Empatirötthet AND "behandling" AND "åtgärd" OR "hantering" med tidsintervallet 2016–2023. Det gav 2 träffar på Google Scholar men dessa var andra kandidatarbeten. Den största mängden träffar jag fick var i EBSCOhost med sökorden "Compassion fatigue" AND "social workers" or "social services" or "social work" or "social worker's experience" AND "interventions" or "management" or "treatment". Tidsintervallet jag valde var 2016–2023 och antalet träffar var 48. Det kunde jag handskas med och läsa titeln och abstrakten för att avgöra om artikeln var relevant för mig.

Bilaga 1 innehåller det slutliga resultatet av min sökprocess med namnet på databasen, sökorden, antalet träffar med mera. I bilaga 2 finns en sammanfattning över de 8 artiklar jag valde att inkludera i mitt arbete.

6.3 Analysmetod

Tematisk analys, som också kallas för kvalitativ innehållsanalys i Europa, är en av de mest vanliga metoderna man använder då det gäller kvalitativa data. Att arbeta med koder och kategorier är en evidensbaserad metod i kvalitativa studier. Den är pålitlig, lätt att lära sig och lätt att förstå av andra. Kategorier, eller koder som de också kallas, är avgörande för effektiv forskning och används alltid vid kvalitativ innehållsanalys oberoende av vilken analysmetod man använder. Induktivt tillvägagångssätt innebär att man skapar kategorier från de data man samlat in och sättet innebär en stegvis process med öppen kodning tills man når mättnad. (Kuckartz 2016 s. 181-197)

Jag har valt att använda kvalitativ innehållsanalys med induktivt förfarande. Det betyder att jag letade efter huvudteman i artiklarna på basen av vad forskarna hade för syfte och de resultat de hade fått. I resultatdiskussionen sammankopplade jag resultatet jag erhållit från min analys och min teoretiska referensram. Jag nyttjade koder och använde mig av en teoretisk referensram som stödde syftet och frågeställningarna. I bilaga 3 finns en utförligare sammanställning av kategorierna jag kom fram till.

6.4 Etiska överväganden

Liksom genom hela studiegången, följer jag i detta arbete Yrkeshögskolan Arcadas (2019) och den forskningsetiska delegationens (TENK 2023) anvisningar om god vetenskaplig praxis.

En orsak till att forskningsetik är viktig är att man därigenom beskyddar forskningens anseende. Därtill bistår man till att bevara allmänhetens förtroende för högre utbildning och forskning. Det är bra att beakta att det överväganden sker genom hela examensarbetet. (Källström 2017 s. 57–58)

Arcadas regler om god vetenskaplig praxis följer dem som Forskningsetiska delegationen i Finland har gett ut (2023). Man beaktar att forskningen sker alltmer i samarbete med andra länder och därför är riktlinjerna desamma som nyttjas internationellt. De regler som gäller är att man bör vara ärlig, omsorgsfull och noggrann gällande dokumenteringen och presentationen. Detta gäller även då man bedömer andras undersökningar och resultat. I arbetet bör man tillämpa sådana metoder som överensstämmer med villkoren för vetenskaplig forskning. Vetenskapligt arbete förutsätter även transparens och ansvarsfullhet. Man bör visa respekt för andra forskares arbete, vilket innebär att man presenterar deras forskning så att det värde och betydelse som tillhör dem bevaras. (Yrkeshögskolan Arcada 2019)

Avvikelse från god vetenskaplig praxis innebär att man varit oetisk och oärlig. Hit hör oklarhet i arbetet, negligerad god vetenskaplig praxis och annat ansvarslost agerande. Avvikelse kan bero på slarv eller avsikt. Till oklarhetskategorin hör fabricering, det vill säga uppbyggda observationer, att man inte arbetat i enlighet med den metod man beskrivit, att man redogör för uppbyggda resultat, förfalskade data så att bland annat resultatet förvrängs. Förfalskning är också att utelämna resultat som är nödvändig för att kunna tolka resultatet korrekt. Plagiering, som kan vara både direkt och indirekt, innebär att man lägger fram en annan persons text, forskning eller del därav som sin egen. Till oredligheten räknas även stöld av en annan persons resultat, idé, material med mera. (Yrkeshögskolan Arcada 2019)

Försummelse innebär att grov underlåtenhet samt vårdslöshet i det vetenskapliga arbetets olika faser. Till denna kategori hör bland annat att man är vårdslös i sin rapportering, att man publicerar samma resultat flera gånger som skenbart nya eller att man i övrigt bedrar vetenskapssamfundet gällande eget arbete. (Yrkeshögskolan Arcada 2019)

Till kategorin annat ansvarslöst agerande hör bland annat att lägga överflödiga referenser i listan över källor så att den ser längre ut, att oriktigt ange om avvikelser från god vetenskaplig praxis och att desinformera genom att offentligt framföra felaktiga uppgifter, forskning, resultat med mera. (Yrkeshögskolan Arcada 2019)

7 Resultat och analys

I detta kapitel redogör jag för det resultat jag kommit till i min innehållsanalys av materialet jag valde att inkludera. Jag har numrerat materialet 1–8 för att förtydliga redogörelsen. I bilaga 2 finns en sammanfattning i formen av en Excel lista över materialet med nummer, författare, titel, metod med mera.

I materialet framkom 6 kategorier. Dessa är *yrkesgrupp*, *terminologi*, *problematik*, *motiverande faktorer*, *åtgärder* samt *förändringar och rekommendationer*. Trots att endast en av artiklarna tog upp det positiva med utmaningar, lade jag till motiverande faktorer som en skild huvudgrupp. Jag anser att det är viktigt att inse att åtgärder inte alltid behövs i alla situationer. Bilaga 3 är ett sammandrag över de teman jag fann i artiklarna. Jag ger nedan i detta kapitel en narrativ sammanfattning över dessa.

7.1 Yrkesgrupp

I artiklarna 1, 3 och 6 tar man upp yrkesutövare som arbetar med omhändertagna barn och ungdomar. Artikel 3 gäller specifikt misshandlade barn. Artiklarna 1 och 6 gäller professionella som arbetar med barn i kriminalvården. Psykoterapeuter behandlas i artiklarna 2 och 8. Professionella inom hälsovården behandlas i artiklarna 4, 5 och 8. I artikel 7 behandlar man yrkesutövare som arbetar bland personer utsatta för våld i hemmet och sexualbrott.

Artikel 8 är speciell på grund av att forskarna undersöker professionella i diverse hjälpande yrken. Man är främst intresserad av likheter och skillnader mellan olika yrkesgrupper. Hit hör följande grupper: sjukskötare, läkare, ambulanssjukvårdare, hemsjukvårdare, lärare/pedagoger, psykologer, psykoterapeuter och handledare, socialarbetare, präster och poliser.

7.2 Terminologi

Artiklarna 4, 5, 6, 7 och 8 ser forskarna empatitrötthet som en kombination av burnout och sekundär traumatisk stress. I artikel 1 föredrar man att differentiera mellan olika fenomen som man sammankopplar under termen sekundär traumatisk stress. Forskarna i fråga tycker att sekundär traumatisk stress är samma som PTSD, ställföreträdande trauma och empatitrötthet. Därtill skiljer de på begreppet burnout och lägger till moralisk stress som en separat enhet. Författarna av artikel 2 särskiljer mellan empatitrötthet och ställföreträdande trauma och kallar dem besläktade begrepp. I artikeln använder de sig nästan uteslutet av ställföreträdande trauma. I artikel 3 tar forskarna upp burnout, sekundär traumatisk stress och empatitrötthet är alla olika begrepp som beskriver konsekvenser av arbetsrelaterad stress.

Författarna av artikel 8 poängterar att man i forskningen har olika sätt att tolka begreppet empatitrötthet.

7.3 Problematik

I samtliga artiklar framhäver forskarna att det är belastande att arbeta med svårt lidande och/eller traumatiserade människor och följden är olika stress- och arbetsrelaterade problem. Därtill hämtade de fram att klientgrupperna lider därför också av sämre omsorg.

I artikel 1, 3 och 6 lyfter författarna fram att människor som arbetar med omhändertagna och/eller kriminella barn är speciellt utsatta för arbetsrelaterad stress. Författarna av artikel 1 framhäver att utöver den stress dessa yrkesutövare upplever då de får höra om och se trauman i andra hand, löper dessa professionella risk för våld, verbal eller fysisk sådan, på sin arbetsplats. Personalen upplevde också att de inte kunde ta ut sjukledigt för att repa

sig från fysiska skador på grund brist på personal. Forskarna framhävde att sämre stöd och villkor på arbetsplatsen ledde till större personalomsättning.

Undersökningarna från 2022 som forskade i hälsovårdarens empatitrötthet fann större problem. Författarna av artikel 4 tar upp att empatitrötthet påverkar mental och fysisk hälsa och att kvaliteten av vården försämras därför. Artikel 5 tar berättar om att 52% av personalen hade empatitrötthet och så många som 82% upplevde emotionell utmattning. De ansåg att pandemin påverkade resultatet.

Forskarna av artikel 3 tar upp rusmissbruk som hantering av stressen, undvikande, själv-isolering, problem med gränsdragning, grubblande, påträngande tankar, problem med känslor, trötthet, utmattning, låg energinivå och sömnproblem. Artikel 6 innehåller information om påträngande tankar, undvikande och bedövning av respons och nämner hälsoproblem på kort- och långsikt, problem i relationer och förkortning av karriären. De andra artiklarna nämner att det finns symptom men inte vilka just deras urval har upplevt.

7.4 Motiverande faktorer

Artikel 3 hade olika paradoxer som författarna tog upp. En del deltagare menade att stressen och utmaningarna i arbetet ledde till ökad kunskap och varierande arbete. Den professionella utvecklingen möjliggjordes av skolning och träning. Detta gav en del av deltagarna större självsäkerhet i arbetet.

7.5 Åtgärder

Författarna av artiklarna 3, 7 och 8 tar inte upp åtgärder de professionella nyttjar i nuet för att minska på den arbetsrelaterade stressen och empatitröttheten. De är mera intresserade av att ta reda på hur exempelvis befintlig självkritik och självempati inverkar på yrkesutövarnas empatitrötthet i olika arbetsuppgifter. Därtill önskar de lyfta fram möjliga luckor i praxis och forskning. Forskarna i artikel 8 vill fokusera på problematiken som professionella inom olika hjälpande yrken möter och ifall det finns skillnader mellan de olika yrkesgrupperna.

I artiklarna 1, 4, 5, 6 sökte de professionella stöd från jämlika, chefer eller tvärprofessionella team. I synnerhet i artikel 1 poängterade forskarna att strukturerat stöd fattas eftersom det enda stödet de professionella kunde identifiera var ostrukturerat stöd. I artikel 6 framhävde deltagarna att det behövs bättre lön.

Deltagarna i konst workshopen som beskrivs i artikel 2 var nöjda över informationen de erhöll gällande det att ställföreträdande trauma är en normal reaktion då man arbetar med flyktingar och asylsökande som har upplevt oerhörd grymhet genom folkmord, krig och tortyr. Denna information hjälpte att minska på skulden och skammen man kände och minskade på självkritiken som framhävde att man är en dålig arbetare om man reagerar med ställföreträdande trauma.

7.6 Förändringar och rekommendationer

Samtliga artiklar poängterade vikten av förändringsarbete och erbjöd rekommendationer. Artikel 1, 3, 5, 6, 7 och 8 framhäver betydelsen av stöd och detta behöver förstärkas och utvecklas på olika sätt. Artiklarna 1, 3, 4, 5, 6, 8 återopade behovet av skolning och kunskap.

Forskarna som skrev artikel 2 märkte att det finns mycket lite forskning i hur flyktingars och asylsökande personers traumatiska historier påverkar psykoterapeuter. Artiklarna 3, 4, 6, 7 och 8 ansåg att mera forskning behövs. I artikel 3 uttryckte forskarna väsentligheten i att erhålla kunskap om vad som hjälper och hindrar välbefinnandet hos professionella inom barnskyddet. Författarna av artikel 6 var inne på samma spår, samtidigt som de i sin forskning noga beaktade och lyssnade på deltagarnas erfarenheter av rättssystemet i Chile som handhar om unga förbrytare och också hur deras arbete påverkade dem. Forskarna av artikel 7 önskade se forskning som kombinerar empiriska undersökningar av erfarenheter och traumainformerad teori och praxis. Artikel 8 önskade se förbättringsarbete gällande skraddarsydd lösningar.

8 Diskussion

Detta kapitel innehåller information om huruvida jag uppnått mitt syfte och ifall jag erhållit svar på mina frågeställningar. Här finns min resultatdiskussion, metoddiskussion

och mina förslag till vidare forskning. Resultatdiskussionen jämför jag det resultat jag uppnått med det syfte och de forskningsfrågor jag valde att lyfta fram. Här kopplar jag även min bakgrund och min teoretiska referensram till resultatet jag uppnådde. Metoddiskussionen diskuterar jag mina metodval och hur det lämpade sig för mitt lärdomsprov. I denna senare del av kapitlet lägger jag även fram svagheter med mitt arbete och hur dessa kan ha påverkat mitt lärdomsprov. Jag avslutar mitt arbete med förslag till fortsatt forskning.

8.1 Resultatdiskussion

Syftet med min scopingstudie var att ta fram aktuell forskning om hur eventuell empatitrötthet syns bland personalen inom social- och hälsovården. Jag ville också erhålla dagens kunskap om denna stress som är arbetsrelaterad och vilka konklusioner man kommit fram till i forskningen. Jag önskade finna information som kunde nyttjas för Yrkeshögskolans projekt *Att förstå empati*.

Mina frågeställningar var:

- Hur påverkas professionella inom social- och hälsovården av traumatiserade personers skildringar?
- Vilka åtgärder har visat sig hjälpa mot empatitrötthet?

Då det gäller mitt syfte anser jag mig ha erhållit den information jag hade hoppats på att finna. Man har även börjat forska i empatitröttheten som fenomen i andra yrkesgrupper inom social- och hälsovården, än psykoterapeuter och sjukskötare, såsom de professionella inom barnskyddet. Forskarna var ganska eniga om att mera forskning krävs över lag. Därtill vill jag framhäva att i en del av forskningen var urvalet litet eller mycket litet och kan därför inte generaliseras.

Det visade sig att forskarna har olika sätt att tolka empatitrötthet, sekundärtrauma och burnout. En del forskare följer Figleys empatitrötthetsmodell och tolkning, men alla gör det inte. Det är viktigt tycker jag att känna till dessa olika synsätt, så att man förstår olika forskningar och författarnas syfte och perspektiv. Då finns de mindre risk för missförstånd.

Min första forskningsfråga gällde hur professionella inom social- och hälsovården påverkas av traumatiserad personers berättelser. Endast Beer et al. (2021 s.5) hade en utförligare lista över symptomen av empatitrotthet enligt de resultat de erhöll. Jag hade önskat erhålla lika detaljerad information från de andra forskningarna. Men jag märkte att en del av symptomen kan kopplas till det som Brown (2021; Clay 2022; Cocker & Joss 2016; Stamm 2002) hämtade fram samt det som Figley (1995 s.8) nämnde om sekundär traumatisk stress. Som exempel kan jag nämna sömnproblem, påträngande tankar och känslomässig bedövning.

Den andra frågeställningen jag hade gällde åtgärder man upplever att hjälper. Det framkom i mitt material att stöd och traumainformerad skolning är mycket viktiga aspekter. LAPE programmets (Aaltio & Isokuorti 2019) deltagare hade samma åsikt speciellt gällande tvärvetenskapliga grupper, där man kunde söka stöd och information gällande problem som rusmedelsmissbruk av familjeterapeuten. Sarvela & Auvinen (2020) har redigerat en hel bok om traumainformerad praxis och värdet i att organisationer anammar detta perspektiv. Neff (2021 och 2023) lyfter fram hur viktig självempati är. Det framkom också i materialet jag fann. Som exempel kan jag nämna forskningen som Ondrejková och HamalMOVÁ (2022) genomförde.

Jag har 8 artiklar som jag har analyserat enligt kvantitativ innehållsanalys med induktivt förfarande. Det är ett litet urval vilket gör att det inte går att generalisera, men man kan få en inblick i hurdan information som finns till hands i kombination med mitt syfte och forskningsfrågor.

8.2 Metoddiskussion

Som exempel på min sökprocess med olika sökord kan jag nämna arbetet jag gjorde med Google Scholar i några repriser mellan åren 2020–2023. Förutom sökorden använde jag i de sista sökningarna årsintervallet 2016–2023. Med engelskans ”compassion fatigue” som sökord fick jag över 16 700 träffar och med sökorden ”compassion fatigue” och ”treatment” blev antalet träffar 11 800. ”Compassion fatigue” och ”care” visade sig vara en ineffektiv sökmetod på grund av att sökningen gav träffar som inkluderade

vårdpersonal och empatitrötthet och inte kombinationen empatitrötthet och åtgärder. Antalet träffar var då ca 16 500 till antalet. Då jag sökte med hjälp av finskt ord, det vill säga med ”empatiaväsytys” fick jag 8 träffar. Sökorden ”Empatiaväsytys” och ”toimenpiteet” gav 1 resultat. Sökorden ”empatiaväsytys” och ”toimenpide” gav inga resultat. På svenska sökte jag material med orden ”empatitrötthet” och ”behandling” och publiceringsår från och med 2020. Antalet träffar blev 91. För att erhålla en mera hanterbar mängd träffar var jag tvungen att finlipa sökningen och sökorden. I det stora hela var jag nöjd över träffarna jag fick och materialet jag erhöll var intressant tycker jag.

Scopingstudie var ett lämpligt val för mitt lärdomsprov. Detta sätt att utforska befintligt material tillåter bland annat litet bredare frågor och det hjälper till att skapa en översikt över kunskapen om ett fenomen. Därtill kan man använda det att finna luckor i forskningen. En del av de artiklar jag valde att ta med i mitt arbete diskuterade även luckor som finns i dagens forskning, vilket var intressant för mig att läsa. Det finns mycket arbete ännu att göra beträffande empatitrötthet.

Arksey & O'Malley (2005 s. 30) säger att till nackdelarna av en scopingstudie hör att mängden data man erhåller genom sökningarna kan bli mycket omfattande. De hävdar vidare att detta i sin tur kan leda till att man måste besluta om hur brett man vill gå på bekostnad av djup. Det är något jag lade märke till när jag utförde sökningarna och jag försökte göra mitt bästa för att uppnå ett adekvat resultat. Jag vill dock att läsaren lägger märke till detta.

Eftersom man inte överväger vetenskaplig kvalitet kan man inte heller avgöra hur effektiva till exempel olika interventioner är, hävdar Arksey & O'Malley (2005 s. 30). De säger också att en scopingstudie är därför en mera generell narrativ beskrivning av tillgänglig forskning. Ifall man önskar sig en noggrannare analys är en systematisk litteraturstudie att föredra, men det var inte denna typ av snävare forskning jag hade för avsikt att göra.

Då det gäller analysen av materialet valde jag att göra en kvalitativ innehållsanalys med induktivt handlingsätt. Det innebar en relativt arbetsdryg process där jag läste igenom materialet flera gånger tills jag började finna mönster som jag tyckte vara lämpliga som

huvudteman. Därefter kartlade jag det jag fann och upprepade arbetsmomenten. Under processens gång lade jag till kategorier och tog bort dem, tänkte om och redigerade listan av kategorier igen ända tills jag blev nöjd över hur representativt det hela verkade med tanke på materialet.

Det finns svagheter med mitt lärdomsprov som jag gärna tar upp här. På grund av mitt intresse för traumatologi har jag under åren samlat in en hel del kunskap om olika psykologiska trauman. Delvis hjälpte denna kunskap mig att förstå materialet, men samtidigt behövde jag hela tiden ge akt på denna förförståelse jag besitter, och också ifrågasätta den. Har min kunskap ersatts av ny och i så fall är jag färdig för sådant förändringsarbete?

8.3 Konklusioner

Jag påträffade även synsätt jag inte hade tänkt på vilket var lärorikt för mig personligen. Hit hör det som Beer et al. (2021 s. 6) lyfte fram gällande det positiva i att uppleva utmaningar. En annan aspekt fann jag i artikeln Drapeau et al. (2022 s. 9) skrev det vill säga normaliseringen av ställföreträdande trauma och att detta var ett värdefullt nytt perspektiv för en deltagande psykoterapeut. Detta visade mig hur viktigt det är att närma sig ett ämne med öppet sinne och med ett tankesätt som strävar efter tillväxt. Jag hoppas att det var detta som Yrkeshögskolan Arcadas projektgrupp hade i tankarna när det bad oss studerande att utföra en litteraturstudie över olika aspekter inom fenomenet empati.

Jag var också överraskad över mängden information det finna att få om empatitrötthet, hur skiftande perspektiv olika forskare kan ha om ett fenomen. Det är egentligen just det som gör livslångt lärande till så roligt och berikande.

8.4 Förslag till fortsatt forskning och inläring

Jag instämmer med Voth Schrag et al. (2022) om att det behövs mera forskning som kombinerar empiriska undersökningar med traumainformerad teori och praxis för att er hålla en mera gedigen bild av vad empatitrötthet och andra traumarelaterade reaktioner och syndrom innebär. Odrejková & Halamová (2022) talar om att man kanske behöver utveckla strategier som är skraddarsydda för en del yrkesgrupper. Kanske man kunde gå

ännu längre i forskningen och kombinera en specifik yrkesgrupp med den arbetsplats denna grupp verkar i.

En fråga som man också kunde ge akt på i forskningen är hur väl känner de professionella sina egna känslor och behov. Kan de uttrycka allt det som de behöver få sagt i ett online frågeformulär? Vad händer till exempel ifall en professionell redan har distanserat sig från att bry sig? Evidens visar att självempati är ett väsentligt sätt att ta vara på sig själv. Det vore en bra startpunkt för att hjälpa människor att erhålla djupare förståelse för sig själva och andra.

Källor

- Aaltio, E. & Isokuortti, N. 2019, *Systeemisen lastensuojelun toimintamallin pilotointi, Valtakunnallinen arviointi*, Institutet för hälsa och välfärd. Tillgänglig: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137709/URN_ISBN_978-952-343-289-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y Hämtad: 4.11.2022.
- American Psychiatric Association, 2020, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5 uppl.*, American Psychiatric Association, Arlington, Virginia
- Arcada, 2019, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_utbildning_och_forskning_vid_arcada.pdf Hämtad: 20.9.2022.
- Arksey, A. & O'Malley, L., 2005, Scoping studies: towards a methodological framework, *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), s. 19-32.
- Beer, O. W. J., Phillips, R., Letson, M. M. & Wolf, K. G., 2021, Personal and professional impacts of work-related stress alleviation strategies among child welfare workers in child advocacy center settings, *Children and Youth Services Review*, 122(2021), s. 1-10. Tillgänglig: ScienceDirect. Hämtad: 10.5.2023.
- Brend, D. M. & Collin-Vézina, D., 2022, Stronger together: Workplace social support among residential child welfare professionals, *Child Abuse & Neglect: The International Journal* 130 (2022), s. 1-12. Tillgänglig: ScienceDirect. Hämtad: 10.5.2023
- Brown, H., 2021, What is Compassion Fatigue? 24 Causes and Symptoms Explained, *PositivePsychology.com*, Tillgänglig: <https://positivepsychology.com/compassion-fatigue/#symptoms> Hämtad: 10.5.2023.
- Clay, R. A., 2020, Are you experiencing compassion fatigue? *American Psychological Association*. Tillgänglig: <https://www.apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue> Hämtad: 10.5.2023.
- Cocker, F., & Joss, N., 2016. Compassion Fatigue among Healthcare, Emergency and Community Service Workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13(6), s. 1-18. Tillgänglig: <https://www.mdpi.com/1660-4601/13/6/618> Hämtad: 10.5.2023.
- Drapeau, C. E., Plante, P. & Drouin, M-S., 2022, Beyond art expression: Understanding participants' experience and outcomes of a vicarious trauma and response art workshop. *The Arts in Psychotherapy* 79(2022) s. 1-13. Tillgänglig: ScienceDirect. Hämtad: 10.5.2023.
- Fahmy, M. A., Saber, E. H., & Gabra, S. F., 2022, Relation between Compassion Fatigue, Pandemic Emotional Impact and Time Management among Nurses at Isolation Hospitals during COVID-19, *Minia Scientific Nursing Journal* 12(1) December 2022 s. 57-68. Tillgänglig: Google Scholar. Hämtad: 10.5.2023.

- Figley, C. R., 1995, *Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview*, Tulane University. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/245720535_Compassion_fatigue_as_secondary_traumatic_stress_disorder_An_overview Hämtad: 7.11.2020.
- Figley, C.R. & Roop, R.G., 2006, *Compassion Fatigue in the Animal-Care Community*, Humane Society Press Ann Affiliate of the Humane Society of the United States, Washington, D.C. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/281525622_Compassion_Fatigue_in_the_Animal-Care_Community Hämtad: 1.9 2022.
- Figley C.R. (red.), 2002, *Treating Compassion Fatigue*, Routledge Taylor & Francis Group, New York, NY, USA.
- Forskningsetiska delegationen (TENK), 2023, *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf Hämtad: 8.5.2023.
- Gerge, A., 2014, *Empatitrött, att utveckla välmående i vård och omsorgsyrken*, Insidan förlag, Sverige. Tillgänglig: Biblio. Hämtad: 8.5.2023.
- Gentry, J., E., Baranowsky, A., B. och Dunning, K. 2002, The Accelerated Recovery Program (ARP) for compassion fatigue. I: Figley, C., R. (red.), *Treating Compassion Fatigue*, Brunner-Routledge, New York, NY, s. 123–137.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2021, *Empatitrötthet och arbetshandledning*. Tillgänglig: <https://thl.fi/sv/web/invandring-och-kulturell-mangfald/stodmaterial/god-praxis/empatitrotthet-och-arbetshandledning> Hämtad: 12.12.2022.
- Institutet för hälsa och välfärd, 2023, *Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE)*. Tillgänglig: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsi-ja-perhepalveluiden-muutosohjelma-lape-> Hämtad: 15.3.2023.
- Jacobsen, D., I., 2012, *Förståelse beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur, Lund.
- Kuckartz, U., 2016, Qualitative Text Analysis. I: Kaiser, G. och Presmeg, N. (red.), *Compendium for Early Career Researchers in Mathematics Education*. ICME-13 Monographs, s. 181–197. Tillgänglig: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-15636-7_8 Hämtad: 10.5.2023.
- Källström, S., 2017, Forskningsetik. I: Henricson, M. (red.), *Vetenskaplig teori och metod från idé till examination inom omvårdnad*, Studentlitteratur, Lund, s. 57–58.

- Käypä hoito, 2022, *Traumaperäinen stressihäiriö*. Tillgänglig: <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50080> Hämtad: 20.12. 2022.
- Levac, D., Colquhoun, H. & O'Brien K.K., 2010, *Scoping studies: advancing the methodology*, 5(69) s.1–9. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2954944/> Hämtad: 1.9.2022.
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A. & Aromataris, E., 2018, Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach, *BMC Medical Research Methodology*, 18(143). Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6245623/> Hämtad: 4.9.2022.
- Maanmieli, K., Sarvela, K., Pelkonen, A., Linner Matikka, J., Nyberg, S., Lindroos, M., Auvinen, E., Karkkunen, A. Palomäki, K., Olanterä, P. och Blomqvist-Lyytikäinen, M., 2020, Johdanto, *Yhteinen Kieli*, Basam Books Oy, Helsinki.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio T., 2011, *Ammattina sosionomi*, WSOYpro Oy, Borgå.
- Neff, K., 2023, Definition of Self-compassion, *Self-Compassion*. Tillgänglig: <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/> Hämtad: 10.5.2023.
- Neff, K., 2021, Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention, *Annual Review of Psychology* 74. Tillgänglig: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2023/01/Neff-2023.pdf> Hämtad: 10.5.2023.
- Novascotia.ca, 2015, Discussion Guide 3, *Trauma-informed practice in different setting and with various populations*, Tillgänglig: https://novascotia.ca/dhw/addictions/documents/TIP_Discussion_Guide_3.pdf Hämtad: 10.5.2023.
- Omri, N., Ezzi, O., Ammar, A., Benzarti, W., Loghmari, D., Toulgui, E., Abdelkarim, A. B., Boukadida, A., Njah, M. & Mahjoub, M., 2022, Compassion fatigue among frontline healthcare workers during the covid-19 pandemic in Tunisia. *PLOS ONE*, October 27, 2022, s. 1–14. Tillgänglig: EBSCOhost och <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0276455> Hämtad: 2.1.2023
- Ondrejková, N. & Halamová, J., 2022, Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion, and self-criticism, *Health and Social Care in the community* 30(5), s. 1680-1694. Tillgänglig: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/hsc.13741> Hämtad: 10.5.2023.
- Pelkonen, A. och Sarvela, K., Traumainformoitu hoito – läsnäoloa, myötätuntoa ja tunnetaitoja auttajille. I: Sarvela, K. & Auvinen, E. (red.), 2020, *Yhteinen kieli*, Basam Books Oy, Helsinki, s. 269.

- Psykologiguident, u.å., *flashback*. Tillgänglig: <https://www.psykologiguident.se/psykologilexikon/?Lookup=flashback> Hämtad: 28.11.2022.
- Psykologiguident, u.å., *ställföreträdande traumatisk stress*. Tillgänglig: <https://www.psykologiguident.se/psykologilexikon/?Lookup=st%C3%A4llf%C3%B6retr%C3%A4dande> Hämtad: 28.11.2022.
- Recognizing Compassion Fatigue, u.å. *Compassion Fatigue Awareness Project*, Tillgänglig: <https://compassionfatigue.org/pages/symptoms.html> Hämtad: 21.12.2022.
- Reyes-Quilodran, C., Ruffolo, M. C. & Chang, S-Y., 2022, Compassion fatigue among social workers in juvenile offender systems in Chile, *International Social Work, OnlineFirst*, 1 May 2022, s.1-11. Tillgänglig: SAGE journals. Hämtad: 10.5.2023
- Riikola, T, 2021, *Juuri julkaistu: Traumaeräisen stressihäiriön hoito epätasa-arvoista*, HUS. Tillgänglig: <https://www.hus.fi/ajankohtaista/juuri-julkaistu-traumaperaisen-stressihairion-hoito-epatasa-arvoista> Hämtad 1.11.2022.
- Rouhiainen, H., Tanskanen, K., Lindegren, E., Ahtola, S. & HelsingforsMission, 2022, *Jag räcker till*, 2. uppl., HelsingforsMission. Tillgänglig: <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/08/JagRackertill.pdf> Hämtad: 10.5.2023.
- Rubel, B. u.å. *Compassion Fatigue vs. Burnout*, Barbara Rubel Griefwork Center, Inc. Tillgänglig: <https://www.griefworkcenter.com/compassion-fatigue-vs-burnout/> Hämtad: 4.11.2022.
- Sarvela, K., 2020a, Hyviä tapoja omaksumassa – malleja maailmalta. I: Sarvela, K., & Auvinen, E. (red.), 2020, *Yhteinen kieli*, Basam Books Oy, Helsinki, s. 34–35
- Sarvela, K., 2020b, Traumainformoidun hoivan taustaa. I: Sarvela, K., & Auvinen, E. (red.), 2020, *Yhteinen kieli*, Basam Books Oy, Helsinki, s. 15.
- Southern New Hampshire University, 2020, *FAQ: What is Boolean searching and how can I use it?* Tillgänglig: <https://libanswers.snhu.edu/faq/8739> Hämtad: 4.11.2022.
- Stamm, B. H. (2002). Measuring compassion satisfaction as well as fatigue: Developmental history of the Compassion Satisfaction and Fatigue Test. I: C. R. Figley (red.), *Treating compassion fatigue*, Brunner-Routledge, New York, NY, USA, s. 107–119.
- Svenska Akademiens Ordböcker, 2022, *Empati*. Tillgänglig: <https://svenska.se/> Hämtad: 12.9.2022.

- Talentia ry, 2022, *Arki, arvot ja etiikka*, PunaMusta Oy. Tillgänglig: <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a> Hämtad: 29.12.2022.
- The American Institute of Stress, u.å., *The ABC's of Prevention, Awareness*. Tillgänglig: <https://www.stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue> Hämtad: 21.12.2022.
- Tosone, C., Bauwens, J. & Glassman M., 2014, The Shared Traumatic and Professional Posttraumatic Growth Inventory. *Research on Social Work Practice* 26(3). Tillgänglig: SAGE Journals Online. Hämtad: 7.11.2020.
- UTHealth Huston, McGovern Medical School, 2020, *Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue: Helpful tips for our Frontline Workers*. Tillgänglig: <https://med.uth.edu/psychiatry/2020/10/29/compassion-satisfaction-and-compassion-fatigue-helpful-tips-for-our-frontline-workers/> Hämtad: 20.10.2022.
- Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H., 2022, Työuupumus (burnout), *Duodecim terveyskirjasto*. Tillgänglig: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681> Hämtad: 7.10.2022
- Voth Schrag, R. J., Wood L. G., Wachter, K. & Kulkarni, S., 2022, Compassion Fatigue Among the Intimate Partner Violence and Sexual Assault Workforce: Enhancing Organizational Practice, *Violence Against Women*, Vol. 28(1), s. 277-297. Tillgänglig: SAGE journals. Hämtad: 10.5.2023.
- Yale School of Medicine, 2022, *Covid-19 and PTSD: Assessing the Pandemic's Toll on Mental Health*. Tillgänglig: <https://medicine.yale.edu/news-article/covid-19-and-ptsd-assessing-the-pandemics-toll-on-mental-health/> Hämtad: 4.11.2022.

Bilagor

Bilaga 1 Sökprocessen

Databas	Sökord	Begränsningar	Träffar	Lästa: titel och abstrakt	Antal inkluderade
Google Scholar	Empatirötthet AND behandling AND åtgärd OR hantering	2016-2023 , sökorden i rubriken	2	2	0
Google Scholar	Copassion fatigue AND treatment OR measure OR management	2016-2023, sökorden i rubriken	18	18	1
Google Scholar	myötätuntoväsytys AND sosiaalityöntekijä AND oire AND toimepide OR hoito OR menettelytapa	2016-2023, sökorden varsomhelst i artikeln	11	11	0
EBSCOhost	Compassion fatigue AND social workers or social services or social work or social worker's experience AND interventions or management or treatment	Mellan åren 2016-2023, och endast artiklar, söktermer "compassion fatigue" i titeln, de andra varsomhelst, full text	48	48	1
SAGE journals	Compassion fatigue AND symptoms AND treatment OR help OR management	2016-2023, söktermen "compassion fatigue" i titeln, de andra varsomhelst, full text	10	10	2
ScienceDirect	Compassion fatigue AND refugees AND self-care AND management	2016-2023, full text	22	22	1
ScienceDirect	Compassion fatigue AND support AND treatment AND help AND child welfare	2016-2023, alla sökord i texten, full text	37	37	2
Wiley Universitets bibliotek	Handplockad av mig, aktuell forskning om Compassion fatigue och self-compassion	2013-2023, en forskning som jämför olika yrkesutövare inom människonära yrken och deras erfarenheter av empatirötthet och hjälp	1	1	1

Bilaga 2 Sammanfattning av inkluderade artiklar (del 1)

Num- mer	Författare och år	Databas	Tidning	Titel
1	Brend, D., M. och Collin-Vézina, D., 2022	ScienceDirect	Child Abuse Neglect: The International Journal 130 (2022)	Stronger together: Workplace social support among residential child welfare professionals
2	Drapeu, C., E., Plaante, P. och Drouin, M-S., 2022	ScienceDirect	The Arts in Psychotherapy 79(2022)	Beyond art expression: Understanding participants' experience and outcomes of a vicarious trauma and response art workshop
3	Beer, O. W. J., Phillips, R., Letson, M. M. och Wolf K. G., 2021	ScienceDirect	Children and Youth Services Review 122	Personal and professional impacts of work-related stress alleviation strategies among child welfare workers in child advocacy center settings
4	Omri, N., Ezzi, O., Ammar, A., Benzarti, W., Lohmari, D., Tolgui, E., Abdelkarim, A. B., Boukadida, A., Njah, M. och Mahjoub, M., 2022	EBSCOhost	PLOS ONE, 17(10), 2022	Compassion fatigue among frontline healthcare workers during the Covid-19 pandemic in Tunisia
5	Fahmy, M., A., Saber, E., H., och Gabra, S., F., 2022	Google Scholar	Minia Scientific Nursing Journal Vol. (12), No. (1) December 2022.	Relation between Compassion Fatigue, Pandemic Emotional Impact and Time Management among Nurses at Isolation Hospitals during COVID-19
6	Reyes-Quiodran, C., Ruffolo, M. C. och Chang, S., 2022	SAGE journals	International Social Work, OnlineFirst, 1 May 2022	Compassion fatigue among social workers in juvenile offender systems in Chile
7	Voth Schrag, R., J., Wood L. G., Wachter, K. och Kulkarni, S., 2022	SAGE journals	Violence Against Women, 2022, Vol. 28(1)	Compassion Fatigue Among the Intimate Partner Violence and Sexual Assault Workforce: Enhancing Organizational Practice
8	Ondrejková, N. och Halamova, J., 2022	Wiley Online Library	Health and Social Care in the community 30(5)	Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism

Bilaga 2 Sammanfattning av inkluderade artiklar (del 2)

Num- mer	Syfte	Metod	Resultat
1	Hur påverkas professionellas sekundära traumatiska stress, burnout och moraliska stress av av stöd/brist på stöd på arbetsplatsen i barnskyddets barnhem för barn och unga.	Interpretive description och tematisering.	Mån fann att informellt stöd från kolleger, tvärvetenskapliga gruppmedlemmar och chefer var ett viktig strategi i förebyggandet och hanteringen av bland annat sekundär traumatisk stress
2	Att undersöka och identifiera av psyko terapeuters erfarenhet av konsterapi och respons konst för att medvetandegöra dem om vikariskt trauma och egenvård. Deltagande terapeuter arbetade med flyktingar och asylsökande.	Kvalitativ studie	Konsterapi och respons konsten upplevdes som trevliga och fördelaktiga behandlingsformer. Den ställföreträdande traumatiska stressen [empatirötthet] normaliserades, man blev mera medveten om sig själv och andra etc. Mån önskade uppföljande workshops.
3	Att undersöka hur professionella som rutinemässigt arbetar med offer för barns misshandel upplever empatirötthet och hur arbetsrelaterad stress påverkar detta.	Online nationell undersökning med öppna frågor	Mån framhäver en kritisk lucka i förståelsen för skillnaderna och likheterna mellan arbetsrelaterad stress och hantering av reaktionerna inom barnskyddet som gäller omhändertagna barn.
4	Att mäta empatiöfversättelse, nivån av empatirötthet och dessas förutsägande variabler bland hälsovårdspersonal som skötte om patienter med misstänkt eller bekräfd Covid19 smitta	Tvårsnittsstudie; frågeformuläret var på franska	Moderat generell empatirötthet påträffades. De förutsägande variablerna hos kvinnlig personal inbegrep att vara gift, räddas att sprida smitta och burnout. Kurser för bland annat resiliens behövs
5	Samma som titeln - att undersöka sambandet mellan empatirötthet, pandemins emotionella effekt och tidshantering bland sjukskötare som arbetade i isoleringsvård under COVID-19 pandemin.	Deskriptiv korrelationsstudie	Nästan 2/3 av deltagarna had kraftig empatirötthet. Mera än hälften av deltagarnas nivåer av pandemins emotionella effekt och tidshantering var moderata. Korrelationen mellan burnout (del av empatirötthet) och pandemins emotionella effekt var positiv och statistiskt signifikant.
6	Att ta reda på socialarbetarnas perspektiv på Chiles rättsystem gällande unga personer. Erbjuder systemet tillräckligt stöd gällande välmående och funktionsförmåga på arbetet till de professionella?	Utforskande surveyundersökning	Resultatet visar att deltagarna erfar moderat empatirötthet. Andra problem upptäcktes beträffande otillräckligt organisatoriskt stöd i teamarbete, skolning och lön.
7	Mån önskade ta reda på väsentliga faktorer beträffande arbetsrelaterad stress och empatirötthet	Hierarkisk regressionsanalys	Mån fann att traumainformerade organisatoriska metoder att behandla mikroaggressioner mellan de professionella, att minska arbetsördan och att stöda personalens nyligen uppkomna stress är viktiga
8	Mån ville undersöka förekomsten av och skillnaderna i upplevd empatirötthet mellan olika hjälpare professioner	Online frågeformulär skickad till 607 deltagare.	Mån fann signifikanta skillnader i nivåerna av empatirötthet mellan de olika professionerna. Inga större skillnader mellan empati och självempati fanns gällande låg till medel nivå av empatirötthet. Deltagarna med högre empatirötthet hade högre nivåer av självkritik. Självkritik är en stark faktor vid uppkomst av empatirötthet.

Bilaga 3 Kategorisering av materialet enligt innehållsanalysen

#	Titel	Tema
1	Stronger together: Workplace social support among residential child welfare professionals	Yrkesgrupp Terminologi Problematik Åtgärder Förändringar och rekommendationer
2	Beyond art expression: Understanding participants' experience and outcomes of a vicarious trauma and response art workshop	Yrkesgrupp Terminologi Problematik Åtgärder Förändringar och rekommendationer
3	Personal and professional impacts of work-related stress alleviation strategies among child welfare workers in child advocacy center settings	Yrkesgrupp Terminologi Problematik Motiverande faktorer Förändringar och rekommendationer
4	Compassion fatigue among frontline healthcare workers during the Covid-19 pandemic in Tunisia	Yrkesgrupp Terminologi Problematik Åtgärder Förändringar och rekommendationer
5	Relation between Compassion Fatigue, Pandemic Emotional Impact and Time Management among Nurses at Isolation Hospitals during COVID-19	Yrkesgrupp Terminologi Problematik Åtgärder Framtiden och rekommendationer
6	Compassion fatigue among social workers in juvenile offender systems in Chile	Yrkesgrupp Terminologi Problematik Åtgärder Förändringar och rekommendationer
7	Compassion Fatigue Among the Intimate Partner Violence and Sexual Assault Workforce: Enhancing Organizational Practice	Yrkesgrupp Terminologi Problematik Förändringar och rekommendationer
8	Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism	Yrkesgrupp Terminologi Problematik Förändringar och rekommendationer