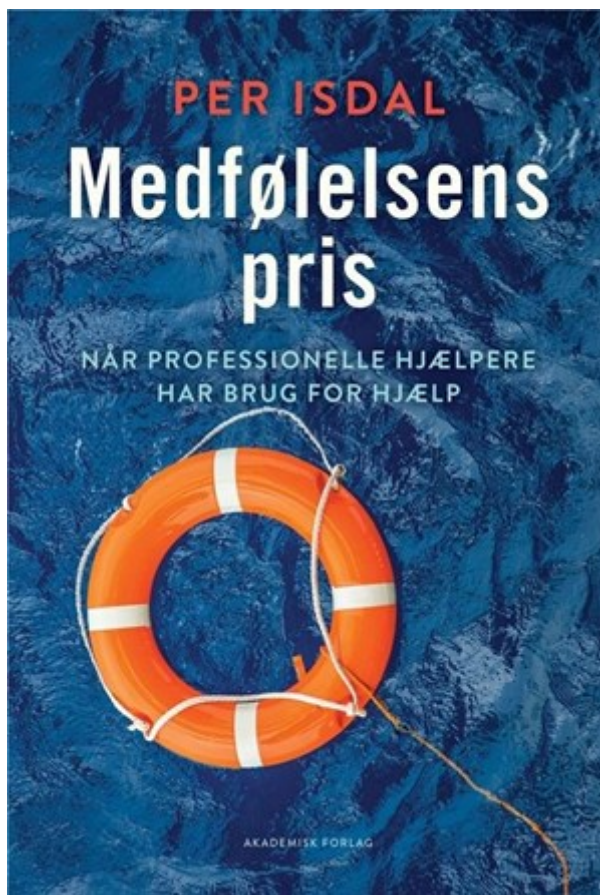


ANMELDELSE TRIVSEL 12. dec. 2018 | kl. 07:02

Når hjælperen behøver hjælp

Af: Gitte Brun

Hjælpeprofessionerne er i særlig grad udsat for at blive følelsesmæssigt præget af deres arbejde og over tid ramme en tilstand af "compassion fatigue", hvis man ikke i tide får stoppet op og tænkt sig om. Det har den norske psykolog Per Isdal skrevet en særdeles interessant bog om.



Fakta

Titel

Medfølelsens pris

Forfatter

Per Isdal

Pris

349,95

Sider

320

Forlag

Akademisk Forlag

I et interview blev forfatteren til denne bog – der gennem mange år har arbejdet med voldelige mænd, børnemishandlere med videre – spurgt, om han ville have valgt den samme profession igen, hvis han havde vidst, hvad han nu ved om belastninger. Ja, absolut, var svaret. Da interviewereren herefter spurgte, om han ville anbefale sine børn at vælge samme karriere, var svaret et klart nej

Svarene fanger måske meget godt, hvad vi, der arbejder i hjælpeprofessionerne, ofte kan tænke: At vi har et dejligt arbejde, når det lykkes at hjælpe nogen, flytte nogen. Men også et slidsomt og krævende arbejde, der indimellem kan tære så gevaldigt på os, at det præger os på en negativ måde langt ind i den hjemlige hjørnesofa.

Hvis man som denne anmelder tænker, at det der med, at man ændrer sig af arbejdet, måske mest er forbeholdt dem, der arbejder med vold og misbrug, sygdom og døende, krig og katastrofer, så må man - også i lighed med denne anmelder – tænke om igen. Isdal fremhæver, at både kollegaer, arbejdsgivere og samfund i det store og hele er nogenlunde klædt på til at tage sig af medarbejdere, når katastrofen indtræffer som en pludselig, voldsom begivenhed – kriseberedskaber og så videre. Men at det er de små daglige doser af følelsesmæssig påvirkning, de 1.000 små bistik, der trætter os og gør os til dårligere udgaver af os selv – næsten umærkeligt – men dog til at få øje på, hvis man anvender hans metode til "statusopgørelse":

Gå en tur i musikafdelingen og tænk efter. Hører du lige så meget musik som før? Samme genrer? Er det blevet lettere musik eller mere melankolsk musik, du hører? Fortsæt i medieafdelingen. Er der stadig overskud til fordybelse i dokumentarer om hvalens liv og debatprogrammer om EU? Eller er der gået "Bagedyst" og "Vild med dans" i den – også hjemme hos dig? Hvordan ser det ud i filmafdelingen? Isdal udviklede selv en forkærlighed for romantiske komedier i den periode, hvor han var mest påvirket af arbejdet.

I afdelingen for nydelsesmidler vil mange sikkert også gøre interessante opdagelser, ligesom et besøg i hobbyafdelingen og den sociale afdeling kan påvise, at vi i perioder, hvor vi er pressede, i højere grad tyr til passive, letfordøjelige alenesisler frem for de udfordrende, aktive og sociale liv, vi – i hvert fald i højere grad – måske levede engang.

Isdal kommer med mange, varierede og grundige forklaringer på, hvorfor andre menneskers nød eller lidelse påvirker os, som det gør. Det handler om hjernens funktioner, og det handler om psykologi – hvis de to ting ellers kan skilles ad efterhånden.

Den store styrke ved bogen er dog, at den indgiver masser af håb: Vi kan godt passe på os selv, og vi kan godt passe på hinanden – og vores ledere kan også passe på os. Et langt kapitel handler om at "holde lejrball" på arbejdspladsen – at gøre det til en vane at sætte sig om et mentalt lejrball og dele, hvad der ligger en på sinde, med kollegaer.

Bogen rummer mange andre gode forslag til, hvordan man på alle niveauer kan arbejde med, at professionelle hjælpere bevarer gejsten i arbejdet og også kan efterlade arbejdet, når de går hjem og er privatpersoner. Det er en vigtig og brugbar bog, der er skrevet til en tid, hvor antallet af stresssygemeldinger har nået uanede højder. Uagtet at ikke al stress kommer af at arbejde med

andre menneskers problemer eller lidelse, så kan og bør bogen vinde udbredelse hos ledelser, arbejdsmiljørepræsentanter, tillidsmænd og alle os andre, der indimellem har lidt for travlt med at hjælpe andre, så vi husker at hjælpe os selv.

Vandkunsten 12, 1467 Kbh K,
tlf 3369 6300, folkeskolen@folkeskolen.dk