
Gode leger kjenner seg selv

ANMELDELSER

IDA MARIE HYDLE

Professor, Institutt for barnevern og sosialt arbeid
Universitetet i Tromsø – Norges arktiske universitet



Cathrine Scharff Thommessen, Cecilie Basberg Neumann

Gode hjelpere kjenner seg selv

Traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge. 134 s, ill. Oslo: Cappelen Damm Akademisk, 2019. Pris NOK 248

ISBN 978-82-02-65122 -0

Boken *Gode hjelpere kjenner seg selv* er skrevet av traumeterapeut og sosialpedagog Cathrine S. Thommessen og professor ved Institutt for sosialfag ved OsloMet, Cecilie B. Neumann. Undertittelen er *Traumebevisst omsorg i arbeid med barn og unge*, men den kunne like gjerne vært *Gode leger kjenner seg selv*. Den er også like relevant for arbeid med voksne.

Dette er en liten, kortfattet og viktig bok som med hell bør på pensum i medisinstudiet, gjerne fra starten. Likeledes bør den inn på spesialistutdanningen i en rekke kliniske spesialiteter, som allmennmedisin,

psykiatri, anestesi, kirurgi, medisin, gynekologi osv. Hvorfor? Den gjennomgår på en både klar og pedagogisk måte hvorfor og hvordan den som skal hjelpe andre, må kjenne seg selv. Utgangspunktet er de komplekse sammenhengene som eksisterer mellom sentralnervesystemets ulike strukturer og prosesser, de øvrige deler av kroppens samhandling med hjernen, og menneskers ulike følelsesmessige reaksjoner og atferd. Stress, risikosituasjoner og traumer setter oss på prøve, enten vi er leger, pasienter, pårørende eller medarbeidere. Forfatterne gjennomgår disse sammenhengene på en lettfattelig og illustrert måte: fra det vitenskapsteoretiske grunnlaget for kunnskapene som presenteres i boken til de praktiske øvelsene vi alle selv kan gjøre og instruere andre i under stress- og traumesituasjoner.

Rikelig med konkrete pasienthistorier og kasus bidrar til forståelse og forklaring av komplekse sammenhenger. Nøkkelbegrepene er: trygghet, relasjon og regulering. Disse tre begrepene omfatter så vel nevrofysiologiske og -psykologiske funksjoner og reaksjoner, og hva vi helt konkret kan gjøre både ved akutt fare og som forebygging.

Hvert kapittel avsluttes med korte, pedagogiske sammenfatninger. Boken har en omfattende referanseliste fra ulike fagfelt som blant annet nevrofysiologi, nevropsykologi, psykiatri, pediatri, nevrologi, pedagogikk, sosialt arbeid, filosofi og etikk.

Både hjelperen og den som skal hjelpes, vil nyte godt av hjelperens selvarbeid og evne til å være til stede i situasjonen her og nå. Det vil også forebygge utbrenthet hos gode hjelpere. Dette er ikke bare hjelperens ansvar. Det er også interessant og viktig utviklingsarbeid.

Publisert: 3. februar 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0802

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 9. februar 2026.