
Utflytende og uten ny innsikt

ANMELDELSER

MADS GILBERT

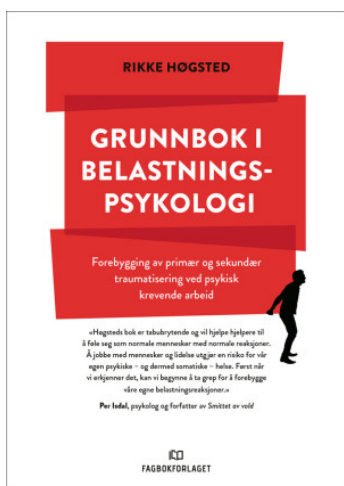
Overlege, Akuttmedisinsk klinikk
Universitetssykehuset Nord-Norge

Rikke Høgsted

Grunnbok i belastningspsykologi

Forebygging av primær og sekundær traumatisering ved psykisk krevende arbeid. 273 s., ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2023. Pris NOK 479

ISBN 978-82-450-4311-2



Begrepet «belastningspsykologi» er nytt for meg. Det finnes ikke som fagfelt eller beskyttet spesialitet i Norge eller internasjonalt. «Belastningspsykologien» befatter seg ifølge boka med «de situasjonene som belaster mennesker, og de reaksjonene som oppstår *når mennesker blir utsatt for belastninger*» (min uthevelse). Definisjonen er så vid at det vel kan sies å omfatte hele menneskelivet og alle yrker? Å anmelde en «grunnbok» i et fagfelt som ikke finnes er en vanskelig oppgave.

Boka gir en bred, populærvitenskapelig framstilling av et svært vidt tema. Målgruppen er de som lever det forfatteren kaller et «mentalt høyrisikoliv» i en «mental høyrisikojobb», altså nødhjelpsarbeider, krigsfotograf, lege, sykepleier, soldat, fengselsbetjent, pedagog, stressbehandler, coach, konsulent eller leder; jobber der du blir konfrontert med ulykker, trusler, traumer, overgrep, død eller andre voldsomme hendelser gjennom møter med kriserammede mennesker. Eller en jobb som på annen måte stiller store krav til innlevelse og det å håndtere smertefulle følelser, som forlaget skriver. Den henvender seg til «studenter, ansatte og ledere og til de fagpersonene som til daglig jobber for å skape et godt og bærekraftig arbeidsmiljø».

Forfatteren er en dansk krisepsykolog med lang erfaring med «belastningspsykologi», og som har grunnlagt og eier «Institut for Belastningspsykologi». Instituttet tilbyr bl.a. et nettkurs på to timer, der denne boka er pensum. Målet er å «unngå utbrenthet, omsorgstretthet og sekundærtraumer».

Boka har tre hoveddeler – «Påvirkningene», «Reaksjonene» og «Strategiene» – 19 underkapitler, en epilog, fem tilleggskapitler, 30 sider anbefalt litteratur, referanser og ulike tillegg. Teksten har strektegninger av Annette Carlsen og en rekke figurer, dels med referanser, dels copyright-merket med forfatterens navn.

Teksten er ordrik, tidvis i svært pratsom jeg-form, og skulle vært strammet kraftig inn av forlaget. Danske metaforer, som «fiskerbenken», skulle ha vært ryddet ut. Boka har mange muntlige sitater, uten at leseren får vite noe om personens jobb eller situasjon. Oversettelsen er stedvis veldig dansk, noen ganger uforståelig, som sitatet «Å forstå at trøsten er at det ikke er noen trøst» på side 133.

Intensjonen med boka er nok god, men den spenner over et så stort spekter av tema at den blir springende, med bastante konklusjoner og anbefalinger. Det er et ganske ensidig *negativt* fokus på sterke jobbopplevelser, mindre drøfting av *positive* faktorer som resiliens, posttraumatisk vekst og Aron Antonovskys *sense of coherence* – som peker på den menneskelige vekst vi ofte kan oppleve etter sterke hendelser på jobb når vi mestrer dem i fellesskap.

Min viktigste innvending er at boka presenterer godt kjent stoff pakket inn som en ny spesialitet. Vi trenger selvsagt oppmerksomhet, arbeidsmiljøtiltak og kollegastøtte for eksponerte yrker som vårt eget, men denne boka synes å lansere starten på enda en særomsorg – for «de belastede»? Boka gir ikke vesentlig ny innsikt og anbefales ikke.

Publisert: 4. september 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0389
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 19. mars 2026.