

# Kom på benene igen

Emnet er sørgeligt aktuelt: fyringer. Nu er der udkommet en bog, som kan bidrage til at genrejse den, der har mistet sit job.

Anmeldelse ■ Af *Marian Buhl*

■ Det kan faktisk siges meget enkelt: Rikke Høgsted har skrevet den bog, som alle vi, der sidder i privat praksis, og som i disse år får den ene nyfyrede klient efter den anden ind ad døren, kan anbefale klienten at gribe fat i. "Kom på benene igen" henvender sig direkte til den fyrede og dennes nærmeste, og den er lige til at gå til, også for den, der sjældent eller aldrig kunne finde på at læse en fagbog.

Bogen fortæller, hvad der sker med én, når man på sin arbejdsplads er den eller blandt de personer, der bliver fyret, det svære og ydmygende i at være den udstødte, alle bekymringerne og tankerne, der følger med, og den personlige krise, man derfor nemt kan havne i. Den er omkring, hvordan man påvirkes følelsesmæssigt, fysisk, kognitivt og socialt, den beskriver, hvordan en sorg- og kriseproces forløber, og hvordan man kan bearbejde og forholde sig til det, man er igennem. Den fortæller, hvornår det er på sin plads at søge professionel hjælp, og den har et rigtig fint lille afsnit om, hvor vigtigt det er sige ordentligt farvel, og hvordan man kan gøre det, også selv om man er blevet fritstillet.

Undervejs er perspektivet hele tiden, at man kan rejse sig og komme videre. Den nedtoner ikke det, der er svært, men fastholder for læseren, at livet fortsætter, også selv om det ikke opleves sådan her og nu. Alt er skrevet i et letlæst og tilgængeligt sprog, og den forklarer også mere komplicerede forhold på en klar og enkel måde.

## To store styrker

Bogen har herudover to store styrker. Den ene er, at den er meget tæt på virkeligheden. Der er overalt eksempler på, hvordan man som fyret har det, og hvordan omgivelserne ser på samme fyring, og hvordan dette 'mis-match' opleves af den ramte. Det mærkes, at Rikke Høgsted har siddet over for rigtig mange klienter og derfor ved, hvad det er, man slås med, når man er blevet fyret. Samtidig er den fyldt med gode råd både til den fyrede og til de nærmeste om, hvordan man kan forholde sig, og hvad man skal være opmærksom på i forholdet til et menneske, der er i krise efter en fyring. Det er indføling på et helt lavpraktisk plan, og i betragtning af, hvor megen berøringsangst kriseramte mennesker møder, og hvor mange tankeløsheder de af samme årsag ofte udsæt-

tes for, så ved man som terapeut, at gode, brugbare råd på dette område er velkomne.

Den anden store styrke er noget så overraskende som bogens opsætning: Den er utroligt delikat. Dels veksler den mellem tekstsider, billedsider, tegninger, fotos, forskellig skrift, indsatte tankebobler osv. Dels er der mange steder indsat små 1 cm-fotos af hele personer, og ud for står der fx "Her er en mand, som er flov over, hvor dårligt han har det. Han synes selv, at han burde tage det noget lettere. Det er jo trods alt ikke nogen livstruende sygdom, han står over for." De små mennesker er ikke genkendelige som individer, men de er med til at gøre teksten nær og levende på en helt anden måde, end fx et menneske-piktogram ville gøre.

Det eneste, jeg kunne savne, er en ordentlig henvisningsliste. Ikke så meget i forhold til Rikke Høgsteds tekst, som står fint for sig selv og ikke behøver en masse dokumentation for at fremstå som valid. Men det ville klæde bogen, der jo lægger meget op til at være en praktisk orienteret brugsbog, hvis der var en liste med forslag til, hvor man kan gå hen, hvis man vil vide mere om et af de temaer, bogen slår an. Der er en enkelt henvisning til en bog om psykisk førstehjælp, som Rikke Høgsted selv har skrevet sammen med to kolleger. Men jeg kunne forestille mig, at netop de mennesker, bogen henvender sig til, ville have glæde af og være sultne på sobre forslag til: "Og hvad så herfra?" Det være sig om coaching, jobsøgning, sorg, tiden som jobsøgende eller lignende.

Men dette er absolut i småtingsafdelingen i forhold til, at det samlet set er en rigtig fin lille bog om et emne, der i øjeblikket desværre er alt for relevant.

*Maria Buhl*

## BOGDATA ■

Rikke Høgsted: "Kom på benene igen. Sådan klarer du en fyring". Dansk psykologisk Forlag. 2009. 64 sider. 198 kr.

