

*Medfølelsens pris* handler om den risiko, der er forbundet med at arbejde i 'hjelperfag': som psykolog, sygeplejerske, læge, pædagog, socialrådgiver, skolelærer – alle, som hjælper mennesker, der på forskellig vis er væltet i tilværelsen og har brug for professionel hjælp til at komme videre. Bogen – der har undertitlen: "Når professionelle hjælpere har brug for hjælp" – beskriver det døje, hjælperen kan få af arbejdet.

Bogen leverer en klagende, relevant og systematisk gennemgang af, hvor ansvaret for, at den professionelle kan holde til jobbet, ligger, og hvad man fra de forskellige ansvarspositioner kan og skal gøre. Det er en modig bog, der gør op med forestillingen om, at hjælperen kan og skal holde til alt. I Norge har Per Isdal modtaget Den Store Psykologpris.

*Medfølelsens pris* er ikke en selvhjælpsbog i den forstand, at det er den enkelte, der må sørge for og er hovedansvarlig for at hjælpe sig selv. Med en ensidig ansvarsplacering på hjælperen er risikoen for skyld, skam og tavshed, når symptomerne vokser i hjælperen, stor. Per Isdal er omhyggelig med at pege på, at det netop ikke er den enkeltes anliggende, om man bliver slidt af hjælpearbejdet, men at det langt hen ad vejen er et fælles ansvar, som kræver et samordnet fokus på målrettet at tilvejebringe gode arbejdsmiljøvaner. Det, pointerer han, er afgørende for, at vi kan holde bedst muligt til det arbejde, vi har uddannet os til.

Isdals centrale projekt er at afskaffe og aftabusere de reaktioner, mange af os kender, men ikke taler om; at præcisere den uomgængelige risiko for at brænde ud, der er indlejret i jobbet, som noget, der skal tales om og sættes målrettet ind overfor.

Isdal peger på, at vi i al sin enkelthed som sociale individer dels har en medfødt empatisk sans for, hvordan den anden har det, dels har en lige så instinktiv impuls rettet mod at hjælpe den, der lider. At være medfølelsende og hjælpende kan vi holde til i almindelig mellem menneskelig målestok. Men som professionelle hjælpere er vi hver dag i mange timer udsat for andre menneskers sorg, smerter, angst, rædsel, raseri, voldelige adfærd osv. Møderne med lidende klienter indebærer en forhøjet risiko for at overbelaste hjælperens nervesystem. Isdal redegør for, hvordan belastning over tid udmønter sig i symptomer, der er velkendte i hjelperfag: dårlig nattesøvn, nedsat hukommelse og koncentration, forhøjede irriterabilitet, selvkritik, isolation og ubehag og ulyst til at møde borgeren. Isdal pointerer, at belastningen er en uomgængelig del af arbejdet og giver definitioner af centrale begreber som sekundær traumatisering, vikarierende traumatisering, udbrændthed og selvmedfølelse.

*Medfølelsens pris* er en gedigen brugsbog for dem, som i hverdagen hjælper lidende borgere. Den redegør for, hvad der kan gøres for at forebygge, minimere eller modvirke belastningerne. Isdal fordeler omhyggeligt ansvarsret: organisationen og ledelsen har en centralt betydning for, at den enkelte medarbejder har et sundt arbejdsmiljø, men også som kolleger kan vi gøre en forskel i forhold til, om vi og vores kolleger trives. Og så har vi som hjælpere et professionelt ansvar for at monitorere os selv for belastningstegn og være eksplicite med dem. Bogen har stor væsentlighed og relevans, uanset om du er leder, kollega eller har din egen praksis.

*Medfølelsens pris* formår på forbilledlig vis at gøre det, som forfatteren har som sit centrale projekt: hele vejen gennem bogen bliver man mødt, inkluderet, forstået, og hjulpet til ikke at tage det som et personligt, skamfuldt privat nederlag at blive dybt påvirket og i forskellig grad slidt af mødet med dem, vi forsøger at hjælpe.

Bogen er velskrevet, sprogbrugen er ligetil, varm og saglig. Indholdet er disponeret logisk, og den faglige kvalitet såvel som den store baggrundsviden, Per Isdal har gennem sine mange år som professionel behandler og formidler, gennemstråler bogen fra start til slut.

Bogen er handlingsorienteret på et fagligt seriøst og velfunderet grundlag med bud på, hvad der skal til for at sikre godt psykisk arbejdsmiljø. Der er en fin balance mellem personlige beretninger, casebeskrivelser og præcise, velplacerede, relevante øvelser.

Bogen indeholder et kapitel om lovgivningen på arbejdsmiljøområdet. I den danske udgave af bogen er dette kapitel suppleret med et appendiks, fordi den danske lovgivning – modsat den norske lovgivning på området – er en rammelovgivning, som derfor ikke er ret specifik. Det betyder, at vi, for at kunne argumentere for forbedrede arbejdsmiljøforhold har brug for at kunne pege på de paragraffer, som mest tydeligt viser, hvor ansvaret ligger for ordentlige arbejdsforhold, både fysisk og psykisk. Redaktørens valg med at servicere læseren med det danske appendiks med juridisk stof på en sorteret og let tilgængelig måde, forstærker bogens brugsværdi yderligere.

Bogens omfang kan umiddelbart virke afskrækkende: Er man slidt i forvejen, kan de mange sider virke uoverkommelige. En del pointer går igen flere steder i bogen. Imidlertid er den samlede oplevelse af bogen, at gentagelserne bidrager til en bedre læseoplevelse. 'Genbesøgene' bliver en behagelig måde at blive mindet om det samme på; de er vinklet lidt anderledes og samler op i nye overblik, og opleves derfor som en venlig og omsorgsfuld service.

Som brugsbog er den godt hjulpet af et præcist indeks, hvorigennem du kan finde den viden og de bud på tiltag, som kan hjælpe dig med at løse de særlige udfordringer, du er udfordret af på netop dit arbejde.

Balancen mellem Per Isdals personlige ærlighed og den faglige viden i bogen, inviterer til, at vi taler med hinanden om den måde, jobbet slider på os. Bogen giver tilbage til dem, der betaler medfølelsens pris.

*Af Janne Høgh, cand.psych., specialist i psykoterapi, erhvervspsykolog & underviser. Forsket i omsorgstræthed siden 2015 og*

*Halfdan Thorsø Skjerning, cand.psych., ph.d., forfatter & forsker inden for livskvalitet og sundhedspsykologi*

