

*Grundbog i belastningspsykologi* er en energisk, charmerende og faglig velfunderet indføring i mange aspekter af belastninger hos mennesker, der arbejder med patienter, klienter og befolkningsgrupper, der har været udsat for ulykker, overgreb, dødsfald og trusler. Denne type arbejde øger risikoen for at blive traumatiseret af andres traumer, altså at blive sekundært kriseramt og traumatiseret.

I bogen angriber Rikke Høgsted dette fænomen fra flere vinkler, og det bliver klart, at hendes definition af belastningspsykologi spænder over flere psykologfaglige specialer og fra individ til organisation.

I bogen deles stoffet meget pædagogisk op, således at del 1 omhandler hændelserne – det, der belaster, herunder langvarige og korte, akutte belastninger og lidt om håndteringen af disse. Del 2 omhandler de menneskelige reaktioner på belastning: stress, tilpasningsreaktion, udbrændthed, angst, PTSD mm. I et tillæg til bogen uddybes dette med en oversigt over de mest almindelige menneskelige reaktioner.

I del 3 uddybes strategierne – altså handlemulighederne mhp at forebygge og reparere professionelles traumatisering. Her er det både originalt og relevant, at Rikke Høgsted både forholder sig til organisationers, ikke mindst lederes ansvar, gruppe-ansvar og det enkelte individs muligheder. Fx beskrives under overskriften 'Grupperes rolle og ansvar', 'Princippet om "lige over"', der er betegnelsen for, hvordan kolleger kan aflaste en kriseram person, bl.a. fordi de kender problematikken fra sig selv. Denne del af bogen opererer, som nævnt på tre niveauer og omhandler bl.a. personalepolitik og uddannelsessteders ansvar. I dette kapitel opstiller Rikke Høgsted en model, Belastningsfirkanten. På x-aksen angives de objektive belastninger, på y-aksen den subjektive sårbarhed. Forenklet refereret dannes fire felter Den gode arbejds hverdag, Den ømme tå, De hårde opgaver og kollektive kriser samt De værste øjeblikke. Modellen sammenfatter godt det store spænd i belastningspsykologien og illustrerer Rikke Høgstedes på en gang analyserende, teoretisk velfunderede og praktiske tilgang til området. Bogen rummer også andre gode modeller, fx Overinvolvering-Kontakt-Underinvolvering, hvor yderpunkterne rummer hver sin risiko for overbelastning.

Gennem hele bogen er der fine tegninger ved Annette Carlsen af mennesker og modeller og en smuk forside af Alette Bertelsen. Bogen er et eksempel på, at æstetikken har betydning for indholdet ved at bidrage til forståelsen. Der er også masser af illustrerende citater, fx i forbindelse med et afsnit om dissociation: "Hele familien var mødt op til begravelsessamtalen, og flere af dem var nærmest i chok. Samtalen begyndte godt nok, men undervejs i den forsvandt deres stemmer, og jeg kunne ikke længere høre, hvad de sagde. Jeg så bare, at deres læber bevægede sig."

Ud over ovenstående udpluk af teksten indeholder bogen rating scales, fx Professional Quality of Life Scale.

Bogen er skrevet, så mange faggrupper generelt og inden for flere psykologiske områder fx både A og O, klinisk psykologi kan få glæde af den. Bogen er lige til at anvende for den enkelte professionelle til sig selv og sine klienter og som inspiration til undervisning.

*Af Nicole K. Rosenberg, cand.psych., specialpsykolog, adj.professor og klinikleder*

