

PRESSEMEDDELELSE

Udgivelse af bogen 'Omsorgstræthed – nej tak. Sæt grænser for den grænseløse empati'

Man kan ikke arbejde med mennesker uden selv at blive påvirket

Man kan holde af sit arbejde, være fagligt engageret og stadig blive slidt af det. Ny bog viser, hvorfor arbejdet med andre mennesker påvirker os – og hvorfor den viden skal ind på arbejdspladsen, så den enkelte ikke står alene med belastningen.

Sygeplejersker, læger, pædagoger, socialrådgivere, lærere, psykologer og andre fagprofessionelle forventes hver dag at kunne håndtere mennesker i sygdom, sorg, frustration, afmagt og andre svære livssituationer.

De er professionelle. Men de er ikke upåvirkelige.

Det er et centralt budskab i Helle Laursens nye bog *Omsorgstræthed – nej tak – Sæt grænser for den grænseløse empati*.

Bogen sætter fokus på de usynlige belastninger i relationsfag. Belastningen skyldes ikke kun travlhed, ressourcemangel eller voldsomme hændelser. Den kan også opstå gennem den gentagne følelsesmæssige påvirkning, der følger med selve arbejdet med mennesker.

Påvirkningen sker, uanset om den er synlig – og uanset om fagpersonen selv registrerer den i situationen. Over tid kan den blandt andet vise sig som træthed, irritation, mindre tålmodighed, følelsesmæssig udmattelse, afstand, dårlig samvittighed eller tab af glæden ved at hjælpe andre.

Professionalisme gør os ikke upåvirkelige

Bogen udfordrer forestillingen om, at høj faglighed betyder, at man kan holde mennesket og fagpersonen adskilt og blot lægge arbejdet fra sig, når arbejdsdagen er slut.

Forskningen i empatisk stress viser ifølge bogen, at empati også indebærer en fysiologisk påvirkning. Når vi møder andre menneskers smerte og ubehag, reagerer vores eget nervesystem.

»At blive påvirket af sit arbejde er ikke et tegn på manglende professionalisme. Det er et menneskeligt vilkår. Derfor skal vi forstå påvirkningen og lære at håndtere den – ikke lade som om den ikke findes,« siger Helle Laursen.

Den nye viden skal ind på arbejdspladsen

En væsentlig del af løsningen er derfor at bringe den nye viden om blandt andet omsorgstræthed, empatisk stress og moralsk stress ind i organisationerne.

Hvis påvirkningen opstår som en del af arbejdet, skal den enkelte medarbejder ikke stå alene med ansvaret for at opdage og håndtere den.

Et fælles sprog kan gøre det muligt for medarbejdere og ledere at opdage belastningerne tidligere, tale om dem og arbejde med forebyggelse. Samtidig peger bogen på, at den enkelte også har mulighed for at mindske den langsigtede slitage.

Målet er ikke mindre empati eller større følelsesmæssig afstand. Bogen arbejder blandt andet med forskellen mellem empati og medfølelse, indre medfølelse, følelsesmæssig fleksibilitet, professionel samvittighed og kollegial støtte.

Helle Laursen stiller op til interview om blandt andet, hvorfor professionalismisme ikke gør os upåvirkelige, forskellen mellem empati og medfølelse, empatisk og moralsk stress samt hvorfor den nye viden bør være en del af arbejdspladsens fælles faglighed.

Se særskilt ark med forslag til 8 debat eller informationsvinkler, samt definitioner af centrale begreber

Anmeldereksemplarer kan rekvireres ved henvendelse.

Bog: *Omsorgstræthed – nej tak – Sæt grænser for den grænseløse empati*

Forfatter: Helle Laursen

Udgivelse: 29 september 2026

ISBN paperback: 978-87-977287-0-3

ISBN e-bog: 978-87-977287-1-0

ISBN lydbog: 978-87-977287-2-7

Kontakt: helle@nordic-compassion.dk tlf 30257548

Anmeldereksemplar: kontakt mig på ovenstående email