

Kan det være sundt at skamme sig?

Skam er et menneskeligt vilkår, som vi er nødt til at forholde os til. Faktisk er skammen en følelsesmæssig stopklods, der kan hjælpe os til ikke at krænke andre. Derfor skal skammen på dagsordenen! Læs mere om skammens sunde og usunde egenskaber i ny bog *Skam i professionelle relationer*.

Hver dag går flere hundrede tusinde offentligt ansatte på arbejde i sundhedsvæsenet, på jobcentret eller hjemmeplejen med et ønske om at gøre en forskel for dem, der har brug for hjælp. Mange af dem er tynget af skam, når de ikke føler, de kan slå til, og ved ikke, hvad de skal gøre med skamfølelsen. I bogen [Skam i professionelle relationer](#) af Katja Balslev Nielsen får du en introduktion til skammens væsen og en forståelse af, hvorfor det er vigtigt ikke blot at forholde sig reflekteret til ikke bare sit eget følelsesliv, men også til, hvad der rører sig i de mennesker, man hjælper. For vi skammer os alle sammen i større eller mindre grad.

Undersøgelser viser, at hver tredje socialrådgiver føler sig presset og har svært ved at leve op til de krav, de stilles overfor – heriblandt de fødselsmæssige belastninger, der kommer med jobbet. Dem kan man aldrig blive immun overfor, siger Balslev Nielsen. Det man derimod kan lære, er at forholde sig reflekteret til sig selv på et følelsesmæssigt plan – for derved at opbygge større følelsesmæssig modstandskraft og udvikle et ”psykisk immunsystem”, så man ikke brænder ud eller bliver følelsesmæssig afstumpet. Det er derfor afgørende, at man ikke putter skam i ”skammekrogen”, men i stedet forholder sig til den og lærer at bruge den konstruktivt i sit arbejde som fagprofessionel.

Når skammen er sund

Når skammen bruges på en sund og konstruktiv måde, kan den nemlig være både opløftende og relationsopbyggende. I bogen bruger Balslev Nielsen blandt andet Pippi Langstrømpe som et eksempel på sund skam. Pippi misbruger aldrig sin magt, men bruger den til at forsvare sig selv og udsatte mennesker. Hun er undersøgende, nysgerrig og beskytter dem, som har brug for hendes styrke. Det er det, vi ser et eksempel på lige nu, når professionelle råber vagt i gevær over forholdene i psykiatrien gennem #deterogsåmig.

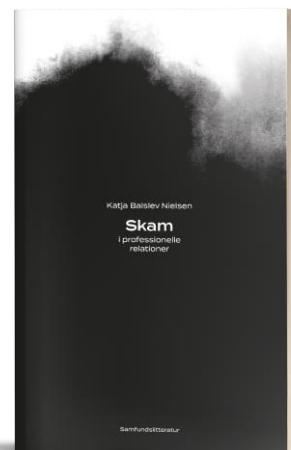
Skam i professionelle relationer er fyldt med praksisnære eksempler og cases, der bygger bro mellem teori og praksis. Her beskrives skyggesiderne af at arbejde som professionel hjælper, men også det menneskelige og styrkende, der er til stede, når den sunde skam får plads. Hvert kapitel afsluttes med refleksionsøvelser og henvisninger til yderligere info.

Hvem er bogen til?

Bogen henvender sig til mennesker, der arbejder professionelt med at hjælpe andre i svære situationer, hvad enten det er som socialrådgiver, pædagog, mentor, misbrugsbehandler, terapeut eller sygeplejerske.

Om forfatteren

Katja Balslev Nielsen har arbejdet i beskæftigelsesindsatsen siden 2007, hvor hun har fungeret som myndighedssagsbehandler, vejleder, underviser i offentligt og privat regi. I dag arbejder hun som områdechef med udvikling på beskæftigelsesområdet, hvor hun bl.a. underviser og varetager medarbejderudvikling. Læs mere på: www.katjabalslevnielsen.dk



Skam i professionelle relationer

Af:
Katja Balslev Nielsen

300,- kr. (vejl.) / 297 sider

Udkommer den 8. august 2022
på Samfundslitteratur.

[Læs mere om bogen](#)