

# Hjelp til hjelperne

Per-Einar Binder

*Mot til å lære: veier til vekst og mening i hjelperyrkene*

Bergen: Fagbokforlaget, 2025

206 s.

ISBN 978-82-450-5350-0

*Michael 2026; 23: 176–177*

*doi: 10.5617/michael.13336*



*Ikke vær lei deg bror. Ikke vær redd.  
Ingenting skjer som ikke har skjedd  
ti tusen ganger før.  
Mennesket er som mennesket er:  
Drifter og drømmer, savn og begjær.  
Vi fødes, vi lever, vi dør.*

*Trøstesang* av Ingvar Hovland formidler noe av det Per-Einar Binder ønsker å gi videre til hjelperne – personer som i vid forstand bruker terapeutiske samtaler i sitt arbeid. Binder er psykologspesialist og professor ved Universitetet i Bergen.

Han stiller spørsmål om hva som skal til for at hjelperne kan blomstre i rollen sin, hvordan faglig dyktighet og eksistensiell dybde kan få rom, og hvordan hjelperen kan anerkjenne og erfare at egen ufullkommenhet – eget liv – ikke er en hindring, men snarere en bro til et genuint møte med den man skal hjelpe. Binder svarer ut fra sin lange erfaring som terapeut og fra møter med ulike kategorier hjelperne han har samtalt med, samarbeidet med, veiledet og undervist. Han bygger videre på temaer fra tidligere bøker og forsknings-

artikler, og de siste 16 årene har han holdt kurs for mange grupper hjelpere om selvivaretagelse og personlig utvikling.

Gjennom samtaler med hjelpere i ulike aldre og faggrupper har Binder satt sammen noen fiktive personer som kommer til orde gjennom boken. Deres historier konkretiserer og illustrerer temaene som diskuteres. Som Binder skriver i innledningen, får disse figurene snakke gjennom «et mer litterært og sansenært språk», som danner en nyttig kontrast til det øvrige fagspråket. De gjenkjennelige problemstillingene gir en god inngang til de mer teoretiske delene av teksten. Hvert kapittel avsluttes med et «rom for refleksjon», der leseren oppfordres til å vurdere spørsmål knyttet til egen situasjon.

Boken er delt inn i fire hoveddeler: *Om gleden og vekten av å hjelpe, Å romme det vanskelige, Når hjelperen snubler: fallgruvene og veiene opp, og Røtter og utsyn: om forankring i hjelperrollen*. Under disse hovedrubrikkene diskuteres mange gjenkjennelige og viktige temaer. Binder spør blant annet: Hva gjør deg sårbar akkurat nå? Hvilke varselamper bør du være oppmerksom på? Hvilke endringer trenger du på kort og lang sikt for å ivareta deg selv? Hvordan balansere mellom å strekke seg for langt og å beskytte seg selv? Hvordan håndtere forventninger fra andre og fra seg selv, perfektjonisme, sekundærtraumatisering, grandiositet og grenseoverskridende atferd?

Forfatteren viser hvordan ydmykhet kan gi mulighet til å stå ved siden av den man skal hjelpe, midt i en kompleks og uforutsigbar virkelighet der kontroll er vanskelig. Han peker også på viktigheten av kollegial støtte, egen terapi og å finne forankring i en større sammenheng – gjennom naturen, kunsten, stillheten og vennskap.

Boken tar opp velkjente utfordringer og strategier for å finne balanse i hjelperrollen. Selv om temaene er kjent, må de jevnlig aktualiseres og formidles til nye generasjoner hjelpere som skal arbeide med eksistensielle samtaler der «Mennesket er som mennesket er: Drifter og drømmer, savn og begjær».

*Karin Isaksson Rø*  
*karin.ro@lefo.no*

*Karin Isaksson Rø er spesialist i arbeidsmedisin, seniorforsker ved Legeforskningsinstituttet og overlege ved Villa Sana Arbeidshelse.*