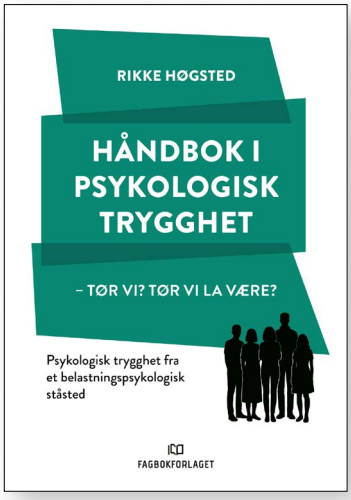
Gruppetrening i psykologisk trygghet

Rikke Høgsted
Håndbok i psykologisk trygghet: Tør vi? Tør vi la være? Psykologisk trygghet fra et belastningspsykologisk ståsted
Bergen: Fagbokforlaget, 2025
173 s.
ISBN 978-82-450-5891-8

Michael 2026; 23: 435–436
doi: 10.5617/michael.13793



I H.C. Andersens eventyr om Keiserens nye klær blottlegges de voksnes frykt for å virke uvitende eller dumme. Ingen tør å si at keiseren er naken før et barn bryter tausheten.

Rikke Høgsted, dansk psykolog og arbeidsmiljørådgiver, bruker eventyret som bilde på vår frykt for andres reaksjoner. Denne frykten kan gjøre det utrygt å si fra når noe er galt. Av hensyn til egen posisjon kan vi la være å dele en bekymring som kan få alvorlige konsekvenser for andre, for eksempel en pasient. Vi kan også unnlate å forsvare en kollega som blir behandlet på en uakseptabel måte.

Forfatteren definerer psykologisk trygghet som det mentale oksygenet i møter, på avdelingen eller i lunsjen, som gjør det mulig å snakke, undre seg og komme med gode ideer. Det handler om en forventning om at man ikke vil bli straffet, ydmyket eller overhørt. Høgsted tar opp en rekke misforståelser om hvordan vi forstår psykologisk trygghet, som at det bare skulle handle om vennlighet og hygge, at det er et annet ord for tillit, eller at det skulle forebygge alle konflikter.

Høgsted ønsker å gi grupper av fagpersoner innsikt i hvorfor vi reagerer som vi gjør, og å inspirere til økt mot og praktisk trening i psykologisk trygghet.

Boken består av ti lettleste og morsomt illustrerte kapitler. Hvert av de ni første oppsummeres med fem viktige budskap og avsluttes med refleksjonsøvelser. Det oppfordres til gruppesamtaler om temaene som tas opp, gis plass til å lage korte notater og til å bli enige om «prøvehandlinger», det vil si hverdagseksperimenter for raskt *å* teste og evaluere nye løsninger for økt psykologisk trygghet. Det tiende kapittelet inneholder en katalog med gruppeøvelser for videre ferdighetstrening.

Høgsted viser at økt forståelse og trening i psykologisk trygghet er relevant i alle grupper, både privat og i yrkeslivet. Særlig viktig er dette i psykisk krevende yrker, der det kan være mange ukjente faktorer. Man er gjensidig avhengig av hverandres innspill og har ansvar for beslutninger med vidtrekkende konsekvenser. Høgsted understreker ledelsens viktige rolle som kulturbærer og trygghetsambassadør.

Dette er en lettlest og praktisk innføring i hvordan man konkret kan jobbe med å forstå og styrke den psykologiske tryggheten i en gruppe. Det kan være nyttig å utdype det teoretiske grunnlaget, for eksempel ved å lese noe av referanselitteraturen som forfatteren viser til.

Karin Isaksson Rø
karin.ro@lefo.no

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