
HJÆLP TIL SENSITIVE



Ilse Sand: Værktøj til hjælpsomme sjæle – især for særligt sensitive som hjælper professionelt eller privat. Forlaget Ammentorp 2014. 136 sider, kr. 264.

Denne overskuelige og letlæselige bog indeholder, nøjagtigt som titlen angiver, en række værktøjer, du som enten professionel eller privat person kan anvende, når du skal tale med et andet menneske, som har det svært. Samtidig får du også i bogen masser af gode råd til at passe på dig selv, når du hjælper andre mennesker. Om disse værktøjer skriver forfatteren: "Meningen er, at bogens værktøjer skal træk-

kes ind, når den almindelige samtale hverken er glædes- eller meningsfyldt og ikke virker efter hensigten. Her kan bogens værktøjer være med til at skabe en forandring."

Jeg mener, at bogen giver læseren en grundlæggende viden om den gode kommunikation. Det være sig verbal og nonverbal. Læseren introduceres endvidere til, hvad man skal være opmærksom på ved samtaler med temaer som angst, skam, skyld, leveregler m.m. Bogen er desuden krydret med øvelser, gode eksempler, cases og et fint lille resume efter hvert kapitel, så læsningen af bogen bliver levende.

Jeg kan godt lide at forfatteren motiverer ganske almindelige mennesker til at hjælpe. Med et verbalt nænsomt 'skub' og gode eksempler opfordrer hun til at slippe berøringsangsten for at tale om det, som er svært. Hvad vigtigt er, er at læseren samtidig får råd og varsel om, hvornår der skal henvises til professionel hjælp.

Da bogen er rettet mod en bred målgruppe (af hjælpsomme sjæle), vil der hos mennesker med psykoterapeutisk baggrund måske være en del af bogens metoder, som er kendt i forvejen. Metoderne er til gengæld så relevante, at repetition heraf også vil være brugbart for den professionelle behandler.

Bogen henvender sig specielt til hjælperen som er særligt sensitiv. Det gennemgås, hvordan det sensitive nervesystem fungerer, og hvilke udfordringer den særligt sensitive hjælper har, samt hvordan de kan gribes an. Det mærkes, at Ilse Sand har stor erfaring med særlig sensitivitet, og bogen giver undertegnede anmelder,

som selv er særligt sensitiv, ny viden. Ved læsning af bogen fik jeg også en opfriskning af, hvordan jeg passer godt på mig selv i mine hjælperroller, både som psykoterapeut, sygeplejerske og i privat regi.

Forfatteren er psykoterapeut MPF, supervisor, kursusudbyder, foredragsholder og forfatter. Ved læsning af bogen får jeg indtryk af et livsklogt menneske og en erfaren psykoterapeut. Ilse Sands fortid som præst i folkekirken skinner igennem i bogens ord med hjertevarme og medmenneskelighed.

Bogen lever fint op til forfatterens håb i efterskriftet: "Det er mit håb, at du med denne bogs værktøjer er blevet godt rustet til at arbejde frem imod bedre at kunne sætte præcist ind med den rette hjælp på det rette tidspunkt. Samtidig håber jeg, at du er blevet mere opmærksom på vigtigheden af at bruge din empati også på dig selv og lytte til, hvad din krop og sjæl har brug for, hvis din energi skal kunne strække sig længst muligt – For verden har brug for din hjælp." (s.129-130).

Er du interesseret i endnu en bog om det at hjælpe andre, kan jeg nævne bogen *Hvorfor hjælpe andre?* skrevet af psykoterapeut MPF og sygeplejerske Benedikte Exner. "Hvorfor hjælpe andre? henvender sig til enhver, som er optaget af at hjælpe, og som kender til at blive frustreret og skuffet i sine anstrengelser for at hjælpe andre bedst muligt. Det kender forfatteren selv. I denne bog deler hun ud af sin viden og sin erfaring i at håndtere de frustrationer, som kan opstå, når hjælpen ikke virker efter hensigten". (Bogens bagsidetekst).

Birgitte Rantzau
Psykoterapeut MPF