
Et bedre fotfeste

BOKOVERSIKT

Berit Waal er spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi og har erfaring fra en rekke fagfelt. Spesielt har hun jobbet innenfor områdene arbeidsmiljø, organisasjon og ledelse og blant annet skrevet en bok om utbrenthet, som har kommet i flere opplag og nådd et stort publikum.

Om formålet med denne boken skriver hun: ” *Livet og arbeidet – Mellom lyst og plikt* er skrevet for deg som ønsker å forstå hvordan arbeidet former og preger vårt liv. Den er skrevet for deg som føler behov for å finne igjen glød og arbeidsglede, få ryddet opp i bagasjen før videre ferd, finne ny retning, hente energi til neste runde med opplæring og utdanning, eller våge å ta opp kampen for bedre arbeidsvilkår der du er. Den er ikke minst skrevet for deg som er hjelper og skal veilede og støtte dem som har mistet plassen i arbeidslivet – eller har problemer med å finne et startsted”.

Forfatteren legger ut på en reise og inviterer leserne med på sin forskerferd på leting etter bedre fotfeste for sin virksomhet. Hun har opplevd mye i sitt liv og deler villig med leserne av sine erfaringer. Først og fremst beskriver hun sine personlige opplevelser i arbeidslivet. Det dreier seg om til dels dramatiske erfaringer, idet hun mistet arbeidsgleden og hverdagsengasjementet og måtte finne en ny plattform for det daglige arbeidet.

Boken omhandler det å være menneske og å være i arbeid, noe som vi bruker nesten en tredel av tiden vår til. Hun bruker sin psykoterapeutiske erfaring til å gi råd til leserne, for eksempel om konflikthåndtering, ulike former for mestringsteknikker m.m. Hun gir konkret informasjon om forskjellige forhold i arbeidslivet, f.eks. arbeidstakeres rettigheter, og taler varmt for arbeidsmiljøloven, som blant annet understreker arbeidsgivers ansvar for å ta vare på de ansattes helse. Forfatteren viser en tydelig kjærlighet til arbeidet, som hun ser på som skapende og som kan gi mulighet for nærhet og kontakt.

Boken er velskrevet og spennende, selv om den er litt usystematisk. Forfatteren lar seg rive med av sine assosiasjoner. Ved siden av kunnskap fra sitt eget fagfelt, tar hun med innslag fra litteraturen og kunsten, noe som klart beriker boken. Den er en varm fremstilling om arbeidet og dets betydning for vår trivsel og psykiske helse. Den kan anbefales til alle, både ledere og vanligere arbeidere.

AtleRoness

Publisert: 20. september 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 6. september 2026.