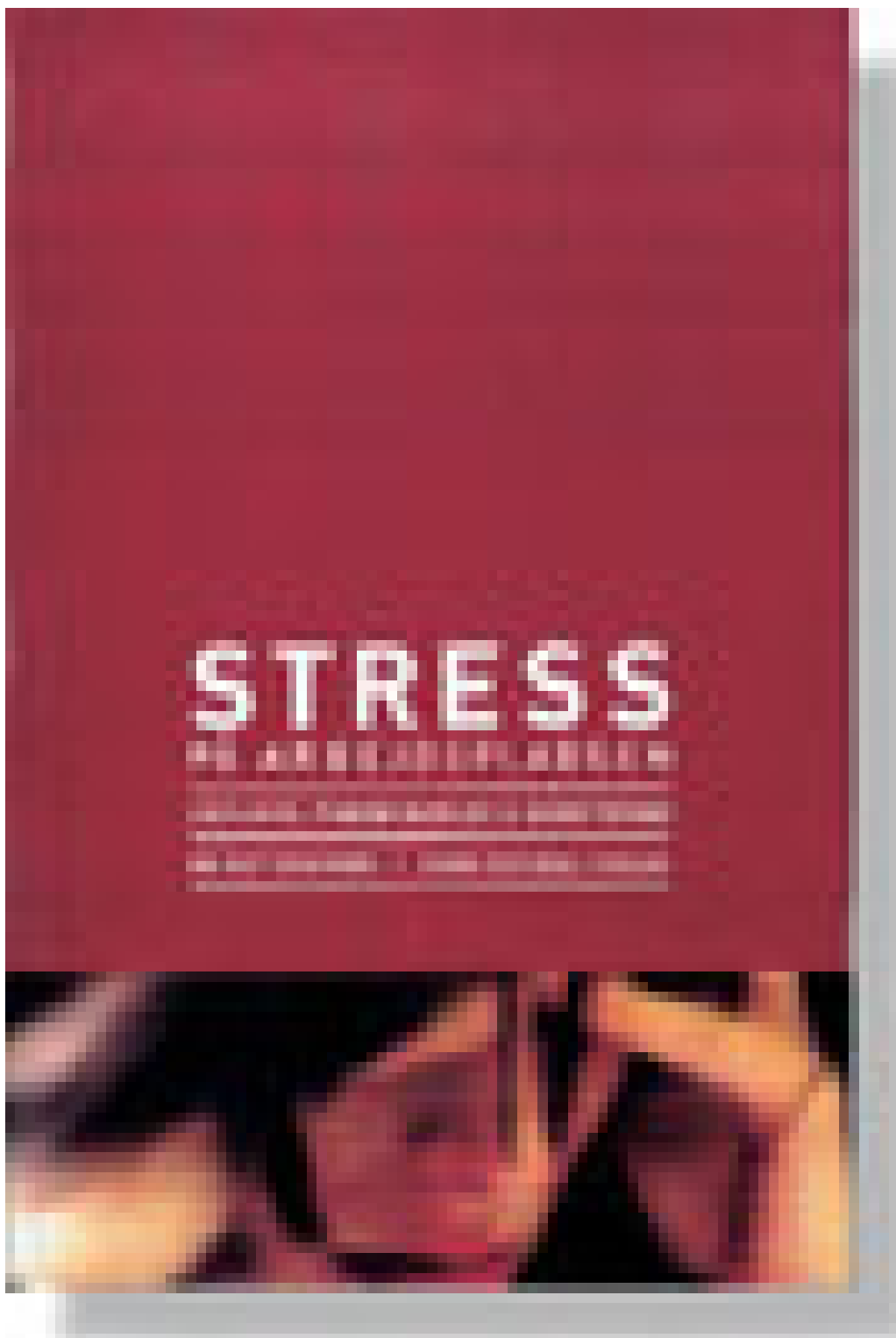

Utmerket om håndtering av arbeidsstress

[BOKOVERSIKT](#)



Dette er en lærebok om arbeidsstress som er aktuell for flere, men spesielt for arbeidsmedisinere, allmennpraktikere, psykiatere – og alle avdelingsledere. Bo Netterstrøm er dansk overlege i arbeidsmedisin med doktoravhandling om stress og hjertesykdom, og har bred klinisk erfaring.

Boken har et tiltalende layout i ”gummiert” paperback med ekstra permfolder og har tydelige illustrasjoner og tabeller i rød farge. Den er skrevet i lettfattelig dansk og har oversiktlige kapitler med oppsummerende sjekklister på slutten. Flere uthevede kasuistikker bidrar også til å engasjere leseren.

De første tre av bokens 12 kapitler handler om årsaker til stress. Her behandles alt fra musemodeller til de viktigste modeller av stressende humane arbeidsmiljøer, men også betydningen av mestring.

Det følger så et kortfattet og godt kapittel om stress og helse. Det omtaler alt fra de vanligste psykiske og somatiske følgetilstandene av stress til den japanske stressutløste plutselige død (karoshi).

Neste kapittel beskriver arbeidsmiljø i forskjellige yrker, og også helsearbeideres arbeidsforhold sammenliknes med andres.

Et kapittel om regulering av det psykiske arbeidsmiljø, der vi først presenteres for EUs rolle, innleder den forebyggende og intervenserende del av boken. Hele seks kapitler omhandler håndtering av stress, både politisk og organisatorisk, men også individuelt. Dette gjør boken så enestående, da liknende bøker ofte har lite av praktiske råd og forslag til konkrete tiltak. Og i langt større grad enn i mange andre bøker virker rådene og forslagene faglig forankret.

Et omfattende og godt kapittel handler om håndtering av uheldige arbeidsorganisatoriske forhold, med flere empirisk funderte råd. Så følger et kapittel om håndtering av uheldige samarbeidsrelasjoner. Dessverre et svært aktuelt tema, og det kunne kanskje ha vært utdypet noe (fra en psykiaters synsvinkel). Et godt kapittel om å formulere en stresspolitikk på arbeidsplassen handler også om å praktisere den. Et par avsluttende kapitler om individuell egenomsorg og profesjonell behandling av stress er svært gode og instruktive – og gjør at enhver kan ha nytte av å lese denne utmerkede læreboken.

Alt i alt en svært god og praktisk lærebok: Terningkast seks!

ReidarTyssen

Institutt for medisinske atferdsfag

Universitetet i Oslo

Publisert: 30. august 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. september 2026.