

# Pressmeddelande

Stockholm 13 maj 2025

## Psykologiskt immunförsvar viktigt för att skapa en hållbar arbetsvardag inom psykosocialt arbete

Att arbeta med människor i utsatta situationer är både meningsfullt och krävande. Men vad händer när jobbet börjar ta mer än det ger? När engagemanget tär på den egna orken, och känslan av otillräcklighet smyger sig på? Ett psykologiskt immunförsvar ger kraft att orka, menar *Mia Börjesson* som nu är aktuell med boken *Egenomsorg i socialt arbete*.

– Min bok bygger på tanken att vi kan bygga ett psykologiskt immunförsvar. Det kan inte ta bort problem, hinder, påfrestningar eller stress, men det kan lindra deras effekter. Det ger oss möjlighet att stanna upp, hämta ny kraft och gå vidare för att kunna fortsätta göra det vi finner meningsfullt, menar Mia Börjesson.

*Egenomsorg i socialt arbete – att bygga ett psykologiskt immunförsvar* handlar om hur du kan ta hand om dig själv samtidigt som du fortsätter att hjälpa andra. Boken erbjuder inga snabba lösningar men ger vägledning i hur du kan stärka din yrkessjälvkänsla, hantera arbetslivets påfrestningar och skapa en hållbar arbetsvardag.

*Mia Börjesson* utforskar bland annat begreppen psykologiskt immunförsvar, psykosocialt medicinskåp och den professionella rocken. Även vikten av kollegialt stöd och hur du kan värna ditt ”skyddsrum” – gränsen mellan det professionella och det privata – lyfts fram. Med reflektioner, erfarenhetsbaserade metoder och praktiska exempel visar författaren på sätt att kunna bevara arbetsglädje och engagemang över tid.

Boken riktar sig till yrkesverksamma inom socialtjänsten eller andra människovårdande yrken och som vill fortsätta göra skillnad utan att själv gå sönder på vägen.

### Om författaren

**Mia Börjesson** är socionom och handledare i psykosocialt arbete, med mångårig erfarenhet av att arbeta med unga och deras familjer. Idag arbetar hon som handledare, föreläsare och certifierad coach med ett salutogent, lösningsfokuserat arbetssätt.

### Om boken

Titel: *Egenomsorg i socialt arbete – att bygga ett psykologiskt immunförsvar*

ISBN: 978-91-7741-487-2

Utgivning: 9 maj 2025

Sidor: 136

Pris: 299 kr exkl. moms

Boken finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på [www.gothiakompetens.se](http://www.gothiakompetens.se)

### Presskontakt

Pia Leufstedt

Projektledare Marknad Böcker, Gothia Kompetens, [pia.leufstedt@gothiakompetens.se](mailto:pia.leufstedt@gothiakompetens.se), 072-050 39 04

För en bättre dag på jobbet

Gothia Kompetens erbjuder verksamhetsnära kompetensutveckling baserad på forskning och erfarenhet. Kompetensutveckling med både hjärta och hjärna som får dig, dina kollegor och organisationen att växa. För en bättre dag på jobbet.