

Ekteparet Dyregrov:

Saman i sorg og glede

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Kari og Atle Dyregrov har begge doktorgrad i sorg, begge er internasjonale kapasitetar på sine felt, og begge har skrive fagartiklar til denne utgåva av Tidsskriftet. Betre grunnar for eit dobbeltintervju finn ein vel knapt.



NYT UTSIKTEN: Kari og Atle Dyregrov har ei rekkje strategiar for avkopling og rekreasjon, både saman og kvar for seg.

Å intervjuja ekteparet Kari og Atle Dyregrov er litt som å snakka med Ole, Dole og Doffen. Ikkje mest fordi dei to snakkar for tre, men fordi setninga som byrjar i snakkebobla til den eine, stadig blir avslutta hos den andre. Eg har alltid likt Ole, Dole og Doffen. Kanskje mest på grunn av deira ustoppelige pågangsmot, sjølv i møte med tilsynelatande uoverkomelege utfordringar.

Alltid nært klientane

Den eine er sosiolog og den andre psykolog, men begge er dei tilsette ved Senter for Krisepsykologi i Bergen som Atle Dyregrov starta saman med ein annan psykolog i 1985. I dag tel dei 15 tilsette. Atle har heile tida jobba mykje klinisk ved sidan av forskning og undervisning, og har konsentrert seg om born si sorg, sorg hos foreldre som mister born, angst og forskjellar i sorgreaksjonar mellom kjønna. Kari har jobba mest med forskning og undervisning kring traumereaksjonar hjå born, unge og vaksne opp til 30 år.

– Senteret er privat eigd, men vi har aldri hatt pengar som drivkraft, fortel Atle.

Det siste er eit poeng som løyvende myndigheiter har hatt vanskeleg for å skjøna, i sær Helsetilsynet og Sosial- og Helsedepartementet. Samarbeidet med Barne- og familiedepartement har alltid vore lettare. I tillegg arbeider senteret saman med ei rekkje interesseorganisasjonar, som Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE, ein organisasjon der Kari Dyregrov var ein av initiativtakarane), Kreftforeningen, Vi som har et barn for lite og UNICEF.

– Senteret skal for det første vera ein stad der menneske som opplever krisesituasjonar kan få hjelp. For det andre skal vi undervisa helsepersonell, politi og andre relevante grupper om kva kriser gjer med folk. Det tredje siktemålet er å driva forskning. Vi visste at om vi skulle vera ein spydspiss på feltet, så nytta det ikkje å gjera det same heile tida. Dessutan har vi alltid vore ein kanal for formidling av internasjonal forskning og innføring av nye metodar, fortel Atle.

Han held fram med å hevda at senteret ikkje har hatt som mål å utvikla ny teori. Det ville blitt for stort for dei.

– *Kan dette stemma? Då eg i framkant av dette intervjuet snakka med ulike psykologar for å få tips om relevant litteratur om kompleks sorg, dukka namnet dykkar opp heile tida.*

– Det at vi ikkje utviklar teori, er nok ei sanning med modifikasjonar, innrømer Kari. – Vi har ikkje eit teoretisk utgangspunkt, men held oss nært til empirien.

Ho kjem med eit konkret døme på kor stort behov det er for kunnskapane som blir utvikla og samla på Senter for krisepsykologi:

– Eg har nett gått gjennom statistikken for nettsida vår www.kriser.no som ei førebuing til eit seminar eg skal halda i Australia om det å laga ei slik ressurside. Den viser 60 000 treff på eitt og eit halvt år.

Pionerar

Kari fortel at Atle på midten av 80-talet skreiv ein artikkel der han peika på behovet for krisehjelpsteam. På den tida var omgrepet heilt ukjent, og ideen blei torpedert frå offentleg hald. I dag, derimot, er situasjonen ein heilt annan.

– No er tilbodet om kriseteam nedfelt i lova. Dette handlar om at senteret jobbar så nært det kliniske og at vi følgjer med på ny teori frå USA og Australia. Sjølv har eg til dømes stilt spørsmål ved medikaliseringa av det psykiske helsevernet. Slik kunnskap fører klart til debattar. Det seier noko om at det kostar å vera pioner, seier ho.

Atle Dyregrov blei kontakta av svenske styresmakter etter Tsunami-katastrofen, og boka *Sorg hos barn* som han skreiv i 1989 (kjem i ei revidert utgåve på nyåret) var mykje brukt i det høvet. Gjennom kriseveglearar og traumebehandling fekk svært mange hjelp.

– Det er utruleg tilfredsstillande når ein ser at kunnskap nyttar, seier Atle Dyregrov entusiastisk.

– *Sorg hos barn* er omsett til mange språk. Den finst jamvel i ei piratutgåve på russisk, og nyleg fekk eg e-post frå ein mann i Iran som fortalde at han hadde omsett og gjeve ut boka, med ein enkel kommentar om at «... we don't abide to copyright laws». Eg tek det som ei ære.

Psykologen har ei rekkje døme på at kunnskapar nyttar. Etter jordskjelvet i byen Bam i Iran 26. desember 2003 fekk 55 000 menneske kriseoppfølging etter ein manual som Dyregrov var med å utvikla. Studium i etterkant viste at 85 prosent av desse var blitt hjelpte.

Delt sorg, delt glede

Atle fortel at kona alltid har vore støttande, men det kunne røyna på då dei hadde tre små born og han reiste mykje.

– Det snudde ein gong eg var med til USA og hørte Atle forelesa på ein konferanse om krigsofra i Rwanda. Eg satt i salen og tenkte: «Eg skal aldri meir bebreid den mannen for at han jobbar med det han gjer.»

Kari var først fysioterapeut. Ho treivst godt med det, men skifta likevel til sosiologi då ho var 39 år. Det var det samfunnsmessige som lokka, det vidare blikket som såg individa som del av ein større samanheng.

– Og så hjelpte det jo mykje å ha ein mann som, når eg fortalte at eg kunne tenka meg å studera sosiologi, sa «ja, gjer det då!»

Etter kvart blei det doktorgrad med fokus på sjølv mordsetterletne. Eg undrast korleis det er for dei å koma heim etter jobb når begge dagleg må møte menneske i alvorlege krisar. Korleis taklar dei slike sterke inntrykk? Atle fortel at hans eiga meistring har endra seg over tid.

– Då eg byrja i feltet i 1979 jobba eg med foreldre som hadde mista born. I den stillinga eg hadde møte eg samtlege som kom til barneklubben for å få hjelp med dette, og etter fire år var eg nærast utbrend. Eg var for lite flink til å fylla på. Eg såg då at eg i framtida måtte ha ei betre blanding av oppgåver, og sidan den gong har eg alltid drive med undervisning og forskning i tillegg til klinisk arbeid.

Atle nemner tre ulike typar strategiar som er viktige for meistringa av jobben. Dei første er personlege strategiar. Dei er knytt til det han sjølv kallar eit harmonisk ekteskap gjennom 35 år.

– Det har heile tida vore viktig for meg å ha Kari. Ho ser når eg har ein tung dag og tek omsyn til det. Borna betyr òg mykje. Eg har dessutan vore oppteken av å halda meg i god fysisk form, og eg koplar av med bridge og musikk og les mykje både skjønn- og faglitteratur. Kari synest det er litt rart at eg kan kopla av med å sitja i sola og lesa fag, seier han og smilar mot kona.

– Ja, i alle fall ein heil dag, svarar ho.

– Så er det gruppestrategiar, helt Atle fram. – Det er viktig å samtala med kollegar om det ein er oppe i. Dessutan brukar vi mykje humor på senteret. Vi har lydtett dør til samlingsrommet. Det er viktig. Det blir mykje latter, og nokre gonger må vi passa på å leggja andletet i alvorlege faldar før vi går ut for å møte pasientane.

Herlege stadar

Den siste kategorien kallar Atle Dyregrov organisasjonsstrategiar. Det handlar om å ha temadagar på arbeidsplassen der ein får folk inn til å snakka til heile staben om viktigheita av personleg ivaretaking og ulike konkrete metodar. Til slutt kjem han attende til samlivet med Kari, og fortel at dei to òg ler mykje saman.

– Dessutan har eg alltid vore enormt produktiv på skrivinga, og opplever at eg kan leggja ting frå meg når eg har fått det ut av hovudet og inn i pennen. Du, Kari har vel noko av det same?

Kari tek opp tråden og dreg fram tydinga av eit harmonisk, godt og stabilt ekteskap og av trening. Dessutan peikar ho på gode vener, og ikkje minst på mor si.

– Ho er eit utruleg førebilete: fornuftig og roleg, og ho har dessutan mista eit barn. Eg tenkjer ofte på den gode måten foreldra mine takla dette på.

Til slutt nemner Kari det ho kallar dei herlege stadene deira. Desse er heimen på Steinsvik like utanfor Bergen, med utsikt over Nordåsvatnet mot Bønes og fjellet Gullsteinen, hytta i Austevoll og huset i Spania.

– Bare tanken på at vi skal dra dit er nesten avkopling nok, seier ho.

– Vi lever medan vi lever, supplerer ektemannen.

Enda så lang lista over grunnar til å halda ut er blitt, er det ein ting dei til no har gløymt.

– Det å sjå at eg kan vera til hjelp, gjev mykje. Det er bare nokre veker sidan eg fekk inn ein far som sleit enormt med stadig tilbakevendande sinnbilette etter sonen sitt sjølv mord tre veker før. Eg lærte han nokre eigenmeistringsteknikkar, og då han kom til neste konsultasjon fortalte han at det hadde gjeve resultat med det same.

Det å arbeida med sorg har gjort dei veldig vare for kva dei har å mista.

– Ein kastar ikkje bort tida på det uviktige. Det er noko du lærer av dei sørgjande, seier Kari. Dei er av dei flottaste menneska eg har møtt. Dei har snudd kvar stein, er reflekterte, ærlege og direkte, og utruleg spanande å møta.

Ekteparet Dyregrov sto sjølv i fare for å mista eit barn då dei fekk ein gut som vog 750 gram ved fødselen. Dette blei òg ei erfaring som hjalp dei til å halda riktig fokus i tilværet. I dag snakkar dei stadig saman om gleda det gjev å sjå sonen som ein frisk og oppegåande attenåring.

Mellom

I artikkelen på side 787 i denne utgåva av Tidsskriftet fortel Kari Dyregrov frå ei ny undersøking om unge sjølv mordsetterlatne sitt møte med psykisk helsevern. Ein stor del av dei spurte fortel om dårleg psykologarbeid. Kan dette verkeleg vera representativt?

– Som eg er inne på i artikkelen, snakka vi med eit selektert utval, men dei fortel mykje det same.

– Altfor mykje helsepersonell har for lite kunnskap, kjem det kontant frå Atle, som held fram med å snakka om kor viktig det er å nyansera synet på sorg. Menneske som er oppe i ei krise, til dømes foreldre som har mista eit barn, eller sjølv mordsetterlatne, må møtast heilt annleis enn eldre som er blitt enker ved at mannen har dødd ein roleg og forventa død.

– Ein må spørja om heilt andre ting. To dagar etter eit brått dødsfall må ein som terapeut ta kontroll over situasjonen og vera i det som klienten kjenner på. Ein må spørja: Kva hendte? Kva er det du slit med?

– Slik behandling krev veldig spesifikk kunnskap, seier Kari.

– Eg har nett avslutta eit større pilotprosjekt med born i kreftforeininga, og det er det same der, fortel ho. – Mange av dei opplever heller ikkje å bli møtt av psykologane.

– *Er det utdanninga som sviktar?*

Med atterhald om at dei berre kjenner situasjonen i Bergen, seier Atle seg delvis einig.

– Det er inntrykket mitt at psykologiutdanninga er basert på ein kamp frå vitskapleg tilsette ved universiteta for å få halda fram med å gjera det dei har gjort i alle år. Men det er heldigvis revisjonar på gang. Ein byrjar no å forstå at barndomen betyr svært mykje.

Konkret kunnskap

– I dag blir traume heldigvis sett på som viktigare og viktigare, og studentane synest det er kjempeinteressant. Det er nestan slik at det blir eit problem når eg har forelese, fordi så mange av studentane fattar interesse og har lyst til å velja den leia, seier han.

– Vi som jobbar på senteret har mykje kontakt med kommunane, fortel Kari.

– Dei som er i felten har i større grad sett behovet for ny og praktisk retta kunnskap.

Det er òg desse gruppene som i størst grad nyttar tilbodet på www.kriser.no. Her kan alle finna konkret rettleiing for korleis ein bør opptre ved til dømes sjølv-mord, valdtekt eller ulukker. Atle kjem med eit døme frå røynda.

– Sei at nokon ringer deg som psykolog og fortel om ein far som er omkomen i ulukke. Dei spør så om den seks år gamle sonen bør vera med på likhuset for å sjå den sterkt skadde faren. Då må du ha reiskapar og kunnskarar til å kunna vera konkret og seia at jo, sonen bør vera med fordi det kan bli avgjerande for han seinare i livet, men at det kan bli ei sterk oppleving som krev den og den oppfølginga.