

Hjelp for hjelpere

Reidun Ingebretsen

Velferdsforskningsinstituttet NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus

reidun.ingebretsen@nova.hioa.no



Kari Dyregrov og Atle Dyregrov | **Sosial nettverksstøtte ved brå død. Hvordan kan vi hjelpe?**

Fagbokforlaget 2007, 268 sider

Boken handler om å strekke ut en hånd til mennesker som har mistet en nærstående ved brå død. Den er en håndstrekning til fagfolk og til nettverket som ofte lurer på hvordan man best kan være til hjelp.

I denne boken om nettverksstøtte legges det vekt på å lytte, men også på å ta initiativ og være aktivt deltakende. Samspill er et sentralt stikkord – et samspill som kan bli problemfylt både på grunn av etterlattes tapsreaksjoner og nettverkets manglende kunnskap og usikkerhet. I sårbare situasjoner er kommunikasjon ekstra påkrevet og ekstra vanskelig.

Forfatterne understreker at støtte skjer i et gjensidig samspill mellom den etterlatte og nettverket, heller enn i et ensidig forhold mellom etterlatte som mottaker og nettverket som giver. Målet er at støtte kan bidra til mestring gjennom gode relasjoner.

I et eget forord kaller Magne Raundalen boken en gave til ulike lesergrupper. Han sier det så sterkt som at den er det best brukbare veikart han noensinne har blitt tilbudt. Så er den da også basert på lang erfaring fra praksis, forskning og teoretiske studier i feltet.

Bred målgruppe

Hovedmålet med boken er å gi veiledning og råd til sosiale nettverk som vil være til støtte for etterlatte etter brå og uventede dødsfall. Alle kan – brått og uventet – bli del av et slikt nettverk og ha nytte av den kunnskap som formidles. Boken henvender seg derfor til allmennheten. Samtidig er målgruppen også etterlatte selv og profesjonelle hjelpere.

Man kan lure på hvordan forfatterne kan klare å ta hensyn til en så bred målgruppe. Dette gjøres i stor grad gjennom fenomennære beskrivelser – beskrivelser som er like viktige for alle lesergrupper. Boken er lettlest.

Hensynet til ulike lesergrupper er også ivaretatt gjennom organiseringen av boka, med klare kapitteoverskrifter og underoverskrifter. Den kan leses på ulike måter, med mulighet for faglig fordypning, men også som en bok å slå opp i når en for eksempel lurer på hva en skal si og gjøre for å være til støtte, hvordan en kan være til hjelp for barn, og hvilken støtte skole og arbeidsplasser kan gi. Noen kan kanskje ønske seg et stikkordregister for å få lett tilgang til aktuelle temaer, men hovedstikkord som støtte, sorg og kommunikasjon går igjen gjennom hele boken, så en blir vel så godt hjulpet gjennom kapitteoverskrifter og forfatternes beskrivelse av innholdet.

Boken har 11 kapitler som avsluttes med at hovedbudskapet blir kort formulert. Blant temaene er ulike aspekter ved etterlattes reaksjoner, hva de møter og ønsker seg av støtte, og hvordan nettverket påvirkes, utfordringer det møter, hovedprinsipper bak god støtte og hvordan også støttenettverk kan trenge støtte for ikke å bli utslitte og oppgitte. Forfatterne går sterkt imot myter og forenklete oppfatninger av faser og normer for sorg. Det er stor variasjon i reaksjoner, intensitet og varighet i reaksjoner på tap, men det er ekstra behov for støtte ved komplisert sorg. Et sentralt spørsmål er: «Når bør fagfolk kobles inn?». Svaret knytter dette både til den etterlattes reaksjoner og daglige fungering, isolering og andre faresignaler, foreldres behov for råd om barns og unges reaksjoner og fastlåste situasjoner i familie og nettverk.

For fagfolk er det nyttig at aktuelle prosjekter forfatterne har gjennomført, beskrives med publikasjonslister i vedlegg, og at deler av beskrivelsen av sorg, kriser, kommunikasjon og nettverk er mer teoretisk orientert. Forfatterne gir en leserveiledning i kapittel 1. De påpeker at det er en del overlapp i teksten, slik at råd både kan leses isolert og settes inn i en sammenheng. De advarer mot å tolke de generelle rådene som absolutter. Denne advarselen er på sin plass, siden noen råd kan virke som forenklete rettesnorer for hva man bør og ikke bør si og gjøre. De er imidlertid fundert på erfaring, og totalt rommer da også boken mer nyanserte beskrivelser. I tillegg understrekes betydningen av unike møter og den enkeltes ansvar for situasjonsforståelse. Boken er konkret og nyttig å gripe til, men leses likevel med fordel mer som et utgangspunkt for kunnskap og refleksjon enn som en oppskriftsbok.

Profesjonell krisehjelp

Det blir ofte reist tvil ved om det kan være nødvendig med profesjonell hjelp ved sorg. Det vises til sorg som en naturlig del av livet, som fagfolk ikke bør blande seg for mye opp i. I boken siteres en etterlatt som spør: «Hvorfor er det så mye viktigere å stole på naturlig tilheling for følelsesmessig lidelse i forhold til fysisk lidelse?» (side 72). Forfatterne påpeker at risikoen for at etterlatte kan bli overveldet av reaksjoner på traumer, isolasjon og mangel på støtte er større enn risikoen for å bli avhengig av krisehjelp. De går inn for profesjonell krisehjelp som et bidrag til – ved behov – å hjelpe mennesker som opplever store traumer, til nettopp å gjenvinne kontrollen over eget liv.

Kriser i livet stiller store krav til den enkelte, til familie og nettverk. En konklusjon er at det viktigste er å ta de enkelte etterlattes behov på alvor og komme dem i møte. Brå død kan virke

naturstridig. Det naturlige går ikke alltid av seg selv, og normale mennesker, med normale reaksjoner, kan ha behov for hjelp. Da er det ikke noe motsetningsforhold mellom «naturlige» reaksjoner, spontan støtte og profesjonell hjelp.

Boken er interessant også ut over hovedtemaet nettverksstøtte ved brå død. Det er mange paralleller til behovet for nettverksstøtte også i andre situasjoner der endringer ikke nødvendigvis skjer så brått eller dramatisk, men der den enkelte og familien likevel trenger andres lydhørhet og støtte, for eksempel etter ulykker og sykdom som medfører funksjonsnedsettelse. Det er liknende behov for støtte over tid ved for eksempel demensutvikling og «forventede» dødsfall.

Også i disse situasjonene er det liknende erfaringer når det gjelder vekstmulighet og positive personlige endringer. De fleste opplever at de kan få et endret perspektiv på livet. Det vil – som etter brå dødsfall – kunne bli utskiftninger i det sosiale nettverk. Når belastningen er stor, settes nettverket på prøve. Mange kan føle seg isolerte på grunn av egen og andres tilbaketrekning. Andre bånd kan styrkes. En konklusjon er at kriser ofte vil medføre store omveltninger i sosiale nettverk.

Paralleller fra eget liv

Etter at jeg tok på meg å anmelde denne boken, døde min mor. Siden hun var gammel, kan det knapt kalles et uventet og brått dødsfall. Likevel er det klare paralleller til temaer i boken. Jeg har fått eksemplifisert ulike former for nettverksstøtte: gode samtalepartnere, hyggelige hilsener og praktisk, håndgripelig hjelp. Samtidig har jeg sjelden fått så mange fortellinger om mødre og andre sentrale personer som er døde. Når noen dør, får mange assosiasjoner til egne tap eller trussel om tap. På samme måte som gravide får fødselshistorier, utløser informasjon om et dødsfall ofte tanker om de dødsfall en selv har opplevd, kanskje til de grader at en «glemmer» den som nylig har opplevd tap. En annen variant er fortellinger fra dem som har mødrene sine i live fortsatt. Noen er raske til å understreke at deres egen mor fortsatt er veldig sprek eller yngre enn min mor som døde. Det er som det umiddelbart reises en beskyttelse mot døden som en aktuell trussel for dem selv. Dette er tankevekkende erfaringer som kan illustrere at kommunikasjon og lydhørhet på dette området er vanskelig. De umiddelbare assosiasjonene er ofte knyttet til egne tap eller trussel om tap. Kunnskap kan bidra til å lette kommunikasjonen på dette feltet, der både folk flest og fagfolk kan bli temmelig tafatte i forhold til avgjørende spørsmål om liv og død.

Jeg takker forfatterne for konsentrert profesjonelt arbeid gjennom en årrekke og anbefaler boken til leg og lærd!