

Bok

Gode råd

Tonje Holt
psykolog og PhD

Verdifull kunnskap om reaksjonene vi får etter ekstremt stress, men jeg savner de gode refleksjonene.

Målgruppen for Nille Lauvås' og Rolf Lindgrens bok *Etter sjokket* er først og fremst de som selv har opplevd, eller som står nær noen som har opplevd, traumatiske hendelser. Den er ikke skrevet for terapeuter, men den kan være nyttig for folk flest som vil lære mer om stressreaksjoner etter traumer. Den er lettest, har korte kapitler, og teksten er enkelt og forståelig skrevet. Kort oppsummert forteller boka en historie om hva som kan skje når vi opplever en traumatisk hendelse, og hvordan vi kan minske risikoen for å få helseplager i etterkant. Den gir konkrete råd og veiledning til de utsatte om når og hvor de bør søke hjelp, den har en egen del som omhandler hvordan de utsatte kan komme tilbake til arbeidslivet, og den har kapitler for pårørende. Teksten er rammet inn av forfatterens egne historier: Rolf som terapeut, og Nille som forteller om sine erfaringer og reaksjoner fra 22. juli og tiden etterpå. Hun var på jobb i regjeringskvartalet den dagen bomben smalt, og det er vanskelig ikke å la seg bevege av kapitlet der historien hennes blir viet plass. Det formidler et dypt alvor, samtidig som den gir håp.

Pedagogisk tilnærming

Som forfatterne selv skriver, har boka ambisjoner om å være psykoedukativ, eller pedagogisk, i formen. Leseren får en fin innføring i hva som skjer med kroppen når vi blir redde. Boka forteller om hvordan vi reagerer på stress og ekstreme hendelser ved å beskrive kroppens alarmsystem, automatiske stressreaksjoner, og hvordan nervesystemet reagerer. Dette er fine kapitler, og jeg liker at evolusjonsperspektivet trer frem når reaksjonene forklares som hensiktsmessige overlevelsesinstinkter som har utviklet seg gjennom menneskets evolusjon.

Fokuset er å ta vare på seg selv, og boka gir forklaring på hvorfor dette kan være en hjelpsom posisjon å innta

Nilles og Rolfs egne stemmer bidrar til å knytte kunnskapen til konkrete eksempler gjennom hele teksten, noe som fungerer som et godt pedagogisk virkemiddel. En annen ting jeg liker, er vinklingen boka har mot å hjelpe den utsatte til å akseptere vanskene sine. Fokuset er å ta vare på seg selv, og boka gir forklaring på hvorfor dette kan være en hjelpsom posisjon å innta. Jeg synes også de kliniske vignettene til Rolf fungerer godt i den sammenhengen; her brukes det gode metaforer, og den aksepterende terapeuten er fremtredende.

Gode og tydelige råd

Jeg synes forfatterne har klart å lage en tekst som mestrer balansegangen mellom ikke å være for generell og for spesifikk. Det er fint at de fremhever at de fleste ikke blir syke, og at det er stor variasjon

i reaksjoner. Likedan at forfatterne tar opp at selv om det er lenge siden en hendelse har skjedd, kan plagene fremdeles være sterke og hemmende. Samtidig gir de tydelige råd; både om hva som bør gjøres, og om hva som ikke bør gjøres. I kapittelet om førstehjelp gir forfatterne gode anbefalinger som fremhever betydningen av å være åpen, oppsøke sosial støtte og fortsette hverdagen.

Forfatterne har selv skrevet at de har valgt å ikke ha referanser i teksten, men jeg savner at sentrale bidragsyttere blir trukket frem. Hobfolls prinsipper om tidlig intervensjon blir for eksempel ikke nevnt, og disse prinsippene om blant annet sikkerhet, ro, samhörighet og håp burde ha kommet tydeligere frem fordi de ofte er toneangivende i psykologiske førstehjelpstiltak. Det er heller ikke trukket frem noe empiri eller noen teori i beskrivelsen av de ulike reaksjonsfasene etter traumatiske hendelser, og jeg savner faglitteratur i teksten om dissosiasjon, hukommelse og menneskets søken etter trygghet.

For fragmentert

De korte kapitlene er trolig et grep forfatterne tar for å gjøre boka lettere å følge. For meg fungerer det ikke helt. Teksten blir litt for oppstykket, og flere steder opplever jeg at det er for mange underkapitler, og at innholdet i disse flyter inn i hverandre. Oppbygningen av kapitlene hjelper meg heller ikke med å se helhet og sammenheng. Jeg lurer for eksempel på hvorfor kapittelet om nervesystemet kommer så sent i boka. Det ville trolig ha passet bedre som bakgrunnskunnskap tidlig i boka.

Jeg liker bruken av Nille og Rolfs stemmer underveis i teksten. Det som derimot undrer meg, er hvorfor forfatterne velger å stykke opp teksten med enda flere sitater og kliniske eksempler, både fra bøker, sangtekster og avisreportasjer. Det virker rotete, og det får teksten til å fremstå som litt halvhjertet. Hvis forfatterne hadde erstattet noen av disse sitatene med Nilles eller Rolfs kjente stemmer, og klart å bruke dem mer gjennomgående, ville jeg nok opplevd boka som mer sammenhengende. Jeg lurer også på om forfatterne hadde trengt å ha med kapittelet om soldater og innsatspersonell. Jeg synes dette kapittelet går utover det allmenne og blir for spesifikt.

Savner refleksjonene

Innholdsmessig synes jeg boka gaper for høyt. De mange temaene gjør at forfatterne ikke får anledning til å fordype seg i de mest interessante dilemmaene og utfordringene, og jeg savner de gode refleksjonene. Flere ganger sitter jeg igjen med en opplevelse av at «ja dette er viktig», men så stopper teksten plutselig opp og begynner på noe nytt. For eksempel hadde jeg ønsket at boka gikk enda lenger i å drøfte hvordan pårørende kan ta opp bekymringer, være støttende og få til gode samtaler hvis en nær har opplevd noe traumatisk. Videre synes jeg at kapittelet som er for foreldre og omsorgspersoner blir litt overfladisk. Her kunne det i større grad vært trukket frem hvordan omsorgsgivere kan være ressurspersoner for barna sine, hvordan de kan støtte barna sine, og hvordan de kan alderstilpasse samtaler og informasjon. Likeledes hadde det vært ønskelig med mer tekst om at foreldre og andre voksne ofte kan slite med å se og oppdage barnas plager hvis de ikke spør og bryr seg. Jeg lurer også på hvorfor BUP ikke er nevnt over aktuelle tilbud hvor barna kan få hjelp.

Unngåelse er videre et tema hvor forfatterne kunne ha løftet frem potensielle dilemmaer: Hvordan finne balansen mellom trygghet og unngåelse? Er noen typer unngåelse mindre hensiktsmessige enn andre? Her er det mange aktuelle avveininger som forfatterne kunne ha dvelt ved.

Kort oppsummert: Dette er en bok for allmennheten, og spesielt for dem som på en eller annen måte er berørt av potensielt traumatiserende hendelser. Leseren vil sannsynligvis sitte igjen med

verdifull kunnskap om reaksjonene vi får etter å ha opplevd ekstremt stress. Jeg er imidlertid usikker på hva boka kan bidra med av dypere innsikt og refleksjon.