

# Kartet og terrenget i møte med kriser og selvmord

Kristoffer Bele Ødegård

BUPA Vestre Viken HF og Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

Bergljot Gjelsvik har skrevet en kunnskapsrik fagbok med mange kloke refleksjoner, fra innsiden av sin egen krise.



**BOK** *Inn i krisen. Veier til å møte og forstå intense kriser og selvmordsfare*

**FORFATTER** Bergljot Gjelsvik **ÅR** 2022 **FORLAG** Gyldendal **SIDER** 236

«Jeg falt ned trappa ikke bare som en førtitre år gammel aktiv kropp og kvinne med mangfoldige interesser, men også som psykolog og forsker på kriser. Med et blaff gikk jeg fra å være en som vet mye om livets natt, til å selv være i en. Fra å være karttegger av et dystert landskap befant jeg meg plutselig og helt uforvarende i et lignende terreng.» (s. 11)

Slik åpner Bergljot Gjelsviks nye bok *Inn i krisen. Veier til å møte og forstå intense kriser og selvmordsfare*. En av inngangsportene til tematikken er forfatterens egen erfaring med et alvorlig fall i en trapp ved universitetet i Oxford, der hun jobbet som forsker. Hendelsen resulterte i en ryggmargsskade, som på et øyeblikk snudde livet slik hun kjente det, på hodet.

Personlige beskrivelser av hvordan hun selv forholdt seg til hendelsen, hvordan hun ble møtt av andre, og hvordan disse møtene opplevdes, dukker opp flere steder i løpet av boken. Hun tar for seg et bredt utvalg av perspektiver fra kvalitativ og kvantitativ suicidologi, psykologisk teori og grunnforskning, vitenskapsteori, fenomenologi, etikk og skjønnlitteratur.

Gjelsvik beskriver hvordan mange fikk behov for å flytte oppmerksomheten bort fra situasjonen slik den opplevdes for henne: Det skulle gå fremover, gå over, bli bedre og ikke minst være noe som ikke kunne skje dem eller deres nærmeste. Som en motsats beskriver hun hvor betydningsfullt det var når noen klarte å møte henne i situasjonen slik den var.

Dette oppleves som viktige beskrivelser fra innsiden av en krise, skrevet av et menneske med mye kunnskap og imponerende åpenhet for alt det som skjedde.

## Dette handler om oss alle

Den brede forståelsen av hva en krise kan være, og det personlige perspektivet som er med igjennom mye av boken, gjør at jeg som leser hele tiden minnes på at dette også handler om meg. Det handler om oss alle sammen. Jeg har ikke vært innlagt etter et selvmordsforsøk, eller vært på legevakten med selvpåførte kutt. Jeg har heller ingen erfaring med ryggmargsskade, slik Gjelsvik beskriver. Jeg har imidlertid opplevd å nesten miste et barn i sykdom, med påfølgende alvorlig funksjonshemming, og kjenner godt igjen beskrivelsene både som far og som fagperson. Blant annet minnes jeg et møte med en sykehuslege som mens situasjonen fortsatt var alvorlig og uavklart, fortalte meg at han trodde opplevelsen kom til å gjøre meg til en veldig god terapeut. Legen så situasjonen utenfra og pekte på et punkt han mente befant seg på kartet. Jeg befant meg imidlertid på et sted i terrenget der dette punktet slett ikke var synlig. Samspillet mellom Gjelsviks subjektive innenfra-perspektiv og det mer objektive forskerperspektivet – og deres respektive former for kunnskap – danner en rød tråd gjennom boken.

*Den brede forståelsen av hva en krise kan være, og det personlige perspektivet som er med igjennom mye av boken, gjør at jeg som leser hele tiden minnes på at dette også handler om meg*

Forfatteren trekker frem styrker ved et objektivt perspektiv på selvmordsatferd (kvantitativ forskning, diagnostikk og kategorikunnskap), blant annet hennes egen forskning på betydningen av mentale bilder med suicidalt innhold. Samtidig argumenterer Gjelsvik for at denne tilnærmingen har fått prege praksis i for stor grad, blant annet gjennom Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern (Sosial- og helsedirektoratet, 2008). Beskrivelsene av hvordan Gjelsvik mener implementeringen av denne retningslinjen har bidratt til å begrense psykologens mandat i møte med pasienter i krise og selvmordsfare, er dramatiske: at psykologens mandat er begrenset til å handle om vurdering og kartlegging på bekostning av behandling, og der studenter ser retningslinjen som sitt viktigste verktøy i møte med suicidale pasienter. Hun beskriver flere faktorer som har ført til dette: at retningslinjen er for lite spesifikk, tilsynspraksis, tolkning av prioriteringsveiledere og mediens fremstilling av enkeltsaker. Jeg blir sittende og lure på: Hva med universitetenes rolle i dette, hva med veiledning, faglig ledelse og alle psykologspesialistene ute i psykisk helsevern? Jeg har hørt lignende beskrivelser før, selv om jeg ikke kjenner dette igjen fra egen praksis. Jeg undrer meg likevel over hvor utbredt dette problemet er: at psykologer ser sitt mandat som begrenset til kartlegging og vurdering nærmest for kartleggingen og vurderingens skyld.

Jeg er enig med Gjelsvik i at det hadde vært fint om retningslinjen sa noe mer spesifikt om hva slags behandling pasientene skulle få, og hvilken støtte og kompetanse fagpersoner trenger. I fravær av en mer spesifikk retningslinje forstår jeg likevel ikke at psykologen skal behøve å begrense sitt mandat, heller enn å fylle det med godt faglig innhold, slik Gjelsvik tar til orde for i boken. Dette er et arbeid jeg selv har vært svært opptatt av: Hvordan kommer vi oss fra kartlegging og vurdering til meningsfull behandling? I den kontinuerlige kampen for psykoterapiens kår og god faglig ledelse i psykisk helsevern har jeg opplevd retningslinjen mer som en støtte enn et hinder.

## Å møte intense kriser

Videre i boken argumenterer Gjelsvik for hva psykologens mandat skal være, ut over kartlegging og vurdering, og oppfordrer blant annet terapeuter til å fokusere på de «tre C-ene» i møte med kriser og selvmordsatferd: Man må være nysgjerrig (*curious*), medfølende (*compassionate*) og modig (*courageous*). Hun beskriver både hva dette kan innebære av terapeutferdigheter, og hva systemene rundt kan gjøre for å legge arbeidsvilkårene til rette. Ikke minst ved å ta bedre vare på oss selv og kollegene våre som jobber med suicidalitet, når vi vet hvordan dette påvirker oss og evnen vår til å være gode og effektive hjelpere over tid.

### *Hvordan kommer vi oss fra kartlegging og vurdering til meningsfull behandling?*

Boken har i denne delen gode beskrivelser av, og argumenter for, verdien av fenomenologiske (blant andre Martin Buber) og humanistiske (blant andre Carl Rogers) tilnærminger når en skal undersøke livsverdenen til mennesker i krise og selvmordsfare. Forfatteren er også her bred i sin tilnærming til temaet, og teksten er rik på referanser til forfattere fra ulike disipliner. Flere av de viktigste ferdighetene og prinsippene man trenger som medmenneske og terapeut i møte med mennesker i kriser, finnes antagelig her. Jeg tror mange vil bli inspirert av Gjelsviks oppfordring om å kjempe for disse perspektivenes plass i psykisk helsevern.

Beskrivelsene av et fenomenologisk nært og aksepterende perspektiv gir gjenklang. Samtidig blir jeg minnet om mange andre møter jeg har hatt, der pasienter i kriser har formidlet at dette perspektivet alene ikke har vært tilstrekkelig. De kan beskrive terapeuter, og andre mennesker i livet, som til stede, støttende, lyttende og utforskende uten at de nødvendigvis har opplevd dette som hjelpsomt. Jeg savner her en diskusjon av de mer endringsorienterte terapeutiske perspektivene, spesielt det atferdsanalytiske.

Gjennom bokens vekslinger mellom perspektiver og mangfoldet av kloke refleksjoner, samt bruk av metaforer og historier, kjennes det som at tenkningen min mykes opp. Dette er en opplevelse jeg som kliniker jobber kontinuerlig for å oppnå: å tenke på nye måter, holde meg åpen, utforskende, nysgjerrig og interessert i møte med pasienter, pårørende, kolleger og ikke minst egne reaksjoner i møte med mennesker i krise. Til tross for noen mangler, og at Gjelsvik og jeg har til dels ulike opplevelser av hva utfordringene innen feltet skyldes, vil jeg anbefale denne boken til kolleger som jobber i feltet.

## Referanser

Sosial- og helsedirektoratet. (2008). *Nasjonale retningslinjer for forebygging av selvmord i psykisk helsevern*. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/selvskading-og-selvsmord>