

Om sorg, vekst og utvikling

Dette er en god bok om selvmord, skrevet med fast tro på at etterlatte gjennom å finne styrke i seg selv, eller gjennom hjelp fra andre, vil kunne gå videre i livet.

PUBLISERT 5. mai 2011



Kari Dyregrov, Einar Plyhn og Gudrun Dieserud | **Etter selvmordet – veien videre**
Abstrakt forlag, 2010. 240 sider

Dette er en bok som primært er rettet mot etterlatte som søker informasjon om sorg, om reaksjoner på sorg og tap, og råd om hvordan man kan mestre en så tung situasjon som det er når man mister en kjær i selvmord. Men boken er også for alle som ønsker å være til nytte for etterlatte, enten man er en del av det sosiale nettverket eller det profesjonelle hjelpenettverket.

Selv om boken ikke primært er ment for behandlere, kan den likevel være nyttig for de som ønsker å forstå mer om hva et selvmord kan innebære for etterlatte de møter i sin praksis. Her er mye god og praktisk informasjon i tillegg til oppdatert forskning og teori. Boken kan også være svært relevant for andre som kommer i kontakt med etterlatte, for eksempel skole og arbeidsplass, og gir tips og råd om hvordan man kan være til støtte, og hvordan man kan tilrettelegge skole- eller arbeidssituasjonen for den etterlatte – enten det er snakk om et barn, en ungdom eller en voksen. Den vier god plass til hvordan barn og unge kan reagere, og hva som kan være hjelpsomme intervensjoner for disse.

Mange innfallsvinkler

Boken kan løst deles inn i fire områder: De første tre kapitlene tar for seg selvmord generelt og inneholder dessuten praktisk informasjon. Deretter kommer tre kapitler om etterlattes reaksjoner på selvmordet, og skillet mellom normale reaksjoner og symptomer på komplisert sorg som kan være indikasjon på behov for mer profesjonell støtte. Det er litt kort og overflatisk redegjort for forskjellen mellom sorg og depresjon, og mellom normale sorgreaksjoner og komplisert sorg. I beskrivelsen av sorgterapi kunne nok forfatterne med hell hentet inn litt konsultativ bistand fra terapifeltet, da denne beskrivelsen slår meg som noe banal og overflatisk. Jeg savner også noen flere gode referanser på oppdatert teori om sorgterapi. Her har det vært mye forskning i den senere tid, og det er utviklet flere gode modeller.

Kapitlene 7 til 10 omhandler ulike former for støttetiltak og hva som kan øke mulighetene for mestring hos de etterlatte. De to siste kapitlene handler om sorgprosessen og mulighet for vekst og utvikling til tross for sorgen og smerten etter et selvmord. Det siste kapitlet omhandler det vi vet, eller ikke vet, om selve selvmordsprosessen og hvorfor noen velger å ta sitt eget liv. Her savner jeg at selvmordet settes inn i en litt større kulturell og historisk kontekst. Til slutt er det et fyldig appendiks med informasjon om hjelpeorganisasjoner, nettsteder, anbefalt litteratur og informasjon om norske prosjekter

Sorg og vekst

Kapittel 11 om sorg, vekst og utvikling var den delen jeg likte best, og som gjerne kan leses som et frittstående kapittel av fagfolk så vel som av lekfolk. Her er det en fin presentasjon av nyere forskning og teoriutvikling om sorg sammen med kloke refleksjoner fra forfatterne. Normalisering av reaksjoner sammen med en pekepinn på hva det kan være grunn til å søke hjelp for, gjør kapitlet svært nyttig. Temaene balanserer mellom sorgen ved selvmordet som en personlig katastrofe der grunnleggende antakelser om livet smadres, men også som en mulighet for personlig vekst og utvikling.

Forfatterne belyser også hvor sensitivt dette temaet er, og hvor sårbare de etterlatte kan være for skyldfølelse når de opplever at de mestrer hverdagen, og gradvis klarer å skape en ny mening med livet uten den kjære. De viser til nyere teori som understreker at sorg ikke fremtrer i tidsbestemte faser. Det er stor individuell variasjon i sorgens forløp og varighet. Sorgen er ikke en oppgave der målet er å legge tapet bak seg ved å kutte båndene til den avdøde, slik man i tidligere teori gjerne beskrev «sorgarbeidet». I dag vet man hvor viktig det er å etablere nye indre psykologiske bånd til den døde, og skape en fremtid der den døde ikke er en del av det ytre hverdagslivet. Minner og indre representasjoner av den døde er noe man bærer med seg videre, ofte resten av livet.

Forfatterne skriver litt om hvordan personlig vekst kan henge sammen med mestringsstil. I den sammenhengen kan det være interessant å se på Aron Antonovskys forskning omkring det han senere kalte salutogenese – hva som fremmer helse – der han studerte hvilke erfaringer som hang sammen med livskvalitet hos kvinner som

overlevde Holocaust. Han fant at opplevelsen av sammenheng i livet var den viktigste faktoren som korrelerte med livskvalitet hos de som overlevde dødsleirene.

Opplevelsen av sammenheng var igjen knyttet til en følelse av at verden og livet var begripelig, til mestring, og til om de evnet å finne motivasjon til å gå videre i livet på tross av det grufulle som hadde rammet dem og deres kjære. Dette hang igjen sammen med forhold i oppveksten, men også med hvilke ressurser de hadde i sitt nettverk.

Varme og respekt

Boken er skrevet med varme, innlevelse og respekt for hvor vanskelig livet kan oppleves. Mange av de ulike temaene i boken er godt illustrert med kliniske vignetter som gjør teksten levende og engasjerende. Det er ingen tomme floskler om at terapeuter eller andre skal kunne lindre en så knusende smerte som selvmord ofte medfører, men derimot en fast tro på at mennesker kan finne styrke selv, eller hjelp fra andre, til å mestre slike opplevelser. Smerten og minnene om den avdøde er ikke noe man legger bak seg, men noe man må bære med seg mens man forsøker å finne en ny vei videre i livet.

Anmeldt av Therese Brask-Rustad, Helsefaglig sjef, Klinikk for psykisk helse og rus, Vestre Viken HF

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 5, 2011, side