Bokanmeldelser

**Kari Dyregrov, Einar Plyhn
og Gudrun Dieserud:**
Etter selvmordet – veien videre
Oslo: Abstrakt, 2010 - 240 s.
ISBN 978-82-7935-274-7

Bokanmeldelse ved Ingrid Nesje

Forfatterne skriver i forordet at de håper etterlatte etter selvmord kan finne hjelp til selvhjelp i boken. Men at også profesjonelle hjelpere og det sosiale nettverket til etterlatte kan hente kunnskap her og bli bedre til å hjelpe. Jeg mener forfatterne har lyktes med sine ambisjoner.

Kari Dyregrov er hovedforfatter av boken. Hun er forsker og dr.philos. ved Nasjonalt folkehelseinstitutt/Senter for Krisepsykologi. Hun har gjennomført mange forskningsprosjekt knyttet til selvmord, etterlatte, sorg og kriser. Einar Plyhn har tatt initiativet til å få skrevet boken. Han er selv etterlatt ved selvmord og arbeider som forlagssjef. Gudrun Dieserud er forsker og dr.psychol. ved Nasjonalt folkehelseinstitutt.

For etterlatte vil jeg tro det må være en god opplevelse å lese denne nyanseerte, varme og lett forståelige teksten. Boken er inndelt i tolv kapitler som omtaler hver sine temaområder, der de etterlattes egne erfaringer trer tydelig frem. En slik vekslning mellom fagkunnskap og erfaringer kan være nyttig for profesjonelle hjelpere. De ulike beskrivelsene knyttet til reaksjoner, sorgen og hvordan man tenker og forstår det man opplever, viser hvor forskjellig mennesker kan reagere etter et selvmord. Disse utfyllende beskrivelsene kan gi fagpersoner større trygghet og respekt i møte med den enkelte etterlatte.

Boken innleder med kapitlene "Selvmord og etterlatte" og "Selvmord i Norge". De gir en kort innføring til mange av de problemene/utfordringene etterlatte vil møte fra dødsfallet inntreffer, den første tiden etterpå og hvordan veien videre kan oppleves. Her omtales også holdninger til selvmord. Man merker raskt at forfatterne ikke har til hensikt å omtale noen temaer lettvtint eller fristes til å gjøre virkeligheten enklere enn den er. Ved å ta med sitater fra etterlatte blir

man som leser ærlig og brutalt konfrontert med det mange etterlatte opplever.

I kapittelet "Etter selvmordet" forteller etterlatte fra situasjoner nært knyttet til dødsfallet. Sitatene kan være vonde å lese for oss alle. Men spesielt må vi som fagpersoner ta inn over oss de sitatene som beskriver mangel på omtanke og kunnskap i møtet mellom etterlatte og fagfolk. Her er et sitat fra boka:

"Nei, nå er jeg lei av å høre alt snakket ditt om hvorfor han døde. Det finner du ikke svar på likevel. Så det skal du bare slutte med." (Seksjonsoverlegen ved et psykiatrisk sykehus i den tredje korte samtalen med en far som hadde mistet sønnen sin.)

De neste to kapitlene har overskriftene "Vanlige sorg- og krisereaksjoner" og "Det spesielle ved selvmord". De tidlige krisereaksjonene ved plutselige dødsfall beskrives og illustreres. Dette er ingen ufølsom oppramsing av reaksjoner. Her beskrives krisereaksjonene i et omtenk-somt og lett tilgjengelig språk. For en fagperson er det tydelig at forfatterne har mye erfaring fra møter med etterlatte, noe som gjør formidlingen ærlig og god. For etterlatte vil det gi trygghet og gjenkjennelse. Her vil mange kunne finne igjen og få en større forståelse for egne opplevelser.

Selvmord er selvpåført. Dette gjør det forskjellig fra andre former for brå død. Forfatterne omtaler hvordan de fleste etterlatte vil ha behov for å finne svar og forklaringer, og beskriver hvordan mange sliter med skyld og selvbebreidelse. Sitatet under er fra en far som har mistet sin tenåringssønn for 2 år siden: *"Tankene om det som skjedde, sliter jeg med hver eneste time, og det sliter jeg med hver eneste dag. Jeg har en teori, men hva var det? Hvorfor skjedde det? Og hvordan kunne det skje? Det er det tunge."*

Men kan skyldfølelse og selvbebreidelse ha en funksjon? Forfatterne mener at hjernen arbeider med å trekke ut lærdom og informasjon som vi kan benytte senere i livet, og at skyldfølelse dermed er av de viktigste reaksjonene i etterkant av traumatiske hendelser.

Kapitlene "Mestring på veien videre" og "Sorg, vekst og utvikling" understreker og gir håp om at selv etter et vanske-

lig og krevende tap som å miste noen i selvmord, finnes det en vei videre. Her kan de etterlatte få hjelp til å kunne gjøre gode valg i de fasene de gjennomgår. Mange etterlatte har gitt uttrykk for at åpenhet har vært viktig og avgjørende for å få støtte og hjelp fra andre. Selv om det å snakke har stor betydning, problematiseres også det som forfatterne kaller en *grublersti*. Når samtalerne stadig dveler ved de samme temaene over tid, kan dette gi økt engstelse istedenfor en positiv fremdrift. Som viktige mestringsstrategier omtales også fysisk aktivitet, sunt kosthold og det å ha fokus på de daglige gjøremål: *"Det er viktig å stå opp hver dag, gjøre de vanlige tingene; ikke glemme de andre i familien - være opptatt - gå ut - ikke isolere seg."*

Mange etterlatte ønsker en større forståelse for hva sorg er. Synet på sorg har endret seg, og nyere sorgteori vektlegger spesielt at man har sorgen med seg hele livet. Det er ikke et mål å løsrive seg fra den avdøde og legge sorgen bak seg. Gjennom det som kalles en *tosporsmodell* ved mestring av sorg, får leseren kjennskap til nyere sorgteori som fremhever vekslingen mellom to retninger. Den ene er tapsorientert. Her forholder man seg aktivt til de følelsesmessige sidene ved tapet. Den andre er gjenoppbyggingsorientert. Her forholder man seg aktivt til den nye situasjonen man er kommet i. Vekslingen mellom disse to perspektivene vil kunne være en gunstig måte å forholde seg til dødsfall på. Det understrekes også at sorg kan oppleves og uttrykkes på mange måter. Den er individuell, og det finnes ikke én måte å sørge på som er mer riktig enn noen annen.

Skulle jeg ha noe å innvende, måtte det være at deler av dette kapittelet kan være noe teoretisk og dermed litt vanskeligere tilgjengelig enn de andre. Likevel kan boken trygt anbefales. Den beskriver de ulike temaene knyttet til selvmord med verdighet, respekt og kunnskap.

Ingrid Nesje er klinisk spesialist i psykiatrisk sykepleie og koordinator for det selvmordforebyggende teamet ved RVTS Nord (Regionalt senter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging).