Om hjelperollen i møte med det selvmordsnære mennesket - noen refleksjoner om veiledning

Ved Gry Bruland Vråle

SUICIDOLOGI 1998 ÅRG. 3, NR. 2

Mange mennesker med eller uten formell utdanning kan komme i en hjelperolle i forhold til selvmordsnære mennesker. I en situasjon der man ønsker å hjelpe, formidle håp og trøst, møter man et annet menneske som har sterke impulser om å ta sitt liv, og som kan være mer eller mindre innstilt på å ta imot hjelp. I enkelte tilfeller ender det også med selvmord. Møter med selvmordsnære mennesker vekker sterke følelser i oss. Som veileder har jeg erfaring med at det er viktig å få snakket om dette slik at man ikke blir alene med de vanskelige følelsene

Å gi hjelp medfører et spekter av følelser, tanker, fantasier, holdninger, verdier og mestringsstrategier som det er viktig å bli seg bevisst. Hjelperens opplevelser kan skrive seg fra såkalte overføringer fra pasienten. De kan derfor fortelle oss mye om hvordan pasienten har det og hva han strever med. Opplevelsene kan også si mye om hjelperens opplæringsbehov og om hva en skal veilede i og undervise om.

Mange som har beskjeftiget seg med selvmordsproblemet fra et faglig ståsted har selv sterke møter med problemet i sin erfaringsbakgrunn. Erfaringer kan om de bearbeides i veiledning, utvikle seg til ny innsikt og til kunnskap og nye mestringsstrategier. Vanskelige erfaringer som ikke bearbeides i kyndig veiledning, kan føre til uhensiktsmessige måter å møte det selvmordsnære mennesket på. Erfaringer som blir satt ord på, reflektert over og bearbeidet, er viktige kilder til kunnskap. Om dette sier Per Sällström:

"Bare den som reflekterer over sine erfaringer utvikler kompetanse, det vil si evne til å hankses med situasjoner lik dem han allerede har erfart. Slik vokser kunnskapen i en rytmisk vekselvirkning mellom delaktighet og distanse, mellom handling og ettertanke."

(Sällström 1989)

Opplevelsens innhold

I faglig veiledning kan man ta utgangspunkt i tre områder som alle har betydning for hjelperens forståelse av seg selv, og som derved kan føre til økt kompetanse i møte med det selvmordsnære mennesket. Disse er:

- følelsene/fantasiene
- tankene/refleksjonene/vurderingene
- arbeidsmåtene/metodene

Følelsene

De vanligste følelsene som hjelperen kan få, er; angst, frykt, tristhet, sorg, hjelpeløshet, sinne, opplevelse av krenkelse av hjelperollen, skam, skyldfølelse, håpløshet, meningsløshet. Det som er viktig i veiledningsarbeid, er å få hjelp til å gjenkjenne egne følelser, akseptere dem og forstå dem ut fra situasjonen. Pasientens væremåte og reaksjoner overfor hjelperen kan vekke slike følelser og reaksjoner som nevnt ovenfor. Følelsesmessige opplevelser i møte med det selvmordsnære mennesket vil i en slik forståelsesramme kunne si oss mye om

hvordan pasienten har det. Følelsene kan også forstås ut fra hjelperens tidligere erfaringer i møte med selvmordsnære mennesker. En slik forståelse vil kunne hjelpe oss til å se hjelperens smerte.

Tanker/vurderinger/refleksjoner

Tanker, vurderinger og refleksjoner kan litt forenklet sagt være irrasjonelle eller rasjonelle. De irrasjonelle refleksjonene kan være influert av følelser og fantasier som ikke er bearbeidet. De kan derfor føre til uheldige beslutninger. De rasjonelle refleksjonene er preget av bearbeidet erfaring og av teoretisk kunnskap. I veiledning kan en ved å gjenkjenne og arbeide med tanker og vurderinger i møte med det selvmordsnære mennesket, komme nærmere gode og nyanserte refleksjoner som en kan legge til grunn for beslutninger og for hva som bør karakterisere møte med det selvmordsnære mennesket.

Arbeidsmåter i møtet med det selvmordsnære mennesket

I mine møter med hjelpere har jeg erfaring for at mange gjør gode og viktige ting for pasientene uten at de så lett kan si hva de gjør, hvorfor de gjør det og hva det er som er viktig ved det de gjør. For dem som har arbeidet lenge med dette, er kunnskapen blitt så integrert at den ikke så lett kan beskrives. Torunn Hamran kaller dette "taus kunnskap" (Hamran 1987).

Taus kunnskap er typisk for den intuitive tilnærming som man ofte ser hos yrkesutøvere på ekspertnivå (Benner 1995). Dersom en ikke setter ord på og reflekterer over intuitive, integrerte ferdigheter, kan ekspertutøveren miste opplevelsen av å være kompetent fordi han eller hun kan komme til å bagatellisere sine ferdigheter som allemannseie og noe uten betydning; "Pytt, det var da ingen ting, jeg gjorde da bare som vi pleier". Ekspertens ferdigheter i møte med det selvmordsnære mennesket er imidlertid grunnlagt på lang erfaring. Det er viktig at ekspertens kompetente handlinger over for det selvmordsnære mennesket blir bekreftet og anerkjent slik at eksperten ikke utvikler en følelse av at det hun gjør ikke har noen betydning. En annen grunn til at det er viktig for eksperter å dele sine erfaringer, er at deres kunnskaper kan danne grunnlag for en generell kunnskapsutvikling i møte med det selvmordsnære mennesket, en kunnskap som kan formidles videre i opplæring av nye hjelpere.

Et område som det er særlig spennende å veilede på og å reflektere over sammen med hjelpere, er å finne fram til hva de ulike tiltak synes å føre til. Jeg tror at vi ved en systematisering og bevisstgjøring av ulike tiltaksområder, ved å fortelle hverandre mer om hva vi faktisk gjør, etter hvert kan si noe mer om hva som f.eks. vil øke pasientens opplevelser av håp og mening. Kanskje er det ikke vanskelige filosofiske samtaler og innviklede terapeutiske tilnærminger som fører til håp og mening. Kanskje er det alminnelig og omsorgsfullt nærvær, det at vi er opptatt av at pasientene blir ivaretatt på de grunnleggende behov og opplever en rimelig grad av forutsigbarhet i relasjon til hjelpeapparatet, som er viktig for å fremme disse

opplevelsene hos pasienten. Ved å bruke tid til å dvele over hva en har gjort i vellykkede møter med selvmordsnære mennesker, tror jeg vi etter hvert kan forstå mer av hva som er livgivende i disse møtene.

Veiledningstilnærminger

Alle som arbeider med selvmordsproblematikk, bør ha tilbud om veiledning slik at de får anledning til å gjenkjenne, reflektere over og integrere sine praksiserfaringer. Veiledningen kan med fordel skje i grupper der en deler sine erfaringer med andre og opplever et fellesskap som er viktig i dette vanskelige arbeidet. Det er imidlertid alltid noen situasjoner der en bør tilby individuell veiledning. Det kan være aktuelt når en person har stått overfor særdeles vanskelige opplevelser.

Veiledning kan beskrives ved tre hovedtilnærminger, (Hermansen, Carlsen & Vråle 1994)

- veiledning som bearbeiding
- veiledning som forberedelse
- veiledning som avlastning og krisehjelp

Veiledning som bearbeiding

I veiledning kan man se tilbake på situasjoner som har vært. Hensikten med dette kan være å forstå mer av det som hendte og finne nye og bedre veier ut av en lignende situasjon, eventuelt å anerkjenne og bekrefte det som har vært gjort. En ser på en måte situasjonen "i etterpå-klokskapens lys" der man arbeider gjennom tre faser;

- Gjenkalling og beskrivelse av situasjoner og hendelser
- Refleksjon og forståelse både ut fra teori og ut fra tidligere erfaringer
- Egne vurderinger av situasjonen og refleksjon over om det en gjorde var bra nok eller om man nå ser andre løsninger som kan være bedre.

Målsettingen med denne form for veiledning er både å dele opplevelser med andre, og å øke kunnskaper om det som skjer i møte med pasienter. Veiledningssituasjonen gir den nødvendige avstand til det konkrete møtet. Samtidig kan veileder og evt. andre deltagere bidra med sin kompetanse på området.

Veiledning som forberedelse

I veiledning kan man forberede seg på situasjoner som en ennå ikke har vært oppe i, men der en av ulike grunner har behov for å forberede seg sammen med andre for å bli tryggere på det en skal gjøre. Det kan være situasjoner som en har lite kunnskaper om eller også situasjoner som en har dårlige erfaringer med fra tidligere. Det vil være naturlig å arbeide med følgende:

- identifisere og beskrive den situasjonen en skal ut i
- identifisere de områdene en trenger veiledning på eller mer kunnskap om
- gå igjennom vurderinger, handlingsalternativer, mål med situasjonen
- legge en plan for den situasjonen en skal ut i

I veiledning som forberedelse, er målsettingen å skape mer forutsigbarhet og trygghet for vanskelige situasjoner som en skal ut i og kanskje gruer seg til.

Veiledning som avlastning og krisehjelp

En del opplevelser som hjelpere har i forhold til selvmordsnære mennesker, kan bli så sterke og vanskelige at de kan betegnes som alvorlige traumer og vil kunne utløse krisereaksjoner hos hjelperen. Det kan være situasjoner der det har vært mange trusler eller situasjoner der en kan ha gjort feil eller ikke handlet slik man skulle. I slike situasjoner er det viktig at en får god veiledning slik at ikke disse episodene forblir ubearbeidet og fører til fortvilelse hos hjelperen og til uterapeutiske holdninger og handlinger som unnvikelser, overtagelse av for mye ansvar, vedvarende angst og frykt for lignende situasjoner.

Ved situasjoner der hjelperen trenger avlastning og krisehjelp, kan veiledningen beskrives ved tre hovedfaser:

- En "emosjonell førstehjelp" der hjelperen får anledning til å fortelle og reagere på det som har hendt sammen med veileder som er i stand til å romme disse erfaringene (debriefing)
- En fase der hjelperen får anledning, i et teoretisk perspektiv og sammen med en aksepterende og reflekterende veileder, å sette erfaringene inn i en sammenheng (for å øke innsikt)
- En fase med refleksjon over hvordan en kunne ha løst situasjonen med denne nye forståelsen og evt. stadfeste hvordan en vil prøve å løse en lignende situasjon (å se framover for å øke mestring)

Å hjelpe det selvmordsnære mennesket er å arbeide i spenningsfeltet mellom liv og død - for pasienten er det kanskje et spørsmål om smerte og smertefrihet. Konsekvensen ved å velge døden er endelig og ugjenkallelig. Konsekvensen av å velge livet gir mange perspektiver der det handler om å møte pasienten i hans livsverden og smerte. Veiledning kan gi rom for den nødvendige avstand og mulighet for forståelse av hvordan en kan gjøre dette best mulig for pasienten og for hjelperen.

Gry Bruland Vråle er psykiatrisk sykepleier og arbeider som høgskolelektor ved Høgskolen i Oslo, avd. for sykepleierutdanning, videreutdanning i psykiatrisk sykepleie. Hun har i flere år vært oversykepleier ved Modum Bads Nervesanatorium. Hun har arbeidet med både veiledning og selvmordsproblematikk og er for tiden engasjert som veileder for Ombudsteamssykepleierne i Akerprosjektet.

Litteratur

- Benner P. *Fra Novise til Ekspert*. København: Munksgaard, 1995, Dansk oversettelse ved Gerd Have.
- Hamran T, *Den tause kunnskapen*, Oslo: Universitetsforlaget, 1987.
- Hermansen M V, Carlsen L B, Vråle G B. *Sykepleiefaglig veiledning*. Oslo: Ad Notam Gyldendal, 1994.
- Sällström P, *Funderinger och ettertanke kring dialogbegreppet*. Dialoger 1989, nr. 1.
- Vråle G B. *Møte med det selvmordstruede mennesket*. Oslo: Ad Notam Gyldendal, 1993.

INTE ENS

*Inte ens en grå liten fågel
som sjunger på grönan kvist
det finns på den andra sidan
och det tycker jag nog blir trist.*

*Inte ens en grå liten fågel
och aldrig en björk som står vit -
Men den vackraste dagen som sommaren ger
har det hänt att jag längtat dit.*

Nils Ferlin
fra diktsamlingen "Goggles", 1938