

Nyttig hjelp ved oppstart og drift av sorggrupper



Atle Dyregrov, Iren Johnsen, Kari Dyregrov
Hvordan lede sorggrupper?
 En håndbok for sorggruppeledere. 94 s, ill.
 Oslo: Abstrakt, 2012. Pris NOK 198
 ISBN 978-82-7935-331-7

Målgruppen er ledere av sorggrupper, og målet er å gi dem nødvendig kunnskap til å sette sammen og lede sorggrupper. Forfatterne er knyttet til Senter for krisepsykologi i Bergen, og de har erfaring fra sorggruppearbeid. Boken bygger på disse erfaringene, i tillegg til resultatene fra forskningsprosjektet *Sorggrupper i Norge*, ledet av en av forfatterne, sosiolog Iren Johnsen. Resultater fra dette prosjektet ble publisert i 2011 og 2012 (1, 2). Sitater fra informantene i prosjektet er tatt inn i teksten som illustrasjoner til det temaet som blir behandlet.

Sorggrupper er møtesteder der etterlatte kan treffe andre «i samme situasjon». Informantene i prosjektet var sorggruppeledere og deltakere. De fremhever fellesskapet med andre som har opplevd det samme, som det mest positive ved gruppedeltakelsen. I tillegg til å dele erfaringer kan de etterlatte få kunnskap, råd og informasjon og hjelp til å forstå sin situasjon og sine reaksjoner.

Forfatterne beskriver forskjellige slags sorggrupper. For det første har man terapeutiske grupper, ledet av personer med terapiutdanning, bl.a. psykologer eller psykiatere, dernest faglig styrte grupper ledet av personer uten terapiutdanning, som prester, diakoner eller sykepleiere. De beskriver også likemannsgrupper ledet av frivillige som selv har opplevd sorg og tap. En vanlig form er at fagfolk driver grupper sammen med likemenn. Gruppene kan være åpne ved at nye medlemmer blir tatt inn når det er ledig plass, og at medlemmene slutter når de ikke har behov for gruppen lenger. Andre grupper er lukket med et avtalt antall møter. Programmet kan være fastsatt på forhånd eller utarbeides gradvis ut fra deltakernes ønsker og behov.

Boken omhandler driften av grupper fra oppstart og rekruttering til selve gruppeprosessen med refleksjoner rundt hva som fremmer gode prosesser, og hvilke problemer som kan oppstå frem til avslutningen. Den har også med et kapittel om ulike typer sorgreaksjoner og mestringsstiler. Teksten er lettlest, og layouten er oversiktlig med vakre illustrasjoner av Jane Ness.

Selv om teksten bygger på et forskningsprosjekt, bringer den ikke mye nytt. Har man erfaring fra sorg- og pårørendearbeid, vil mye være kjent stoff. Sorggrupper kan imidlertid representere et vesentlig tiltak for at sørgende skal komme videre etter et tap. Hvis boken kan bidra til at flere våger starte opp grupper, vil den derfor få stor betydning.

Marit Hafting
 BUP Voss
 Voss sjukehus

Litteratur

1. Johnsen I, Dyregrov K, Dyregrov A. Omfang og organisering av sorggrupper Norge. Tidsskr Nor Psykologforen 2011; 48: 1178–83.
2. Johnsen I, Dyregrov A, Dyregrov K. Participants with prolonged grief-how do they benefit from grief group participation? Omega (Westport) 2012; 65: 87–105.

Lettlest samfunnsanalyse med biologiske briller



Bjørn Grinde
Den menneskelige dyrehage
 En reise i alternative levemåter. 318 s, ill.
 Oslo: Flux Forlag, 2012. Pris NOK 329
 ISBN 978-82-92773-51-2

Vår moderne tilværelse preges av et misforhold. Mens vi strever med våre små og store utfordringer i en hverdag preget av urbanitet, teknologi og institusjoner, er hjernen vår tilpasset helt andre omgivelser og oppgaver. I en dyrehage er det et poeng at innhegningene skal etterlikne dyrenes naturlige miljø. Som mennesker, derimot, lever vi milevidt fra den verden som engang har formet arten vår. Hva gjør dette med oss? Kan vi lære noe av samfunn som lever mer i tråd med de biologiske forutsetningene?

Bjørn Grinde er forskningssjef ved Divisjon for psykisk helse, Folkehelseinstituttet, og har en bredt sammensatt akademisk bakgrunn med hovedvekt på biologi. Han har tidligere gitt ut en rekke populærvitenskapelige bøker med et evolusjonsbiologisk perspektiv på psykisk helse og livskvalitet. Dette er også hovedtemaet i *Den menneskelige dyrehage*, hvor forfatteren samtidig deler erfaringer fra besøk i økolandsbyer, klostre eller stammesamfunn i ulike deler av verden.

I senere år har den allmenne interessen for biologiske og evolusjonspsykologiske forklaringsmodeller for menneskelig atferd vært økende. *Den menneskelige dyrehage* utvider perspektivet fra forklaring til også å omfatte praktisk veiledning. Boken vekker nysgjerrighet rundt fundamentale menneskelige spørsmål og utfordrer leseren til å reflektere rundt holdninger og ideer vi kanskje er vant til å ta for gitt. Grindes innfallsvinkel åpner for interessante betraktninger om blant annet religion, seksualitet, økologi, politikk, kulturelt mangfold, familiestruktur og arbeid.

Dette er en lettlest bok som henvender seg til alle interesserte lesere. Språket er personlig og uhyøytidelig. Her er det lite akademisk preg, få fremmedord og ingen fotnoter eller kildehenvisninger. Dyrehagemetaforen introduseres allerede i tittelen, og som pedagogisk virkemiddel bruker Grinde også en rekke andre bilder og analogier.

Det er tidvis litt krevende å få bokens indre logikk til å henge sammen. Tanken er at feltarbeidet skal belyse de store spørsmålene om samfunn og livskvalitet. Men, ikke overraskende, blir svaret ofte «tja». Da kan også koblingen mellom reiseskildringen og de mer teoretiske refleksjonene bli noe søkt. Samtidig blir de ulike økolandsbyenes særtrekk etter hvert vanskelig å holde fra hverandre, etter en serie kapitler som sjangermessig minner om feature-reportasjer.

Grinde har åpenbart mye kunnskap og innsikt i det feltet han skriver om. Lest med faglige briller kunne han derfor gjerne gått mer i dybden. Når interessen først vekkes, ønsker man seg fort et høyere presisjonsnivå og grundigere argumentasjon. Eksempelvis skiller ikke Grinde alltid så klart mellom kunnskap som har bred støtte i forskning, og mer personlige spekulasjoner. Likevel er det godt å sitte igjen med et sug etter mer kunnskap ved endt lesning, og trolig vil det bli flere bidrag til det interessante fagfeltet i skjæringspunktet mellom hjernebiologi, evolusjonspsykologi og livskvalitet i årene som kommer, både fra Grinde og andre.

Lasse Pihlstrøm
 Nevrologisk avdeling
 Oslo universitetssjukehus