

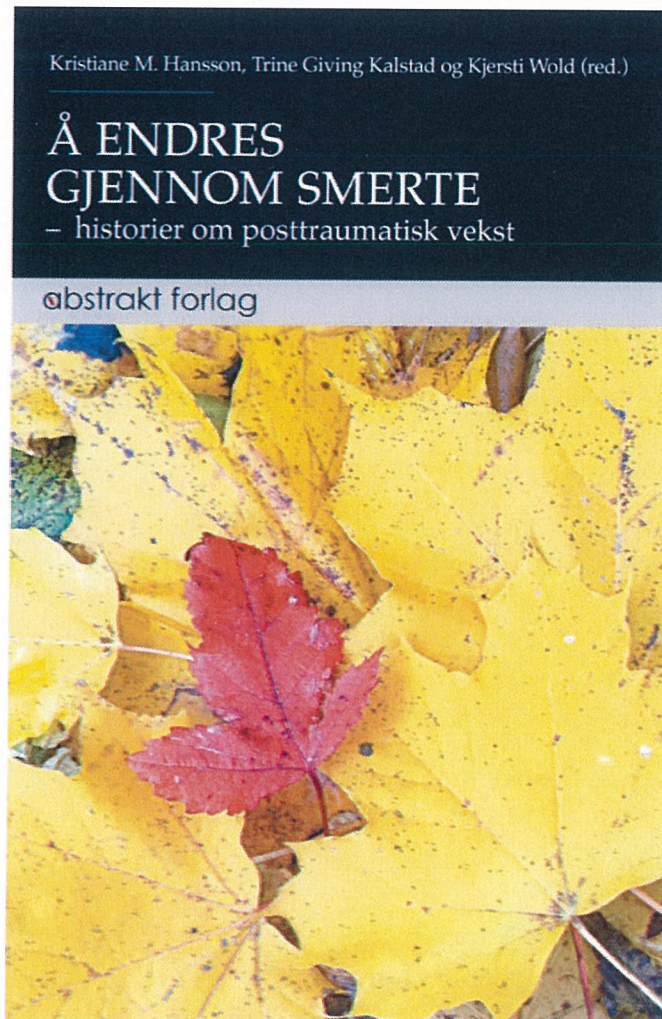
Sluttrapport

"Å endres gjennom smerte"

- historier om posttraumatisk vekst

Prosjektnummer: 2014/3/4835

Virksomhetsområde: Rehabilitering



Søkerorganisasjon: Landsforeningen uventet barnedød
(Tidligere prosjektittel: Ny vår)



Forord

Vi mennesker er sammensatte, og i livskriser med store emosjonelle påkjenninger kan vi, i tillegg til å oppleve psykiske og fysiske plager, paradoksalt nok også etter hvert oppleve positive endringer. I denne boken forteller syv personer om sin erfaring med en livsomveltende hendelse og om hvordan disse erfaringene på ulikt vis har tilført dem personlig vekst, modning og endring.

Samtidig går det en rød tråd gjennom alle kapitlene. Det at man erfarer å vokse som menneske ved å stå seg gjennom en krise, betyr ikke at såret har grodd helt, at nå er alt bra igjen eller at det fine som har kommet til, erstatter det vonde som har skjedd. Tvert imot - det disse fortellingene viser oss, er at smerte og fortvilelse, sorg og savn faktisk kan leve side om side med følelser av mening, velvære og lykke.

Begrepet PTV kan være vanskelig å få tak på fordi det bærer i seg noen paradokser og rommer store personlige variasjoner. Dette gjør PTV som fenomen spennende! Hensikten med dette prosjektet har vært å lære mer om hva posttraumatisk vekst er, hvordan det kan komme til uttrykk, og om det kan brukes til noe i møtet med sorg- og kriserammede.

Boken har blitt til gjennom et utstrakt samarbeid med en rekke dyktige, fine folk. De fortjener alle en stor takk: Først vil jeg rette en ydmyk takk til dem som har delt sine historier med oss. Møtet med hver og en av dem gjorde dypt inntrykk på meg. Jeg har lært utrolig mye av å reise rundt og snakke med disse menneskene om livets skjørhet og menneskers overlevelsesstrategier. Disse syv personene sitter på en livskompetanse gull verdt, kompetanse som kommer andre mennesker til gode. Å jobbe i trespann med mine medredaktører Kjersti Wold og Trine Giving Kalstad har vært en fryd fra start til slutt. Tusen takk til Kjersti for at vi fikk benytte hennes helstøpte forfatterkompetanse inn i prosjektet. Det har vært en glede å jobbe med en ordkunstner som henne. I løpet av prosjektperioden ble Kjersti selv alvorlig syk med kreft. Det var sterkt å følge hennes sykdomsforløp samtidig som vi tre skrev, snakket og diskuterte temaer som plutselig ble så nære og så aktuelle for henne. Ett av fjorårets prosjektmøter fant sted på Ullevål sykehus, klemt inn mellom Kjerstis strålebehandling, mens i vårt siste møte, da boken var ferdig, hadde hun begynt å få hår igjen og var erklært kreftfri. Det er vi selvsagt svært glade for. Trine har også bidratt med uvurderlig hjelp og støtte underveis. Mange ganger har det vært en lettelse å kunne støtte seg på hennes kompetanse og råd. Tusen takk!

En stor takk går også til våre dyktige fagpersoner Gertrud Sofie Hafstad og Johan Siqveland for deres solide bidrag med fagkapittelet. Vi er også takknemlige for at forlagssjef Einar Plyhn i Abstrakt forlag har støttet prosjektet og loset oss gjennom fra start til slutt med stø forlagshånd. Sist, men ikke minst, skal ExtraStiftelsen som trodde på prosjektet og støttet det økonomisk ha takk. Uten midlene fra dere hadde det ikke blitt bok. Vi har satt stor pris på å ha dere med på laget, og vi tror og håper at innsikt fra boken, *kunnskap om det levde liv*, kan komme flere av ExtraStiftelsens målgrupper til gode.

Oslo, 01.06.2017

Landsforeningen uventet barsedød v/ prosjektkoordinator Kristiane M. Hansson

Kristiane M. Hansson

Sammendrag

Bakgrunn/Målsetting

Forskning viser at svært mange som opplever sorg og kriser, på sikt erfarer personlig vekst og modning, også kalt posttraumatisk vekst (PTV). PTV kan ha ulike uttrykk: økt personlig styrke, mer meningsfulle og intime relasjoner, en ny og dypere forståelse av meningen med livet, nye prioriteringer og spirituell utvikling. I dette prosjektet har vi ønsket å vise at det å rammes av sorg og tap har en bredere ramme enn bare det tunge og det vanskelige. Ved å formidle menneskers livshistorier om PTV ønsker vi å gi håp om at selv de vanskeligste erfaringer kan være grobunn for noe positivt.

Prosjektgjennomføring

To-årig prosjekt der boken *Å endres gjennom smerte* ble lansert med brask og bram på Litteraturhuset i Oslo våren 2016. Prosjektgruppe: Prosjektkoordinator LUB Kristiane M. Hansson (prosjektleder), forfatter Kjersti Wold (redaktør), cand.polit og forlagssjef i Abstrakt forlag Einar Plyhn (utgiver), psykologspesialist v/A-hus Johan Sigveland og psykolog v/NKVTS Gertrud Sofie Hafstad. Prosjektleders intervjuer med 7 personer om deres erfaringer med PTV danner grunnlag for boken som har blitt supplert med oppdatert fagkunnskap om PTV. Informanter ble rekruttert gjennom LUBs brede nettverk av brukergrupper. Utgivelse på Abstrakt forlag med et opplag på 1200 eks. Royalties vil uavkortet gå til et "PTV-fond", som skal fungere som såkornstøtte til nye PTV-prosjekter. Bokens innhold vil også bli tilrettelagt for nett på www.lub.no. Slik sikrer vi at prosjektet når flest mulig i målgruppen og at det lever videre etter prosjektslutt. Prosjektet ble avsluttet med en minnerik og sterk boklansering på Litteraturhuset i Oslo 30. mars 2017.

Resultater

Vi har nådd de tre målene vi satte oss for prosjektet:

Del 1: Produksjon og lansering av boken "Å endres gjennom smerte"

Del 2: Gjennomføring av et lanseringsseminar om PTV

Del 3: Presentasjon av bokens innhold på www.lub.no

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Ny vår er et prosjekt vi er stolte av og glade for at vi fikk anledning til å gjøre. Vi har satt fokus på begrepet posttraumatisk vekst gjennom boklansering og formidling til allmennheten. Vi har opplevd stor interesse for temaet underveis i prosjektet og etter boken ble sluppet og vi erfarer at prosjektet har fasilitert og resultert i viktige samtaler, refleksjon og kunnskap om et felt innen psykologien det tidligere har vært viet mindre oppmerksomhet på. LUB vil tematisere og formidle videre fra prosjektet og boken i interne og eksterne arrangementer, det vil være en egen PTV-del på lub.no der man kan lese om temaet og de tre redaktørene formidler videre om PTV i ulike fora.

Innholdsfortegnelse

Kap. 1	Bakgrunn for prosjektet / Målsetting / Målgruppe	s. 5
Kap. 2	Prosjektgjennomføring og metode	s. 7
Kap. 3	Resultater og resultatvurdering	s. 10
Kap. 4.	Oppsummering, konklusjon og videre planer	s. 11
	Referanser/Litteratur	
	Vedlegg	

Kapittel 1

1.1 Bakgrunn for prosjektet

Vekst og modning i kjølvannet av en personlig krise

Paradoksalt nok kan det komme noe godt ut av traumatiske og vonde livshendelser, beskrevet i fagterminologien som posttraumatisk vekst (heretter PTV). De amerikanske forskerne Tedeschi og Calhoun (1995) definerer posttraumatisk vekst som *”Positivt opplevde personlige endringer knyttet til det å ha opplevd en traumatisk hendelse”*. I ulike forskningsprosjekter gjennomført ved Senter for Krisepsykologi i Bergen rapporterer så mange som 85 prosent av etterlatte ved brå død (ulykker, selvmord og krybbedød/barnedød) at de har opplevd endring av verdier og personlig vekst i «svært stor eller nokså stor grad». Også internasjonal forskning rapporterer om at 75-90 prosent gjennomgår positive endringer etter traumer og tap (Dyregrov 2009). Disse tallene bekreftes i nyere forskning, blant annet i oppfølgingen av 22. juli-etterlatte. Her rapporterer over 70 prosent av de etterlatte to år etter tragedien om en betydelig grad av PTV (Dyregrov, Kristensen og Johnsen 2014).

Til tross for disse tallene har den styrken og veksten som mange rapporterer om etter å ha gjennomgått tøffe livskriser tidligere vært viet relativt liten oppmerksomhet. Muligens kan dette komme av at det har vært opplevd som tabubelagt å snakke om en personlig vekst og modning etter store tap og traumer. I dag ser man imidlertid en dreining innen klinisk psykologi der man også vier de positive sidene større oppmerksomhet (Dyregrov 2011).

PTV – et resultat av hardt arbeid

Forskning viser at altså vekst og modning er mulig etter tap og traumer. Veksten kommer imidlertid ikke som følge av det som hendte, men heller som et resultat av det arbeidet som de som er rammet nedlegger i ettertid. Ingenting kan bringe den døde tilbake, men hvordan man velger å definere sitt liv og virkelighet etter tapet, har klare konsekvenser for hvordan tilværelsen blir (ibid). Dette understreker individualiteten i sorgarbeidet. Ingen sorg er lik, ingen sørgende er like og måten man mestrer og lever livet videre på er ulike. Slike personlige nyanser i opplevd PTV har stått i fokus i dette prosjektet.

Hvordan kan PTV komme til uttrykk?

Vanligvis skiller PTV mellom fem ulike former for posttraumatisk vekst: *Økt personlig styrke, mer meningsfulle og intime relasjoner, en ny og dypere forståelse av meningen med livet, nye prioriteringer og spirituell utvikling*. I en studie utført ved NKVTS (Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress) om PTV blant 140 barn og unge med en eller flere traumatiske hendelser, rapporterte 40 prosent om positive endringer i kjølvannet av den traumatiske hendelsen (etter endt terapi). Ungdommene beskrev blant annet; positive personlige og relasjonelle endringer, som at de var blitt mer selvsikre og selvstendige; at de følte seg sterkere og mer modne; at de var mer sensitive for andres følelser, og at de hadde et ønske om å beskytte andre fra å oppleve lignende hendelser (forskning.no).

Se ressursene i sorgen

Sorgens mørke sider står ofte i fokus hos den som rammes. Med dette prosjektet har vi ønsket å vise at det å rammes av sorg og tap har en bredere ramme enn bare det tunge og det vanskelige, vi har villet vise hele spekteret i hva det kan innebære å sørge og i å leve med sorg i et langt livsløp. I dag

vet vi at sorg er mangespektret. Sorg antar en rekke ulike former, den er svært personlig og hvordan man lever og forsoner seg med tap er avhengig av både personlige egenskaper, tidligere erfaringer, mottatt hjelp og sitt sosiale nettverk. Det er et stort spenn i hva som regnes som normalt for hvordan sorg oppleves, uttrykkes, bearbeides og mestres (Kalstad & Sandvik 2008).

Noe av grunnen for at vi ønsket å skrive en bok om dette temaet var at vi tror det kan være berikende for mange å få innspill på at tap, sorg og smerte også kan gi grokrefter i det enkelte menneske, på svært individuelle måter. Hvis sykeliggjøring av sorg kan ødelegge menneskers vekstpotensial er det viktig å forebygge dette ved å vise at det å sørge er helt normalt og ikke betyr at man er syk – heller tvert imot. På lang sikt forteller nettopp mange om positive konsekvenser eller personlig endring som man kan nyttiggjøre seg av på et eller annet vis.

De skapende krefter

LUB ønsket å samle inn og formidle slike dyrekjøpte erfaringer slik at andre som opplever tøffe tak kan dra nytte av disse. Mange års arbeid med sorg- og kriserammede viser at de fleste finner støtte og inspirasjon i å høre, lese og oppleve hva andre har opplevd og hvordan de har taklet utfordringene. Det skaper gjenkjennelse ("*Sånn føles det ja, endelig en som virkelig forstår meg...*"), visshet om at man ikke er alene med sorgen og konsekvensene ("*Godt å høre at det ikke bare er jeg som føler sinne og skyld...*") og inspirasjon, håp og motivasjon til å skape seg et nytt liv ("*Kan de komme seg igjennom det, så kan kanskje jeg også?*"). Nyskapning og vekst etter vonde tap forutsetter som oftest at man har jobbet seg igjennom en lang og tung prosess. Med dette prosjektet har vi "utnyttet" ressursene til menneskene som har vært gjennom slike prosesser ved å dele deres erfaringer om bearbeiding, mestring, håp og personlig vekst.

Tveegget sverd

Opplevelser av sorg, tap og vekst er imidlertid et tveegget sverd fordi mange verken opplever vekst eller utvikling eller det oppleves vanskelig å knytte noe positivt opp mot en livskrise. – *PTV er et vanskelig og konfliktfylt begrep, fordi det kan høres ut som situasjonen er enklere enn den er. Men slik vekst betyr ikke nødvendigvis det motsatte av sorg. Å oppleve PTV betyr ikke at sorgen går over, men den eksisterer kanskje i sin egen form*, uttalte forsker Kari Dyregrov til Aftenposten i 2010. Dette er en av sidene ved PTV som kan oppleves vanskelig å forstå eller akseptere. Å vise til begrepets kompleksitet og utfordringer har vært viktig for oss i hele prosjektperioden og vi har bestrebet oss på at denne innsikten har blitt ivaretatt både gjennom fortellingenes innhold og form.

1.2 Målsetting og målgruppe

Målet med prosjektet var å formidle kunnskap og erfaringer om PTV. Dette målet har vi nådd gjennom tre følgende tiltak:

- 1) Produksjon og lansering av boken "Å endres gjennom smerte" (del 1)
- 2) Gjennomføring av et lanseringsseminar om PTV (del 2)
- 3) Presentasjon av bokens innhold på www.lub.no (del 3)

Målgruppen for prosjektet har vært mennesker i sorg og krise og deres omgivelser. Helsepersonell og annet fagpersonell som gjennom sitt arbeid møter mennesker i sorg og krise vil også kunne nyttiggjøre seg av boken.

Kapittel 2

2.1 Prosjektgruppe og ledelse

Prosjektgruppen har bestått av disse personene:

Kristiane M. Hansson (Prosjektleder og redaktør)

har Master i helsefagvitenskap fra UIO og skrev sin masteroppgave om sorg. Hun jobber som prosjektkoordinator i Landsforeningen uventet barnedød (LUB) og som vitenskapelig assistent ved UIO. Hun utgir sin første bok om sorg i 2017/2018 og formidler bredt om psykisk helse gjennom foretaket Helt liv.

Kjersti Wold (Redaktør)

er forfatter, kurs- og foredragsholder. Hun har utgitt 19 bøker i ulike sjangre, og jobber for tiden med en bok om helsefremmende skriving. Hun er også daglig leder i Noesis – senter for kreativitet og kommunikasjon. www.noesis.no

Trine Giving Kalstad (Redaktør)

er cand. polit med sosialantropologi fra UIB og jobber som fagsjef i Landsforeningen uventet barnedød (LUB). Hun har lang erfaring med oppfølging av sørgende familier og har ledet mange kurs for etterlatte foreldre og frivillige medarbeidere. Hun er også utdannet kognitiv terapeut med egen praksis, samt utdannet Complicated Grief Treatment terapeut (CGT) ved UIO.

Gertrud Sofie Hafstad (fagperson)

er psykolog og forsker ved det Nasjonale Kunnskapscenter om Vold og Traumatisk Stress (NKVTS). Hun skrev om posttraumatisk vekst hos barn og ungdom etter tsunamien i Sørøst-Asia i doktorgradsarbeidet sitt i 2011. Hun har senere skrevet flere artikler om temaet og veileder nå et doktorgradsarbeid om posttraumatisk vekst blant ungdom som var på Utøya.

Johan Siqveland (fagperson)

er psykologspesialist og doktorgradskandidat, og jobber med selvmordsforebyggende arbeid ved Akershus Universitetssykehus HF. Han har tidligere skrevet flere artikler om posttraumatisk vekst, blant annet om et slikt perspektiv kan være nyttig i selvmordsforebyggende arbeid.

I tillegg har forlagssjef i Abstrakt forlag Einar Plyhn lagt ned betydelig arbeidsinnsats i prosjektet.

2.2 Prosjektgjennomføring

Arbeid med boken "Å endres gjennom smerte"

I februar 2015 ble oppstartsmøte med prosjektgruppen gjennomført. Det ble et konstruktivt og nyttig møte der viktige grunnpilarer i prosjektet ble lagt og vi fikk snakket gjennom en rekke forhold i prosjektet som tidsplan, økonomi og ikke minst faglig innhold. Resten av året jobbet prosjektleder jobbet med rekruttering av informanter, utarbeidelse av intervjuguide (se vedlegg) og intervjuer av noen av bokens bidragsyttere, samt arbeid med bokens forord. Prosjektleder leste seg også opp på litteratur om PTV. I 2016 fortsatte videre intervjuer med bidragsyttere og transkribering av intervjuer. Et betydelig stykke arbeid ble så utført av bokens tre redaktører Kjersti Wold, Trine G. Kalstad og Kristiane M. Hansson i form av bearbeiding av intervjumateriale til tekster i bokformat. Også

forlagssjef Einar Plyhn var delaktig i denne fasen av prosjektet. Underveis har vi også hatt møter og samarbeid med psykologspesialistene Johan Sigveland og Gertrud Sofie Hafstad som har skrevet fagkapittelet Personlig vekst etter livsomveltende hendelser. Bokens førsteutkast ble ferdigstilt sommer 2016 og høsten bestod av videre arbeid mot endelig manus, arbeid med layout, korrektur og trykking, i tett samarbeid med forlag, redaktører (og informanter). Grunnet sykdom hos en av redaktørene og innlevering av masteravhandling ble lanseringen utsatt til mars 2017.

Bokens innhold

Boken, som fikk til slutt fikk tittelen *Å endres gjennom smerte* består av bearbejdede intervjuer med mennesker som har erfart personlig vekst og modning etter en krise. De ulike kapitlene tar for seg forskjellige temaer knyttet til PTV, der viktige aspekter som har trådt frem i intervjuene har blitt belyst ved hjelp av personenes fortelling, sitater og faginnspill. De ulike beretningene viser bredden og individualiteten i vekst etter kriser, vi har bevisst valg å gjøre intervjuer med mennesker med ulike liv og tapsopplevelser. Bokens hoveddel består av syv kapitler som beskriver en enkelt personlig historie med tap og PTV hver. I tillegg et fagkapittel går mer i dybden på begrepet innebærer og hvilke implikasjoner det kan ha å snakke om og tematisere PTV.

Følgende personer har bidratt med sin historie i boken:

Marthe Reienes

Marthe Reienes er journalist og skribent og bor i Oslo.

Jon Schultz

Jon Schultz er gift og har tre barn. Han bor i Oslo og jobber som advokat i egen praksis.

Anne Grethe Solberg

Anne Grethe Solberg har to barn og bor i Oslo. Hun er sosiolog (PhD) og jobber til daglig som forsker, foredragsholder og konsulent. I 2012 mottok hun Frederikkeprisen for å gi vold i nære relasjoner et ansikt og for sitt mangeårige arbeid med å oppnå kjønnsbalanse i ledelse.

Hege Sundquist

er opprinnelig fra Hedmarken, er skilt og bor i Oslo med sine tre barn, to marsvin og en hund. Hun har lenge vært ressursperson i LUB etter hun mistet en datter i 2008. Hun har lang ledererfaring og har de siste årene drevet egen konsulentvirksomhet innen blant annet kommunikasjon og endringsledelse.

Ingvard Wilhelmsen

Ingvard Wilhelmsen er professor emeritus ved Universitet i Bergen. Han er gift, har to barn, to bonusbarn og fem barnebarn. Har i 21 år drevet en liten Hypokonderklinikk ved Haraldsplass Diakonale Sykehus og har skrevet fem bøker, bl.a. "Livet er et usikkert prosjekt", "Sjef i eget liv", "Kongen anbefaler" og "Det er ikke mer synd på deg enn andre".

Linn Stokke

Linn Stokke er tidligere skuespiller ved Nationaltheateret. Hun er privatpraktiserende terapeut med spesialisering i sjokk, stress og traumer og hun holder foredrag og kurs i mindfulness, yoga og livsmestring. Hun er gift og har fire barn.

Unn Fossdal

Unn Fossdal bor i Stavanger og er i dag pensjonist. Hun har en lang yrkeskarriere som intensivsykepleier bak seg og har i en årrekke vært engasjert i LUBs likepersonsarbeid. Hun er gift og har to sønner og tre barnebarn. En tredje sønn, Anders, døde i krybbedød som baby.

Forskning, tall og tendenser er noe annet enn individuelle erfaringer. I boken har vi gitt stemme til enkeltmenneskene bak PTV- tallene samtidig som erfaringene som har blitt formidlet har blitt satt inn i en faglig kontekst. Kombinasjonen av erfaringsbasert- og faglig kunnskap i boken mener vi har gitt nerve til det faglige, og perspektiv og dybde til det individuelle.

Markedsføring

I forbindelse med lanseringen ble boken markedsført i alle LUBs kanaler, i tillegg til Abstrakt forlags vanlige rutiner for markedsføring og omtale av utgitte bøker. Prosjektet ble fanget opp av flere medier og vi ble blant annet invitert til God Morgen Norge der boken fikk god omtale. Lanseringsseminaret i seg selv var også god markedsføring, flere bloggere/fagfolk har anmeldt/omtalt boken i ettertid, vi fikk laget en god sak i samarbeid med ExtraStiftelsen og vi har opplevd generelt stor interesse for temaet, boken og lanseringen.

Lansering

Boken ble lansert på Litteraturhuset 30. mars. Se Kapittel 3.

Opplag og distribusjon

Abstrakt forlag, som er rangert i høyeste kategori som fag- og forskningsforlag, står som utgiver av boken. Abstrakt lagrer og distribuerer sine bøker gjennom Sentraldistribusjon, som er en av de to store bokdistributørene i Norge. Alle forlagets bøker legges inn i Den norske bokdatabasen og blir gjennom dette tilgjengelig for søk online og salg i alle norske bokhandlere og gjennom andre som selger bøker. Forlaget sender også rutinemessig nyhetsbrev om nye utgivelser til folkebibliotekene, fag- og forskningsbibliotekene, aviser og andre medier, aktuelle brukerorganisasjoner og andre man vurderer kan ha interesse av bøkene. Førsteopplaget har vært på 1200 eksemplarer. Per mai 2017 har det blitt solgt over 350 bøker, og det er vi svært fornøyde med.

Abstrakt forlag vil utbetale normalroyalty til LUB, som utgjør 13 og 15 prosent av utsalgsprisen, avhengig av hvor mange bøker som selges. Eventuelle royalties fra salget av boken vil uavkortet gå til et opprettet "PTV-fond" i regi av LUB. Tanken er at midler fra fondet skal bevilges til tiltak, prosjekter, ideer og initiativer fra mennesker som selv ønsker å skape noe i kjølvannet av egen krise. Slik sikrer vi "gjenbruk" av midlene bevilget inn i prosjektet, og et videre fokus på tematikken.

Kapittel 3

3.1 Resultater

Vi har nådd de tre målene vi satte oss for prosjektet:

Del 1: Produksjon og lansering av boken "Å endres gjennom smerte"

Vi har fått gitt ut en bok med historier om posttraumatisk vekst. Boken er i paperback, på 152 sider og inneholder syv personlige historier, samt et fagkapittel om PTV. Boken er trykket i 1200 eks og er å få kjøpt på abstrakt.no og i alle landets bokhandlere. Den har fått tittelen *Å endres gjennom smerte*.

Del 2: Gjennomføring av et lanseringsseminar om PTV

Delmål 2 var å arrangere et seminar om PTV i forbindelse med boklanseringen. 30. mars 2017 holdt vi, i samarbeid med Abstrakt forlag, et åpent, gratis lanseringsseminar om PTV på Litteraturhuset i Oslo. Litteraturhuset, med dets tradisjoner og litterære forankring ble en fin ramme arrangementet og det var godt oppmøte. Bokens prosjektgruppemedlemmer og bidragsytere holdt ulike innlegg knyttet til PTV og det ble åpnet for samtale på scenekanten med Unn Fossdal og Jon Schultz 100-120 personer møtte opp på det som skulle bli en svært minneverdig og fin lansering. Blant de som var representert i salen var medlemmer fra ulike frivillige organisasjoner, ExtraStiftelsen, fagfolk og "mannen i gata".

Del 3: Presentasjon av bokens innhold på www.lub.no

PTV-relevant stoff, lenker til saker om PTV og fagstoff vil bli samlet under en egen PTV-side på lub.no, slik at man lett kan finne informasjon, lese og lære videre, også etter prosjektet er avsluttet.

3.2 Vurdering og tilbakemeldinger

Et overordnet mål har vært å sette temaet personlig vekst og endring etter kriser på dagsorden og øke den generelle kunnskapen om temaet. Det må vi si vi har fått til. Vi sitter i dag, etter tre års arbeid med mer kunnskap om vekst og modning etter kriser - både sett fra et fag- og brukerperspektiv. Vi erfarer at etterlatte finner det interessant å lese fagfolks vurderinger og beskrivelser av det de opplever også knyttet til PTV. Prosjektet og boken har vært gjenstand for bred omtale både i LUBs kanaler og i media generelt. LUB vil tematisere PTV videre fremover gjennom LUBs mange årlige arrangementer og møteplasser for medlemmer og andre samarbeidspartnere, via våre informasjonskanaler og gjennom foredrag i ulike fora.

Vi har også fått svært mange gode tilbakemeldinger på boken. Gledelig er det at også mennesker som ikke har opplevd de store livskrisene har kjøpt og lest boken og gitt uttrykk for at boken har lært dem noe. At den kan bringe livskunnskap til folk:

- Jeg fikk denne boken etter et foredrag jeg holdt. Tenkte; "orke jeg mer traumer, sorg og elendighet?" Leste boken i ett drag, mens jeg nikket bifallende, smilte gjenkjennende og jublet. Et viktig tema i et sårbart minifelt. Dere har behandlet det med klokskap, respekt og kompetanse. Bravo og takk for en god leseopplevelse. Jeg anbefaler boken på det varmeste 🙌👍😊👍

- Hei.

Vil bare si tusen takk for en flott bok du har skrevet! Jeg føler meg litt klokere på de viktige tingene i livet. Mange kloke ord til ettertanke og mye jeg kan ta med meg videre.

- Bokomtale på den psykologiske nettportalen Hjelp til hjelp:

<https://www.hjelptilhjelp.no/Sorg-og-traumer/posttraumatisk-vekst-a-komme-styrket-ut-av-kriser>

Kapittel 4

4.1 Oppsummering

Vi opplever at vekst og modning etter kriser er et tema som engasjerer og oppleves som meningsfylt for mennesker å bidra inn i. Dette kommer til uttrykk gjennom tilbakemeldingene vi blir møtt med i arbeidet med prosjektet og ved at alle vi har spurt har sagt ja til å stille på frivillig basis, på tross av at flere av dem har en svært travel hverdag. Vi er glade og takknemlige for at ExtraStiftelsen har gitt oss muligheten til å gjøre dette prosjektet!

Vi tror at en bok som synliggjør menneskets vekstpotensiale kan ha stor verdi for mange som strever med ulike utfordringer. Det at boken supplerer erfaringsbasert kunnskap med faglig innhold, gjør at den tilbyr sammensatt og nyttig kunnskap og opplevelser til brukerne selv. Verdien på et samfunnsmessig plan ligger i å skape bevissthet om et fenomen som kan brukes aktivt i arbeidet med sorg- og kriserammede; når de selv er klar for det.

4.2 Videre planer

LUB vil fortsette å ha PTV på "dagsorden" også etter prosjektslutt. Prosjektleders nærhet til prosjektet og tematikken vil sikre videreføring av arbeidet. Boken vil være i salg over tid og sikre at PTV jevnlig tematiseres. Utover dette planlegger vi følgende tiltak for videreføring:

- LUB arrangerer flere seminarer og møteplasser for sine medlemmer årlig, og boken vil bli markedsført og tilrettelagt for salg på disse møteplassene
- LUB har siden 2011 hatt nærmere 1000 deltagere på fagseminarer om sorg (se for eksempel www.lub.no/fagseminar-ansatte-i-sorg) og dette er et tilbud vi vil fortsette med. PTV er planlagt som nytt tema på kommende fagseminarer.
- Prosjektet vil leve videre gjennom www.lub.no der vi vil ha en egen "PTV-bank"

Referanser / Litteratur

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1995): *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Dyregrov, A. (2011). *Positiv vekst etter livskriser – implikasjoner for praksis*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening. Vol 48, nr. 9, s. 873-877.

Dyregrov, K., Kristensen, P. & Johnsen, I (2014): *Etterlatte foreldre, partnere, søsken og venner etter Utøya-drapene 22.07.2011*. Oppsummering av forskningsprosjekt – 2 1/4 år etter. 2. Minirapport

Kalstad, T. G. & Sandvik, O (2008). *Sorg og sorgstøttearbeid. Kurshåndbok i tilknytning til kursprogram for frivillige sorgstøttempersoner i Landsforeningen uventet barnedød*.

<http://www.forskning.no/artikler/2013/april/354508>

Vedlegg

- 1. Artikkel i medlemsbladet "Oss foreldre imellom" 1.2017:
LUB har gitt ut bok. Å endres gjennom smerte
- 2. Program lansering 30. mars på Litteraturhuset
- 3. Intervjuguide bokens informanter
- Selve boken "Å endres gjennom smerte" ble overrakt generalsekretær i ExtraStiftelsen Hans Christian Lillehagen på lanseringen. Ta gjerne kontakt med oss om dere ønsker flere bøker enn denne tilsendt! Lenke til bestilling av boken på nett finnes her:



Trond Mathiesen takker bokens bidragsytere. På scenen f.v. Marthe Reienes, Jon Schultz, Hege Sundquist, Unn Fossdal og Linn Stokke. Foran f.v. Johan Siqueland og Gertrud S. Hafstad, Anne Grethe Solberg og Ingvard Wilhelmson var ikke til stede.

Redaktørene. F.v. Trine, Kjersti og Kristiane.



Å endres gjennom smerte



30. mars kunne LUB og Abstrakt forlag endelig invitere til boklansering om posttraumatisk vekst på Litteraturhuset i Oslo. To års arbeid med et tema som mange berørte kan kjenne seg igjen i, har resultert i en samling tekster om det å endres gjennom smertefulle tap.

Tekst: Kristiane M. Hansson **Foto:** Line Schrader og Kristiane M. Hansson

Boken «Å endres gjennom smerte» bygger på intervjuer gjort med mennesker som har opplevd en eller annen form for livsomveltende hendelse som for eksempel å miste en de er glad i eller bli alvorlig syk. Å oppleve store tap kan føre til psykiske og fysiske smerter og vansker. Samtidig kan paradoksalt nok slike hendelser ha noen konsekvenser med positivt fortegn. De syv personene som bidrar i boken lever helt ulike liv og er ulike personligheter, men de har en ting til felles: på tross av alt det vanskelige de har vært igjennom så forteller de også at de med tiden har vokst, modnet eller endret seg i en positiv retning i kjølvannet av det som har skjedd. En slik vekst kan komme til uttrykk på ulike måter, blant annet gjennom mer meningsfulle og nære relasjoner, økt personlig styrke, en ny og dypere forståelse av meningen med livet eller endrede verdier og veivalg. På fagspråket kaller vi slike menneskelige prosesser for

posttraumatisk vekst (PTV) og nå har altså LUB skrevet bok om dette fenomenet.

PTV - et komplekst begrep

Ideen til å gå i dybden på PTV har vært egne erfaringer med psykisk sykdom i familien og møtet med brå død. Vanskelige livserfaringer som jeg, paradoksalt nok, med tiden innså at også hadde brakt noen nye dimensjoner inn i livet mitt. Gjort det rikere og mer meningsfullt. Jeg ble nysgjerrig; hva er dette for en slags kraft? Vi fikk støtte fra ExtraStiftelsen til å skrive en bok om temaet sammen med Abstrakt forlag. Fagsjef i LUB Trine Giving Kalstad og forfatter Kjersti Wold har vært mine uvurderlige medredaktører og sparringspartnere hele veien og forlagssjef Einar Plyhn har lovet oss gjennom med sto forlagshånd.

Sammen har det vært viktig for oss å klare å vise



Det ble en levende og sterk samtale på scenekanten mellom Jon Schultz og Unn Fossdal. Trine Giving Kalstad fasiliterte.



Hege Sundquist mistet datteren Tindra under fødselen. Hun forteller sin historie i boken.



Psykologene Johan Siqueland og Gertrud S. Hafstad har skrevet bokens fagkapittel.

Vokalist Marthe Haaland Wang trollbandt hele salen med låtene «Til deg» og «Vår beste dag» (Erik Bye).



Linn Stokke og Kristiane M. Hansson var på God morgen Norge 5. april.

noe av den kompleksiteten og sammensatttheten som begrepet PTV rommer. For det første vet vi, og det setter også flere av bidragsyterne og andre vi snakker med tydelig ord på – at det å snakke om vekst og modning, det å knytte noe positivt til det verste som har skjedd en, kan være vanskelig. Det kan provosere, være vanskelig å forstå og ikke minst kan det kanskje virke normativt i den forstand at kriserammede kan leve med en slags forventning om at man skal vokse på en krise. Men, nettopp derfor håper vi at boken kan oppklare og skape noen refleksjoner rundt temaet.

For det andre er vi opptatt av at vi må ha aksept og forståelse for at mennesker i kriser reagerer og håndterer det de står i på svært ulikt vis. Langt fra alle som rammes av sorg og traumer opplever en slik vekst. Hvordan livet videre etter betydningsfulle tap blir, avhenger av en rekke faktorer som for eksempel indre og ytre ressurser, tidligere erfaringer og hvilket sosialt nettverk man har rundt seg. Samtidig må det, for de som opplever dette, være greit og sosialt akseptert å snakke høyt om erfaringer med vekst og modning. Ved å dele også disse sidene ved det levde liv så kan vi skape håp for andre som må oppleve det samme og vi kan lære mer om hva disse vonde hendelsene gjør med oss, på vondt og på godt.

Minneverdig avslutning og starten på noe nytt

Det ble en flott ettermiddag på Litteraturhuset. Stort oppmøte, engasjerende innledere, vakker musikk og en sterk og lærerik samtale på scenekanten gjorde sitt til at dette ble et minneverdig punktum for flere års arbeid (se streaming av lanseringsseminaret på lub.no). Nå lever boken sitt eget liv der ute. Vi får stadig tilbakemeldinger på at folk har kjøpt og lest boken, at den skaper gjenkjennelse, berører og engasjerer. Det varmer!

Boken har også fått mye god oppmerksomhet og vi ble invitert til God Morgen Norge sammen med Linn Stokke for å snakke om PTV. Fremover vil vi aktivt bruke boken inn i ulike LUB-sammenhenger og det vil være tilgjengelig stoff og artikler om PTV på våre nettsider.

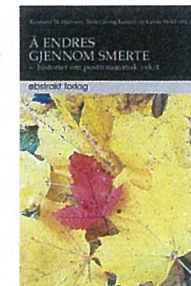
Takk!

Jeg er svært takknemlig for alle de flotte personene som har gjort sitt til at ideen ble til bok: fagpersonene, medredaktører, forlagssjef Einar Plyhn, ExtraStiftelsen som har støttet oss økonomisk, og sist, men ikke minst, bidragsyterne som sa ja til å dele sine erfaringer med oss. Jeg har lært utrolig mye av å få muligheten til å snakke med dem om livet deres og hvordan det ble etter den livsomveltende hendelsen. De sitter på en helt uvurderlig kompetanse, «livskompetanse», som en av dem kaller det.

Vi i prosjektgruppen håper og tror at disse fortellingene kan gi håp til andre som opplever å miste fotfeste i livet - håp om at det går an å finne tilbake til et liv med mening, også etter det verste har skjedd.

I boken *Å endres gjennom smerte - historier om posttraumatisk vekst* forteller syv personer om egne erfaringer mens psykologene Gertrud Sofie Hafstad og Johan Siqueland beskriver hvordan posttraumatisk vekst kan arte seg. Redaktørene er Kristiane M. Hansson, Trine Giving Kalstad og Kjersti Wold.

Boken selges på www.abstrakt.no og i alle norske bokhandlere.



Boklansering - Litteraturhuset, Oslo 30. mars

Å endres gjennom smerte - historier om posttraumatisk vekst



Program:

16.30-17.00: Dørene åpner 16.30. Enkel servering

17.00-17.10: Velkommen v/prosjektleder Kristiane M. Hansson

17.10-17.15: Hilsen fra ExtraStiftelsen v/generalsekretær Hans Christian Lillehagen

17.15-17.30: "Om å endres gjennom smerte" v/forfatter Kjersti Wold

17.30-17.45: *Personlig vekst etter livsomveltende hendelser - et fagblikk*
v/psykolog og forsker Gertrud Sofie Hafstad

17.45-17.50: Musikalsk innslag v/Marthe Haaland Wang

17.55-18.15: PAUSE

18.15-18.45: *"Livets nye målestokk" - om kraften i smertefulle erfaringer*
Samtale på scenekanten v/ fagsjef Trine G. Kalstad, Unn Fossdal og Jon Schultz

18.45-18.50: Musikalsk innslag v/Marthe Haaland Wang

18.50-19.00: Avslutning v/ generalsekretær i LUB Trond Mathiesen

Intervjuguide:

Kjent definisjon på PTV:

Positivt opplevde personlige endringer knyttet til det å ha opplevd en traumatisk hendelse.

1. Kan du si litt om hvorfor du sa ja til å være med i dette prosjektet?
2. Fortell kort om deg selv (familie, jobb, interesser, bosted, noe du brenner for, annet)
3. Kan du fortelle litt om din historie med(fyll inn)?
4. Kan du si litt om hva du tenkte om hvordan livet ditt ville bli fremover når dette skjedde, i den første tiden etter hendelsen? Og gjerne også når det hadde gått litt lenger tid (fremtidstanker, følelser som håpløshet, fortvilelse, håp, uro, resignasjon, smerte osv).
5. Kan du huske første gang du erfarte en endring? En følelse med et positivt fortegn knyttet til den erfaringen du bærer med deg? Hva var det og hvordan kom det til uttrykk? (trenger ikke å være første gang, men et minne eller flere du har rundt dette)
6. Vil du si at du har erfart en personlig vekst og/eller modning på noe vis i kjølvannet av hendelsen og hvordan kommer dette til uttrykk? (stikkord her kan være *Økt personlig styrke, mer meningsfulle og intime relasjoner, en ny og dypere forståelse av meningen med livet, nye prioriteringer og spirituell utvikling, følelse av å leve et mer "nært" og intenst liv med mer*).
7. Har styrken i dette endret seg over tid? For eksempel at du opplevde dette i større grad før, men nå har dette avtatt? Eller motsatt? Her er vi ute etter prosessen over tid fra ... og helt frem til i dag. Tegn gjerne en graf og forklar;) Sorg i et livsløpsperspektiv...
8. Hva har blitt annerledes i livet ditt etter krisen? (stikkord her kan være de samme som over).
9. For noen kan en slik krise beskrives som et vendepunkt – hva tenker du om dette?
10. Har endret deg som person på noe vis? Hvordan? (både på godt og vondt).

11. Kan du komme med noen konkrete eksempler på hvordan du har erfart vekst og/eller modning i ditt liv i kjølvannet av hendelsen? (i yrkeslivet, privatliv, endrete interesser, i møte med andre mennesker, indre følelsesliv osv)
12. Hvis vi løfter blikket litt; Hvordan har denne erfaringen din påvirket din verdensanskuelse?
13. – PTV er et vanskelig og konfliktfylt begrep, fordi det kan høres ut som situasjonen er enklere enn den er. Men slik vekst betyr ikke nødvendigvis det motsatte av sorg. Å oppleve PTV betyr ikke at sorgen går over, men den eksisterer kanskje i sin egen form. Vekst og modning etter kriser kan av noen oppfattes som et ømtålig tema fordi det kan oppleves vanskelig/"feil" og sårt å koble det forferdelige som har skjedd med noe positivt. Det er også flere som ikke opplever noen form for PTV. Hva er dine tanker rundt dette?
14. Et viktig poeng for meg å få frem i denne boken er at det å oppleve noen positive endringer etter en krise, *erstatte* ikke nødvendigvis smerten, det vonde, men lever side om side. Har du noen tanker om dette?
15. Andre tanker, erfaringer, hendelser, innspill du ønsker å dele i denne sammenheng?
16. Hva kan vi oppnå ved å tematisere PTV?