

## Når det verste har skjedd

Veien videre etter en alvorlig krise, er temaet for Gro Skartveits nye bok. Og på den veien er pårørende viktig.



Boka heter «Livet etterpå», og Gro Skartveit presenterer boka på Litteraturhuset i Oslo tirsdag 26. september og deretter på to arrangementer på biblioteket i Stavanger torsdag 29. september, der flere av personene i boka deltar.

Ni personer er intervjuet om livet etter en alvorlig krise. Gro Skartveit skriver også om sitt eget liv, om hvordan hun som ung jente ble voldtatt av en kjent predikant, og hvordan hun i mange år sleit psykisk og ikke våget å fortelle det til noen.

Helseminister Bent Høie har skrevet forordet: «Dette er ei bok som viser oss at livet er både godt og vondt. Både lyst og mørkt. Det er ei bok som viser oss at det er lettere å komme igang med livet etterpå om ein deler det

vonde med nokon.» skriver Bent Høie.

**“ Pårørende, nær familie og nære venner spiller en viktig rolle på veien videre etter en krise.**

– Pårørende, nær familie og nære venner spiller en viktig rolle på veien videre videre etter en krise, sier Gro Skartveit, som selv har arbeidet på pårørendesenter i flere år.

Pårørende spiller en stor rolle, selv om den som er i krise kan ha det så vanskelig at han eller hun i en periode ikke orker å slippe noen tett innpå seg. Da er det viktig at pårørende skjønner at dette også er normalt, skjønner at ting tar tid, sier Skartveit.

– *Kan pårørende, i sin iver etter å hjelpe, gjøre vondt verre?*

– Det kan skape vansker hvis pårørende ikke respekterer grenser. De må ikke presse seg for mye på. Da gjelder det å være tydelig: Jeg er her hvis du trenger meg, sier Skartveit.

**“ Følelser er ikke farlige, det kan være frigjørende.**

– Men pårørende må heller ikke skygge unna problemene: I noen tilfeller kan det være nødvendig at pårørende krever at den som er i krise, søker hjelp. Og pårørende må ikke være redd for at kontakt kan utløse sterke følelser. Følelser er ikke farlige, det kan være frigjørende, sier hun.

Veien videre etter en alvorlig krise kan ta lang tid.

– Mange er pårørende i en vanskelig situasjon som kan vare i årevis. Det vonde er der. Et viktig spørsmål blir hvordan man kan leve best mulig med den vonde situasjonen, sier Gro Skartveit.



Tekst:

**Marie Rein Bore**

Journalist