

## Om sorg og støtte

---

### ANMELDELSER

JON ARNE SØREIDE

Professor, Avdeling for gastroenterologisk kirurgi  
Stavanger universitetssjukehus

---



---

Atle Dyregrov, Kari Dyregrov

Mestring av sorg

Håndbok for etterlatte og hjelpere. 184 s. Bergen: Vigmostad og Bjørke, 2017.

Pris NOK 299

ISBN 978-82-419-1418-8

---

Sorg er noe vi alle møter før eller senere. At sorgopplevelser kan ha inspirert kunstnere til å skape verdifulle bidrag i ord, toner eller bilder, kan oppleves som et paradoks for den som sliter med å få komme videre i livet i en sorgprosess. Hendelser i moderne tid har gjort sorgen mer kollektiv på mange måter. Likevel, når vi fylles med sorg, er det først og fremst personlig smerte og fortvilelse.

Denne boken er skrevet av to erfarne psykologer som har arbeidet med sorg og mestring av sorg gjennom mange tiår. Basert på egne erfaringer formidler de mye nyttig informasjon både til etterlatte og til hjelpere. Vi sørger på ulike måter, og behovet for kontakt, støtte, samtale eller hjelp er forskjellig fra person til person. Ikke alle trenger lange sorgprosesser. Vi velger ulike måter å komme oss videre i livet på. Faktakunnskap om sorg og sorgprosesser er viktig og nyttig livsbagasje.

I syv kapitler beskriver forfatterne hva sorg er og gir generelle råd for mestring. Ulike mestringsmåter presenteres, og verdien av hjelp gjennom nettverksstøtte og likemansstøtte formidles. De forklarer også hvorfor og hvordan profesjonell hjelp kan være nødvendig i sorgarbeidet. Det er en styrke at man får tematikken presentert systematisk. Fremstillingen preges av forfatternes engasjement innenfor større katastrofer og problemstillinger knyttet til dramatiske hendelser som mord og selvmord. Dermed får sorgen rundt «mer naturlige dødsfall» i alle dens fasetter mindre plass.

Forfatterne kaller dette for en «håndbok for etterlatte og hjelpere», men det er å favne litt for vidt. Dette kommer bl.a. til uttrykk ved at de henvender seg til leseren ved å bruke du-formen (s. 79) i kapitlet *Råd for god mestring*, mens de ellers skriver i tredjeperson. Eksemplet på s. 45 med kvinnen som «pøser på med ekstra sink, avokado og ananas» for «å øke serotoninnivået, og på den måten unngå å bli deprimert» er også tatt litt ut av løse luften og burde vært støttet av litteraturreferanser. Forfatterne henviser i stor grad til egne artikler og publikasjoner og til nettsiden for deres eget Senter for krisepsykologi. Jeg har neppe lest noen annen fagbok der egensiteringen er så uttalt.

*Mestring av sorg* gir en overkommelig oversikt over temaet. Den er trolig mest relevant for hjelpere som vet at de i sitt arbeid eller gjennom et frivillig engasjement vil stå overfor mennesker i sorg, både i den akutte fasen, men ikke minst i tiden som følger. For etterlatte finnes det bøker som er gode alternativer til denne.

---

Publisert: 30. oktober 2017. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.17.0664  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juli 2026.