

# Forskningsnytt

I denne spalten vil ny, relevant forskning omkring krybbedød, dødfødsler og sorg omtales. Dersom det er spesielle problemstillinger du som leser av bladet ønsker få belyst, kan du sende inn ditt spørsmål til redaktør Sigrun Farstad Gregori

## Posttraumatisk vekst

Paradoksalt nok kan det komme noe godt ut av traumatiske og vonde livshendelser. Norske studier viser at så mange som 85 prosent av etterlatte ved brå død forteller om positiv endring av verdier og personlig vekst som følge av det de har opplevd. Gertrud Sofie Hafstad skriver doktorgrad om fenomenet, basert på beretninger fra overlevende etter tsunamien i 2004.

Tekst: Kristiane M. Hansson

Foto: Runhild Grønli

*”Positivt opplevde personlige endringer knyttet til det å ha opplevd en traumatisk hendelse”.* Slik definerer de amerikanske forskerne Tedeschi og Calhoun (1995) begrepet posttraumatisk vekst (PTV), et komplisert og noe omstridt begrep som har fått økt oppmerksomhet innen fagmiljøene de siste årene.

- Tradisjonelt har man fokusert mest på de negative konsekvensene av traumer fordi man har ønsket å rette behandling mot lindring av disse. I det siste har en også blitt mer opptatt av perspektivet som omhandler de sterke sidene til personen – ikke i stedet for symptomlindring, men i tillegg. Tedeschi og Calhoun, som blant annet har jobbet mye med foreldre som har mistet barn, har gitt viktige bidrag i forhold til å beskrive teoretisk hvordan en negativ eller traumatisk hendelse paradoksalt nok kan føre til positivt opplevde endringer. Deres utgangspunkt har vært at de i kliniske samtaler med personer som har mistet en kjær person har opplevd at noen, nokså uventet, forteller om positive endringer – samtidig som de kan fortelle at tapet er det verste de har opp-

levd. Dette arbeidet begynte først for 15 år siden, og fremdeles er det mye man ikke vet om dette fenomenet, forteller psykolog Gertrud Sofie Hafstad ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.

Hafstad, som nå tar doktorgrad om PTV, har snakket med 145 norske barn og deres foreldre som opplevde tsunami-

”

*- De som ikke opplever personlig vekst og modning som følge av et traume har så absolutt ikke ”feil” sorgreaksjon.*

katastrofen i Thailand på nært hold. I samtaler har et av hovedfokuserne vært hvordan barna skaper mening og forståelse av det som skjedde og om eventuelle selvrapporterte positive endringer som følge av katastrofeopplevelsen. Hun forteller at barn helt ned til seks år kan gi uttrykk for PTV etter en slik hendelse.

### Viktig bearbeidelse

I ulike forskningsprosjekter gjennomført ved Senter for Krisepsykologi i Bergen fra 1997 og frem til dag 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». Dette forteller dr. philos Kari Dyregrov og viser til annen internasjonal forskning som også rapporterer om at 75-90 prosent gjennomgår positive endringer etter traumer og tap (Davis, 2001).

Men er ikke dette et paradoks – at en så inngripende og forferdelig livshendelse som det å for eksempel miste sitt barn, også kan være grobunn for en positiv utvikling? Forklaringen finnes i den prosessen som personen gjennomgår etter selve traumet.

- Alle som opplever et traume vil endre seg. Alt oppleves negativt i starten, men så ser vi at noen erfarer positiv vekst på lengre sikt. Det er ikke den vonde hendelsen i seg selv som fører til disse endringene, men prosessen man går gjennom i ettertid. Bearbeidelsen av det traumatiske minnet er viktig da den vil kunne gi både positive og negative endringer hos personen. Studier viser at det ofte er de



Stipendiat Gertrud Sofie Hafstad

som er hardest rammet av en hendelse som rapporterer om størst grad av PTV. En forutsetning for slike endringer er at hendelsen virkelig må ha rystet personen dypt, den må ha snudd opp ned på personens liv, sier Hafstad

#### **Økt nærhet, medfølelse og styrke**

Hun har i studien ikke spurt om PTV hos de som mistet noen av sine nære i katastrofen, og kan derfor ikke si noe om hvordan de som opplevde tap ville ha opplevd og svart på disse spørsmålene. De som ble spurt om PTV hadde imidlertid opplevd svært dramatiske ting da de uventet ble del av en voldsom naturkatastrofe. Mange opplevde selv å være i livsfare, ble hardt skadd eller var vitne til at andre mistet livet.

- Det vi kanskje har sett aller sterkest i historiene til de vi snakket med, er den økte nærheten de føler til familie og venner etter katastrofen. Mange sier at de har fått et varmere og nærere forhold til foreldrene sine, andre forteller at de alltid passer på å skilles som venner og sier

oftere at de er glade i hverandre. Blant ungdommene er det mange som forteller at de har forstått hvem de kan stole på og hvem som er deres *virkelige* venner og at de prøver å ta bedre vare på disse vennskapene. Mange rapporterte også om økt medfølelse for andre mennesker, eller et økt engasjement for å hjelpe andre etter å ha opplevd en slik livstruende situasjon selv. Et tredje punkt som mange av barna og ungdommene trakk frem, var opplevelsen av at de hadde blitt sterkere personer som følge av hendelsen, forteller stipendiaten og forklarer dette med at de har vært nødt til å mestre noe de tidligere ikke kunne forestille seg at de kunne klare.



*- Dette er muligens en klisjè, men jeg har klart å bruke krisen til noe positivt.*

#### **Langvarig utvikling**

Unn Fossdal, mangeårig medlem og viktig bidragsyter i Landsforeningen, opplevde sin egen tsunami på kloss hold i 1969. Sønnen Anders døde brått og brutalt i krybbedød, igjen satt en familie i dyp livskrise.

- Å miste Anders på den måten opplevdes som brutalt, uforståelig, sjokkerende og svært smertefullt. Det tok lang tid, flere tiår, før jeg kunne ta inn over meg at jeg faktisk kunne trekke noe positivt ut av det som hadde hendt, forteller hun. Hun ønsket selvfølgelig inderlig at sønnen skulle få vokse opp, samtidig som hun skildrer en positiv vekst og personlig endring som følge av det grusomme som skjedde.

- Dette er muligens en klisjè, men jeg har klart å bruke krisen til noe positivt. Å miste et barn på en slik måte har gitt meg en annen innsikt, forståelse og innlevelse i livet som jeg ikke hadde hatt tilgang på uten denne hendelsen. Jeg står sterkere rustet til å møte nye slag, jeg opplever det som skjer rundt meg mer

# Hvem treffer du på hovedkontoret?

Landsforeningen uventet barnedød har seks ansatte på hovedkontoret i 5,5 årsverk. De ivaretar den daglige driften av foreningen med hensyn til omfattende informasjonsarbeid vedrørende sorg, forebygging av dødfødsel og krybbedød, organisering av sorgstøttarbeid lokalt og sentralt, koordinering og formidling av forskningsresultater, og organisatorisk og økonomisk utviklingsarbeid.



Svanhild Telle  
Beaumont,  
sekretær



Unni Larssen,  
sekretær



Trond  
Mathiesen,  
generalsekretær



Trine Giving  
Kalstad,  
fagsjef



Kristiane  
M. Hansson,  
prosjekt-  
koordinator



Sigrun Farstad  
Gregori,  
redaktør/  
konsulent



Illustrasjonsfoto, [www.morguefile.com](http://www.morguefile.com)

intens, og bagateller og uviktigheter skreller av på meg. Hendelsen har også gitt meg en spesiell ro og trygghet som jeg vet har vært viktig i min jobb som intensivsykepleier, forklarer Unn Fossdal på en rolig og likefrem måte.

## Fellestrekk?

Et spørsmål som har interessert forskere er hvorvidt vi kan se noen fellestrekk hos de med PTV. Hafstad forteller at personer som generelt har en optimistisk holdning til livet eller som har en "aktiv mestringsstil" der de gjør konkrete ting for å få det bedre, oftere forteller om positivt opplevde endringer etter traumatiske opplevelser. Samtidig understreker hun at man skal være forsiktig med å relatere dette til persontyper, siden det er mange faktorer både før, under og etter hendelsen som vil påvirke hvordan man opplever og mestrer denne.

Det er også påvist en sammenheng mellom selve traumeeksponeringen og grad av PTV, som tenderer mot at de som har hatt en høy traumeeksponering og høyere symptomnivå forteller om mer vekst

enn andre.

- Dersom man spør mennesker relativt kort tid etter at de har hatt en traumatisk opplevelse, er det ofte de som har et høyt nivå av symptomer som også forteller om positive endringer som følge av hendelsen. En tenker seg at disse har et stort behov for bearbeiding av hendelsen i tankene, og at denne bearbeidingen er noe av det som bidrar til PTV. Når det har gått en stund siden hendelsen (to år eller mer), ser man at de som har fortalt om vekst på et tidligere tidspunkt også har færre negative symptomer enn de som ikke fortalte om slike endringer. Dermed kan vi anta at det å oppleve positive endringer kan være med på en raskere bearbeiding av symptomene, sier Hafstad.

## Ikke "riktige og gale" sorgreaksjoner

- Det er viktig å ha i mente at det er mange, men ikke alle som erfarer PTV etter en traumatisk hendelse. Det at man får færre symptomer eller vonde tanker er ikke det samme som å oppleve PTV. Noen rammede vil aldri assosiere hendelsen og følgene av denne med noe annet

## Slik kan PTV komme til uttrykk:

- Økt nærhet til egne følelser
- Setter mer pris på livet, sterkere fokus på hva som er viktigste verdier
- Endret livsstil; endring i relasjoner og prioriteringer i levemåte
- Styrkede relasjoner, familiemedlemmer er brakt nærmere hverandre
- Mer opptatt av å ta vare på øyeblikket, leve i nuet
- Stoler mer på seg selv; er sterkere, mer moden og uavhengig
- Blitt mer forståelsesfulle, aksepterende og medfølende overfor mennesker
- Åndelig og religiøs utvikling

(Dyregrov, A., & Matthiesen, S. B. (1986). En mening med alt? Foreldres tanker etter et barns død. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 23)

enn smerte og livsforringelse, men de fleste hendelser blir mindre vonde over tid, forklarer forskeren, som er opptatt av å ikke sette traumerammede mennesker i bås;

- De som ikke opplever personlig vekst og modning som følge av et traume har så absolutt ikke "feil" sorgreaksjon. I og med at PTV kan assosieres med en optimistisk og aktiv mestringsstil kan noen kanskje tenke at man er en "mestrer" eller en "ikke-mestrer". Dette blir feil fokus, det er helt normalt ikke å oppleve PTV og man kan heller ikke si at de som ikke opplever slik positive endringer mestrer opplevelsen sin på en mindre god måte, understreker Hafstad. Kari Dyregrov nevner en annen mulig forklaring på at ikke alle opplever PTV:

- Det kan jo tenkes at de som ikke opplever PTV kanskje ikke gjør det fordi de allerede innehar mye av det som de andre oppnår, som for eksempel et nært forhold til familie, ikke-materialistiske livsverdier, etc.

#### Klinisk anvendelse

*Bør psykologer og andre klinikere fokusere mer på PTV?*

- Vi har enda ikke tilstrekkelig forskningsgrunnlag for å anbefale dette, men behandlere bør definitivt ha kunnskap om at personer også kan oppleve slike positive endringer. Får vi tak i disse ressursene kan vi hjelpe personen å mestre opplevelsen sin på en annen måte enn om slike endringer blir oversett på grunn av et ensidig fokus på symptomer. Mennesker opplever og håndterer traumatiske hendelsen svært ulikt, og jeg tror det er viktig at behandlere er opptatt av

hver enkelt persons opplevelse. Dersom behandleren fokuserer for ensidig på symptomer, kan viktige endringer overses, endringer som kan hjelpe personen å finne mening eller styrke i det en har opplevd. Selv om PTV er et relativt nytt begrep, er det ikke nytt at behandlere snakker om et mestringsfokus og jobber med å hjelpe personen å se sine sterke sider og eventuelt dra lærdom av opplevelsene en har hatt. Vi trenger imidlertid å vite mer om hvilken betydning PTV har for psykisk helse før vi som forskere kan anbefale at man aktivt jobber med å fremme PTV i behandling. Det er viktig å huske at selv om man opplever slike positive endringer vil de fleste aldri glemme det man har opplevd eller komme over sorgen, forklarer Hafstad. Også Dyregrov ser verdien i at behandlere anerkjenner PTV hos de rammede:

- Jeg tenker at det er viktig at klinikere kjenner begrepet slik at de kan støtte sørgende på at dette er noe som de fleste opplever og at man ikke skal ha "dårlig samvittighet" for å oppleve at det kommer noe "positivt" ut av det forferdelige, sier hun.

#### Smerte og glede

- Jeg vil selvfølgelig aldri glemme min sønn eller det vonde jeg har opplevd. Jeg lever med dette hver dag, sorgen over



Foto: SX/Herb Collingridge IV

**- Et kurs for deg som er kvinne og har mistet et barn, nylig eller tidligere i ditt liv:**

## "På scenekanten"

Hvordan møtes du av menneskene rundt deg? Hvordan takler du situasjonen? På kurset møter du kvinner i samme situasjon som deg selv. Gjennom metoden psykodrama, skapes en arena der du kan være deg selv og få jobbet med opplevelser du har og har hatt.

**Sted/tid:** Oslo, 11.-13. sept. **Påmeld.:** Trude Valø, [tru-val@online.no](mailto:tru-val@online.no), 97 19 21 77 innen 4. sept. **Pris:** Kr. 2800,-

**Mer info finner du på**  
**[www.kakoo.no/kurskalender](http://www.kakoo.no/kurskalender)**

Anders vil alltid være der, forteller Unn Fossdal og nøler litt før hun fortsetter:  
- Det jeg skal si nå er sterke ord, uttalelser som til og med kanskje kan virke støtende på andre som har opplevd lignende tap. Men, jeg tror jeg lever et bedre liv nå enn jeg ville gjort om det ikke hadde skjedd. Det er selvfølgelig vanskelig å sammenligne med et liv der Anders er til stede, men jeg er likevel av den oppfatning. Hos meg lever sorgen og gleden side om side, smerten som er i dag er en del av gleden som var, avslutter hun.

**Extra**  
**tirsdag**

Tirsdag kveld er Extra-kveld på NRK1

**EXTRA**  
WWW.NORSK-TIPPING.NO