

# Hjelper det å ha en religiøs tro i kriser?

Sorg er en naturlig reaksjon på tap. Det er stor forskjell på våre individuelle, sosiale og kulturelle forutsetninger for å takle kriser. Likefullt er det hevet over tvil at de som får nødvendig hjelp og har et godt nettverk med gode venner og familie, kommer seg "lettere" gjennom tragedier enn de som føler seg alene med sorgen. Men hvilken betydning kan tro ha i kriser?



Engler er et symbol som også brukes av ikke-troende.

Tekst: Sigrun Farstad Gregori

På tross av at 86 prosent av Norges befolkning er medlemmer av statskirken lever vi i et av verdens mest sekulariserte samfunn. Religiøs tro ansees som privat og er for eksempel sjelden et tema i samtaler mellom klienter og helsepersonell. I møte med døden og ved tap av barn blir man imidlertid konfrontert med livets eksistensielle spørsmål. Har man ikke gjort seg noen tanker om meningen med livet før, kommer det i fullt monn når man mister et barn.

I denne utgaven av *Oss foreldre imellom* har Iren Lindberg skrevet sin historie om Amund som døde i krybbedød fem måneder gammel. Hun og familien har funnet trøst i sin kristne tro. "Vi forventer aldri at vi skal forstå hvorfor dette skjedde med Amund, men at det er en mening med det som skjer, at Gud har omsorg for oss og Amund, og at vi skal få møtes igjen og være sammen i all evighet, det skjønner vi, og det er hovedtrøsten," skriver hun.

Prest i Grønland menighet Sunniva Gylver, mener at troens betydning er undervurdert i ikke-religiøse miljøer i Norge.

- En sunn tro kan være en enorm ressurs i kriser, sier Gylver.



Sunniva Gylver: En sunn tro kan være en enorm ressurs i kriser. (Foto: kirken.no)

Gylver snakker av egen erfaring og ikke bare som prest. Som 16-åring mistet hun sin ett år yngre søster. I tillegg har hun levd med at to av hennes tre barn har vært alvorlig syke.

- Det å ha et overordnet perspektiv i tilværelsen, noe man kan støtte seg til når livet blir for vanskelig kan være veldig godt, hevder Gylver.

## Skeptiske til å tematisere livssyn

I møte med norsk helsevesen har det å tematisere en åndelig dimensjon i et klientmøte nærmest vært tabu. Mange påstår at norsk helsevesen i en årrekke har vært på linje med Freud som mente at religion bare skapte psykiske problemer for mennesket. I en undersøkelse blant norske sosionomer sier kun 21 prosent at livssyn hører med når man kartlegger en klients problemer. I en undersøkelse blant psykologer sier et klart flertall at de ønsker å henvise klienten til prest eller annen sjelesørger fremfor å berøre religiøse spørsmål. Dette står i sterk kontrast til hva amerikanske studier viser, her mener et flertall at livs-

syn er relevant i nesten alle saker de kommer borti.

Religionspsykolog og forsker ved Vita-klinikken ved Modum Bad, Gry Stålsett Follesø, representerer en ny retning av norske psykologer som ønsker å ta den åndelige dimensjonen med inn i det terapeutiske rom.

- En religiøs tro kan ødelegge og forverre den psykiske helsen, men også være en ressurs som bidrar til mening og heling. Man må se på om religionens funksjon er god eller destruktiv for hvert enkelt menneske, sier hun.

At religiøs tro også kan være helseskadelig finnes det belegg for i flere studier. Religiøs tro kan være årsak til belastende opplevelser. Det kan skje ved at en søker å gi mening til det som i seg selv er meningsløst. Kommentarer som "det var vel en mening med det" er sjeldent fruktbare når noen dør en brå død. I tillegg sliter mange troende med angstfremkallende religiøse bilder.

”

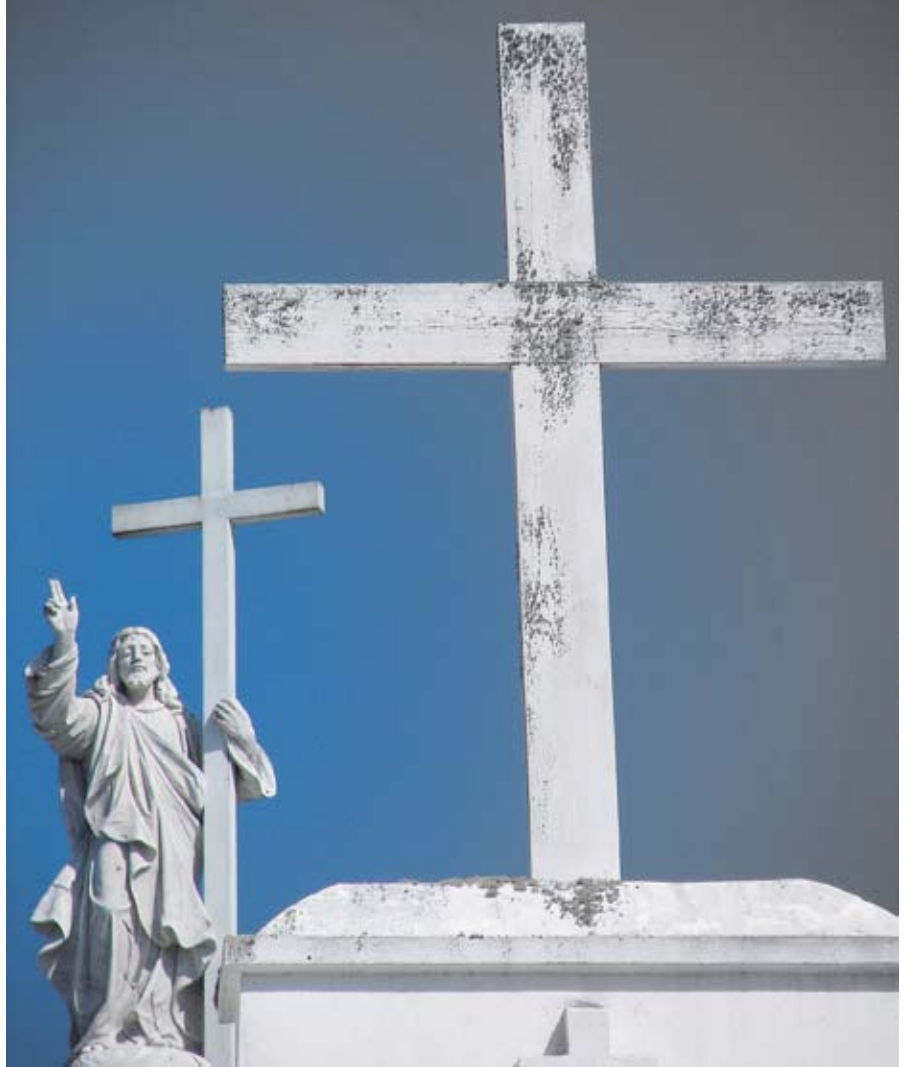
*At religiøs tro også kan være helseskadelig finnes det belegg for i flere studier.*

### Helseeffekten avhenger av gudsbilde

Flertallet av internasjonale studier viser likevel at religion gir økt evne til å takle tap, men hvorvidt dette er en bieffekt av en livsstil de troende har, heller enn religionen i seg selv, er ikke påvist. Det vi vet er at troende ofte opplever at de er del av et større fellesskap, at Gud gir trøst og er støttende, noe ikke-troende opplever i mindre grad. Dette får vi kanskje mer kunnskap om når forskningsprosjektet "Helse-Frelse" ved Høyskolen i Nord-Trøndelag har oppsummert sine studier av helseeffekten av nettverk. De skal finne ut om idrettsforeninger og sanitetsforeninger kan gi noe av den samme psykiske helsebonusen som religiøse aktiviteter. De skal også se på hvordan humanetikere takler kriser som religion ofte lindrer for andre.

- Hva slags terapeutisk effekt religiøs tro har avhenger av hva slags gudsbilde man har, sier Gylver og fortsetter:

- Har man en Gud man kan øse ut meningsløsheten til, gir det styrke. Men dersom folk føler at de må ta Gud i forsvaret, at Gud ikke må komme i et dårlig lys og at Gud må ha en mening med alt som skjer, da blir det vanskelig for



*Mennesket har behov for å se seg selv i en større sammenheng*

mange. Dette vil jeg betegne som en usunn tro og det kan være mer skadelig enn godt. Dette er dessverre noe som preger både islamske retninger og den vestlandske bedehuskulturen. En muslimsk venn av meg sier at fortvilelse er forbudt i islam, man skal ikke klage for da viser man mistillit til Allah. Jeg opplever at Bibelen gir meg lov til å klage. Salmenes bok er en fantastisk bok. Den er en kombinasjon av klaging til Gud over det som er vanskelig, for så å finne trøst. På tross av det vanskelige er det noen som vil meg vel.

At prester ofte er med i behandlingsteam når det skjer store katastrofer, er basert på tanken at religion har en positiv betydning for mestring av kriser og tap.

- Mennesket er et religiøst vesen. Ikke nødvendigvis ved å ha et forhold til en personifisert gud, men ved å ha et forhold til noe utenfor seg selv, ved å se seg selv i en større sammenheng. Og alle leter etter denne sammenheng, sier Gustav Erik Karlsaune, amanuensis i religions-sosiologi.

At Human-Etisk forbund har 70 000 medlemmer i Norge, mens det store flertallet av befolkningen er organisert i et

trossamfunn av en eller annen art, om dog det store flertallet er passive medlemmer av statskirken, bekrefter kanskje nettopp dette.

”

*- Hva slags terapeutisk effekt religiøs tro har avhenger av hva slags gudsbilde man har.*

### Stor variasjon i livssyn

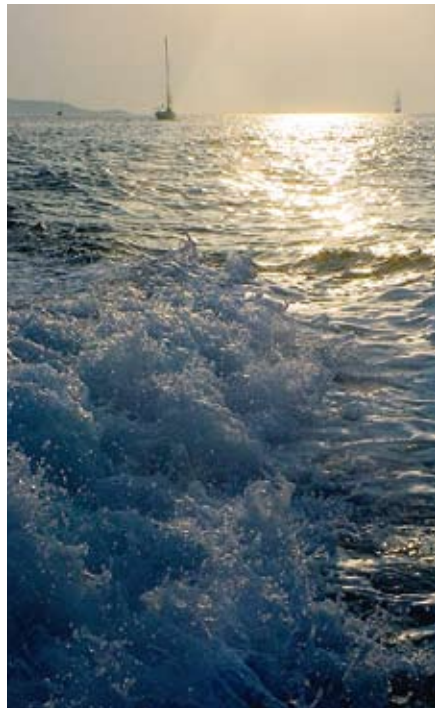
Kristian Kristiansen, ikke-troende statskirkemedlem, tror ikke tapet av Frida, som døde i krybbedød 15 måneder gammel, hadde vært lettere å bære om han hadde vært troende.

- At små barn dør er helt meningsløst uansett om det finnes en gud eller ikke. Det gode sosiale nettverket var av avgjørende betydning for sorgbearbeidelsen. Samtidig innrømmer han at de har fortalt Emma på fem år at storesøsteren hennes er en engel. Vi ønsker nok å pynte på det, sier han.

- Om jeg ikke hadde mistet troen på en gud før, forsvant den helt når Geir døde. Men utrolig nok var den lokale presten i

bygda vår beste sorgstøtte. Hadde han nevnt et ord om Gud hadde jeg gått, men det gjorde han ikke, forteller Sølvi Songstad Waage, som mistet Geir på 2.5 måned i krybbedød i 1982. Hun har meldt seg ut av statskirken.

Det er altså ulikt hva slags betydning tro og livssyn har for hvert enkelt menneske. Likefullt blir eksistensielle spørsmål viktige når man gjennomlever kriser. Dette tilsier at livssyn bør være et naturlig tema



i møte med sørgende. Mange gjør seg tanker om hvor de døde barna deres er; lever de videre på et annet sted eller er alt slutt når døden inntreffer?

**Else Hoen Meløe**, foreldremedlem og kontaktperson i LUB, har også vært opp-tatt av hvor hennes datter Linn er, etter at hun døde som nyfødt i 2006. "Linn er hos sin avdøde farmor," sier hun. Diktet under fikk Else da Linn døde, det er én måte å betrakte livet og døden på.

*I en begravelse står en mengde mennesker i vannkanten, gråter og trist vinker farvel til et skip som drar av sted.  
Det blir mindre og mindre inntil bare mastetoppen er synlig i horisonten.  
Når den er blitt borte, mumler menneskene stille til hverandre:  
"Nå er hun borte".*

*Men i samme øyeblikk, et sted langt, langt borte, står en annen mengde mennesker og gransker horisonten og når de ser masten dukke opp i det fjerne, smiler og roper de:  
"Der kommer hun!".*

**Kilder:**  
Forskning.no  
Tro, 13 essays om Tro, Kom forlag  
The Handbook of religion and health  
Modum Bads nettsider  
Utposten  
Høyskolen i Nord-Trøndelag: Helse-Frelse

## 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

## LUBs aktivitetskalender for 2009

<b>6.-8. februar</b>	Seminarhelg for nyrammede og deres kontaktpersoner
<b>26.-28. februar</b>	Landsstyremøte
<b>27. mars</b>	Landsstyremøte
<b>28.-29. mars</b>	Samling for tillitsvalgte og kontaktpersoner
<b>28. mars</b>	Årsmøte
<b>24.-26. april</b>	Grunnkurs i sorgstøtte del 1
<b>5.-7. juni</b>	På scenekanten
<b>5.-6. juni</b>	Landsstyremøte
<b>28.-30. august</b>	Landsstyremøte
<b>11.-13. september</b>	Grunnkurs i sorgstøtte del 2
<b>September</b>	Markering av 10 år med «Denne siden opp» kampanjen
<b>5-8 og 13.-15. november</b>	Fortell meg hvordan det var (to identiske kurs)
<b>27.-28. november</b>	Landsstyremøte