

Refleksjoner om sorg

Syk av å snakke om sorg?

– Jeg har møtt svært få sørgende som ikke har måttet forholde seg til omgivelsenes forventning om hvordan de bør reagere på tapet av sitt barn. Etter min erfaring finnes det ikke en riktig måte å gå igjennom eller bearbeide en sorg på. Det er viktig at alle får anledning til å bearbeide sorgen på sin måte, skriver tidligere kontaktperson Ellen Gyllensten Alvestad.

Søndag 27. desember 2009 var det fem år siden tsunamien, tragedien som tok 84 nordmenns liv. Aftenposten hadde i denne forbindelse en rekke artikler under rubrikken 5 ÅR ETTER TSUNAMIEN. I en av disse rubrikkene kom stortingsrepresentant Kari Henriksen med et utspill om at *man kan bli syk av å prate om sorg*. Hun brukte sin brystkreftopererte mor som nektet å delta i støttegruppe, for å understreke dette. Hennes mor mente det ville være å pleie sorgen og hegne om at hun ikke lenger har to bryst hvis hun deltok i en støttegruppe.

Hadde behov for å snakke

Da jeg mistet mitt barn i krybbedød for tjuve år siden, var det som en bit av hjertet mitt ble skåret ut. Et sprell levende tilfreds, mett, smilende barn ble lagt for å sove, tjuve minutter senere var barnet dødt.

Behovet for å snakke om katastrofen som hadde rammet oss var stor. Vi tok imot tilbudet som ble gitt oss i form av samtaler med profesjonelle. Uten disse samtalene tror jeg muligheten for å utvikle komplisert og usunn sorg ville ha vært stor. Behovet for å snakke med venner og familie var ikke så stort, men vi visste at de var der.

Møtt med myter om sorg

Den gang ble vi møtt med en del myter om hvordan man bør sørge. Det skapte



reaksjoner at jeg ikke gråt i begravelsen til min datter. Det lå også en forventning om at jeg skulle slutte å spise. Jeg fikk faktisk en kommentar fra en nær relasjon, sagt i en hånlig tone *"appetitten er det ikke noe i veien med ser jeg"*. Mannen min startet å jobbe for tidlig etter dødsfallet, osv. Omgivelsene hadde mange tanker om hvordan vi skulle takle tapet av vår datter.

Trengte tid alene ved brystkreft

I juni 2009 fikk jeg konstatert brystkreft. Familie og venner var uvitende om at jeg de siste seks ukene hadde vært under utredning. Dette i seg selv skapte reaksjoner. Det tok fire dager før jeg fortalte det til mannen min, en uke før barna mine fikk vite at jeg hadde fått kreft og at jeg måtte fjerne brystet. Jeg trengte disse

dagene for å forstå og bearbeide den informasjonen jeg hadde fått, kreft, for mange synonymet til død. Inne i meg var det en stor taushet, og jeg manglet et begrepsapparat som kunne sette ord og rettferdiggjøre tapet jeg følte. Jeg trengte tid alene.

Behovet for å møte andre brystkreftopererte har jeg ikke hatt. Men jeg har brukt mye tid til selvrefleksjon og gode samtaler med gode venner. Jeg vet at dette bekymrer noen i mine omgivelser. De mener at jeg har behov for å være i en gruppe som har opplevd det å miste et bryst, og å få kreft.

Ingen riktig måte å sørge

Hvorfor forteller jeg dette? Grunnen er at mytene om hvordan vi sørger og sorgarbeid er like levende nå som for tjuve år siden. Etter å ha jobbet frivillig som kontaktperson i regi av Landsforeningen uventet barnedød i flere år har jeg møtt svært få sørgende som ikke har måttet forholde seg til omgivelsenes forventning om hvordan de bør reagere på tapet av sitt barn.

Etter min erfaring finnes det ikke en riktig måte å gå igjennom eller bearbeide en sorg på. Hver sorg er unik, like unik som hvert menneske som finnes. Sorg er personlig. Det betyr at forhold ved tapet, den sørgendes personlighet, tidligere tapserfaringer, livssituasjon, hva slags forhold den sørgende hadde til den døde, hvis tapet innebærer tap av en menneskelig relasjon, gjør at tapet oppleves veldig forskjellig, selv om de ytre rammene rundt tapet kan virke like. Det er viktig at alle får anledning til å bearbeide sorgen på sin måte. Sorgprosessen må bearbeides etter eget ønske og behov, ikke hva omgivelsene mener. Betyr dette å la være å motta et tilbud om å delta i en sorggruppe, fordi dette oppleves som å pleie sorgen, eller å samtale flere ganger dagelig om tapet, eller å benytte seg av

Landsforeningen uventet barnedød takker for økonomisk støtte

Våland Mat a.s. - din nærbutikk
Armauer Hansens vei 11
4011 Stavanger

Husk medlemskontingenten!

Medlemskontingenten må betales så snart som mulig. Husk at det koster ekstra å sende ut betalingspåminnelser.

tilbud fra det offentlige og/eller like-mannstøtte fra ulike støtteforeninger, så må omgivelsene godta det. Det finnes ingen "riktig" måte å sørge på. Den sørgende må få lov til å finne sitt uttrykk. Omgivelsenes viktigste oppgave blir etter min mening først og fremst å møte den sørgende der han eller hun er, ikke der de mener, tror eller håper at han/hun skal være, og å forstå det at sorg er et mange-sidig og sammensatt fenomen som mes-tres forskjellig.

Sorg krever hardt arbeid

Det å sørge, om det er over tapet av et barn eller tapet av et bryst, krever hardt arbeid. Å akseptere og forsones seg med tapet tar tid. Sorg er ikke tidsavgrenset. Å bygge opp ny tillit til livet, og en tro og et håp om at livet vil oss noe, og helst vil oss noe godt, tar tid. Døren som stod på gløtt til det vi trodde var vår framtid, er lukket, og det tar tid å finne en ny dør.

Viktig å snakke om sorg

Så tilbake til utgangspunktet, er det sånn at det å snakke for mye om sorg og følelser gjør oss syke, eller er det bedre med for mye samtale enn for lite? Jeg mener at det ikke finnes et entydig svar på dette. Det er det enkelte menneskes individuelle behov som vil avgjøre hva som er riktig for ham/henne. Stortingsrepresentant Kari Henriksens uttalelse viser hvor lite forståelse hun har for sorg. Uttalelsen understreker hvor viktig det er å snakke om sorg i det offentlige rom for å øke vår forståelse av hva å sørge egentlig innebærer.

Gode tanker fra Ellen Gyllensten Alvestad, mammaen til Marte.



SORG

Øynene er fargeløse av gråt.
Ansiktet rakner som et tørt blad.
Mørke er betong.
Tankene er truende ulver
klare til å forsvare alle synlige tegn
på at du en gang var.
Men tiden er som sorgtunge bølger
som visker bort alle spor
på en hvit strand.

Ellen Gyllensten Alvestad

VI HAR INGEN BARN Å MISTE

Libero støtter Landsforeningen uventet barnedød sitt formidlingsarbeid omkring risikofaktorene ved krybbedød. Vi gir gratis bomullsbodyer med påskriften "Denne siden opp når jeg sover" til alle nyfødte ved alle landets fødeavdelinger. Libero har vært med siden informasjonskampanjen startet i 1999.

Libero tar ansvar!

 **Libero**
LANDSFØRENINGEN
UVENTET BARNEDØD www.libero.no