

Nærhet - uten krav

De to kattene, Timian og Pepper, var god terapi for Ingunn og Carl Marius Norschau i sorgen da deres første barn, Sam, døde ved fødselen. – Kattene var til stede uten å sette krav til oss i en tid som har vært ufattelig vanskelig, sier Ingunn.

Tekst: Line Schrader Foto: Privat

Utsatt for menneskelig svikt

Sam kom til verden 26. april 2008 etter en svært tøff fødsel. Det var i utgangspunktet ingen grunn til å tro at det ikke skulle ende godt. Svangerskapet hadde vært ukomplisert og alt så bra ut med babyen i magen da fødselen ble satt i gang 18 dager på overtid.

– Vi var utsatt for menneskelig svikt, konstaterer Ingunn. – Kroppen min responderte ikke på den hormonelle behandlingen som skulle sette i gang fødselen 18 dager på overtid. I ettertid har vi fått vite at jeg fikk flere hormonpiller og langt mer drypp enn nasjonale retningslinjer tilsier. Under fødsel gikk alarmen fem ganger før jordmor endelig tilkalte lege. Da var det for sent. Den friske gutten hadde fått omfattende hjerneskadener og døde etter fire dager. Statens helsetilsyn har konkludert med at Sam døde grunnet grov uaktsomhet. Dette har senere blitt bekreftet i form av en symbolsk erstatningsutbetaling fra Norsk pasientskadeerstatning.

Fikk all omsorgen

Det var tungt å komme hjem fra sykehuset uten en baby. Da hjalp det at det var to katter som ventet

hjemme. Timian og Pepper smøg seg rundt eierne sine og kikket varsomt, det var tydelig at de merket at noe var galt. I tiden som kom ble kattene veldig viktige for Ingunn og Carl Marius.

– Vi hadde så mye kjærlighet å gi. Det var godt å ha noen å øse omsorgen vår ut over når vi ikke fikk beholde det etterlengtede barnet vårt, sier Ingunn. Et spesielt sammentreff er det at de to kattene, som er brødre, har bursdag på samme dag som Sam. Ingunn og Carl Marius holdt seg mye hjemme med kattene i begynnelsen, og opplevde at det ofte var enklere å forholde seg til dem enn til andre mennesker.

– Kattene var til stede uten å sette krav til oss i en tid som har vært ufattelig vanskelig, forteller Ingunn. Kattene holdt seg mer hjemme i denne perioden, og de holdt seg mye rundt eierne sine. De fulgte til og med ut på tur. Det var viktig å ha dem nær.

– Vi så mye på film, og da ropte vi alltid kattene inn. De var det beste selskapet vi kunne ha utover natten, forteller Ingunn.

Gir nærhet

– Det er tydelig at Timian og Pepper har stor omsorg for oss. En gang hadde jeg mareritt, jeg hadde drømt at Sam lå død i sengen ved siden av meg, og våknet opp veldig oppskaket. Da kom Pepper inn på soverommet og hoppet opp i sengen. Han pleier å ligge ved bena mine, men nå kom han helt opp til ansiktet mitt, la potene rundt hånden min og kikket meg inn i øynene. Slik hjalp han meg til å roe meg ned, og han lå der helt til jeg sovnet igjen, forteller Ingunn. – Episoden illustrerer hvor følsomme kattene er for våre behov for nærhet, de er virkelig til stede for oss.

At kjæledyr kan reagere på menneskers behov, er kjent fra forskning på forholdet mellom dyr og mennesker. Dyreforskeren Rupert Sheldrake har registrert mange beretninger om hvordan kjæledyr tydelig endrer atferd når eieren har det vondt. Timian og Peppers omsorg for eierne sine, viser seg å ikke være unik. Flere katteeiere har fortalt om hvordan kattene deres oppholder seg mer sammen med dem når de har det vondt.

Positiv virkning

Kontakt med kjæledyr kan være til hjelp og støtte for mennesker i sorg og kriser. Undersøkelser av personer som har mistet noen i nær familie, viser at kjæledyr-

Slik kan kjæledyr hjelpe i sorg og kriser:

- Kontakten med dyr kan føre til at hjerterefrekvensen går ned og blodtrykket synker.
- Fysisk kontakt med dyr kan føre til at produksjonen av stresshormonet kortisol reduseres, mens utskillingen av de såkalte "velvære-hormonene" oxytocin, fenyletylamin og serotonin øker.
- Kjæledyr kan gi god tilgang på nærhet, og dekke behov for fysisk kontakt uten forpliktelse og krav.
- Kjæledyr kan lette sosial omgang fordi de økte "velvære-hormonene" gjør oss tryggere i sosiale sammenhenger
- Kjæledyr kan føre til økt aktivitet, mer fysisk aktivitet (for eksempel tur med hund, ridning)
- Kjæledyr kan åpne for uforpliktende samtaler i møte med for eksempel andre hundeeiere, det kan gi distraksjon fra sorgen.

Kilde: Christine Olsen, Antrozologi Senteret og Bjarne O. Braastad, Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB)





eiere var mindre deprimerte, følte seg mindre fortvilet og isolerte, hadde generelt bedre helse og trengte mindre medisiner. Etolog og daglig leder ved AntrozoologiSenteret, Christine Olsen, forklarer hvordan kontakten med kjæledyr påvirker oss på flere gunstige måter når man er i sorg:

– Man har lavere terskel for nærkontakt med dyr enn for fysisk kontakt med mennesker. Et kjæledyr gir bedre tilgang på nærhet. Teorien er at det er lettere med dyr fordi dyr ikke dømmer og de stiller ikke krav, sier Olsen. Når man er i sorg er ofte behovet for fysisk kontakt og nærhet stort. Da er det godt å ha et kjæledyr å kose med. I tillegg påvirker kjæledyrene oss fysisk:

– Kontakten med dyr fører til at hjertefrekvensen går ned og blodtrykket synker. Dette er noe som ellers kan oppnås med avslapningsøvelser. Å kose med et dyr i fem minutter kan tilsvare 30 minutter med avslapningsøvelser, sier Olsen. Fysisk kontakt med dyr fører til at produksjonen av stresshormonet kortisol reduseres, mens utskillingen av de såkalte ”velvære-hormonene” (oxytocin, fenyletylamin og serotonin) øker.

– Dette er hormoner som gir mindre angst og mindre depresjon. De gjør oss lykkeligere, mer oppstemte og mindre stresset. Dette er heldig i en sorgsituasjon, forklarer Olsen.

God terapi

Ingunn er ikke i tvil om at kattene deres har fungert som sorgterapi. Sammen med nær familie og venner har de vært den viktigste støtten de kunne ha i sorgen. Hun bekrefter at kattene beroliger henne og reduserer stress.

– En katt som maler, gir stor ro. Når jeg har en katt i fanget blir jeg sittende lenger og jeg blir roligere. Dette var ikke minst viktig da jeg ble gravid igjen få måneder etter at Sam døde. Under hele svangerskapet hadde jeg ofte en katt liggende på den voksende magen. Det ga en ro i et svangerskap som ellers kunne blitt veldig angstfylt.

– Det er veldig vanlig at tilknytning mellom kjæledyr og eier blir spesiell, sier Olsen. Tilknytningen kan faktisk sammenlignes med bindingen mellom mor og barn. AntrozoologiSenteret er et vitenskapelig senter for forholdene mellom mennesker og dyr (antrozoologi). I samarbeid med Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB) driver senteret Norges eneste formelle utdanning i dyreassistert terapi for helsepersonell og psykologer. I tillegg tilbyr de dyreassistert terapi. I slik terapi brukes trygge og rolige kjæledyr, for det meste hunder, i samspill med andre behandlingsmetoder. Det viser seg å gi god effekt.

– Vi ser at det hjelper å ha et kjæledyr til stede under

Kattene Timian og Pepper har vært gode sorgterapeuter for Ingunn.



Timian.



terapi, da er det lettere å åpne seg opp og snakke, sier Olsen. Hun forklarer at dette blant annet skjer på grunn av den økte produksjonen av "velværehormonet" oxytocin som gjør folk tryggere. Blant annet forteller psykologer om svært god effekt av kjæledyr i terapi overfor barn og ungdom. Kursene i dyreassistert terapi ved UMB er svært populære, og det blir stadig flere helsepersonell og psykologer som bruker dyr i samspill med annen terapi. Selv om egne kjæledyr kan være til stor hjelp for en selv, advarer Olsen mot å bruke sitt eget kjæledyr som terapidyr for å hjelpe andre.

– Man må ha forståelse både for helsefaglige og naturvitenskapelige sammenhenger for å kunne bruke dyret og ivareta dyrevelferden.

Anbefaler kjæledyr i sorgen

– Jeg råder alle som har mistet barn til å få seg et kjæledyr om de kan og vil. Det har helt klart vært noe av den viktigste hjelpen vi har fått i sorgen, sier Ingunn. Dette rådet støttes av professor Bjarne Braastad som er fagansvarlig for utdanningen i dyreassistert terapi ved UMB. Samtidig understreker han at man må tenke nøye gjennom valget av dyr.

– Det er særlig dyr som er rolige av vesen som hjelper. Samtidig kan det også være fint med et dyr som er aktiverende, som hund og hest, sier Braastad. Slike kjæledyr kan bidra til at man blir mer fysisk aktiv, noe som også er gunstig i sorgearbeidet ved at det gir mer overskudd og krefter (se *Oss foreldre imellom* nr. 1/10 artikkel om fysisk aktivitet og sorg). Å gå tur med hunden, eller ri og stelle hester fører til flere ufor-



Kosestund med Pepper i Sams hage.

pliktende samtaler. Når man er i sorg er det ikke alltid man har lyst til å prate om det. Å møte andre med hund eller hest kan få tankene bort.

– Mange får nok også mer nærhet til hund og katt enn til marsvin og fugl, sier Braastad. Hund og katt kommuniserer mer med mennesker. Men dette er ikke dyr som alle kan ha. Da er det fint å vite at de andre gunstige effektene av kjæledyr kan oppnås uansett hvilket dyr man har, til og med gullfisk hjelper.

– Å observere et akvarium gir også ro og øker sosial omgang. Men når det gjelder berøring, så er det spesielt pattedyr som er gode å ta på, sier Olsen. Og om du trodde man måtte være dyrelsker for å få noen positiv effekt av kontakt med dyr, må du tro om igjen:

– Nærvær av et dyr kan faktisk ha en positiv effekt selv om man misliker det. Det er kun når man har en fobi mot dyret at det ikke virker, som for dem som har sterk frykt for hunder, sier Olsen.

Fortsatt viktige

I juni 2009 ble lille Juni født, litt over et år etter Sam. Endelig fikk Ingunn og Carl Marius et levende barn å gi kjærlighet til.

– Kattene er fortsatt viktige for oss, men vi har nok "sluppet litt mer taket" nå. Kattene har tatt Juni med seg i flokken sin og verner om henne når hun ligger ute og sover i Sams hage. Som navnet tilsier er hagen oppkalt etter Sam.

Hagen, som nå er totalrenovert, er i dag et godt sted å være, både for oss, Juni, Timian og Pepper. Savnet etter Sam vil alltid være der, og i stille stunder er kattens nærhet godt å ha. Vår erfaring har nok åpnet for en dypere kontakt med Timian og Pepper som alltid vil være viktig for oss, avslutter Ingunn.

Støtt Landsforeningen uventet barnedød!

Med din hjelp kan vi støtte familier som har mistet barn og videreføre vårt livreddende forsknings- og forebyggingsarbeid. Du kan blant annet støtte oss på følgende måter:

- **Bli LUB-giver!** Som LUB-giver gir du et fast, månedlig beløp. Les mer og meld deg som LUB-giver på www.lub.no eller ring oss på tlf 22 54 52 00.
- **Gi gave online:** LUB har en egen givertjeneste online på www.lub.no. Her kan du trygt gi en pengegave ved bruk av visa eller mastercard. Du kan velge mellom å gi en gave øremerket forskning eller en gave til vår generelle virksomhet.
- **Direkte gave på konto:** Du kan sette pengegaver direkte inn på LUBs kontoer. For gaver til forskning benytt kontonummer 5081.07.68980. For gaver til vårt omsorgs- og informasjonsarbeid benytt kontonummer 1602.58.56922.



Kjøp LUBs kalender for 2011: Bestill kalenderen for 330 kr + porto på www.lub.no eller tlf. 22 54 52 00.