

– Sorgforskning er utfordrende, men nødvendig

Professorene Margareth Stroebe og Henk Shut fra Nederland har gjestet Norge. Deres anerkjente to-prosessmodell om sorgarbeid illustrerer sørgendes pendling mellom tap og mestring. – Men sorgfeltet mangler et godt forskningsdesign, sier verdens fremste sorgeksperter.

Tekst: Trine G. Kalstad

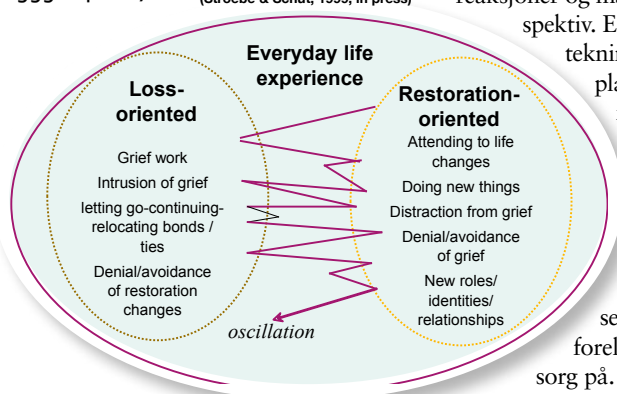
Professorene Margareth Stroebe og Henk Shut fra Universitet i Utrecht, Nederland, gjestet Bergen og Senter for Krisepsykologi 18. november. I over 20 år har Stroebe og Shut arbeidet i sorgfeltet. Utgangspunktet for deres arbeid var en reaksjon på hvordan sorg og sorgarbeid ble beskrevet gjennom fasemodeller. Slike modeller begrenser både forståelsen av hva sorg er og hvordan den kan mestres, i tillegg til at de kan hindre hjelpere til å fokusere på individuelle reaksjoner og behov. I dag regnes de som verdens fremste sorgeksperter.

”Sorgbibelen”

Fasemodellene kjennetegnes av at alle sørgende går igjennom sorg fase for fase, i kronologisk rekkefølge. Sorgarbeidet har her et klart definert start- og slutt-punkt, og målet med sorgprosessen er å løsrive seg fra den døde. Fasemodellene handlet kun om individuelle

The Dual Process Model of Coping with Bereavement (Stroebe & Shut, 1999, in press)

(Stroebe & Shut, 1999, in press)



reaksjoner og manglet et sosialt perspektiv. En fallgrube for fase-teknik er at sørgende plasseres inn i et forventet mønster og hjelp vurderes etter der hvor den sørgende bør være snarere enn der han/hun til enhver tid befinner seg. Dette er i dag en foreldet måte å forstå sorg på.

To-prosessmodellen visualiserer gjeldende forståelse av sorg som også LUB bygger sitt sorgstøttearbeid på: Den sørgende pendler mellom taps- og gjenoppbyggingsprosesser, omsluttet av sitt hverdagsliv. Over tid vil tapsprosessene bli stadig mindre.

- Sorgforskning og erfaring tilsier ikke at alle må aktivt bearbeide sorg. Det er heller ikke slik at sorg er tidsavgrenset. Sorg er mangsidig og individuell, og målet er ikke å løsrive seg fra den døde, men å finne frem til en meningsfull måte å leve med savnet av den døde på, sa Margareth Stroebe. Hun har sammen med kollegaer samlet og vurdert all sorgforskning i det som kalles fagfeltet ”sorgbibel”: *Handbook of Bereavement Research, Consequences, Coping and Care (2001, revidert i 2009)*. I denne boken presenterer de en ny modell for sorgarbeid som ivaretar et relasjonelt, dynamisk og nyansert perspektiv på sorg. Her kjennetegnes sorgprosessen av en livslang prosess. Et hovedanliggende er å beskrive hvordan sørgende veksler mellom å sørge og være tapsorientert, og å være i en reorienterings- eller gjenoppbyggingsfase der fokus er på å mestre nye livsutfordringer. - Vi ønsker å vise hvordan den sørgende pendler mellom konfrontering og unngåelse av tapet, og mellom erkjennelse og benekning av konsekvensene som døds-

fallet har for den enkelte, forklarte Stroebe.

Viktig med ”time out”

Stroebe påpekte at fordi sorgarbeid er svært energikrevende og ofte vedvarer over tid, er det viktig å ta pauser fra sorgen ved å få impulser utenfra. Egget som omslutter modellens to prosesser, illustrerer den sørgendes sosiale omgivelser, kultur og hverdagsliv. – Det er nødvendig å ta ”time-out” fra sorgarbeid. Dette illustreres i modellen ved at pendlingen tidvis stopper opp mellom de to prosessene for å befinne seg i den sørgendes hverdagsliv, sa Stroebe.

Finnes ”broken heart”?

Finnes det noe som heter ”broken heart”? Professorene stilte spørsmålet om man kan dø av sorg over betydningsfulle tap. De henviste til at enkelte studier har påvist høyere dødelighet blant enkemenn og økt risiko for tidlig død blant etterlatte mødre. – Det er ingen myte at det finnes et ”broken heart”, men det skjer svært sjelden, understreker de. Dette reiser imidlertid et interessant spørsmål for sorgforskere; hvorfor er det slik at noen håndterer sorg bedre enn andre? – For å finne svar på dette må vi identifisere mønstre for sorgmestring og utvikle gode modeller for sorgforståelse. Dette vil kunne fortelle oss hva som kan hjelpe i en sorgprosess. Dette fordrer at vi stiller spørsmål ved det vi faktisk gjør, bare slik kan vi finne svar på hvordan vi som profesjonelle og frivillige hjelpere bør hjelpe. Hvis vi i det hele tatt kan hjelpe?, spurte Henk Shut.

Effekt må dokumenteres

Nettopp under overskriften ”Can we really help the bereaved?” utfordret Shut fagfeltet som sådan. Det gjøres mye sorg- og krisearbeid i dag, men hva vet vi egentlig om helsegevinsten av arbeidet? Som forskningsfelt er sorgfeltet relativt ungt. Mange studier påviser riktignok høy grad av fornøydhet med hjelpen som gis, men har problemer med å dokumentere helsemessig effekt. - Vi må fylle gapet mellom forskning og praksis, sier Henk Shut og viser til gode erfaringer fra profesjonelt og frivillig sorgstøttearbeid. - Her er store utfordringer med tanke på forskningsdesign. Kvalitative metoder bør inkluderes samtidig som designet må romme bruk av kontrollgrupper og sikre nødvendig størrelse på studiene. Vi trenger en metodikk som har klinisk relevans og som er praktisk nyttig, avsluttet Shut.