



Linn med Even August. Foto: Privat

# Når vonde tanker tar overhånd

- Når terapeuten spurte hva ville du sagt til bestevenninnen din om hun hadde gjort eller sagt det samme, forsto jeg at jeg var urimelig med meg selv. Hvorfor skulle jeg være et supermenneske, spør Linn Kruke Svensli. Kognitiv terapi var til stor hjelp for Linn. Psykolog Torkil Berge bekrefter at dette kan være effektiv terapi når sorgen blir vanskelig å håndtere.

Tekst og foto: Trine G. Kalstad og Line Schrader

– Jeg ble bare mer og mer apatisk og likegyldig. Klarte ikke mer. Til slutt dro jeg ned til legevakta og ba om hjelp, forteller Åse Linn Kruke Svensli. Hun mistet sin første sønn etter fire måneders sykdom i januar 2009. Åtte måneder senere døde hennes mor av kreft etter bare kort tids sykdomsperiode. Da var hun også blitt gravid igjen.

– Sorgen over at Even August døde fikk nok ikke den plassen den krevde. Selv ga jeg den ikke plass, men den fikk heller ikke plass hos mine sosiale omgivelser. Det ble til slutt for tungt å bære, fortsetter Linn.

Even August var svært syk. Allerede under svangerskapet oppdaget de, etter å ha tatt fostervannsprøve, at gutten hadde hjerteproblemer. Vannet gikk i uke 18 og Linn måtte ligge hele svangerskapet. Even ble født i uke

35 med hjertet på feil side, kun en lunge og flere små misdannelser, alle på høyre side av kroppen. Even og Linn måtte tilbringe de første tre månedene av livet hans på sykehuset. Dette ble etter hvert en helt isolert tilværelse for Linn.

– Til slutt orket jeg ikke besøk. De ti minuttene besøkende fikk lov til å være til stede i avdelingen ble bare til irritasjon for meg. Det *jeg* trengte var å bli tatt med ut på tur og få andre impulser.

Etter noen få uker hjemme, måtte de returnere til sykehuset 3. juledag fordi han hadde vanskeligheter med å puste. Nå ble han sendt fra Ullevål til Rikshospitalet på en hjertekateterisering. Under denne undersøkelsen hadde han allerede blitt smittet av stafylokokker, og dette var mer enn kroppen tålte. Etter to uker på respirator

på Rikshospitalet ble det bestemt at han skulle av respiratoren. Han hadde bekjempet infeksjonen og det var nå han hadde et smutthull til å kunne komme av respiratoren. Even pustet selv i to timer før kroppen og hjertet til slutt sa stopp. Infeksjonen hadde vært for hard for den lille kroppen.

- Dette var et nytt mareritt for meg. Jeg hadde ventet på at det skulle skje allerede da han ble smittet av stafylokokker, men nå var det virkelig og ikke et scenario jeg hadde sett for meg i hodet mitt om og om igjen, forteller Linn.

### Sorgen ble privat

Linn var åtte måneder på vei da hun skulle ta et nytt farvel, denne gang med moren sin. Dette var en tung dag. Linn tenkte mye på at moren aldri ville få oppleve sitt nye barnebarn.

- Alle kondolerte søsteren min og pappa, mens meg klappet de på magen og kommenterte graviditeten. Jeg ble helt satt ut, aldri var det mindre viktig for meg å være gravid. Jeg savnet bare mamma, forteller Linn. For henne var dette enda et eksempel på hvordan sosiale omgivelser utnytter muligheten til å unngå å snakke om døden, det vonde og det triste.

- Jeg opplevde stort press på at alt var bra igjen nå som jeg både jobbet og var gravid. Men for meg var virkeligheten helt annerledes. Svangerskapet var svært preget av angst og bekymring, og når Iver ble født, frisk og fin, var det egentlig all grunn til jubel og glede. Men jeg fant ingen glede og slet med fødselsdepressjoner.

Stadig mer opplevde hun at hun var på kollisjonskurs med alle andres forventninger. Men det var vanskelig å snakke med andre om dette, og hun ville ikke klage. Hun opplevde taushet omkring det som hadde skjedd, sorgen over Even ble mer og mer en privat sak.

- Barnedød er fortsatt tabubelagt. Tenk om de rippet opp i noe og jeg begynte å gråte! Jeg tror mange frykter nettopp dette, sier Linn som til slutt valgte å søke hjelp.

### Brøt tausheten

På legevakta ble Linn henvist til Lillestrøm DPS, Åråsen. Målet var i første omgang å bryte tausheten omkring sorgen som hadde ført Linn inn i en apatisk og vond tilværelse.

- Jeg klarte ikke å snakke, og langt mindre sette ord på hva som gjorde dette så vanskelig. Tankene mine hadde "hengt seg opp" og overtatt kontrollen over livet mitt, forteller Linn.

Møtet med terapeutene på Åråsen ble imidlertid vendepunktet. Ved bruk av kognitive metoder fikk Linn hjelp til å bryte egne tankemønstre og definere noen kjerneområder som var ødeleggende for hennes liv.

- Det var til tider svært krevende å møte terapeuten, jeg ble utfordret og ansvarliggjort. Terapeuten hjalp meg til å se problemene ved å ta et skritt til siden og se på alternative måter å forholde seg til konkrete tanker og hendelser på. Dette ga meg et nytt perspektiv, både på mitt forhold til andre mennesker og til meg selv, utdyper Linn.

### Kognitiv terapi – effektiv forebygging

- Sorg er en uunngåelig følelse etter å ha mistet barn.

Sorg er den andre siden av kjærligheten, det er naturlig og viktig. Kognitiv terapi brukes ikke for å redusere sorg, men for å forhindre at det går over i depresjon og komplisert sorg, forteller psykolog Torkil Berge. Han har arbeidet med kognitiv terapi i mange år og forteller om gode erfaringer. Kognitiv terapi, som kjennetegnes av at man trener seg opp til å bli oppmerksom på egne tenkemåter og refleksjon over hvordan dette virker inn på eget liv, er en form for veiledet selvhjelp. Det er fokus på betydningen av den indre samtalen og hvordan man kan gi seg selv bekreftelse, støtte, forståelse og trøst. Det er viktig å kunne snakke til seg selv på en måte som åpner opp for både egne ressurser og støtte fra omgivelsene.

- Min erfaring er at dette er en nyttig tilnærming for å forebygge eller lindre psykiske vansker som angst, depresjon og søvnproblemer. Det er også mye dokumentasjon og forskning på at kognitiv terapi er til hjelp for mange, både som behandling og som veiledet selvhjelp, sier Berge.

### Å behandle seg selv bedre

Linn stiller store krav til seg selv. Som tidligere ballettdanser har hun en stor porsjon perfektjonisme i seg. Dette kan slå uheldig ut når livet er vanskelig og mestringsfølelsen stadig synker. I hennes øyne var alle andre perfekte, men hun fant mange feil hos seg selv. Som for eksempel en sterk følelse av skyld for Evens død.

- Når terapeuten spurte hva ville du sagt til bestevenninnen din om hun hadde gjort eller sagt det samme, forsto jeg at jeg var urimelig med meg selv. Hvorfor skulle jeg være et supermenneske, bedre enn alle andre? Jeg lærte å behandle meg selv bedre, sier Linn som opplevde at hun etter hvert lot rasjonelle tanker få mer plass.

- Ved å snu på situasjonen ble hendelsen satt i perspektiv og det var lettere å være mer rasjonell. Etter hvert klarte jeg på egen hånd å anvende dette på meg selv, og rasjonelle tanker fikk overtaket.

### Tankenens kraft

Tankene våre har stor kraft. Urimelig negative tanker er destruktive og kan føre til grubling, som kjennetegnes ved at de samme negative tankene kverner rundt og rundt.

- Når man har det vondt, kan man begynne å snakke til seg selv så vondt blir verre. Vi har også en tendens til å tro på tanker som kommer igjen og igjen, sier Berge. Ved bruk av kognitiv metode kan man bryte ut av slike onde sirkler gjennom å etablere en god indre samtale preget av konstruktiv refleksjon og evne til å se og



- Jeg fikk hjemmeløkser, ble pushet og måtte ta aktivt del i behandlingen. Dette ansvarliggjør deg på en annen måte enn hva kanskje tradisjonelle terapeutiske metoder gjør, sier Linn om sin erfaring med kognitiv terapi.



- I kognitiv terapi er målet at man skal hjelpe seg selv til å bli sin egen terapeut, sier psykolog Torkil Berge.

prøve ut nye muligheter.

– Vi må ikke ta negative tanker og følelser for gitt, la dem bli en sannhet. Man skal stille krav til kvaliteten i den indre samtalen. Derfor er det viktig å være bevisst på hva man sier til seg selv. Ved å trene på å bli oppmerksom på hva som skjer, lære seg til å tenke alternativer og spørre hva vil jeg gjøre nå?, kan man bli mer realitetsnær og fornuftig og selv ta kontroll, forklarer Berge og fortsetter:

– Mange sier det virker kjent når man beskriver kognitiv terapi. Det er gjerne råd man gir andre, men som er vanskelige å gi seg selv. I kognitiv terapi er målet at man skal hjelpe seg selv og bli sin egen terapeut. For mange er dette 'common sense', men i kognitiv terapi gjøres det systematisk, og det kreves mye øving å få dette godt til, sier Berge.

### Aksept innover, fokus utover

– Et viktig utgangspunkt i kognitiv terapi er at man aksepterer tilstedeværelsen av det som er vondt og vanskelig, og anerkjenner sorg og smerte. Depresjon derimot, kjennetegnes av følelser av skam, selvforakt og skyldfølelse, der man mister seg selv som støttespiller, nettopp når man trenger seg selv mest. En alvorlig deprimert person opplever seg selv som følelsesmessig tom, at ingenting lenger betyr noe og at det ikke finnes håp. Grubletankene rettes mot nederlag og ting man ikke klarer. Da er det viktig også å kunne rette blikket utover, delta i hverdagens aktiviteter, og ikke isolere seg mer enn nødvendig. Når man ikke klarer å ta del i livet utenom, kan den kognitive tilnærmingen være til god hjelp, sier Berge.

### – Mitt ansvar å ta livet tilbake

I en tung sorgprosess kan det være avgjørende at man får hjelp til å endre egne tankemønstre, enten ved å snakke med andre i eget sosialt nettverk eller med fagpersoner.

– Ikke alle trenger hjelp fra en terapeut til dette. Vel så viktig kan det være å involvere en eller flere i eget nettverk som kan hjelpe deg til å stille de viktige spørsmålene og snu situasjonen. Alle har godt av å lære mer om kognitive metoder. Vi må tørre å utfordre hverandre, mener Linn som tror at noe av hemmeligheten ved kognitive metoder er at terapeuten øver mildt press og forventer noe av pasienten.

– Jeg fikk hjemmeleksker, ble pushet og måtte aktivt ta del i behandlingen. Dette ansvarliggjør deg på en annen måte enn hva kanskje tradisjonelle terapeutiske metoder gjør, sier Linn.

Kognitiv terapi er ingen mirakelkur, men har vist seg å være til hjelp for mange som strever i sin sorgprosess. En forutsetning er imidlertid vilje til å gjøre noe med egen situasjon

– Jeg innså at jeg trengte hjelp og var beredt til å jobbe med meg selv. Det er mitt ansvar å skulle ta tilbake livet. Dette er et helt nødvendig utgangspunkt for å ha nytte av kognitive metoder, avslutter Linn.

På [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no) kan man se filmen "Tankens kraft" – en presentasjon av kognitiv terapi i praksis ved depresjon. Torkil Berge demonstrerer her hvordan kognitiv metode kan brukes, og tre personer forteller om sitt arbeid med depresjonen.

## Fakta om kognitiv terapi

Kjernen i kognitiv terapi er å støtte pasienten i å mestre sine livsproblemer, og samtidig hjelpe til å endre u hensiktsmessige tankemønstre og u hensiktsmessig atferd forbundet med problemene. Les mer på [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no).

Målet er at man skal hjelpe seg selv etter å ha fått innføring i prinsipper for selvhjelp. Det kreves motivasjon til endring og mye øving for å få utbytte av kognitiv metode.

### Viktige prinsipper i kognitiv tenkning – hvordan kan du hjelpe deg selv?

- Legg merke til hva du sier til deg selv når du har det vanskelig
- Bli oppmerksom på negative og selvdestruktive tanker som kommer igjen og igjen
- Still spørsmål ved tankene: i hvilke situasjoner oppstår de? Hva går de ut på? Hvilke følelser er knyttet til

dem? Finnes det alternative tanker i disse situasjonene? Hva ville vært en mer vennlig og konstruktiv måte å tenke på?

- Sjekk tankene opp mot faktiske data: Hva er fakta?
- Vurder om du benytter dobbel standard, en for deg selv og en for andre? Ville du tenkt slik om en annen? Hva ville du sagt til en venn i samme situasjon?
- Mobiliser den indre støttespiller, med hjelpetanker som formidler egenomsorg og hjelp til å komme videre.
- Snakk med andre – både i virkeligheten med folk du stoler på og med gode indre samtalepartnere. Da tar du lettere andres perspektiv og åpner opp for flere muligheter.
- Skriv gjerne ned de negative tankene, det gir større avstand til dem, gjør dem mer konkrete og lettere å vurdere nøytralt.

Les mer på [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)