

Perspektiver på sorg

Av Oddbjørn Sandvik, psykolog og Trine G. Kalstad fagsjef i Landsforeningen uventet barnedød 2005

Hele livet utsettes vi for små og store tap. Det er naturlig og viktig å reagere når noe eller noen som er viktig for oss eller som vi er knyttet til blir borte. Reaksjonene på å miste er det vi kaller sorg. Uttrykket ”sorgen er kjærlighetens pris” illustrerer at sorgen henger sammen hva det vi har mistet betydde for oss. Det gjør at sorg er personlig. Det finnes en beskyttelse mot å skulle oppleve sorg, og det er å leve slik at ingen ting betyr noe. Det ville til gjengjeld være et tomt og meningsløst liv.

Hva er sorg?

Sorg er våre reaksjoner på tap. Alt det som skjer med oss, det vi tenker, føler og gjør i forhold til det å ha mistet, og alt det vi gjør for å forsøke å komme videre igjennom sorgens landskap og for å gjenoppbygge livet. Sorgens landskap er ukjent for oss, og vanskelig og smertefullt å ferdes i. Sorg tar tid, ofte mye lengre tid enn både omgivelsene og den sørgende selv tenker seg.

Sorg er nødvendig i tiden etter store tapsopplevelser, og det krever store anstrengelser av den som er i sorg. Vi snakker derfor om *sorgarbeid*; det arbeidet den sørgende må gjøre for å ta inn over seg, og på en eller annen måte forsone seg med tapet. Som kontaktperson vil du være et medmenneske som søker å være til støtte og hjelp i en persons sorgarbeid. For å kunne forstå og håndtere en sørgendes reaksjoner og uttrykk, er det viktig å ha litt bakgrunnskunnskap om hva sorg er og hvordan den kan forstås og mestres.

Vi mennesker er rustet til å tåle, og takle tap. Det vi ofte opplever og ser på som reaksjoner på tapsopplevelsen, er samtidig våre måter å møte utfordringene og mestre situasjonen på. Derfor er de forskjellige reaksjonene ikke bare brysomme og vonde ”symptomer”, og slett ikke bare uønskede, men derimot viktige deler av vårt mestringsberedskap. Vi kan skille mellom tre forskjellige typer ressurser vi har i møte med tap:

Individuelle ressurser

Tankemessige reaksjoner

Følelsesmessige reaksjoner

Kroppslige reaksjoner

Atferdsmessige reaksjoner

Sosiale ressurser

Samhandling med andre

Sosiale nettverk

Samtale med andre

Kulturelle ressurser

Tenkemåter

Ritualer

Tradisjoner

Hvilke, og hvor mye av, disse ressursene den enkelte har varierer veldig og kommer an på mange forhold.

Sorg oppleves forskjellig

Sorg griper inn i hele livet til den sørgende, og det kan oppleves som å bli trukket med i en strøm som en selv verken kan kontrollere eller styre.

Det er vanlig å

- bli rastløs
- få dårlig hukommelse
- føle fysisk smerte
- få dårlig søvn
- drømme om den døde
- kjenne manglende overskudd
- kjenne skyldfølelse
- veksle i sinnsstemning
- snakke om og om igjen om det som skjedde

Sorg er personlig; fordi tapshendelser og dermed tapsopplevelsene er personlige, relasjonen til den som er død er personlig, reaksjonene på tapet er personlig og måtene å mestre tapet og sorgen på er personlig.

Tapsopplevelser er forskjellig

Mange forhold ved tapshendelsen, den sørgende selv og ved situasjonen han eller hun befinner seg i gjør at selve tapet oppleves veldig forskjellig selv om tapet ytre sett kan virke likt.

Måten dødsfallet skjedde på

Hvis det skjedde plutselig eller var ventet, om det skjedde på en rolig eller dramatisk måte, om den etterlatte var til stede når det skjedde, er forhold som kan ha stor betydning for hvordan tapet ble opplevd. Og det kan medføre så sterke belastninger, i tillegg til selve tapet, at sorgprosessen blir vanskelig.

Den sørgendes forhold til den som er død

Tapsopplevelsen kan også påvirkes av det forhold den sørgende hadde til den som døde. Dette gjelder ikke bare hvilket slektskapsforhold det var mellom dem, men også hvilke følelser som preget forholdet; hvilke forventninger og håp som var knyttet til det, og hvor enkelt eller komplisert forholdet var. Dersom relasjonen var preget av avstand eller uløste konflikter, kan det prege tapsopplevelsen og sorgen, og gjøre sorgarbeidet vanskelig.

Tidligere erfaringer

Tidligere erfaringer med tap og sorg kan ha stor betydning for hvilke forutsetninger foreldrene har for å mestre tapsopplevelsen. Avhengig av hvordan tidligere tapsopplevelser er blitt bearbeidet og integrert kan dette gi både positive og negative utslag. Det er imidlertid ikke uvanlig at tap aktualiserer gammel sorg på nye måter.

Den sørgendes personlighet

Personlighetstrekk som måten å forholde seg til andre mennesker på, åpenhet eller lukkethet i forhold til andre, grunnleggende livsholdning og humør kan virke sterkt inn på hvordan tap oppleves og hva det gjør med oss.

Støtte og omsorg

Støtte og omsorg fra familie, venner, naboer, kolleger og eventuelt andre støttepersoner kan være av avgjørende betydning for hvordan den etterlatte opplever sorgen og mestrer de utfordringene den medfører.

Andre tap følger

Det å miste et barn er ikke bare ett tap. Ofte blir det utgangspunktet for at de etterlatte opplever mange tap; tap knyttet til barnet etter hvert som det skulle blitt skolebarn,

konfirmant osv., tap av mening i livet, tap av håp og framtidsutsikter, tap av trygghet og forutsigbarhet i eget liv, tap av mestringsevne og tap av kontinuitet i livet.

Sorg mestres forskjellig

Sorg er ikke bare reaksjoner, det er også de handlingene, valgene og forsøkene vi gjør på å mestre utfordringene og tilpasse oss den nye situasjonen som tapet har skapt. Hva som styrer våre handlinger og valg på dette området er veldig sammensatt, men styres i stor grad av de egenskapene og trekkene som kjennetegner personen, og av tidligere erfaringer i livet generelt og med tap spesielt.

Sorg er mangesidig

Sorg er et mangesidig og sammensatt fenomen. Sorg kommer til uttrykk gjennom et vidt spekter av reaksjoner og uttrykk, den utfolder seg med ulik intensitet over et langt tidsforløp, og den utspiller seg gjennom mange prosesser både i den enkelte sørgende og i hans eller hennes samspill med sine omgivelser. Vi kan snakke om sorgens *bredde, lengde og dybde*. Sorgens bredde betegner den store variasjonen av reaksjoner som vi ser hos mennesker i sorg. Sorgens lengde henspiller på at sorgens varighet; at sorg utvikler seg og forandres over tid. Sorgens dybde viser til de kreftene og prosessene som foregår under sorg, og som kommer til syne som forsøk på å mestre utfordringene og tilpasning til den endrede situasjonen som tapet har skapt.

Sorgens mange uttrykk

Sorg kan komme til uttrykk på mange ulike måter; atferd, tanker, følelser, og kroppslige reaksjoner. Disse reaksjonene kan variere over tid hos samme person, og de kan ytre seg forskjellig fra person til person selv om de har vært utsatt for tap som ytre sett virker like. Noen av de mest vanlige sorgreaksjonene er:

Atferdsmessige reaksjoner

- Leting og roping etter den døde
- Besøke steder, bære gjenstander eller klær som minner om den døde
- Gråting
- Appetittforstyrrelse
- Sosial tilbaketrekning og isolasjon

- Unngår påminnelser om den døde
- Sukking
- Rastløshet, overaktivitet
- Apati
- Prøver å ligne på den som døde

Tankemessige reaksjoner

- Gjenopplevelser og påtrengende minner
- Hukommelses- og konsentrasjonsproblemer
- Endret tidsopplevelse
- Vedvarende tanker om døden
- Dveling rundt årsakene til dødsfallet
- Stadige tanker om den døde
- Opplevelse av nærhet til den døde
- ”Som-om” opplevelser: opplevelser å se og høre den som er død

Følelsesmessige reaksjoner

- Sjokk og nummenhet
- Tristhet og depresjon
- Angst
- Overfølsomhet, nærtagenhet, selvbebreidelse
- Uvirkelighetsopplevelse
- Mindreverdighetsfølelse
- Sinne
- Misunnelse
- Ensomhets- og forlatthetsfølelse
- Følelse av maktesløshet og hjelpeløshet
- Lengsel
- Lettelse

Kroppslige reaksjoner

- Tretthet og utmattelse

- Tomhetsfølelse i magen
- Tetthetsfølelse i brystet eller halsen
- Overfølsomhet for sanseopplevelser
- Kortpustethet og sukking
- Munntørrhet
- Smerter

Som støtteperson er det viktig å utvikle evnen til å ha et vidt perspektiv på sorgreaksjoner. Dette er viktig for å kunne gjenkjenne ulike reaksjoner som sorg, og å kunne støtte sørgende i deres opplevelser og i forhold til de reaksjonene de har. Noen foreldre opplever for eksempel et sterkt sinne og mye frustrasjon overfor helsepersonell på sykehuset i forbindelse med at barnet deres døde under fødsel eller i svangerskapet. Uavhengig om dette sinnet er berettiget eller uberettiget, er dette følelser som må bekreftes og tas på alvor. Noen ganger opplever sørgende selv at deres sorgreaksjoner er ”rare” eller feil, eller at de varer kortere eller lengre enn det som blir forventet. Det er da viktig at vi som støttepersoner bekrefter de reaksjonene de sørgende har, og hjelper dem til å oppleve sin sorg som normal og akseptert.

Sorg er ikke tidsavgrenset

Den vanligste måten å betrakte sorg på har vært å kartlegge endringer som skjer hos sørgende over tid. I alle år siden Sigmund Freud i 1917 skrev om sorg, har det vært vanlig å dele inn sorgforløpet i ulike faser. Hver av fasene har fått egne betegnelser og det er beskrevet spesielle trekk ved hver av dem. Mange sørgende har imidlertid påpekt at de opplever at deres sorg *ikke* følger et fast skjema; de opplever ikke at deres ferd gjennom sorgens landskap følger et bestemt mønster, de opplever ikke at de blir ferdig med bestemte måter å sørge på for deretter å gå videre, og de opplever ikke å komme tilbake til sitt ”gamle jeg” når fasene er gjennomlevd. Derimot opplever mange at tanker og reaksjoner kommer igjen mange ganger og på ulike måter gjennom sorgforløpet, at de ikke blir ferdige med forskjellige temaer, minner og følelser, og at de absolutt er blitt endret som person som følge av den sorgen de har gjennomlevd.

Nyere sorgteorier beskriver ikke sorgforløpet som en rekkefølge langs en linje fra start til slutt, men som forløp av mange samtidige prosesser preget av flytende, overlappende og gjentakende faser (Wortman og Silver 1989). Hovedtrekkene i sorgforløpet kan deles inn i tre hovedperioder:

- 1 sjokk, uvirkelighet, benekting
- 2 sterke reaksjoner og opptatthet av hendelsen/tapet, sosial tilbaketrekning
- 3 lite av sterke reaksjoner, minner, og økende opptatthet av nåtid og framtid

Tidligere sorgteorier ga et bilde av sorg som tidsavgrenset, og at den sørgende etter dette var tilbake i en tilstand som lignet den man var i før tapet. Det er imidlertid velkjent at sorg tar tid, mye lengre tid enn de fleste tenker seg. Det har også blitt mer vanlig å tenke at noen sider ved sorg kan vare veldig lenge og i en del tilfeller livet ut. Det kan gjelde den følelsesmessige grunnstemningen som kan prege etterlatte i lang tid, og det kan gjelde savn og lengsel som kan vare livet ut. Mange etterlatte gir uttrykk for at de heller ikke ønsker at tankene, savnet og lengselen i forhold til den døde skal bli borte. De opplever kanskje at de aldri blir helt den samme som før, og at fraværet av den døde vil være et faktum som de lever med og forholder seg til resten av livet – derfor uttrykket ”sorgen som varer livet ut”. Sorgen avsluttes ikke ved at de legger tankene om den døde bak seg, men ved å kunne leve med minnene og savnet, og samtidig finner måter å leve sitt liv videre på (Müller 1994).

Målet for den sørgendes sorgarbeid er ikke å bryte de følelsesmessige båndene til den som er død. Tvert imot sees dette som både umulig og uønskelig. Det som framstår som hovedmål i sorg handler grovt sett om to forhold:

1. å finne måter å videreføre forholdet til den døde på, gjennom minner, savn og ritualer
2. å finne måter å leve sitt eget liv videre på med engasjement, glede og håp

Dermed kan man oppleve at den døde lever videre i egne minner, og en selv lever videre med det som har skjedd uten at vissheten om det og påminnelsene gjør for vondt. Og sorg og død kan oppleves som del av livet.

Sorgens prosesser

Sorg er ikke bare reaksjoner. Det er ”aksjoner” også; handlinger, valg og forsøk som de sørgende gjør for å håndtere den nye situasjonen de er havnet i som følge av tapet. Det er også

forsøk på å mestre alle de nye utfordringene, finne måter å fortsette å leve i en verden som er sterkt forandret, utvikle nye strategier for å løse problemer som de ikke før har blitt stilt overfor, og finne måter å tilpasse seg en verden de ikke kjenner fra før.

Å se på sorg som prosess betyr at vi er opptatt av sorgarbeidet som mestring og tilpasning. Vi prøver å forstå hvilke krefter som virker i sorgen, hva de sørgende strever med å mestre, prøver å unngå, eller kjemper imot. Dette er ofte motstridende; de kan kjenne vilje til, men også redsel for å erkjenne det umulige og å kjenne på smerten. De kan veksle mellom overskudd og avmakt, de kan pendle mellom opptatthet av fortid og det som skulle vært og framtid og det som er, mellom konfrontering med realiteten eller unngåelse og benekting. Tapet har ført til at viktige livsbetingelser er forandret på helt avgjørende måter. Dette utgjør utfordringer som den sørgende strever med å mestre og finne nye løsninger på. Noen av de viktigste utfordringene er:

- Akseptere hva tapet består i, og at det er virkelig og ugjenkallelig
- Erkjenne hva tapet betyr
- Oppleve, uttrykke og ta inn over seg følelsene
- Tilpasse seg den nye situasjonen (praktisk, roller, identitet)
- Opprettholde helse og funksjonsevne
- Etablere nye rutiner, regler, samspill og kommunikasjon i hverdagen
- Finne nye livshorisonter (omskrive fortiden, lage nye håp, ønsker og planer for framtiden)
- Skape "indre rom" for den døde (minner)
- Gjenvinne et godt og stabilt selvilde
- Gjenskape antagelsene om verden som trygg, rettferdig og meningsfull

De ulike mestringsoppgavene er på en måte vedvarende utfordringer som den sørgende må forholde seg til, men som ikke må løses umiddelbart eller i en bestemt rekkefølge. De kan bli forsøkt løst over tid, i forskjellig tempo, på forskjellig måte og i forskjellig grad. Oppgaver kan bli løst foreløpig ved at mestringsmåten oppleves god nok inntil videre (en har funnet svar eller løsninger som holder inntil videre). Andre oppgaver kan bli utsatt til senere. Noen kommer tilbake i ny form som følge av at den enkelte utvikler seg, mens noen oppgaver kan

bli løst. Som kontaktperson kan du ved å dele av egne erfaringer være en ressurs- og støtteperson når viktige valg skal tas - uten å falle for fristelsen til å gi klare svar og løsninger.

Benekting og akseptering

En av de mest sentrale motsetningene i sorgprosessen, i alle fall i den første delen av sorgforløpet, er tendensene til benekting og tendensen til akseptering.

Benekte ←-----→ Akseptere

Benektingstendensene kommer til uttrykk i alle uttrykkene for ikke å ta inn over seg det som har skjedd og rekkevidden av det. Fra det første ”nei, det er ikke sant!”, til unngåelse av steder, gjenstander og bilder knyttet til barnet eller dødsfallet. Uttrykket *akseptere* betyr her at den etterlatte lar seg konfrontere med det som har skjedd, tar inn over seg at dødsfallet er et faktum og til konsekvensene av det.

Sørgende kan på denne måten sies å være dominert av to tendenser; en tendens til å oppsøke steder, situasjoner og gjenstander som gjør at man blir *konfrontert* med tapsopplevelsen og tanker og følelser knyttet til den, og en annen tendens til å *unngå* påminnelser og konfrontasjoner med den vonde virkeligheten.

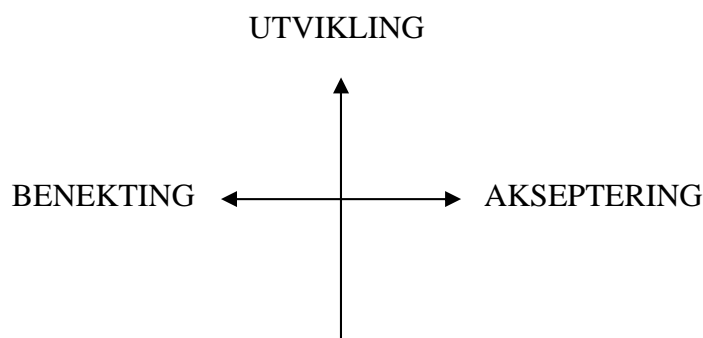
Det er viktig å huske på at benekting i den første tiden etter et nært dødsfall kan være en viktig beskyttelse mot å bli overveldet. Kontaktpersoner bør derfor vise forsiktighet med å konfrontere de etterlatte med de vondeste og vanskeligste sidene av hendelsen og tapet for tidlig. Snakk heller med dem om det de har akseptert og tatt inn over seg, så vil trangen til å gripe mer av det som har skjedd gjøre at de selv begynner å ta mer av hendelsen inn over seg.

Vi skal også huske på at det ikke bare er hendelsene rundt dødsfallet og tapet av personen som utgjør belastningene ved dødsfall. I tillegg kommer alle de forandringene som følger av tapet; alt det praktiske som må gjøres i forbindelse med begravelsen, bortfallet av alle drømmer, lengsler og planer knyttet til den som døde. I forhold til disse forandringene står etterlatte overfor store tilpasningsoppgaver som også må inn som en del av sorgarbeidet.

Det har vært en tendens til å betrakte en god utviklingsretning i sorg å være fra benekting til akseptering.

BENEKTING → AKSEPTERING

Dette synet er helt i tråd med den tradisjonelle vektleggingen av fasemodeller i forståelsen av sorg, og betydningen av sorgarbeid forstått som å ta inn over seg hendelsen, tapet og alle tanker og følelser som dette vekker. I tråd med nyere forståelse av sorg kan vi heller se på benekting og akseptering som to sterke tendenser eller drivkrefter i sorgprosessen som begge er med på å drive denne prosessen framover, og der begge er viktige. Da blir det mer dekkende å beskrive sorgprosessen som en *pendling* mellom benekting og akseptering, mellom unngåelse og konfrontering, og der utvikling består i at man øker graden av erkjennelse, forståelse og akseptering av realiteten etter hvert som den pendlingen går sin gang.



Det avgjørende i denne prosessen er ikke om en person har perioder preget av benekting eller unngåelse, men at det foregår en pendelbevegelse mellom disse motpolene, at det veksler mellom å benekte og anerkjenne, mellom nærhet og distanse, mellom å la seg konfrontere og å unngå, og mellom å være opptatt av det som er og av det som var og skulle vært. Hvis denne pendlingen stopper opp kan det være grunn til bekymring. En vedvarende benekting i form av unngåelse av alt som minner om den døde eller tapet, ensidig fokusering på å finne skyldige, eller all følelsesmessig energi kanalisert som sinne, skyld eller selvbebreidelse kan bety at prosessen stopper opp. Det samme kan skje dersom sorgen over lengre tid preges av vedvarende dveling ved tapet, tanker på den døde, eller på egen lidelse og meningsløshet eller opplevelse av å være offer.

Sorg og relasjoner

Sorg er ikke bare noe som skjer med oss eller inni oss. Sorg skjer også *mellom* oss; i kommunikasjonen, i relasjonen til mennesker vi omgås, og i vårt samspill med omgivelsene generelt. Sorg kan påvirke relasjoner sterkt, for eksempel utviklingen av:

Nærhet – avstand (noen kommer nærmere, andre blir fjernere)

Innhold (temaer, intensitet, følelsesstyrke)

Balanse (gjensidighet, initiativ, innhold og fokus)

Roller (offer, hjelpeløshet)

Endrede relasjoner kan virke inn på den enkeltes sorg (reaksjoner, uttrykk, forløpet, prosessen) gjennom at det kan føre til:

- Endret kommunikasjon
- Endret samspill
- Endrete roller
- Endret familieklima
- Endrete regler og rutiner
- Endret selvbilde
- Endret sårbarhet

Et avgjørende spørsmål når det gjelder sorg og relasjoner er hvordan tapet, ens egen opplevelse av det, og sorgen får plass i relasjonen til viktige personer i den sørgendes nettverk. Om det snakkes om den døde, om tapet blir bekreftet og gjort til del av relasjonen, og om den sørgendes opplevelser og sorgreaksjoner blir gjort til del av relasjonen. Dette gjelder familie, slektninger og nære omgangsvener, men det kan også gjelde naboer, kollegaer, deltakere i fritidsaktiviteter, og ledere i ulike sammenhenger. Dersom tapet og sorgopplevelsene ikke integreres i relasjonen til mennesker den sørgende omgås ofte, kan det oppleves vanskelig og skape problemer i relasjonen. Fordi sorgen blir en så viktig del av livet til den sørgende blir det et stort tomrom i relasjonen til mennesker der dette ikke snakkes om. Resultatet kan bli at relasjoner blir mindre betydningsfulle og i noen tilfeller brytes.

For støttepersoner blir det først og fremst viktig å gjøre dette til tema i støttesamtalene; å fokusere på den sørgendes relasjoner og om hvordan tapet og sorgen er del av relasjonen.

Bearbeiding av sorg i relasjoner

Fordi sorg også er noe som skjer mellom mennesker, blir sorg i stor grad bearbeidet i relasjonene vi har til andre. Spørsmål knyttet til taps- og sorgopplevelsen kan rommes i relasjoner på ulike måter og i ulik grad. Det avgjørende blir hvilken plass dødsfallet og minnet om barnet kan ha i de viktige relasjonene vi lever i, hvordan sorgen kan komme til uttrykk i disse relasjonene og hva som virker henholdsvis hemmende og/eller fremmende i forhold til at tapet og sorgen får en plass i relasjonen. Å gi støtte til at etterlatte kan gjøre temaer rundt tapet og sorgen til del av relasjonen kan være god sorgstøtte. Noen ganger kan også støtte til å klare å være i en relasjon som ikke rommer taps- og sorgtemaer være god sorgstøtte. Å bli klar over at det å *ikke* kunne snakke om tapet eller sorgen gjør at en opplever hele relasjonen til den personen vanskelig kan i seg selv bidra til at en opplever den mer positivt. Enkelte ganger kan også støtte til å bryte en relasjon være nyttig. Dette kan oppleves vondt, men vil noen ganger være bedre enn å fortsette å tvinge seg til å late som om det er en viktig relasjon - når et så viktig tema som et dødt barn ikke rommes i den.

Det blir ut fra dette viktig at kontaktpersoner gjennom ”den støttende samtalen” er opptatt av hvilken betydning nettverket og relasjonene har for de sørgende; at det snakkes om dem, at man sjekker ut om sorgen har en plass i dem, og eventuelt oppmuntrer til at tapet av det døde barnet blir reinstallert i viktige relasjoner. Et hjelpemiddel i dette kan være å tegne et relasjonskart eller nettverkskart, der en plasserer seg selv i midten og de viktige personene rundt slik at avstanden uttrykker hvor viktig relasjonen oppleves. Flere kart som viser situasjonen på ulike tidspunkter kan vise noe om utviklingen over tid. Dette er veldig bevisstgjørende for å se hvilke relasjoner tapet og sorgen har en stor eller liten plass.