

SORG OG SYKDOM - HÅP

Kildehuset 20.01.2017

Gruppeanalytiker Oddveig Hellebust

HVA ER SORG?

- Sorg er et begrep, men sorgen bærer den enkeltes historie med seg
- Sorg oppleves individuelt
- Sorg kan forstås som menneskets naturlige reaksjon på tap av ulike slag – psykologisk, kroppslig, sosiale og åndelige konsekvenser som følge av tap

HVA ER SORG?

- Sorg hører livet til – tilknytningens pris
- Å få ”omdefinert” sin fremtid – noen dødsfall vil kaste skygge inn i resten av livet
- Identitetskrise
- Naturlig reaksjon på tap av mennesker som sto oss nært
- Ulike tap gir ulike konsekvenser

SORGREAKSJONER

- Følelse av uvirkelighet
- Sjokk
- Benektning / fortrenkning
- Gråt / smerter / savn
- Sorg oppleves individuelt – vi går ikke alltid i takt i familien - eller som forventet

SORGREAKSJONER

- Kan være svært fysisk
- Tretthet – søvnproblemer – utmattelse
- Manglende energi -
isolasjonstendenser
- Uro/Konsentrasjonsvansker
- Svekket hukommelse

SORGREAKSJONER

- Tidligere belastende livshendelser kan bli aktivert
- Eksistensielle problem/Gudstro
- Sorgen okkuperer oppmerksomheten vår
- Nye eller "gamle" følelser eller reaksjoner kan komme eller gjenoppstå på et hvilket som helst tidspunkt

SORGREAKSJONER

- Selvbebreidelse
- Hva om Hvis bare.....
- Skyld /skam /utilstrekkelighet
- Lettelse
- Grubling – vedvarende, gjentakende, passivt fokus på tapet og de negative sorgfølelsene

KOMPLISERT SORG – VANLIG SORG

- Vanskelig å trekke grense, i starten stor likhet
- En av 10 som opplever dødsfall utvikler komplisert sorg (Mehlum – Lindquist)
- Komplisert sorg gir høy og langvarig intensitet i følelser som gjør det vanskelig å fungere sosialt og i jobb

KOMPLISERT SORG

- Vanlig sorg er ingen sykdom
- Skal verken sykkeliggjøres eller behandles
- Men når sorgen har kapslet seg inn, og livssituasjonen har låst seg, trengs det hjelp
- Når sorg og tap blir til patologi, altså det vi kaller fastlåst eller komplisert sorg, ser vi ofte at en person bruker ubevisst fastlåste, kjente mønster for å holde smerten over tapet på avstand

KOMPLISERT SORG

- Redusert livskvalitet – endret daglig fungering
- Vanskelig å akseptere dødsfallet
- Vanskelig å fungere sosialt og i arbeid
- Bortskjøvet eller utsatt sorg
- Isolasjonstendenser - ensomhetsfølelse

TEORIER

Faseteorier:

- Unngåelse –sjokk – uvirkelighet
 - Reaksjonsfase
 - Tilpasningsfase – restitueres
- (Kubler- Ross 1969)
- Sorgen følger ikke faste faser
 - Fasetenkning gir ofte rigiditet – bør ta utgangspunkt i den individuelle situasjonen

(Atle Dyregrov)

TOSPORSMODELL (Stroebe & Schut 1999)

Tapsorientert spor

- Smerten ved tapet
- Aksept av tapets virkelighet /endelighet
- Ny tilknytning til avdøde
- Tilpasning til livet uten den avdøde
- Fortrengning av restaurerende spor

Restaurerende spor

- Å håndtere forandringen
- Å venne seg til livet uten den avdøde
- Pause fra sorgens smerte
- Utvikling av nye roller, identitet og relasjoner
- Fortrengning av tapsorientert spor

TOSPORSMODELL (Stroebe & Schut 1999)

- Har sin styrke i å ha fokus på ikke å stanse opp bare i det ene sporet, enten det innebærer dyrking av sorgen på den ene siden, eller en fastlåst unnvikelse på den andre
- Det må være bevegelse i pendelen for at tilpasningsprosessen skal kunne skje

KOMPLISERT SORG

- Først i de senere år blitt anerkjent som en særskilt psykisk lidelse
- Diagnosekriteriene diskuteres i fagmiljøet
- Enighet om at komplisert sorg beskriver problematikk som skiller seg fra feks. Depresjon og traumelidelser

SORGARBEID

- Med sorgarbeid menes her det arbeid som et menneske gjennomgår i tanke følelse, kropp og handling i lengre tid etter et tap
- Sorg tar tid
- Hvordan utforme dødsannonser?
- Begravelsen/etter begravelsen

SORGARBEID

- Møte med mennesker – kanskje uventet krevende
- De sørgende føler ofte at de må ivareta situasjonen
- Hva kan forventes av andre?
- Åpenhet – isolasjonstendenser

SOSIALE FORVENTNINGER

- Hvor lenge kan jeg sørge ?
- Et sørgeår?
- Hvor ofte skal jeg besøke graven?
- Når skal jeg rydde rommet?
- Blir jeg fortsatt invitert i selskap som enslig – og skal jeg gå ?

SOSIALE FORVENTNINGER

- ”Det kleber noe trist ved oss som andre helst vil unngå ” (Kristian Furusetth 2016)
- Støtte fra omgivelsene?
- Livet må gå videre!
- Kan vi snakke om den avdøde?

SOSIALE FORVENTNINGER

- Det er krevende å bære på et indre kaos og samtidig føle på forventningen om å holde seg oppreist
- Å være etterlatt er ikke en sykdom, men man kan bli syk hvis man ikke blir tatt på alvor

Monica Smith, styreleder LEVE OSLO

SOSIALE FORVENTNINGER

- Tiden leger ikke alle sår, men den er en venn
- Den hjelper oss til å bære våre sår på en mer konstruktiv måte
- Ny mening med livet skapes heller ikke av seg selv, men krever en innsats fra den enkelte og fra familien
- En gruppe på 20% verken sliter mye eller senere (A. Dyregrov)

- Det finnes ikke en riktig måte å sørge på
- Å oppleve sorg kan bety at man resten av livet må leve med et vedvarende savn og en smertefull erfaring av at livet ikke ble slik vi håpet på
- Sorgarbeid handler om å ha det vondt – så godt som mulig

HÅP

Håp kan defineres som vilje til å la ubesvarte spørsmål forbli ubesvarte, og la en ukjent framtid forbli ukjent.

HÅP

- Menneskelivets grunnleggende tema – bærebjelken i våre liv
- Håp er kraften som får deg til å gå i gang og forsøke – selv om alt ser håpløst ut
- Noen ganger er håpet like viktig som livet

HÅP

- Ulik dimensjon – avhengig av hvilken livssituasjon og alder vi befinner oss i

HÅP

- Viktig å bli bevisst negativ tankeflom, og få hjelp til positive reformuleringer
- Vær bevisste hva vi fører hjernen vår med – for den kan komme til å tro det




HÅP

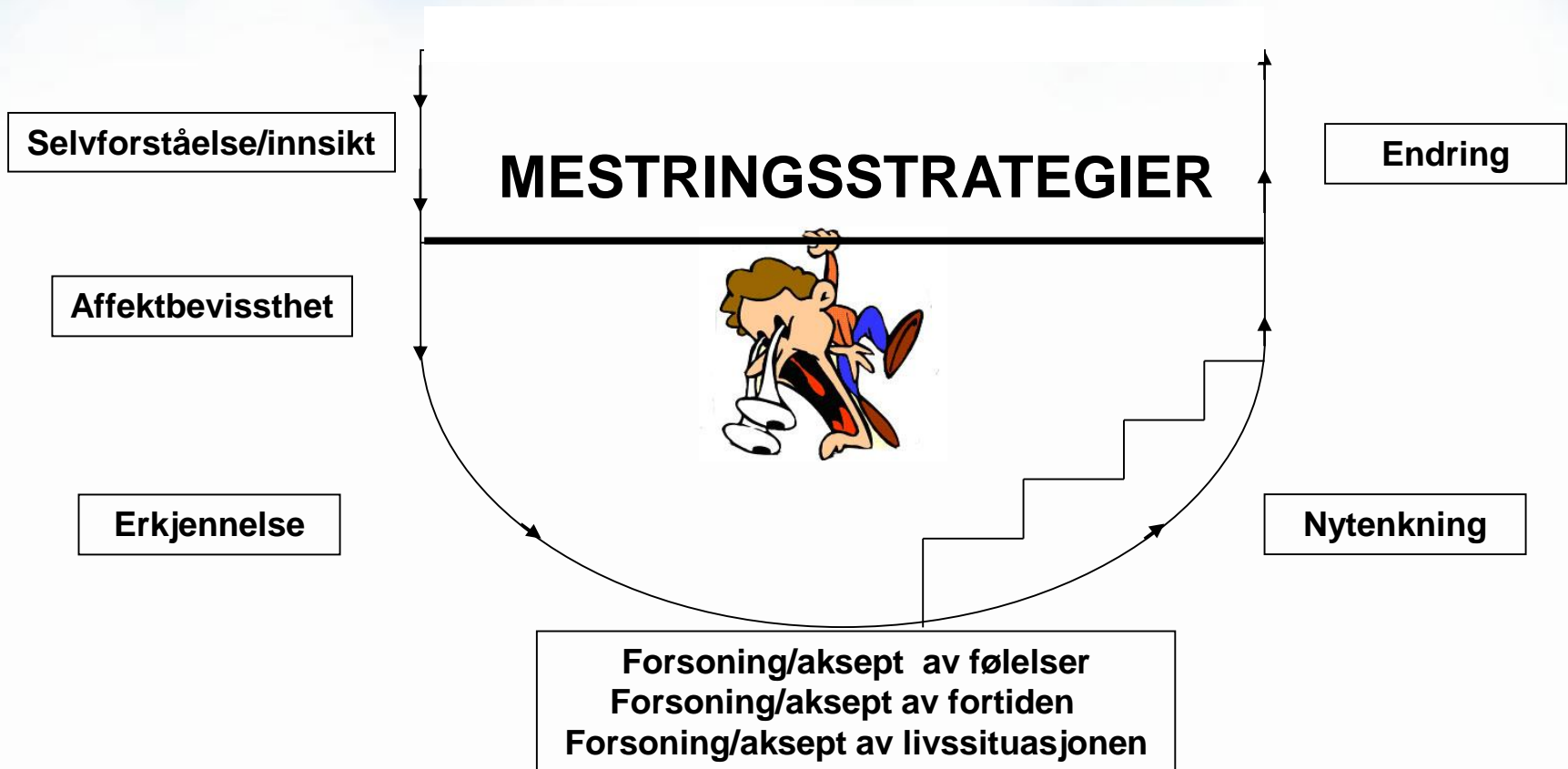
GUD, GI MEG SINNSRO TIL Å GODTA DE TING
SOM JEG IKKE KAN FORANDRE, MOT TIL Å
FORANDRE DE TING SOM JEG KAN FORANDRE,
OG EVNE OG FORSTAND TIL Å SE FORSKJELLEN.

Dr. Reinhold Niebuhr

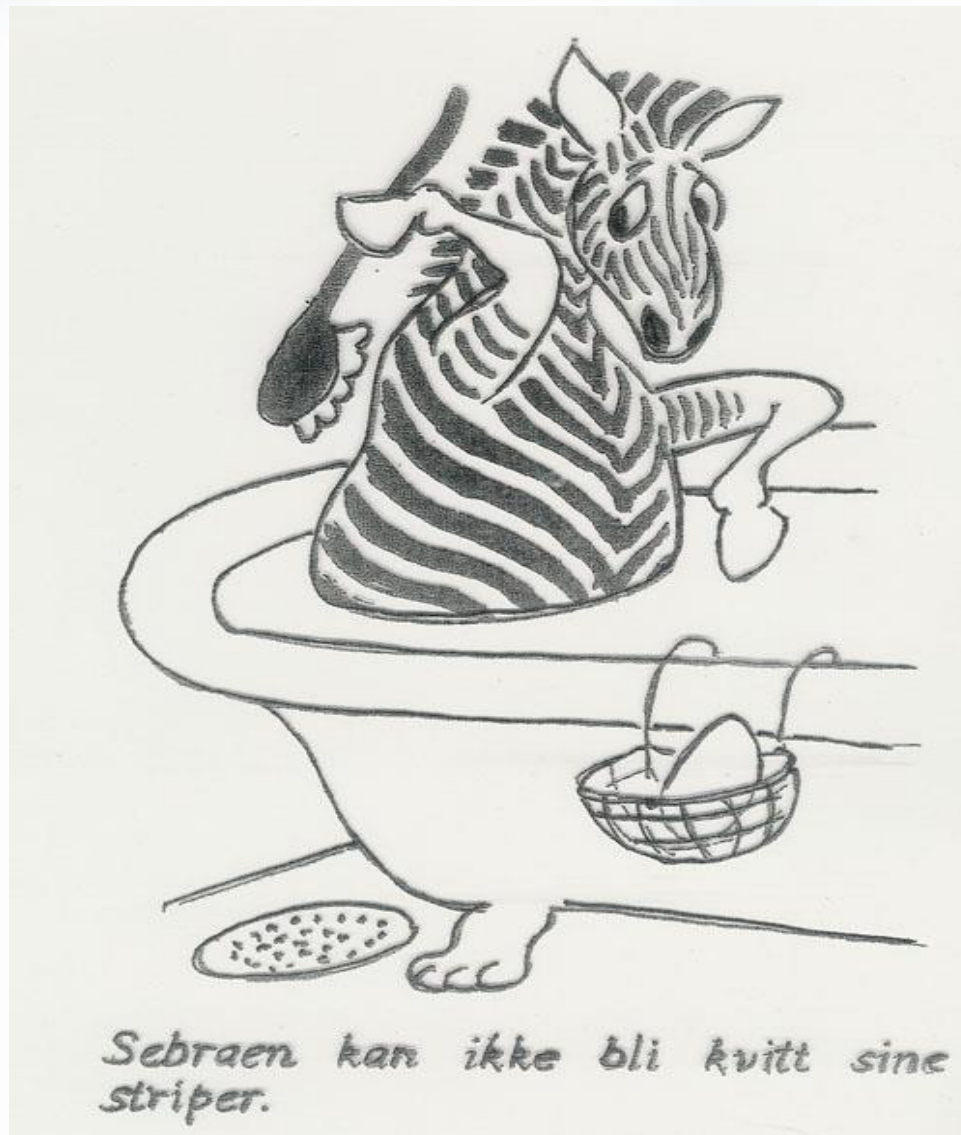
MODELL

- Teoretisk forankret i selvpsykologien
- Definerer personligheten ut i fra selvbegrepet
- Legger avgjørende vekt på utvikling av individets følelse av eget verd
- Vektlegger menneskets grunnleggende behov for å bli tatt i mot og speilet av sine nærmeste
- Måten dette gjøres på får avgjørende betydning for utvikling av et sammenhengende og robust selv

GJØRE	"Det lukkede rom"	VÆRE
<ul style="list-style-type: none"> - Prestasjon - Krav - Forventning - Selvtillit 	<p style="text-align: center;">Fortrengning av vanskelige følelser og opplevelser</p>	<p style="text-align: center;">Opplevelsen av å være levende, vital, kreativ – selvfølelse</p>
<p style="text-align: center;"></p> <p>Leveregel: Jeg har verdi fordi JEG ER DYKTIG</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Leveregel: Jeg blir ikke akseptert/likte når jeg viser mine følelser</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p>Leveregel: Jeg har verdi fordi JEG ER</p>



AKSEPT



•SORGARBEID

- Akseptere tapet
- Kjenne på smerten
- Tilpasse seg livet uten den døde
- ”omplassere den døde ” å gå videre med livet (Stroebe mfl., 2008)

