

«Hvordan ha det bra når man har det vanskelig?»

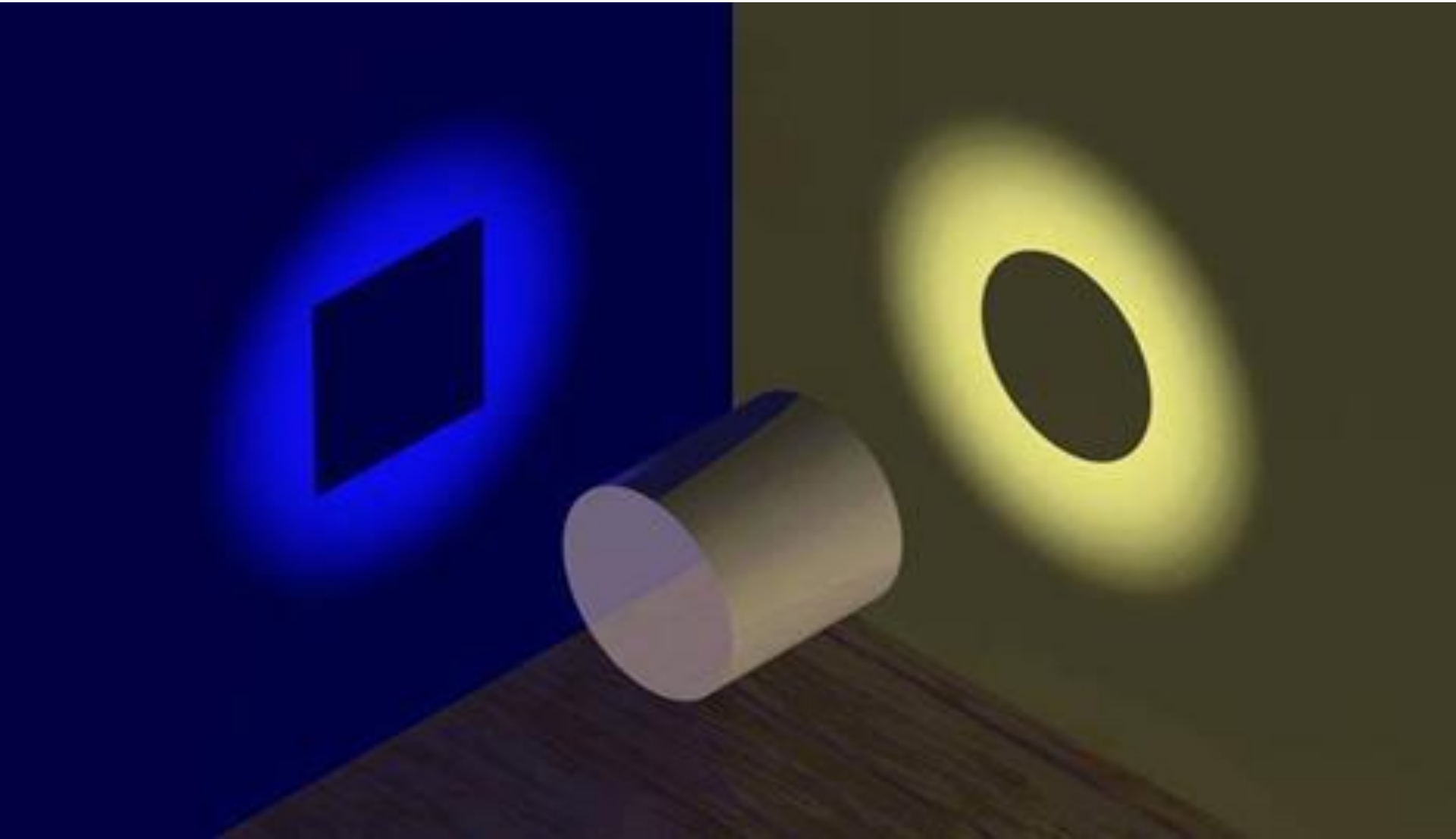




Forskjellige perspektiv gir ulike forventninger



**Forskjellige perspektiver
gir forskjellig svar.**

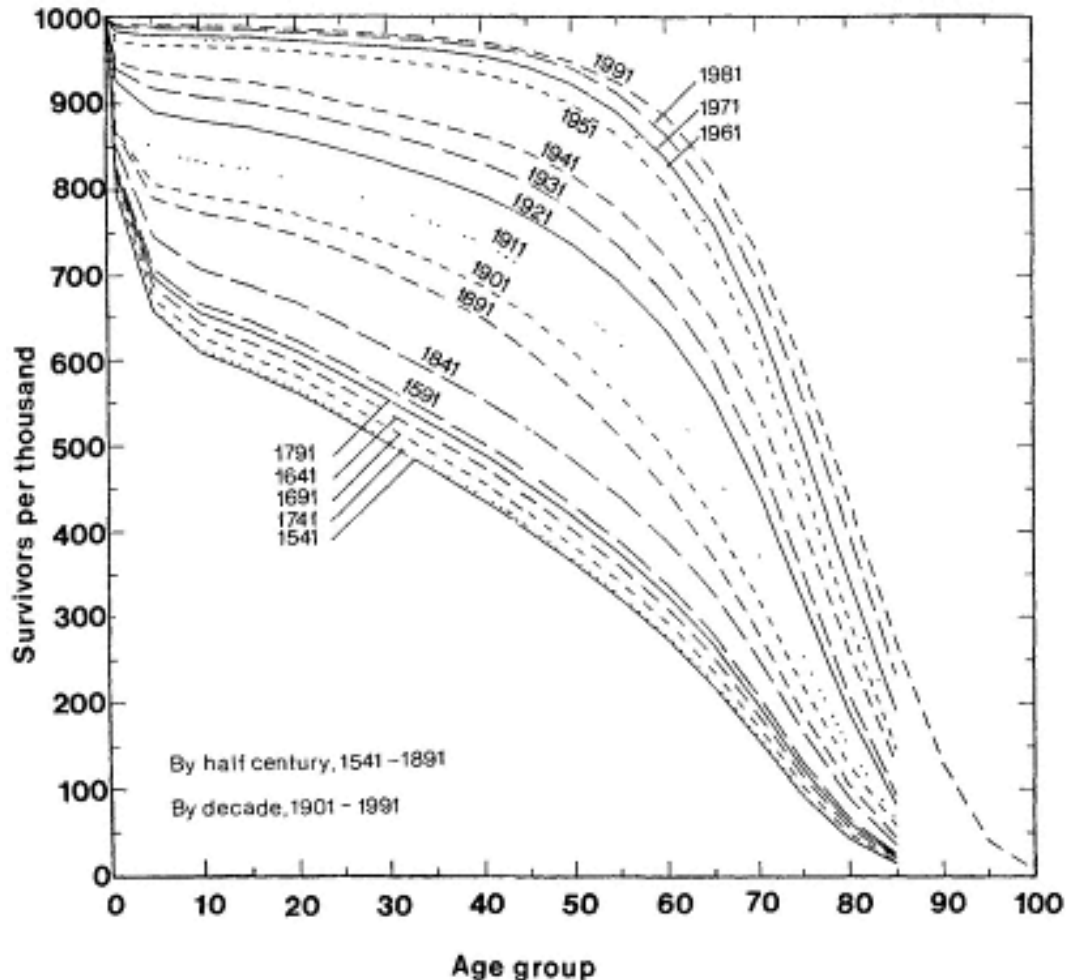


”Evig eies kun det tapte”

Henrik Ibsen 1866.

- Tap av kroppslige funksjoner** som hørsel, syn, mentale kapasitet, mobilitet, kommunikasjon
- Tap av kroppsdel eller kroppsilde** gjennom kirurgi, ulykke, endring i utseende, aldring
- Tap av helse** gjennom medisinske tilstander, sykdommer, funksjonshemming, svekkende eller terminale sykdommer
- Tap av frihet** politisk, arbeidsløshet, fengsling, sykdom, mangel på forståelse kulturelt eller individuelt
- Tap av kontroll** i naturlige eller menneske-skapte katastrofer, vold, terror, ulykker, sosiale forhold, innleggelse på institusjon eller sykehus.
- Tap av bosted**, gjennom tap av eiendom, hjemløshet, naturlige eller menneskeskapt katastrofer, aldring, konkurs
- Tap av identitet** - ekteskap, karriere, fysisk eller relasjonell forandring i familieforhold, flytting, pensjonering
- Tap av uavhengighet** gjennom endring i bosituasjon f.eks, sykehjem, ekteskap, endring i lønnet arbeid
- Tap av uskyld**, tidlige seksuelle erfaringer, voldt, rus, reklame og media påvirker barn å vokse opp for tidlig
- Tap av arbeid og inntekt** nedbemanning, oppsigelser, pensjonering, karriere endring
- Tap av eget eller andres liv** død, selvmord, ulykker, drap, mord, krig, terror
- Tap av planer, håp og drømmer for fremtiden**, abort, dødfødsel, adopsjon, ufruktbarhet, endringer i relasjoner, jobb, karriere
- Tap bekjentskap** død, skilsmisse, endring av hobby, sykdom, adopsjon, abort
- Tap av religiøs tro**, voldsomme hendelser, desillusjonert av kirken, konsekvens av seksuelt/makt- misbruk
- Tap av rolle** endring av yrke, jobbfunksjon, endringer i relasjoner f.eks foreldre, barn, venner
- Tap av trygghet**, sårbare følelser etter voldtekt, ran, svik, uforutsette hendelser, kriser, traumatiske hendelser eller katastrofer
- Tap av seksuell funksjon** fysisk eller psykisk eller begge grunner.
- Tap av en betydelig person** død, skilsmisse, sykdom, flytting, fengsling, militærtjeneste, savnet person
- Tap av objekt med affeksjonsverdi** favoritt-objekter, familieklenodier ødelagt i brann / oversvømmelse, tyveri
- Tap av kjæledyr**

Flere lever lenger.



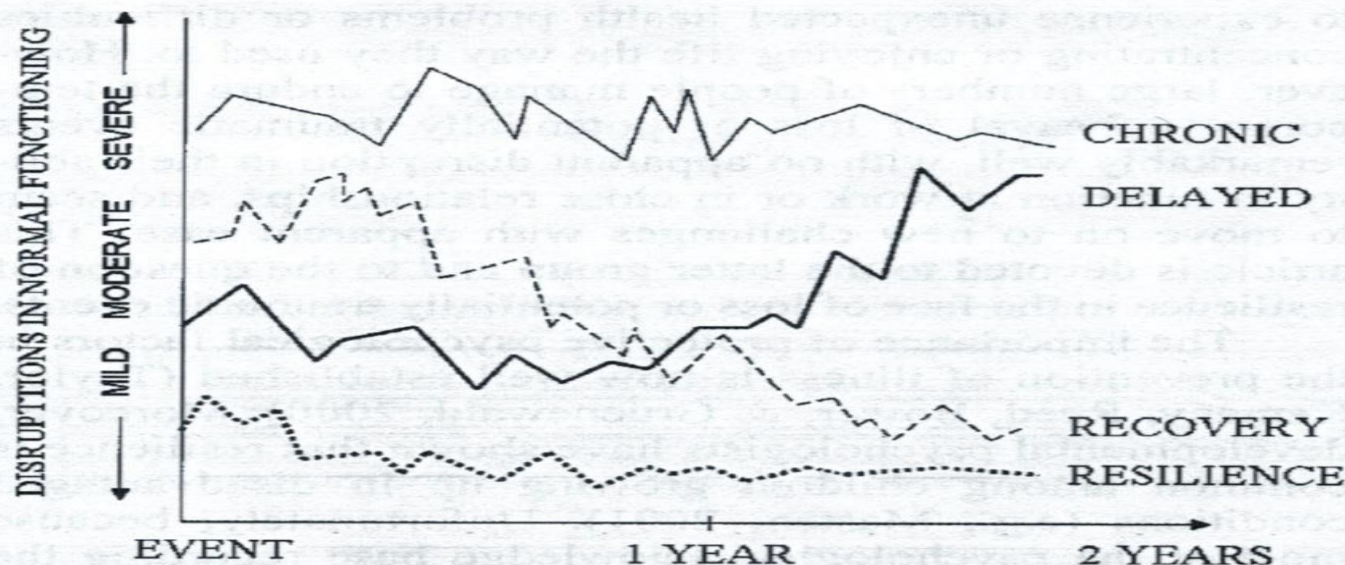
Samfunnet har brukt mye tid, penger og krefter på å hindre død. Mange færre mennesker dør før de er gamle, og vi får derfor en mer rektangulær overlevelseskurve (Oeppen, 1995).

Dødsbevissthet - memento mori



Ulike mestringsstiler

Figure 1
Prototypical Patterns of Disruption in Normal Functioning Across Time Following Interpersonal Loss or Potentially Traumatic Events



(Bonanno, G.A, (2004): Loss, Trauma and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, Vol.59, No. 1, 20-28).

Systemperspektivet

Sorg er ensomt.

Sosialt nettverk- viktige ressurser

fungerer som en buffer for stressfulle hendelser i menneskers liv (Cohen & Wills, 1985; Duran, Turner & Lund, 1989; Thoits, 1986)

gir økt følelse av velvære (House, 1981; LaRocco & Jones, 1978)

fører til bedre helse gjennom redusert forekomst av ulike sykdommer og hurtigere heling av sykdom (Williams, Ware & Donald, 1981)

bedre mestring av kronisk sykdom og bedre psykisk helse

bidrar til økt selvfølelse (Sherkat & Reed, 1992; Vachon & Stylianos, 1988)

Mange familietyper

- 1. Par med felles barn
- 2. Enslig mor med barn
- 3. Enslig far med samværsbarn
- 4. Par med felles barn og mors sær barn
- 5. Par med mors sær barn
- 6. Par med fars samværsbarn
- 7. Par med felles barn samt fars samværsbarn
- 8. Par med mors sær barn samt fars samværsbarn
- 9. Enslig far med barn
- 10. Enslig far med barn og samværsbarn
- 11. Enslig mor med barn og samværsbarn
- 12. Enslig mor med samværsbarn
- 13. Par med felles barn, mors sær barn og fars samværsbarn
- 14. Par med mors samværsbarn
- 15. Par med fars sær barn
- 16. Par med felles barn og fars sær barn
- 17. Par med mors og fars sær barn
- 18. Par med mors og fars samværsbarn
- 19. Par med mors sær barn samt mors samværsbarn
- 20. Par med mors sær barn samt mors og fars samværsbarn
- 21. Par med felles barn samt mors samværsbarn
- 22. Par med mors og fars sær barn samt fars samværsbarn
- 23. Par med fars sær barn samt fars samværsbarn
- 24. Par med felles barn, mors sær barn samt mors samværsbarn
- 25. Par med felles barn, fars sær barn samt fars samværsbarn
- 26. Par med felles barn samt mors og fars sær barn
- 27. Par med felles barn samt mors og fars samværsbarn
- 28. Par med felles barn, mors sær barn og fars samværsbarn
- 29. Par med felles barn, mors sær barn samt mors og fars samværsbarn
- 30. Par med mors og fars sær barn samt mors og fars samværsbarn
- 31. Par med mors og fars sær barn samt mors samværsbarn
- 32. Par med fars sær barn samt mors og fars samværsbarn
- 33. Par med fars sær barn samt mors samværsbarn
- 34. Par med felles barn, mors sær barn samt mors samværsbarn
- 35. Par med felles barn, fars sær barn samt mors samværsbarn
- 36. Par med felles barn, fars sær barn samt mors og fars samværsbarn
- 37. Par med felles barn, mors og fars sær barn samt mors og fars samværsbarn

Kilde: Bt. 28.01.12

Opplevelsesperspektivet

Tap er mer enn en enkeltstående opplevelse –
Pixelert eksistensiell erfaring

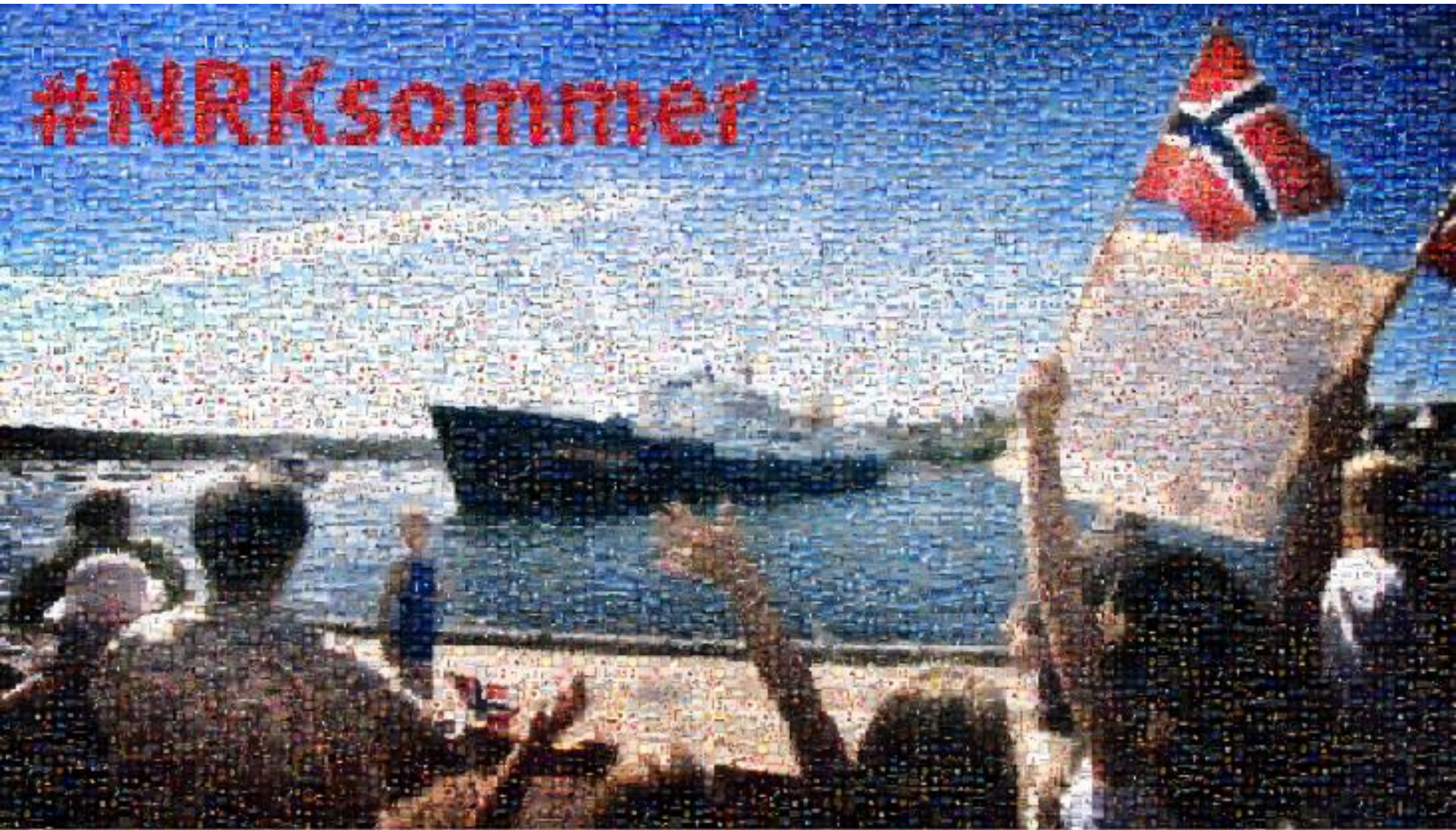
Ventesorgbegrepet

Narrativ teori

Resiliens

Posttraumatisk vekst

Centrality of event.



Ventesorg

- **Anticipatory grief.**

Anticipatory- Forventet, ser frem mot

Premature grief

Preparatory grief

- Presentert av Lindemann i 1944

Undersøkte konene til soldater under 2. verdenskrig. Gikk igjennom alle fasene som en respons på trusselen av å miste sin ektefelle. Startet å sørge før dødfallet

Først brukt i Norge av Organisasjonen Ja til lindrende enhet og omsorg for barn (2010) Beskrevet i [språknytt 1 2011](#).

Resiliens

Emmy Werner og Ruth Smith (1982), fulgte 698 barn fra fødsel til de var 40 år

De fant at det var særlig tre forhold som beskrev de resiliente barna;

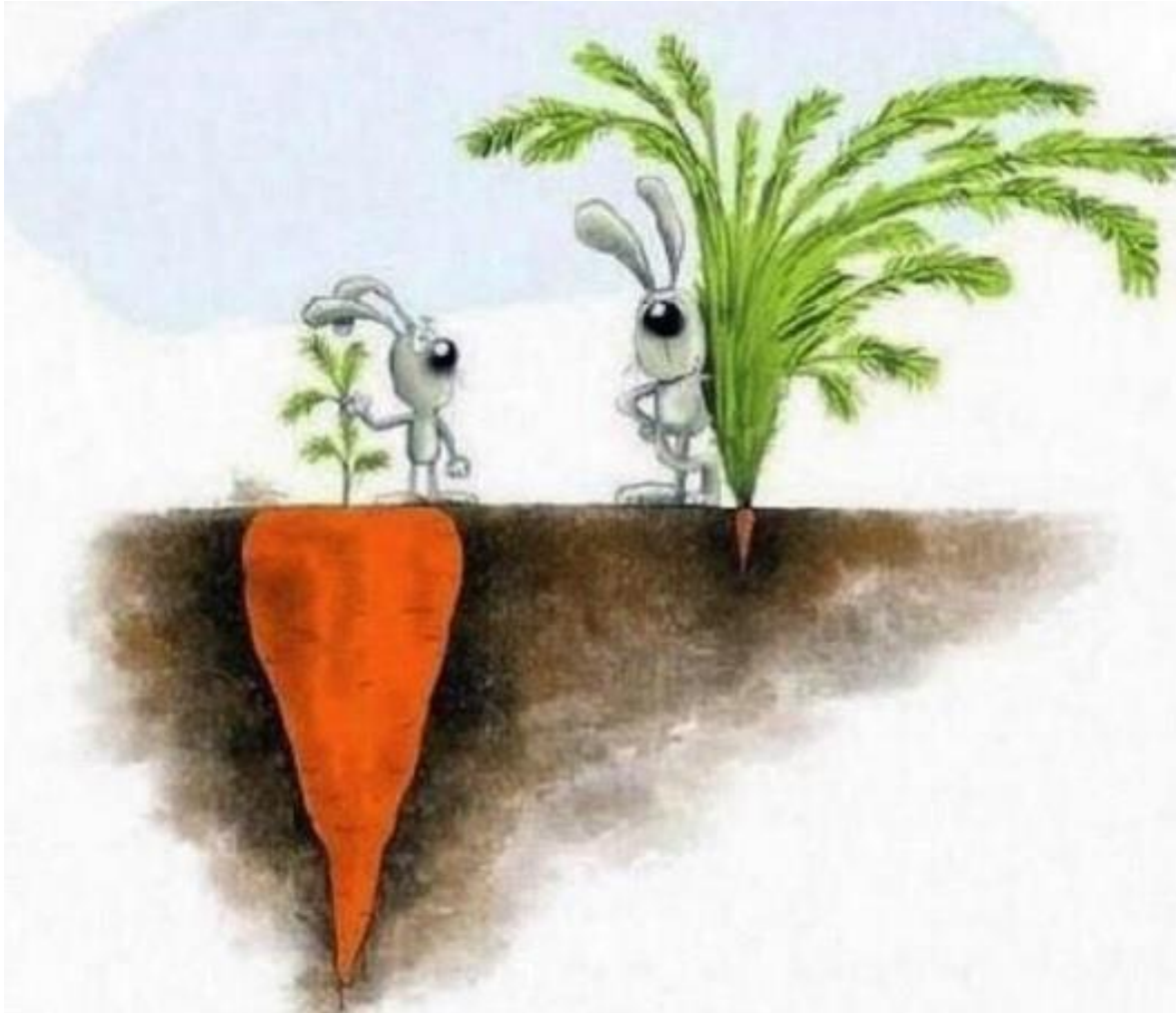
- 1) De hadde positive personlige kvaliteter, normal intelligens, var sjarmerende og tiltrakk seg positive reaksjoner fra omgivelsene.
- 2) De hadde evnen til å knytte følelsesmessige bånd til besteforeldre og andre i tillegg til foreldrene.
- 3) De hadde tilgang til et ytre støtteapparat (f.eks. skole og kirke).

Narrativ teori



Hvordan er
historiene vi
forteller om oss
selv og andre?

Posttraumatisk vekst.



Posttraumatisk vekst

- Endrer prioriteringer i livet. De skiller lettere det viktige fra det uviktige og blir mer bevisst på sine valg. De fleste vektlegger nære forhold til andre sterkere enn før og opplever at de i mindre grad lar seg irritere eller hefte av detaljer,
- Setter større pris på livet og sine nærmeste. Dette medfører at de kan utvikle, fordype og verdsette forholdet til partner, familiemedlemmer og venner på en annen måte enn tidligere,
- Økt modenhet og styrke, som i sin tur gir mer selvtillit. Mange evner mer åpenhet og kan snakke om vanskelige ting lettere enn før,
- Økt empati, forståelse og omsorg for andre er også en positiv endring. Dette kommer delvis familie og venner til gode, men mange engasjerer seg også i ideelt arbeid, gjerne for å hjelpe andre som kommer i samme situasjon som dem selv (eks. pårørendeforeninger). Noen gjør endringer i yrkesvalg og satser på omsorgsykker, og
- Verdsetter livet på en annen måte enn før, de tar ikke ting for gitt, lærer seg å verdsette små gleder som å samle på øyeblikk slik som Noras foreldre gjorde, mens atter andre satser på å leve livet fullt ut. Flere formulerer samtidig at det er blitt mer intenst å leve – man griper i større grad «dagen i dag».

(Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 9, 2011, side 873-877)

Centrality of event

- Hvis minnene om en traumatisk hendelse blir et referansepunkt i livet, kan det forlenge lidelsene.

Centrality of Event Scale (CES) (Short version)

- Jeg føler at denne hendelsen har blitt en del av min personlige identitet
- Denne hendelsen er blitt avgjørende for min forståelse av meg selv og verden
- Jeg føler at denne hendelsen har blitt en sentral del av min livshistorie
- Denne hendelsen har preget hvordan jeg tenker og føler om andre ting i livet
- Denne hendelsen endret mitt liv for alltid
- Jeg tenker ofte på hvilke følger denne hendelsen vil ha for fremtiden min
- Denne hendelsen ble et vendepunkt i mitt liv

Reaksjonsperspektivet

Normale reaksjoner på unormale hendelser.

Fysiske reaksjoner

(smerte, tretthet, utslitthet, søvnløshet, økt sensitivitet)

Følelsesmessige reaksjoner

(tristhet, sinne, skam anst, lengsel, lettelse skyldfølelse)

Tankemessige reaksjoner

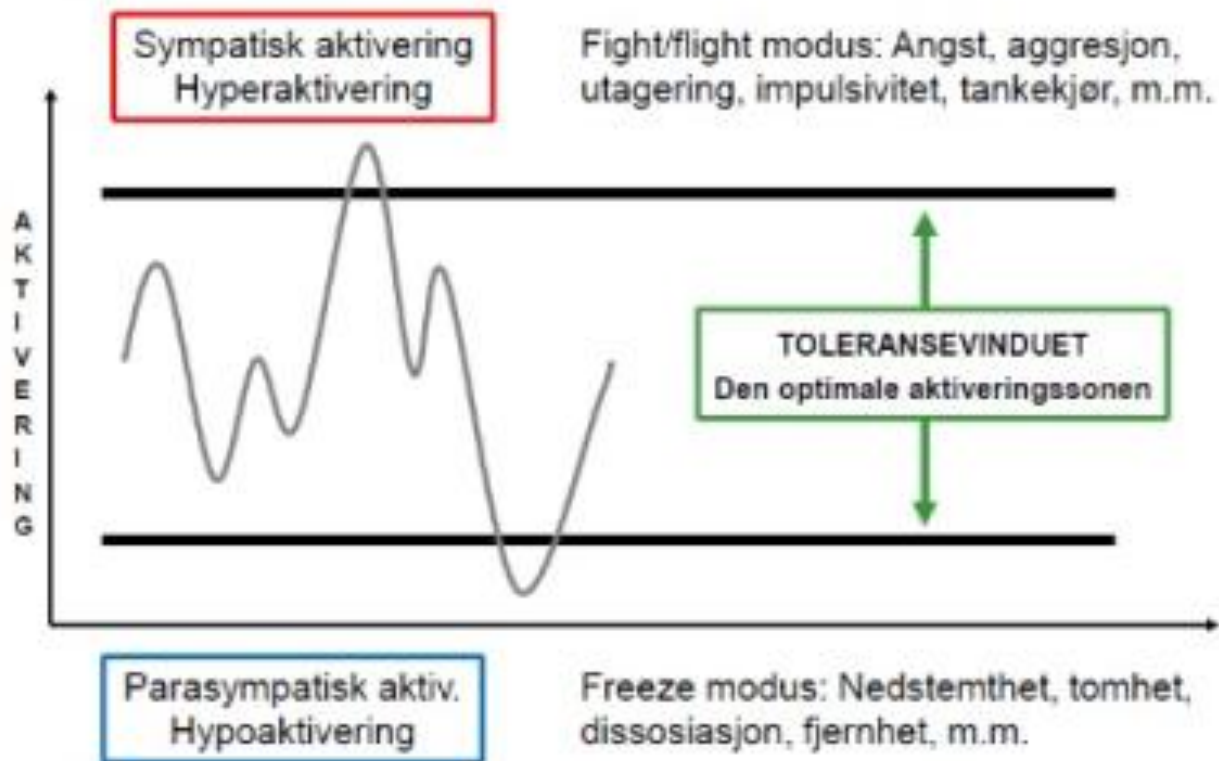
(konsentrasjonsvansker, hukommelsesvansker, påtrengende minner, søken etter mening, kontroll og trygghet i tilværelsen)

Atferdsmessige reaksjoner

(gråt, unngåelse eller oppsøking av påminnere om tapet, rastløshet, overaktivitet, passivitet, sosial tilbaketrekking, økt røyking, alkohol eller stoffbruk, matproblematikk.)

Endringer i relasjoner og roller

Toleransevinduet, et nyttig verktøy



Bekymring

- Vanlig og normalt, hva skal vi bekymre oss for?
- Noen tror det er lurt å bekymre seg
- Kan ikke kontrollere alt- heller ikke tanker.
- Bekymre seg bestemt tid på dagen
- Oppmerksomt nærvær (Mindfulness)



Reaksjonsperspektivet - oppsummert

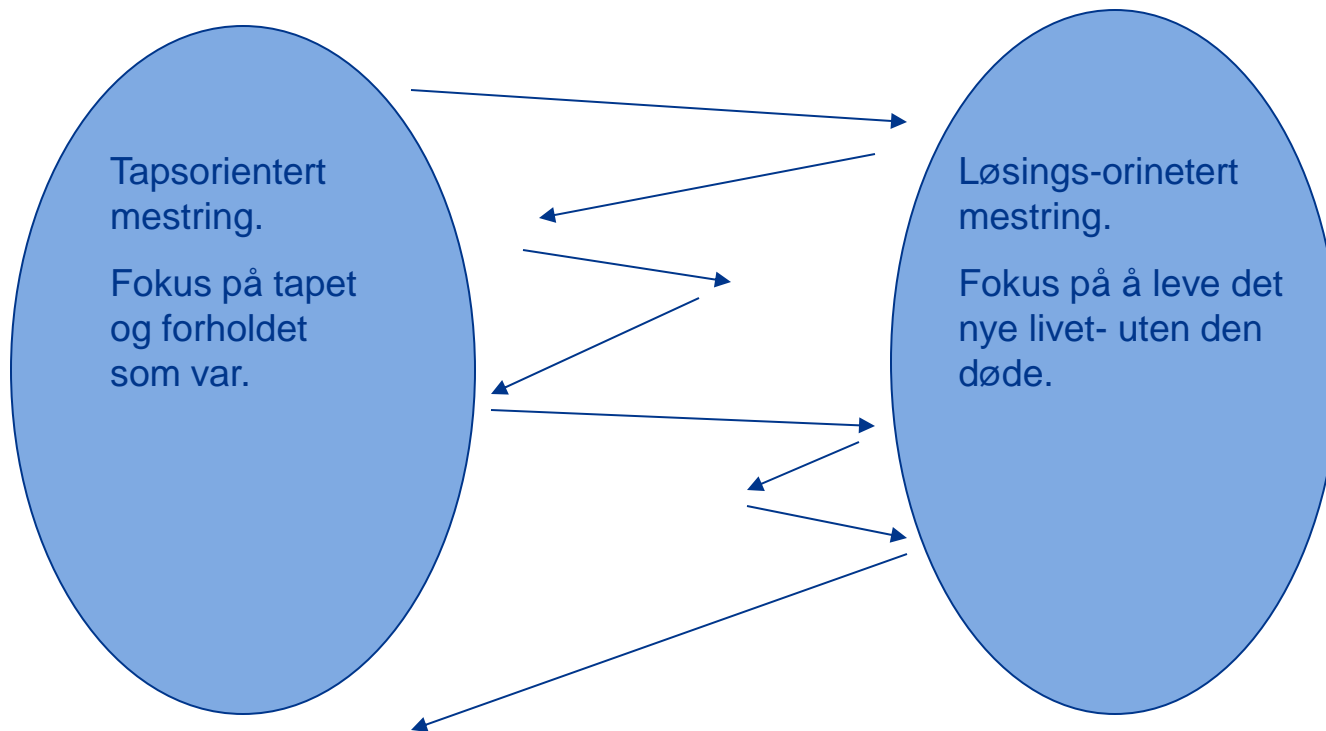
Variierende styrke

Sorg uttrykkes på den måten som er meningsbærende

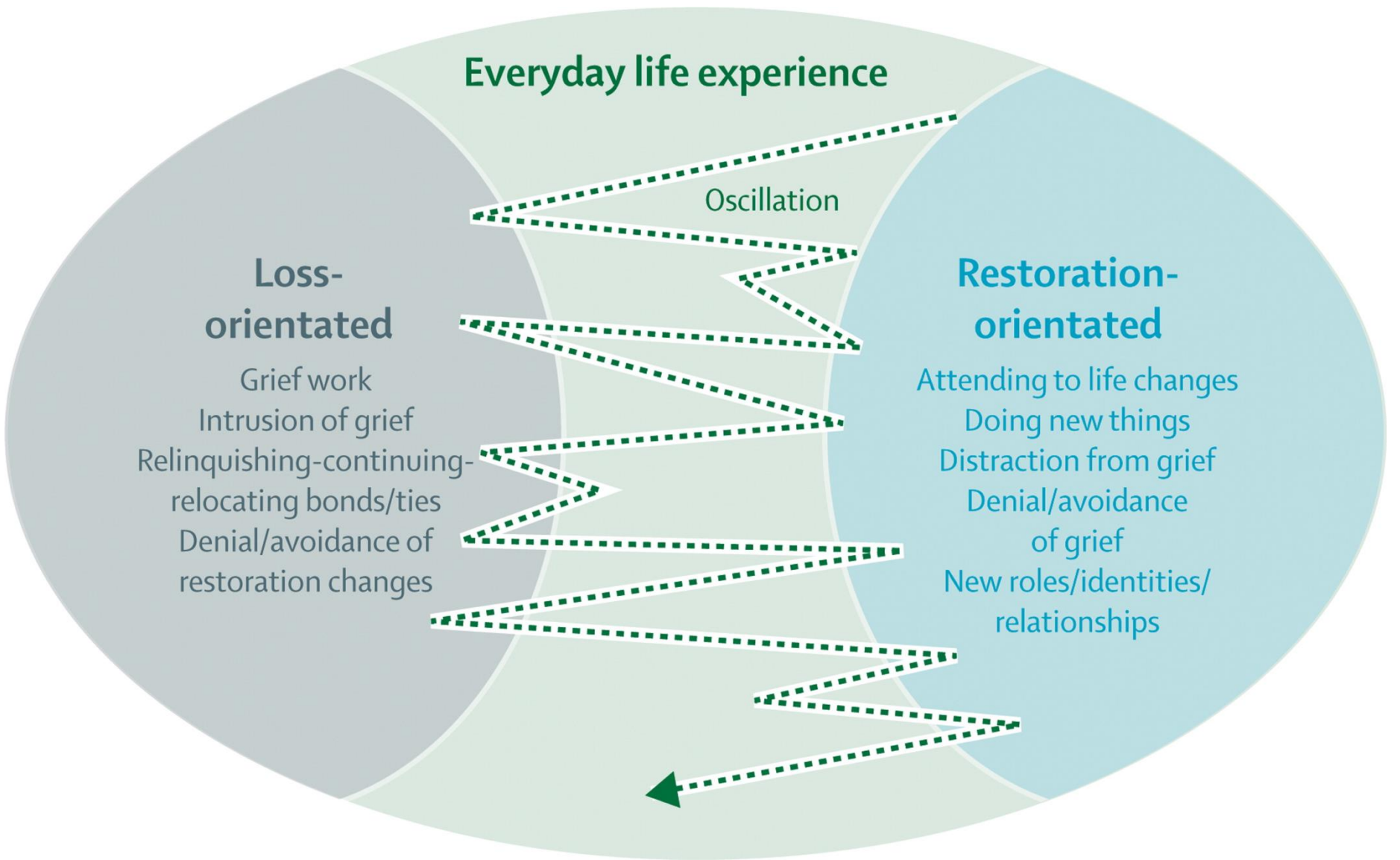
Mange forskjellige måter å uttrykke sorg

Triggere skaper reaksjoner

Gjennomføringsperspektivet



(Stroebe & Schut 2001)



Sorg – mange faktorer

- Systemperspektivet
- Opplevelsesperspektivet
- Reaksjonsperspektivet
- Gjennomføringsperspektivet

Takk for oppmerksomheten

- sorg@ahus.no
- knut.andersen@ahus.no