

SØRG

2. UTGAVE

ELINE GRELLAND RØKHOLT

KARI BUGGE

ODDBJØRN SANDVIK

HEGE SANDANGER (RED.)

SORG

SORG

2. UTGAVE

ELINE GRELLAND RØKHOLT

KARI E. BUGGE

ODDBJØRN SANDVIK

HEGE SANDANGER

(RED.)



FAGBOKFORLAGET

Copyright © 2019 by
Vigmostad & Bjørke AS
All Rights Reserved

1. utgave 2003
2. utgave / 1. opplag 2018

ISBN: 978-82-450-3001-3
ISBN (trykt): 978-82-450-2411-1

Tilrettelagt for e-bok: John Grieg, Bergen

Forsidedesign ved forlaget
Forsidefoto: ©shutterstock.com/Black Salmon og ©shutterstock.com/
G.LIUDMILA

Spørsmål om denne boken kan rettes til:
Fagbokforlaget
Kanalveien 51
5068 Bergen
Tlf.: 55 38 88 00 Faks: 55 38 88 01
e-post: fagbokforlaget@fagbokforlaget.no
www.fagbokforlaget.no

Materialet er vernet etter åndsverkloven.
Uten uttrykkelig samtykke er eksemplarframstilling
bare tillatt når det er hjemlet i lov eller avtale med Kopinor.

Forord

Jeg har lett etter deg i sokkene dine.
Jeg har lett i skogen.
På fjellet, i byen, i ensomheten,
i tårene og på graven.
Jeg har lett over alt.
Og så var du her hele tiden.
Inne i meg.

(Linn Stokke, «Jeg har lett»)

Denne boken er en revisjon av *Sorg* (2003). Boken er skrevet som en grunnbok om sorg og sorgstøttearbeid, primært for helse- og sosialarbeidere og studenter innen disse feltene. Vi mener imidlertid at boken er aktuell for alle som møter mennesker i sorg, og som ønsker å lære mer om sorg og sorgstøttearbeid.

Fagfeltet sorg og sorgstøttearbeid er stadig i bevegelse, og har kommet en lang vei over de siste tiår. For under femti år siden fikk foreldre som mistet et barn råd av lege om å gå hjem og bry seg kun om sine gjenlevende barn. For få tiår siden fikk foreldre en bedret støtte i helsevesenet ved barns død, mens søsken ikke ble inkludert i det tilbudet. Mens denne boken lages har Stortinget vedtatt at helsepersonell har plikt til å følge opp barn som pårørende og etterlatte når forelder eller søsken dør. I dag blogger mennesker om alvorlig sykdom, og organisasjoner jobber med oppfølging av pårørende og etterlatte. Likevel har vi mye å lære om å gi god støtte, og om å være gode hjelpere, uansett om det er i helsevesenet, som sorggruppeledere, som fagpersoner eller i frivillig arbeid. Faget og forståelsen beveger seg hele tiden, og vi håper at revisjonen av denne boken vil bidra til både å forstå hvordan sorg er, hvorfor man skal støtte, og hvordan støtte kan gis. Den er skrevet med et inderlig ønske om at pårørende og etterlatte skal følges opp etter best mulig praksis, så langt fagfeltet kan se i dag. Det ønsker vi å lære bort med denne boken. Så får fremtiden vise videre vei.

Forfatterne i bokens redaksjon har til sammen lang og bred erfaring innen feltet sorgstøtte. Bidragsyttere og kapittelforfattere gir ytterligere bredde og dybde til denne erfaringen. Flere har også personlig erfaring med alvorlig sykdom og tap av en nær person. Det tilfører en ny dimensjon av innsikt og forståelse. Vi har selv gått veien, og både står og har stått i skoene til den sørgende. Vi vet betydningen av det sorgstøttearbeidet som gjøres.

Boken er bygd opp i to deler. En hovedsakelig teoretisk innføringsdel som tar for seg forståelsen av sorg og sorgteori, forhold som påvirker sorg, og kulturelle forskjeller. Å møte mennesker som opplever alvorlig sykdom og de som sørger, stiller oss overfor noen av de sterkeste sidene ved livet. Det krever noe av deg som hjelper. Derfor har vi også tematisert det å være hjelperen. Denne delen av boken vil gi en innføring i forskning og erfaring fra kunnskapsutviklingen som sorgstøttefeltet har vært igjennom i nyere tid.

Den andre delen av boken er praktisk rettet, og tar for seg hvordan sorgstøtte-tiltak kan iverksettes rundt individer og familier ved alvorlig sykdom, rundt død og på lengre sikt. Vi har også villet få frem samfunnsmessige sider ved sorg og tap som det er nyttig å kunne noe om. Vi har særskilte kapitler som fordypet seg i oppfølging av barn og ungdom, familier som har mistet barn, og til voksne som har mistet sin partner. Denne delen av boken avsluttes med et kapittel som gir innsikt i hvordan kompliserte sorgreaksjoner kan identifiseres og behandles.

Hvert kapittel har en liten liste over litteraturtips som vi anser som særlig nyttige for den som ønsker å fordype seg mer i temaene som beskrives. Som vedlegg bakerst i boken har vi også lagd en oppsummerende matrise som gir en stikkordsmessig oversikt over ulike lovpålagte instanser, mangfoldet av hjelpere, konkrete nivåer støttetiltak fra boken og de teoretiske grunnpilarene bak dette. Her finnes også et vedlegg om likepersonsarbeid og frivillige organisasjoner som tilbyr likepersonsstøtte ved alvorlig sykdom og sorg.

Som bærende bjelker gjennom hele boken har vi lagt til grunn en sorgmodell som beskriver sorg som en pendling mellom en tapsorientert sorgprosess og en gjenoppbyggelsesorientert sorgprosess. Boken bygger også på et mestringsperspektiv, der sorgens lidelse alltid vil være til stede og ikke kan fjernes, men der de utfordringer en står overfor i sorgprosessen kan imøtekommes ved å få støtte og mulighet til å orke å håndtere det som er i eget liv. Det kan handle både om å håndtere det som er rundt og utenfor en selv, eller ens indre liv. Når noen dør er det et liv som tar slutt, ikke en relasjon. Mange sørgende beretter om

hvordan de finner måter å gå videre på i sitt liv, men at de for alltid tar minnene av den de har mistet med seg videre.

Takk til Fagbokforlaget og Liv Tønjum som ønsket en revisjon av boken *Sorg*. Takk til bidragsytere som har skapt denne boken sammen med redaksjonen. Takk til alle som har gitt oss innspill og råd. En varm takk til alle sørgende barn, unge, voksne og gamle som vi har møtt, som gir håp, og som har vist hvordan det er mulig å stå i de vanskeligste livserfaringer og tap. En takk til alle hjelpere som arbeider med alvorlig sykdom og død, og hjelpere som står beredt til å støtte i tiden som kommer etterpå. Vi håper boken kan være til inspirasjon for et videre sterkt forankret faglig og medmenneskelig arbeid.

Oslo, februar 2018
Eline Grelland Røkholt,
Kari Elisabeth Bugge,
Oddbjørn Sandvik,
Hege Sandanger

Innhold

Kapittel 1

Tap, sorg og livet videre	11
--	-----------

Oddbjørn Sandvik, Eline Grelland Røkholt, Kari E. Bugge og Hege Sandanger

Kapittel 2

Noen begreper og teorier om sorg	31
---	-----------

Oddbjørn Sandvik, Eline Grelland Røkholt, Kari E. Bugge og Hege Sandanger

Kapittel 3

Forhold som påvirker sorg.....	53
---------------------------------------	-----------

Eline Grelland Røkholt, Kari E. Bugge, Hege Sandanger, Oddbjørn Sandvik og Kristiane Hansson

Kapittel 4

Sorg, religion og kultur	75
---------------------------------------	-----------

Ingrid Hanssen

Kapittel 5

Å være en god hjelper	91
------------------------------------	-----------

Hege Sandanger og Kari E. Bugge

Kapittel 6

Sorgstøttetiltak	109
-------------------------------	------------

Eline Grelland Røkholt, Hege Sandanger, Kari E. Bugge og Oddbjørn Sandvik

Kapittel 7

Oppfølging av barn, ungdom og deres foreldre	131
---	------------

Eline Grelland Røkholt og Kari E. Bugge

Kapittel 8

Profesjonell sorgstøtte når barn dør	155
---	------------

Hege Sandanger og Eline Grelland Røkholt

Kapittel 9

Likepersonsstøtte når livspartner dør.....	177
---	------------

Aksel Øhrn og Marianne Sandsdalen

Kapittel 10

Behandling ved komplisert sorg	193
---	------------

Marianne Straume

Vedlegg 1

Oversikt over hvem, hvor, hva og hvorfor	215
---	------------

Vedlegg 2

Likepersonsarbeid og frivillige organisasjoner	219
---	------------

Trine Giving Kalstad

Forfatteromtaler	223
-------------------------------	------------

Stikkordregister	227
-------------------------------	------------

Kapittel 1

Tap, sorg og livet videre

Oddbjørn Sandvik, Eline Grelland Røkholt, Kari E. Bugge og Hege Sandanger

Sorg

Sorg er ordet vi bruker om det at vi mennesker sørger når vi opplever betydningsfulle tap. På det individuelle og relasjonelle nivået betegner sorg alle opplevelsene, reaksjonene, uttrykkene og responsene som følger etter betydningsfulle tap. Det kan romme tanker og følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger, kommunikasjon og relasjoner til andre omkring, og forsøkene på å tilpasse seg endringene og mestre utfordringene som tapet har skapt.

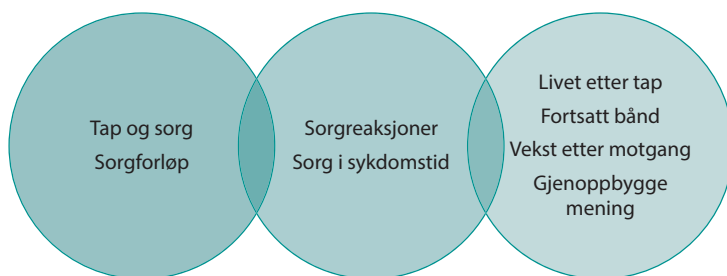
Sorgprosessen handler om å integrere tapet og den betydningen det har i livet, og om å finne måter å leve videre med tapet. På den ene siden er den rettet mot tapet og det som *var*, og samtidig er den også rettet mot fremtiden og det livet som *skal bli*. Sorg viser stor variasjon i uttrykk og innhold, intensitet og varighet fra person til person, og over tid for den enkelte. Og sorgprosessen påvirkes av mange forhold før, under og etter tapshendelsen. Dette gjør at det er en stor diskusjon i fagmiljøene om definisjonen av sorg.

I denne boken har vi valgt å ta utgangspunkt i en vid og inkluderende definisjon der *sorg forstås som alt det den pårørende og etterlatte erfarer og gjør som er relatert til tapsopplevelsen(e)*. Det rommer tapserfaringer, sorgopplevelser og -uttrykk, og ulike mestrings- og bearbeidingsprosesser. Og det rommer både de umiddelbare reaksjonene og den langsiktige tilpasningen til et liv uten den som døde.

Ordene «sorgarbeid», «sorgbearbeiding» og «sorgprosesser» er vanlige i sorglitteraturen. De blir brukt på litt ulike måter og er knyttet til flere teorier og perspektiver. Men de peker alle på det den sørgende gjør eller det som foregår i den som sørger.

De vektlegger ulike sider av pårørendes og etterlattes bestrebelser på å gripe det som har skjedd, og å finne måter å leve videre med det.

Dette kapitlet beskriver hvordan det å møte betydningsfulle tap oppleves og kommer til uttrykk. Hvordan det preger livet til pårørende og etterlatte, og hvordan det å sørge også handler om å forme livet etter tapet.



Tap og sorg

Tap og sorg er universelle menneskelige erfaringer. De har vært tema i filosofi og religion helt siden antikken, og del av fag som medisin, sykepleie, sosiologi, antropologi og psykologi siden opplysningstiden. Vitenskapelig tilnærming til sorgfeltet begynte tidlig på 1900-tallet og har gjennomgått en sterk utvikling, og en omfattende kunnskapsbase har gitt stadig bedre begreper og metoder for å forstå og møte sørgendes behov. Forskningen har bl.a. vist at mennesker sørger på mange og ulike måter. Noen har sterke og langvarige reaksjoner med betydelige virkninger på helse og livskvalitet, mens andre viser en nesten overraskende motstandskraft og mestringsevne med hensyn til livsendringene og belastningene tap av nærstående kan innebære. Hva som er betydningsfulle tapsopplevelser, er subjektivt og personlig, og avhengig av hva som har vært viktig for den enkelte, og preget av de sårbarheter, styrker, erfaringer og tolkninger som kjennetegner den enkelte etterlatte. Dette er også påvirket av tidligere erfaringer, personlighet, kjønn samt alder og modenhet. For eksempel: To personer kan være i samme alder og livsfase, og ha mistet «samme» relasjonsperson (barn, foreldre, partner e.l.) og på «samme» måte (sykdom, ulykke, selvmord osv.) og likevel opplevd tapet ulikt og sørge forskjellig.

Tapsopplevelser stiller oss overfor en dobbel utfordring; på den ene siden tapet eller det forestående tapet som er en realitet som må møtes og integreres, og på den andre siden verden som er fundamentalt endret som følge av det nært

forestående eller nylig inntrådte dødsfallet. Sorg kan inneholde sterke savn og lengsler, dyp fortvilelse og håpløshet. Kjernen i sorg henger sammen med verdien og betydningen av det som er mistet. Når relasjonen har vært god og sterk, kan sorgen være den formen kjærligheten tar når den en elsket er borte eller i ferd med å bli borte, og preges av minner og savn. Hvis relasjonen også har vært preget av problemer og konflikter og rommet smerte og lidelse, kan sorgen inneholde fortvilelse og maktesløshet og sårhet, og kanskje også lettelse. Generelt handler sorg om hva tapet gjør med oss, men også om det vi aktivt gjør når vi forsøker å tilpasse oss endringene og mestre utfordringene som tapet fører med seg.

Ved de aller fleste tapssituasjoner er det flere som opplever den sammen, men med hver sine relasjoner til den syke/avdøde og fra hver sine ståsteder og ansvarsposisjoner. Rundt en sykeseng og et dødsleie kan det være flere titalls personer som på ulike måter er berørt av det som skjer, og som kan påvirke hverandre. Hvordan den syke opplever og mestrer sin sorg, hvordan foreldre sørger overfor barna, hvordan venner reagerer overfor hverandre, og hvordan ektefeller forholder seg til hverandre, virker inn og har betydning for den videre sorgprosessen hos de rundt. Når et familiemedlem dør, endres familien for alltid, og de enkelte familiemedlemmene står overfor nye utfordringer i seg selv og overfor hverandre.

Tap oppleves betydningsfullt i den grad det griper sterkt inn i livet til den pårørende/etterlatte. Nære familierelasjoner er selvfølgelig eksempler på dette, men også tap av andre relasjoner som f.eks. kjæreste, venner og nære kolleger. Tap kan også oppleves betydningsfullt dersom det i vesentlig grad utfordrer grunnleggende oppfatninger om livet og tilværelsen. Å miste en nær person, eller å leve med et forestående tap av en nær person, kan reise store eksistensielle spørsmål om stabilitet og mening. Planer og håp for fremtiden blir uaktuelle og fremstår uten den motivasjon de hadde før. Tap kan utfordre grunnleggende forestillinger om verden, som dermed kanskje ikke oppleves så trygg, rettferdig og forutsigbar som før. Vanlige forventninger og tankemønstre som har preget livet og gitt grunnlag for opplevelsen av identitet og kontroll i verden, kan trues eller miste betydning. Kanskje kjenner en ikke seg selv igjen fra tidligere, og kanskje svekkes selvverdsfølelsen.

Sorgreaksjoner påvirkes av den sørgendes historie og personlighet, taphendelsen og situasjonen den skjer i, og de familiære, sosiale og kulturelle rammene vedkommende lever i (se kap. 3). Noen tapsrammede viser få reaksjoner

og plager og har lite problemer etter tap, mens andre opplever plager som er sterke og langvarige. Noen sørgende trenger ingen tiltak eller behandling ut over ordinær informasjon og veiledning om livssituasjonen de er i og den støtte og sympati de møter i sitt miljø. Mange opplever store personlige tap, viser sterke reaksjoner og blir gjerne sterkt preget i lengre tid etter tapet. De kan trenge tilrettelegging og støtte over en kortere eller lengre periode for å kunne tilpasse seg endringene, mestre utfordringene og leve videre med det som har skjedd uten at det virker avgjørende inn på deres helse og livsutfoldelse (se kap. 6). For noen etterlatte blir sorgen svært belastende, og livssituasjonen etter tapet vanskelig og utfordrende. For dem kan problemer og symptomer utvikle seg på måter som nødvendiggjør spesielle hjelpetiltak for å unngå de store og langvarige livsproblemer og sykdomstilstander. De siste årene er det utviklet ulike behandlingsformer for alvorlige problemer og symptomer som kan oppstå (se kap. 10).

Hovedvekten i denne boken ligger på tap av en nær og betydningsfull person; når noen blir alvorlig syk og dør. Men det finnes andre tapssituasjoner hvor det også er relevant og nyttig å bruke et sorgperspektiv. Mennesker kan sørge ved tap av ting, steder eller kjæledyr som de har vært sterkt knyttet til. Andre *konkrete tap* kan være tap av kroppsfunksjoner og utfoldelsesmuligheter som følge av skade eller amputasjon, eller skyldes sansebortfall eller reduksjon av intellektuelle og psykiske funksjoner. Vi kan også oppleve tap av relasjoner selv om den det gjelder fortsatt lever. Slike *relasjonstap* kan skje når evnen til kontakt og kommunikasjon reduseres eller forsvinner, eller når personen gjennomgår vesentlig personlighetsendring eller mister minnefunksjoner. Relasjonstap kan også skje ved store endringer i livet. Livsfaseoverganger, også de som er forbundet med positive endringer, kan innebære tap; aldringsprosessen kan innebære tap av muligheter, et barn som blir ungdom eller voksen kan oppleve relasjonsendringer som også kan inneholde tap, og samlivsbrudd og flytting kan medføre tap av viktige relasjoner. Sammen med disse tapene kan det også forekomme tap av utsikter og håp knyttet til fremtidige aktiviteter, situasjoner og relasjoner.

Ulike typer tap kan utløse svært ulik grad av sosial oppmerksomhet og anerkjennelse fra omgivelsene, og det kan skape ulike betingelser for sorgprosessen. Tap av familiemedlemmer ved dødsfall blir oppfattet av alle som betydningsfullt, mens tap av venn eller kjæreste av mange kan bli vurdert som mindre betydningsfullt. Det samme kan gjelde tap ved samlivsbrudd eller fosterdød. Da kan det forekomme lite anerkjennelse og bekreftelse av tapet fra omgivelsene. Å nærme seg

slike tap ut fra et sorgperspektiv er viktig, både fordi det kan gjøre det lettere å forstå mange av de reaksjonene og mestringsforsøkene som vedkommende viser, men også fordi det kan føre til at mange støttetiltak som ellers ikke ville blitt vurdert, kan fremstå som viktige og godt begrunnet.

Noen ganger hender det at etterlattes tanker og følelser har mer bakgrunn i tidligere tap enn i det tapet som er aktuelt. Dette benevnes ofte *aktualisert sorg*, og kan særlig forekomme dersom sorgprosessen knyttet til det tidligere tapet har vært utilstrekkelig eller komplisert. Flere sorgforskere har pekt på betydningen av at hvert enkelt av ev. tidligere tap blir gjenkjent og erkjent som selvstendige tap, slik at en kan sørge også som følge av disse tapene.

Denne boken omhandler sorg når noen dør. Men kunnskapen fra dette fagfeltet kan også ha overføringsverdi til andre typer tap.

Sorgforløp

Å gjennomleve sorg er en kompleks og mangesidig utvikling fra en tapshendelse blir en realitet, som pårørende ved alvorlig sykdom eller som etterlatt etter et dødsfall. Derfra utvikler forløpet seg for de fleste gjennom mer eller mindre turbulente perioder med tilpasnings- og mestringsbestrebelse, til et relativt stabilt hverdagsliv som fungerer uten den som døde, men med savn og minner. Variasjonene i sorgforløp er store, og de enkelte medlemmene i en familie kan sørge på ulike måter og i ulike forløp. Foreldre som har mistet barn, rapporterer at den ene er «oppe» når den andre er «nede» og omvendt (Sandvik, 2002). Noe tilsvarende er funnet i familier med barn, der foreldre holder seg «oppe» fordi barn strever (Bugge et al., 2013). I et slikt forløpsperspektiv kan tilpasning og mestring etter tap betraktes som en utviklingsprosess.

Tidsperspektivet har alltid vært tillagt vekt i forbindelse med tap og sorg. Det er blitt fokusert på «tid siden tapet» og det har vært snakket om «sørgeår» og sorgens sluttpunkt. Men tid i sorg har ofte vært forstått utvendig og normativt. Et mer nyttig perspektiv vil være å se på det å sørge som en overgangs- eller utviklingsprosess. Det handler om hva de sørgende gjør, ikke bare om at tiden går. I tråd med dette er forløp og kontinuitet et gjennomgående perspektiv i denne boken, og sorgfokuset anses å være viktig for alt oppfølgingsarbeidet gjennom hele forløpet (se kap. 6). Det sikrer at det tas hensyn til taps- og sorgrelaterte behov fra en alvorlig sykdom blir konstatert, gjennom en palliativ periode (fra sykdommen ikke er mulig å behandle), frem til dødsfallet skjer og gjennom sorgprosessen.

Å miste en person som har betydd mye, kan prege etterlattes liv i lang tid, kanskje resten av livet. Sørgende blir ofte konfrontert med tapet på mange ulike måter, særlig tidlig i sørgeforløpet; avdødes bursdag, sommerferie uten den som døde, første jul, eller årsdag for dødsfallet er for mange vonde opplevelser. Det gjør at sorg oppleves å gå i perioder med topper av smerte og fortvilelse. De fleste opplever at dette blir litt lettere etter hvert som tiden går, det blir lengre mellom toppene og de blir etter hvert ikke så vonde og langvarige. Mange opplever at noen sider ved sorg, spesielt savn og lengsel, varer livet ut. Og, de fleste som opplever dette, ønsker ikke at det skal bli borte. Derimot ser de på det som et uttrykk for at verken livet eller de selv vil bli som før, og at fraværet av den som døde hele tiden er et faktum som de lever med og forholder seg til.

Det å sørge er ikke noe som avsluttes ved at tankene og minnene om den som døde, blir borte. Derimot opplever sørgende gradvis å kunne minnes og savne den som døde, samtidig som de kan leve sitt liv på gode måter. Å miste en nær person blir for mange et utgangspunkt for en følelsesmessig involvering som varer resten av livet. Sterkt savn, lengsel og smerte melder seg for mange først etter en tid, f.eks. etter begravelsen eller når en skal tilbake i hverdagens aktiviteter. Og senere, når omgivelsene viser mindre oppmerksomhet og forventer at «nå må da hun/han begynne å se fremover», kommer for mange den tyngste tiden. Ofte faller dette sammen med gjentatte påminnelser om den som døde og om det som hendte, og med konfronteringer med fraværet i forbindelse med høytider, årsdager og andre merkedager. Dersom dødsfallet skjedde i forbindelse med en større ulykke eller kjent hendelse, kan påminnelsene komme hver gang saken fokuseres i mediene. Savn og lengsel kan mange ganger oppleves intenst, samtidig som opplevelsen kan være ledsaget av ensomhet fordi få andre forstår hvordan en virkelig har det.

For barn og ungdom kan sider ved tapet først bli fullstendig kjent og mulig å forholde seg til etter hvert som de utvikler seg. Dermed kan sorgen komme til uttrykk og bli mer intens senere i livet enn de første årene etter tapet (Bugge et al. i Ung.no, 2017).

Sorgreaksjoner

Sorg forstås i dag ikke som en indre mental tilstand eller en passiv «flyt» gjennom et allment forløp (se kap. 2), men som personlige reaksjoner og aktive forsøk på å mestre utfordringene og tilpasse seg endringene som tapet fører med seg.

Tapsopplevelser berører dem som rammes forskjellig, og alle møter tap på personlige og unike måter. Sorgreaksjoner kan spenne over et vidt spekter av tanker, følelser, kroppslige uttrykk, handlinger samt endringer i sosiale relasjoner og roller. I det følgende skal vi omtale noen av de vanligste. Noe av dette blir nærmere utdypet senere i boken i kapitler som fokuserer på hva som påvirker sorgen (kap. 3), når barn og unge mister noen (kap. 7), ved tap av barn (kap. 8) og ved tap av partner (kap. 9).

Sorgreaksjoner kan grovt sorteres i følgende kategorier:

- 1) *fysiske reaksjoner* (smerte, tretthet og utslitthet, søvnløshet, økt sensitivitet)
- 2) *følelsesmessige reaksjoner* (tristhet, irritasjon, sinne, skyldfølelse, selvbekreftelse, angst, skam, savn, lengsel, lettelse)
- 3) *tankemessige reaksjoner* (påtrengende minner, gjenopplevelser av situasjoner og hendelser, opptatthet av døden og årsaker til dødsfallet, søken etter mening, kontroll og trygghet i tilværelsen, konsentrasjonsvansker og hukommelsesvansker)
- 4) *atferdsmessige reaksjoner* (gråt, leting, unngåelse eller oppsøking av påminnere om tapet, rastløshet og overaktivitet, passivitet, sosial tilbaketrekking, økt røyking, alkohol- eller stoffbruk)
- 5) *endringer i relasjoner og roller* i forhold til andre mennesker (avhengighet, distansering, nye nære relasjoner, andre relasjonstap, endring av posisjon og betydning i familie)

I møte med etterlatte er det viktig at vi prøver å gjenkjenne og anerkjenne et vidt spekter av reaksjoner som sorguttrykk. De ulike reaksjonene som omtales her, er nevnt i tilfeldig rekkefølge, og listen er ikke fullstendig, men viser noe av mangfoldet i sørgeresponsene.

Kroppslige reaksjoner

Opplevelser av anspenthet, skjelving og generelt fysisk ubehag forekommer ofte hos etterlatte, og har bakgrunn i generelt forhøyet aktiveringsnivå (stressnivå). Andre kroppslige reaksjoner kan være hodepine, magesmerter og andre

smerteopplevelser, muskelsvakhet, trykk i brystet, hjertebank, søvnforstyrrelser, forandring i appetitt og kvalme. Mange opplever å ha lite energi og overskudd, og at en går rundt og er konstant trett og sliten. Det kan ev. være utslag av lite søvn og mat, eller generelt at det er energikrevende å sørge.

Vaner og rutiner utviklet gjennom et langt liv sammen, kan sitte som forventninger i kroppen, f.eks. tidspunkter da den som døde pleide å komme hjem, eller forventninger om spesielle aktiviteter og væremåter. Når den ene dør blir dette borte, men kan sitte i lenge og vekke savn og lengsel etter det som var.

Etterlatte kan også utvikle økt sårbarhet for å få sykdommer, f.eks. som følge av svekket immunforsvar. Ofte kan det være kombinasjon av lite søvn, manglende appetitt og kroppslige reaksjoner som kan føre til utmattelse og reduserer motstandskraft mot sykdommer.

En eldre kvinne mistet sin mann. I lengre tid etter dødsfallet har hun problemer med å få nok søvn. Hun våkner tidlig på morgenen og får ikke sove igjen. Hun har lite energi på dagtid, og spiser mindre enn vanlig. Hun utvikler smerter i hoftene som viser seg å være en betennelsesreaksjon. Etter hvert får hun problemer med pusten. Hun utvikler astma og senere lungebetennelse. Og hun sier: «Det virker som jeg ikke har noe å stå imot med lenger.»

Uvirkelighet

Ved plutselige og uventede dødsfall kan etterlatte oppleve en form for uvirkelighet; at de selv har avstand til det som skjer, at de føler en nummenhet i kroppen, som om det de står i skjer på film, eller at de opplever seg utenfor sin egen kropp. Tidsoppfatningen kan bli endret slik at det som skjer, oppleves som spesielt lang- eller kortvarig.

Det er som jeg står utenfor situasjonen og ser på det som skjer. Jeg ser meg selv sammen med noen andre og ser politiet som er der. Hører ikke hva de sier og skjønner ikke hva de holder på med. Vet hva som skjer, men det angår på en måte ikke meg.

Uvirkelighetsopplevelse i ettertid kan være et uttrykk for at opplevelsene ikke er blitt integrert i et sammenhengende hendelsesforløp, og at følelsene foreløpig er frakoblet informasjonen om det som skjer. Det kan ligge en beskyttelse mot å bli overveldet og handlingslammet i denne måten å reagere på, og at de tar inn virkeligheten gradvis.

Følelsesmessige reaksjoner

De følelsene som oftest forbindes med det å sørge, er tristhet og fortvilelse, men i sorg forekommer ofte et stort spenn og stor variasjon i følelsesopplevelser og -uttrykk. Det kan være savn, lengsel og følelse av maktesløshet og mangel på glede. Noen følelsesmessige reaksjoner utdypes litt i det følgende.

Angst og frykt

Økt angst og frykt, eller generell økt opplevelse av sårbarhet, er en svært vanlig reaksjon etter nære dødsfall. Angst kan utløses av noe som minner om det en har opplevd, eller det kan arte seg som en generell økt sårbarhet og bekymring for at noe kan skje med egen familie eller med en selv.

Opplevelse av nærhet

Mange opplever en form for nærhet til den som døde i form av sanseopplevelser, f.eks. ved at de synes å se, høre eller merke tilstedeværelse på andre måter. Noen opplever dette skremmende og ubehagelig, mens andre opplever at det lindrer savnet. Mange opplever det godt å gjenkjenne lukten eller andre sanseintrykk som forbindes med den som døde.

Andre opplever at minner og tanker om den de har mistet gir inspirasjon og styrke til egne valg og handlinger, eller representerer verdier det er verdt å strebe etter.

Irritasjon og sinne

Irritasjon og sinne er en veldig vanlig følelse og uttrykk hos mennesker som sørger. Det kan være sinne over det som skjedde, eller over å ha blitt alene. Sinne kan være rettet mot personer som man tenker spilte en rolle i forbindelse med dødsfallet, eller helsevesenet eller spesielle representanter for hjelpeprofesjoner. Det kan også være rettet mot den som døde, eller mot mer tilfeldige personer.