

Fagdag

Akershus Universitetssykehus

25.11.2025

Knut Andersen
Førstelektor
VID Høyskole

UNIVERSITETET
I OSLO

Det medisinske fakultet



Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

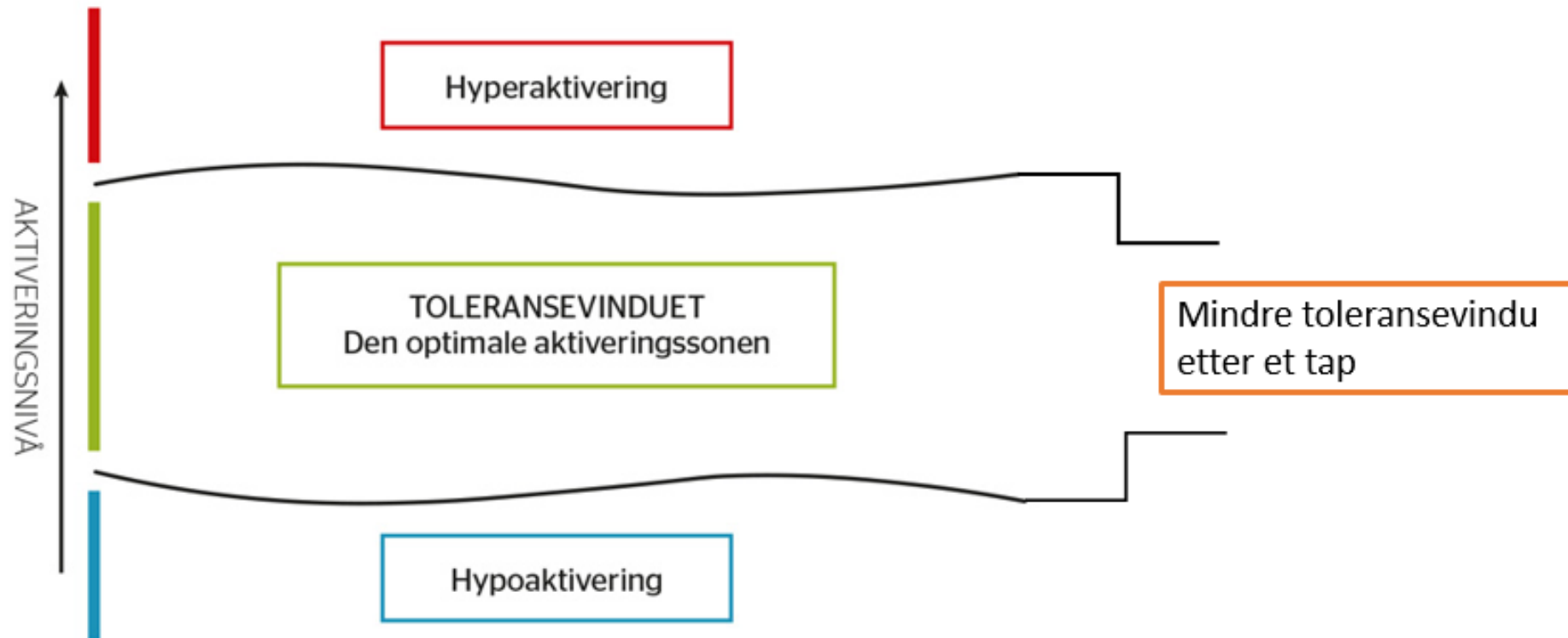
Utdanning i Forlenget sorg-terapi (FST)

Hvordan møte og samtale med foreldre/barn når sykdom/død
reduserer foreldres omsorgskapasitet for barna

Reflekterer over spørsmål:

- Balanse mellom omsorgskapasitet og barns omsorgsbehov?
- Hvordan fremme en god dialog/kommunikasjon mellom foreldre/barn?
- Hva når kommunikasjonsbrist mellom foreldre gjør at barna blir dratt inn i kommunikasjonsbristen?
- Hva om foreldrekonflikten øker, hvordan unngå at barnet havner i en situasjon hvor de må velge hvem de er lojale mot?
- Hvordan kan vi hjelpe barn og unge med å håndtere det vonde, triste og leie?

Window of tolerance



Sosiologen Erving
Goffman –
Opptatt av at
identitet og sosial
atferd ikke er
statisk, men
konstrueres i
samspill med
andre.

Dette er «scenen» der vi opptrer for et publikum – altså i situasjoner der vi er synlige for andre og ønsker å gi et bestemt inntrykk.

Dette er «bak kulissene», der vi kan senke fasaden og være mer oss selv, uten publikum. Kjennetegn: Mindre formelle normer. Vi kan forberede oss, slappe av, eller uttrykke sider vi skjuler frontstage.

Førs

“

You never get a second
chance to make a first
impression

Hvordan kommuniserer vi når vi er:

Voksne

Barn

Ungdommer

Familier

Hvordan agerer/kommuniserer vi forskjellig

TAP

Anticipatory Grief – Ventesorg : Forventet sorg. Sorg man opplever før tapet (døden) faktisk inntreffer, som er vanlig når noen er alvorlig syke

Ambiguous Loss: Tvetydig tap. Dette er tap som mangler klarhet eller en endelig avslutning. Dette kan inkludere tapet av personen slik de var før sykdommen (fysisk til stede, men psykisk/emosjonelt borte)

Disenfranchised grief Frarøvet/ikke-anerkjent sorg

Sorg som ikke blir sosialt akseptert, anerkjent eller støttet.

Manglende sosial legitimitet: Personen som sørger, opplever at omgivelsene ikke ser på tapet som "gyldig" eller verdt sorg.

Ingen ritualer eller støtte: Det finnes ofte ingen etablerte sosiale ritualer som gir støtte.

Usynlig sorg: Den sørgende kan føle seg isolert, fordi andre ikke forstår eller anerkjenner følelsene.

Idiosynkratisk

Fra gresk idiosynkrasia, til idios 'egen' og synkrasis 'blanding, temperament', grunnbetydning 'blanding av organismens elementer'

Tidligere relasjoner,
eiendeler, opplevelser,
erfaringer, livssituasjoner,
funksjonsnivå, identitet

Forventet eller ønsket
tilstand eller opplevelse
som ikke er mulig å
oppnå

Modell for TAP



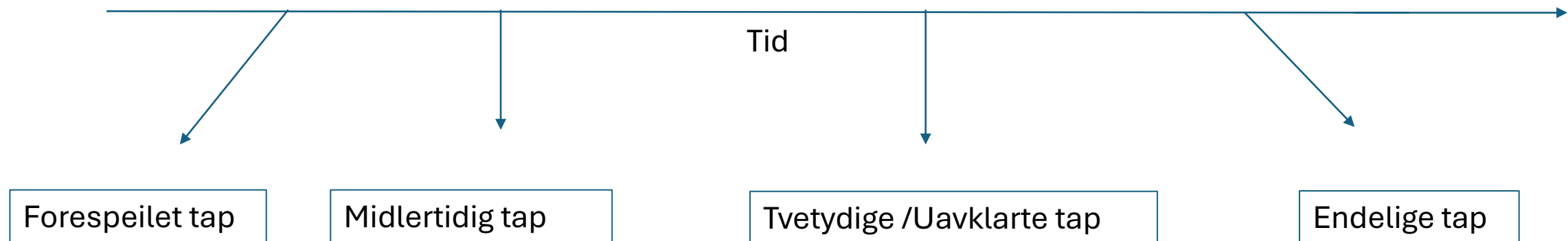
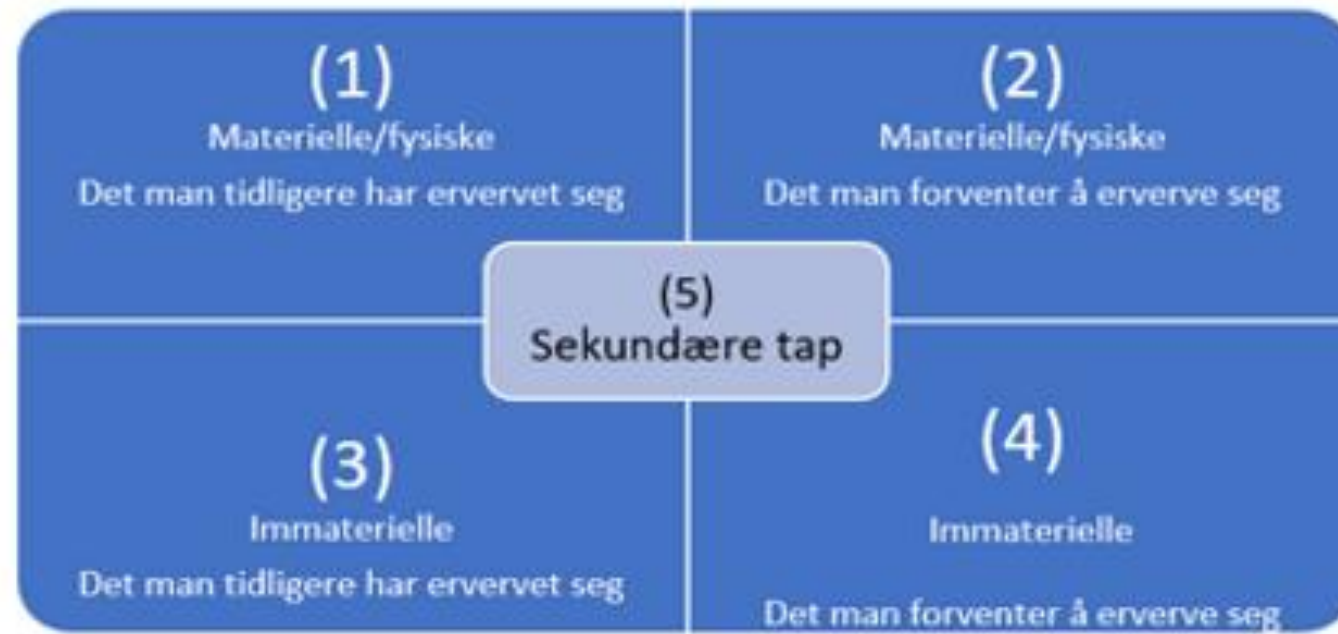
Ulike typer tap

Primære tap: Tap av et familiemedlem eller andre nære relasjoner

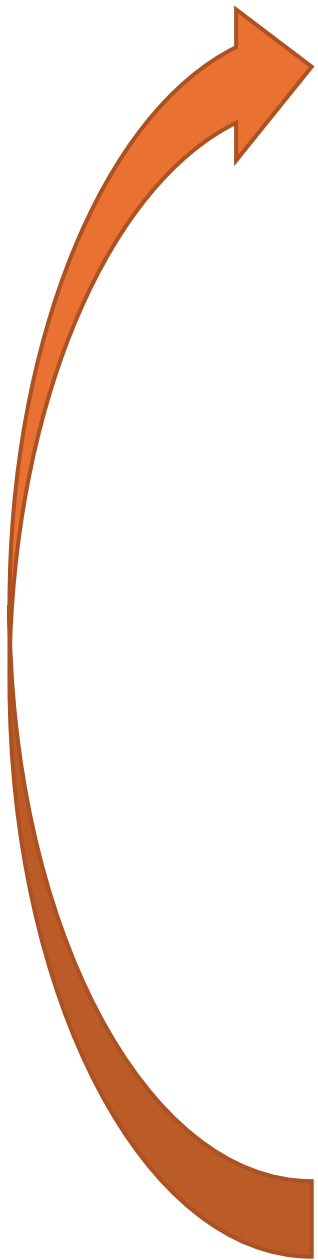
Sekundære tap: Nye tap som er konsekvenser av det første tapet

Sekundære tap:

- Tap av familiestruktur.
- Tap av primær relasjon
- Tap av et “hjem” (også fysisk)
- Tap av viktige støttepersoner
- Tap av inntekt/endring i økonomi
- Tap av identitet
- Tap av selvtillit
- Tap av mulighet til råd og veiledning.
- Nedsatt evne til å se muligheter.
- Tap av glede og humor
- Tap av tålmodighet
- Tap av helse
- Tap av motivasjon
- Tap av tro eller tillit til Gud
- Tap av drømmer/håp
- Tap av trygghet
- En tenkt/valgt livsstil
- Tap av mulighet til å snakke med avdøde om fortid.
- Tap av fremtid med avdøde



- **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**
- **Tap av omsorg**, omsorgssvikt, vanskelige familierelasjoner pga vold, rus, dødsfall, flukt.



4 Perspektiv på sorg

Systemet vi omgir oss med

Opplevelsen vi kan gi ord

Reksjonene vi kan få hjelp til

Gjennomføringen av dagene



Sorg i et systemisk perspektiv

Samfunnet preger oss - vi preger samfunnet

Mange sub-systemer (Ex Famile, Skole/ barnehage, venner/aktiviteter,)

Den syke eller den avdøde er fortsatt en del av systemet

«Absence is a mode of prescence» (Satre)

Tidligere erfaringer påvirker vår forståelse av systemene

Systemisk teori

- Alt påvirkes av alt - den enkeltes lidelse påvirker resten av systemet. Slik vil også forandring hos et medlem føre til forandring hos de andre i systemet (eksempelvis familien).
- Menneskelige problemer forstås og behandles systemisk - det vil si, at problemer ikke tilhører individet, men oppstår og vedlikeholdes i sosiale samspill og derfor også må behandles gjennom involveringen av større systemer.

Systemene endres etter sykdom eller dødsfall

Noen kommer alt for nær –
«Hvordan går det egentlig med deg»

Noen er usikre og later som ingen ting

Noen fjerner seg og tar mindre kontakt

Noen fortsetter å være til stede og gir støtte

Sorg i et familie-perspektiv

Kan en familie sørge?

Reiss (1981) beskriver familiesystemet som et system hvor grunnleggende forestillinger og antakelser er like for alle familiemedlemmene, på tross av uenigheter, konflikter og forskjeller som man finner i familien.

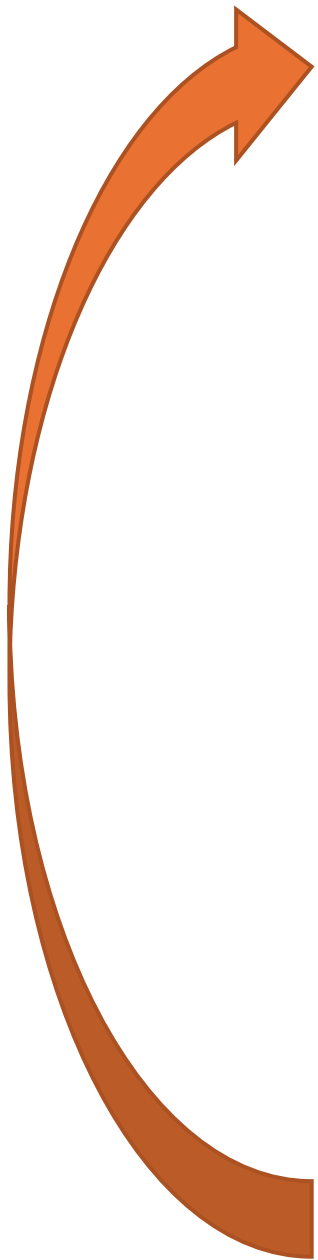


Andre hevder at enkeltindividet som kan ha et verdensbilde, en grunnleggende forestilling, eller en forståelse av noe.

Dersom dette er riktig, er det vanskelig å hevde at «en familie sørger». Det er kun individer som sørger, og de viser dette i forskjellige kontekster, hvorav en viktig kontekst er familien (Gilbert, 1996).

Konsekvenser i familien

- Tankemessig fokus på sykdom/ dødsfallet og den syke/døde
- Holder egen sorg for seg selv for å beskytte de andre i familien
- Andre nære sørger
- Endringer i planer for fremtiden
- Redusert økonomi
- Fysiske forandringer



Ulike tider kan være vanskelig
for ulike familiemedlemmer

Hva kan jeg gjøre?

Fortsett å snakke om den syke eller døde i familien når det er naturlig

Forsøk å bli bevisst eget nettverk – vær bevisst hvem som kan hjelpe deg med hva

Tenk over de ulike måtene å fortelle om situasjonen

Bruk tid med de som gir deg energi

Forsøk å finne mennesker som du kan være sammen med

Be om hjelp med å arrangere et «nettverksmøte» av fagfolk om du trenger det.

Nettverksmøter

De syke/etterlatte bestemmer hvem som skal inviteres

Programforslag: Velkommen, 5 minutter om tap/sorg, «Nettverkstale», samtale

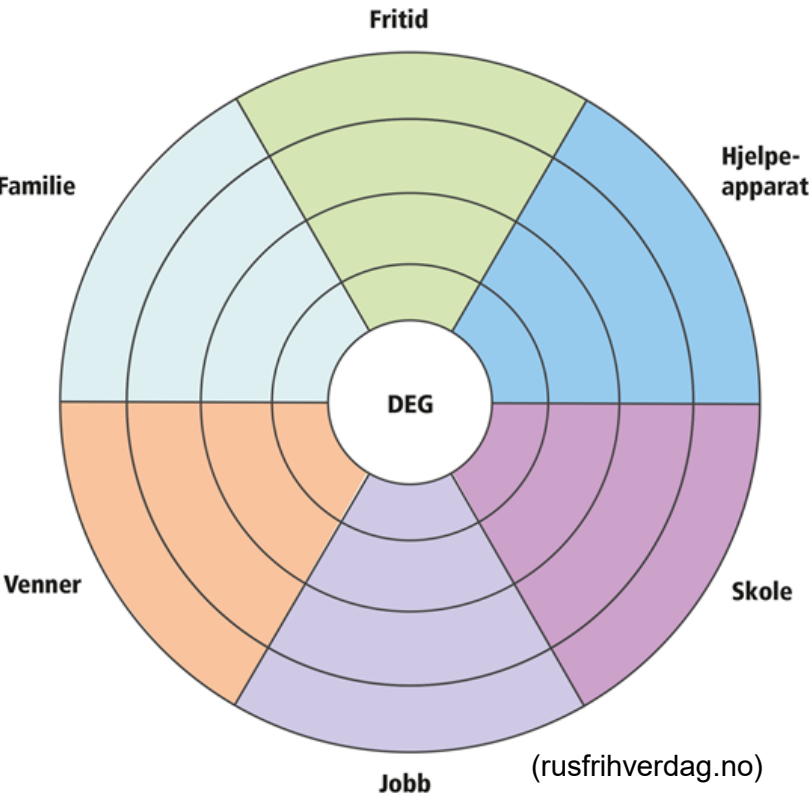
Nettverks-tale skrives av den syke/ etterlatte og gjennomgås før møtet

Samtale etter nettverkstalen: Hva var det første du tenkte du når du ble invitert hit?

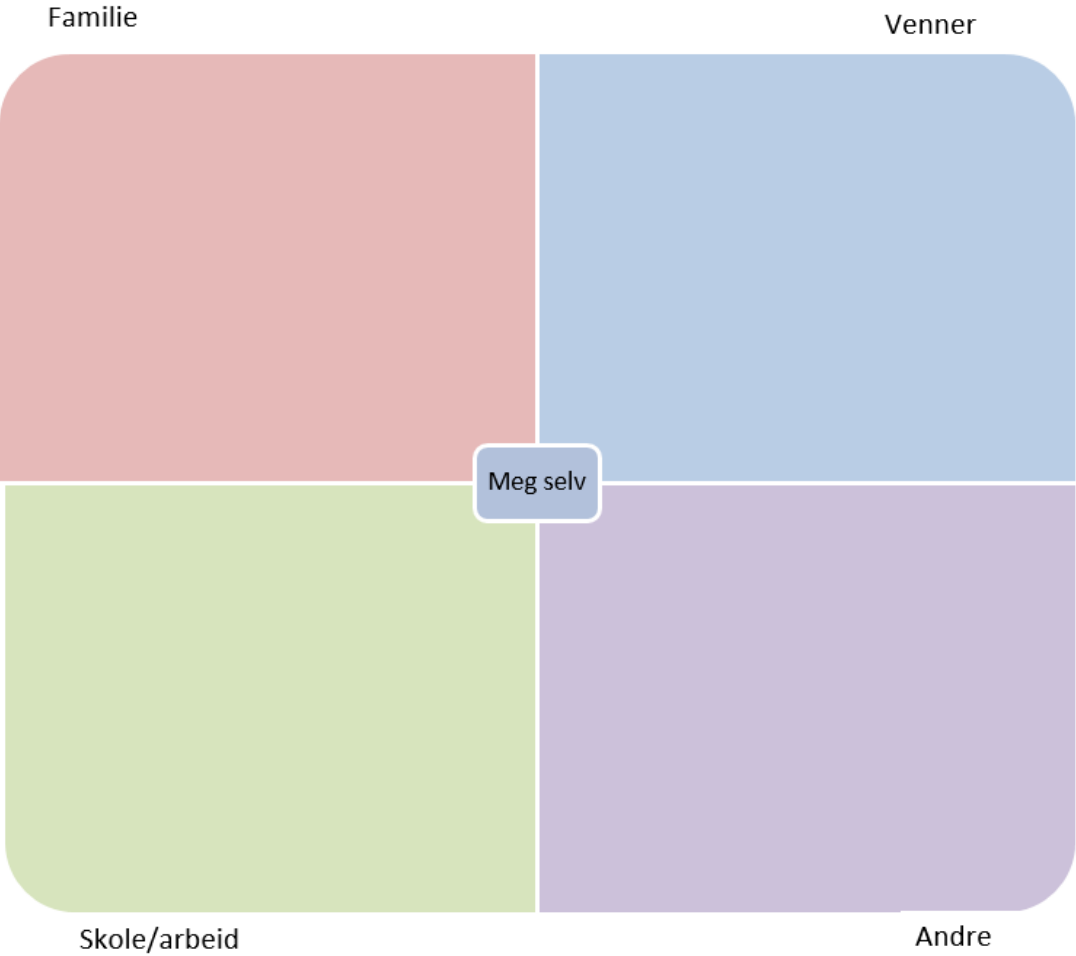
Fagperson leder møtet og hjelper med praktiske problemstillinger

Nettverkskart

Hvem kan du bruke mer eller mindre tid på?
Plasser de du har nær kontakt med nærmest senter.



Hvem kan jeg snakke om vanskelige ting med ?
Hvem kan hjelpe meg praktisk?
Hvem kan jeg ha det gøy sammen med?



Opplevelsesperspektivet

Tap er mer enn en enkeltstående opplevelse - Pixelert eksistensiell erfaring

Tapserfaringen er livslang

Smerten er ikke målbar- kan ikke fjernes

Ikke aldersbestemt

Erfaringen er ofte traumatisk for mange barn og unge

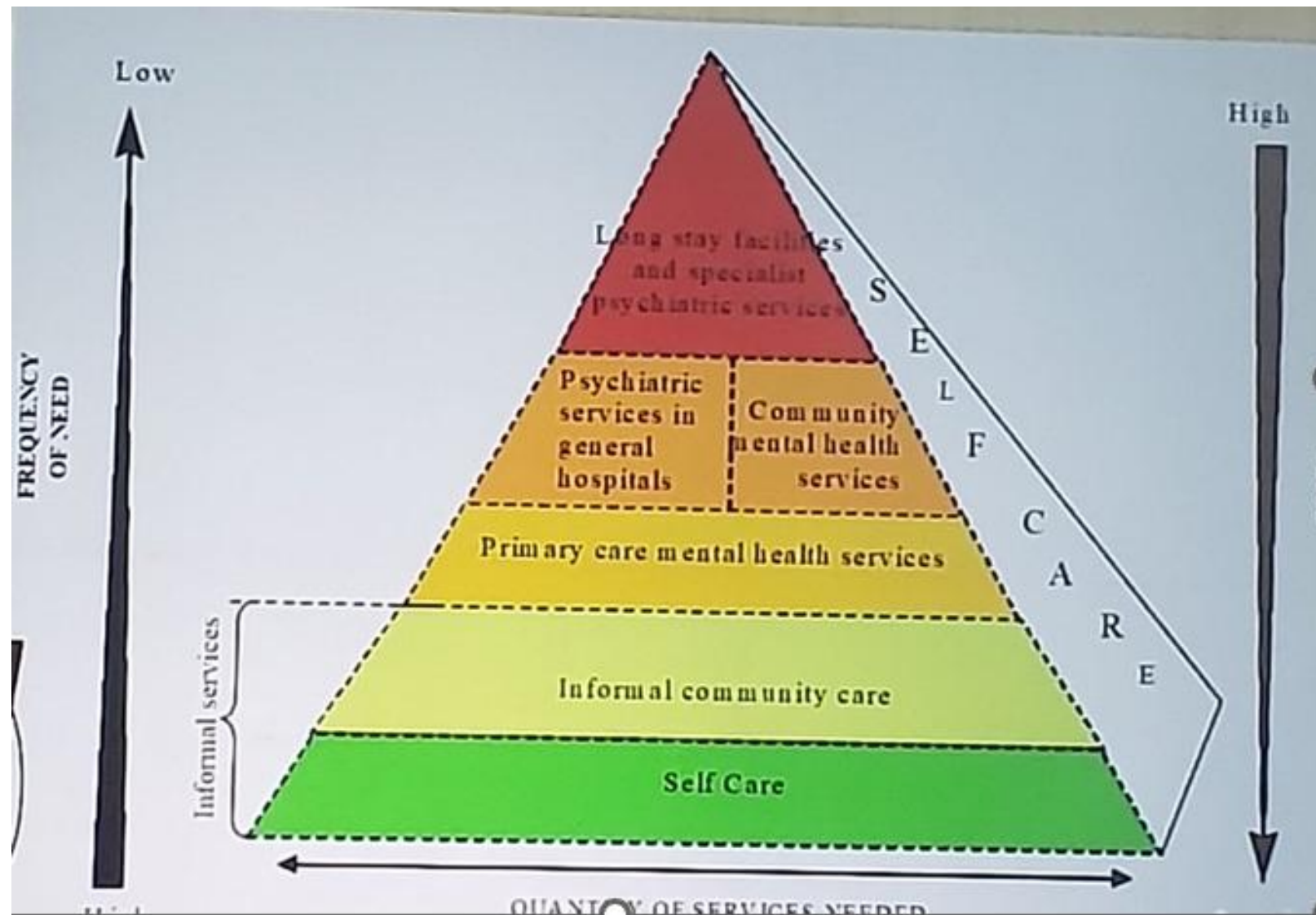
Må forholde oss til erfaringen av erfaringen

Narrativ teori

Min historie

Hvordan er
historiene vi
forteller om oss
selv og andre?

Hvem trenger hva? Who sin pyramide



Ulike former for reaksjoner

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.)

Utvidet sorggjenkjenning

Grader fra 0–10 hvordan du har det i forhold til utsagnene på listen. Dersom du ønsker kan du fortelle gruppen om hvilken av utsagnene du har gitt høyest poengsum og hvorfor.

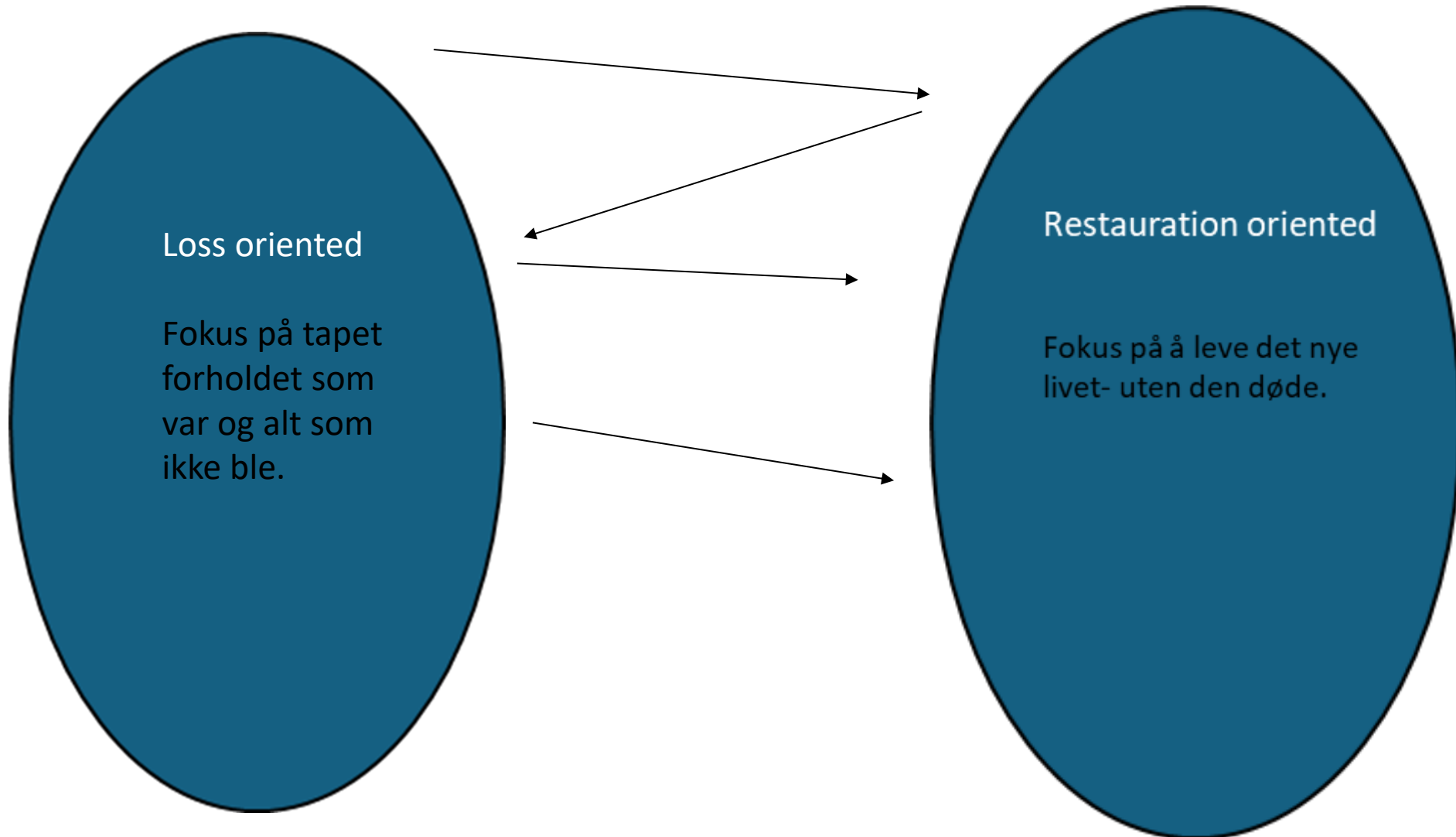
[illegible]

[illegible]

[illegible]

Gjennomføringsperspektivet

Nyere forståelse om sorg



Dual Process Model of Coping with Bereavement

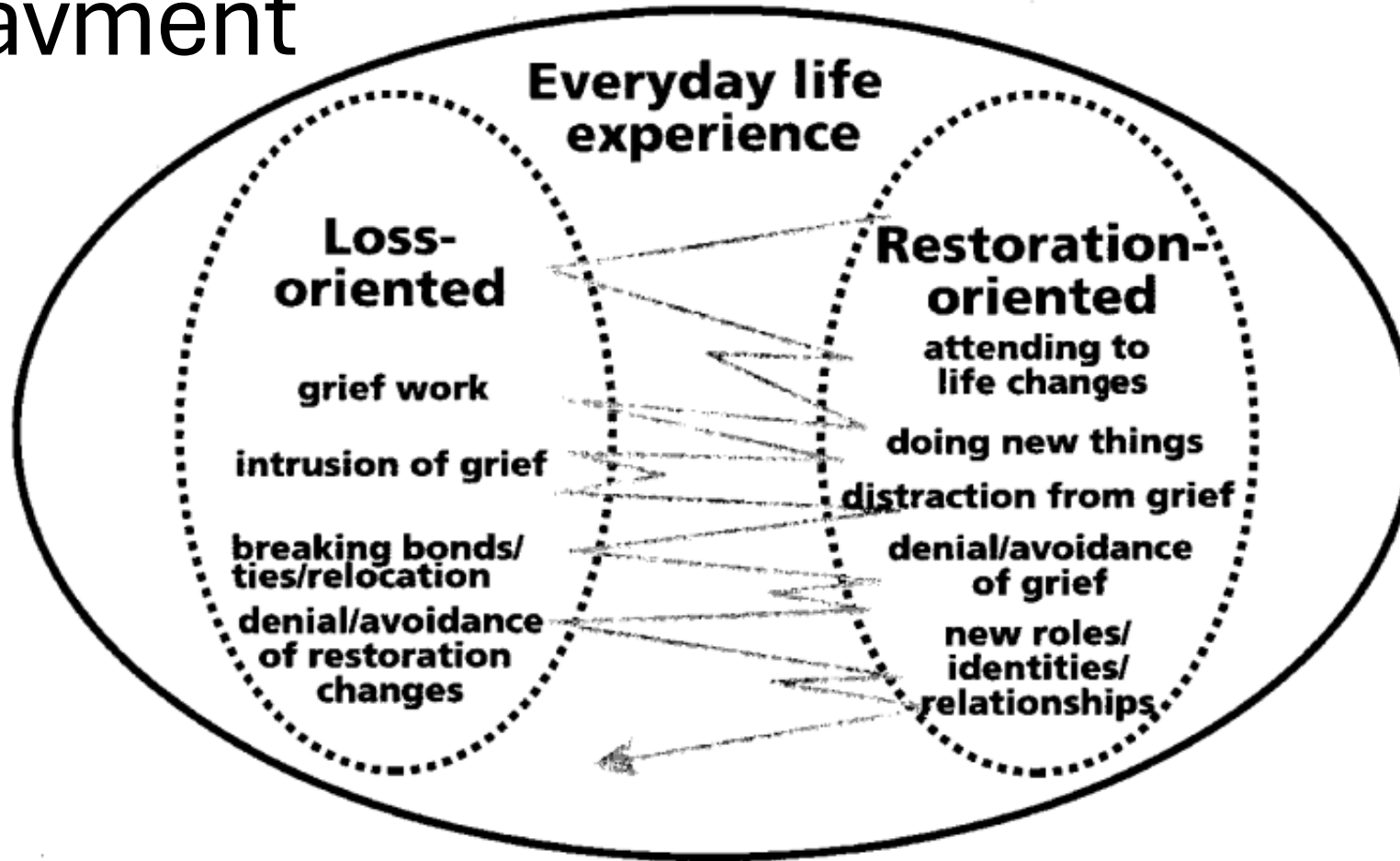


FIGURE 1 A dual process model of coping with bereavement.

Selvivaretakelse

- Personlig plan for avstressing
 - (Trening, Yoga, massasje dans, varme bad)
- Livsstil (søvn, trening, kosthold, hvile, rusmidler)
- Veiledning og terapi
- Siesta
- Vakkert rundt deg
- Vit når du skal si nei
- Be om hjelp
- Humor
- Musikk
- Kreativitet
- Unngå sladder/konflikter
- Ta et kurs
- Slå av mobiltelefonen
- Skriv dagbok/blogg

(Per Isdal)

Selvmedfølelse

- En god kake
- Varm kopp med te eller en god latte
- En varm hånd å holde i
- Myke klær
- Sofa og teppe
- Gråte
- Øyeblikk uten ansvar
- Danse
- Leke
- Le
- Sove
- En god film
- Treffe hyggelige folk
- Høre musikk
- Oppleve noe nytt

(Per Isdal)

Fysisk velvære

- Kosthold
- Fysisk aktivitet
- Tobakk, alkohol, rus
- Lytt til kroppen

Sosialt velvære

- Delta i samfunnet
- Vedlikeholde relasjoner
- Nye relasjoner

Intellektuelt velvære

- Lære nye ting
- La egen hjerne utfordres



Emosjonelt velvære

- Bevissthet og aksept for egne følelser
- «Count your blessings»

Karrieremessig velvære

- Velg ut fra personlighet, interesse og verdier
- Fortsett å utvikle ferdigheter som åpner nye muligheter

Åndelig velvære

- Forsøk å leve i tråd med egne verdier og egen tro
- Vær tolerant for andre sin tro

Takk for oppmerksomheten

- andersen.knut@vid.no