

Unge pårørende og sorg

Av Knut Andersen, spesialutdannet sosionom ved Sorgstøtte poliklinikk på Ahus

Det er viktig at barn, unge og familier lærer seg at det går an å være lei seg på mange måter, og at det samtidig er viktig og nødvendig å finne muligheter til å distansere seg fra det som er vanskelig og krevende.

Allerede i 1944 introduserte den anerkjente psykologen Erich Lindemann begrepet «Anticipatory greif» som kan oversettes til "ventesorg», eller «foregripende sorg". Siden den gang har konseptet skapt betydelig kontrovers i ulike fagmiljøer – man diskuterer blant annet om denne formen for sorg er annerledes enn ved et dødsfall, og om denne formen for sorg i det hele tatt eksisterer, hvordan det skiller seg fra sorg etter tap ved død, og om det hindrer eller letter sorgprosessen etter et dødsfall.

Når pårørende får beskjed om at en av deres nærmeste får en kronisk, progredierende og dødelig sykdom som demens vil alle oppleve mange ulike former for tap hvert som sykdommen utvikler seg. Til forskjell fra sorg ved et dødsfall er personen man sørger over fortsatt til stede, og de pårørende har et aktivt mellommenneskelig forhold til den syke. Dette gjør sorgprosessen komplisert fordi man sørger over en person som fortsatt er til stede.

Vi vet at det kan være vanskelig for barn og unge å snakke om, eller bearbeide vanskelige erfaringer. Dette gjelder også for mange voksne. Hjernen vår husker mer bare hendelsene vi har erfart, den husker også de følelsesmessige opplevelsene som skjedde samtidig. Derfor er det helt naturlig at mange forsøker å unngå å snakke om, eller vende tilbake til vanskelige situasjoner og erfaringer.

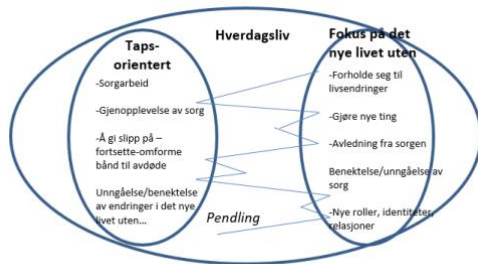
Mange foreldre og voksenpersoner gjør også alt de kan for å kompensere for alle de ubehagelige følelsene og opplevelsene som rammer en familie hvor en har demens. Dette naturlige ønsket om at alle skal ha det fint, blandet med den iboende motstanden for å snakke om det som er vanskelig gjør at mange familier unngår hele tematikken. Ikke fordi de er feige eller dumme, men fordi de ønsker hverandre alt godt.

Som fagpersoner vet vi likevel at det kan være viktig og nyttig å belyse det som er vanskelig. På en slik leir, som sommerleiren for barn som har en mamma eller pappa med demens, har vi en unik mulighet til å tematiskere det som er krevende fordi de aller fleste deltakerne føler seg trygge og ivaretatt. Det å være sammen med andre deltakere som har liknende erfaringer, møte trygge og kunnskapsrike ledere og varme likepersoner er med å skape et miljø hvor man kjenner seg som en av alle de andre, selv om man kan oppleve seg selv som veldig annerledes i hverdagen hjemme.

Det har derfor vært viktig å lage et program som ikke krever alt for mye av deltakerne, selv om de i perioder kan kjenne at de blir utfordret i forhold til sin egen komfortsone.

I sorgfeltet benyttes ofte en teoretisk modell utarbeidet av de to forskerne Stoebe og Schut som er fra Nederland. Denne modellen belyser viktigheten av å pendle mellom å forholde seg til det man har mistet (Loss oriented) og på den andre siden finne strategier som gjør at man kan distansere seg de ulike tapene man erfarer (restoration oriented). På denne måten kan man posisjonere ut sorg uten å bli alt for overveldet. Det viktigste er å gi en forståelse og opplevelse at det kan være nyttig og hjelpsomt å våge å gå inn i det som er vanskelig, men at det også er godt sorgarbeid å ha perioder hvor man aktivt skyver dette litt vekk. Det er pendlingen mellom de to prosessene som er nøkkelen til en best mulig tilværelse hvor man våger å snakke sant om det som er vanskelig, og samtidig kan fokusere på helt andre ting som kan gi glede eller ro.

Original modell. Stroebe og Schut (1999):



Knut Andersen, etter Stroebe og Schut (1999)

Oppgavene vi benyttet på sommerleiren var derfor lagt opp slik at deltakerne kunne være med uten at de nødvendigvis måtte snakke mye selv. Ulike former for gjenkjennelses- oppgaver, og oppgaver hvor de kommunisert gjennom hvor de plasserte seg fysisk i rommet, var lagt inn for å forhindre at språket og de vanskelige historiene skulle stenge for muligheten til å uttrykke seg om sin egen situasjon. Det var også lagt inn oppgaver der ble bedt om tegne, (også de voksne) slik all alle kunne være med.

I noen av oppgavene vi hadde gjennom dagen ble familien definert som en gruppe, og familiene fikk ulike oppgaver de ble bedt om å løse sammen. På denne måten kunne foreldre og nære voksenpersoner stille spørsmål til de yngre i familien fordi de ble bedt om det, og ikke fordi de var nysgjerrige eller påtrengende.

Som besøkende og «gjestemedarbeider» er jeg svært takknemlig for muligheten til å være med på sommerleiren. Det er alltid lærerikt å møte andre. Som fagperson er det viktig og nyttig å få innspill fra de som opplever en hverdag med demens. Slike møter er med på å gjøre oss fagpersoner mer oppmerksomme på utfordringer og spesifikke problemstillinger som er aktuelle.