

Samtaler med ældre - den etiske dimension i arbejdet med mennesker i sorg og krise

Conny Hjelm, diakon og supervisor, Center for Diakoni og Ledelse, Dianalund

Conny Hjelm præsenterede en teoretisk ramme til forståelse af sorg og konkrete illustrationer af, hvordan vi samtaler med sørgende.

Demenskoordinatorernes arbejdsområde er det mellem menneskelige møde, når livet er svært. Conny Hjelm talte ikke specifikt om den etiske dimension, selvom det fremgår af titlen på oplægget, men om den mellem menneskelige reaktion, hvor etik hele tiden spiller ind.

Sorgens vilkår og indhold

Hver gang vi mister en vi har kær, som vi gerne ville have beholdt hos os, det er *sorgens vilkår*.

Sorg er en sund reaktion på at miste en eller noget vi har kær, det usunde ligger i, hvis vi ikke sørger. Derfor er det ifølge Conny Hjelm vigtigt, at vi i samtalen med mennesker i sorg ikke trøster. Vi skal i stedet dele sorgen ved at tage imod den. Sorg heles, men hvordan? Hvornår går sorg over, og hvor lang tid tager det? Til det svarer Conny Hjelm, at sorg heles ved at deles, og sorg tager den tid, sorg tager. Hun er ikke fortaler for, at vi skal over sorgen. Det er en tilpasningsproces til en tilværelse, der har forandret sig. For at nå der til, skal sorgen deles for at heles. Det afgørende er derfor, ifølge Conny Hjelm, ikke hvad vi siger eller ikke siger, det afgørende er, at vi er der og lytter. Det handler om at have kontakten til ens eget rum og mærke at livet gør ondt, hvis ikke, vil det blot prelle af. Jo bedre vi er til at tage imod, jo mere aflastende er det for den sørgende.

Sorgens rum

Sorgens rum, er ifølge den svenske psykiater Gurli Fyhr, når sorgen har 'lagt sig til rette' inde i os, og når der opstår en mulighed, der skaber et 'rum' uden for os, som kan lytte og tage imod og skabe tryghed, så vil den sorg, der har mest brug for at blive forløst, blive det. Det er ikke altid den akutte sorg, der har mest brug for at blive forløst. Sorgerne falder oven i hinanden og giver genklang til hinanden.

Gurli Fyhr siger, at sorgprocessen påvirkes af tre faktorer:

- Personens indre forudsætninger for at klare et sorgarbejde
- Omgivelsernes evne til at give tryghed og accept
- Tabets betydning for den pågældende.

Omgivelsernes evne til at give tryghed og accept – det er her demenskoordinatorerne kommer ind, for vi kan skabe et rum af tryghed. Ifølge Gurli Fyhr ruller processen af sig selv, når først der er kommet et rum af tryghed og accept – så



vær klar til at tage imod, opfordrer Conny Hjelm.

Tabets betydning for den efterladte handler om, hvad det egentlig er, at den efterladte har mistet. Hvad er det den efterladte savner mest? – og hvilken betydning har det haft?

Conny Hjelm illustrerer det med historien om en 80-årig kvinde, der har mistet sin mand. En dag løber hendes bil tør for benzin – det plejede at være hendes mands opgave at tanke bilen op. Hun skal nu som 80-årig for første gang lære at tanke benzin.

Hvordan taler vi med mennesker i sorg?

At tage sorgen på sig er godt for dem, som er sunde i deres sorg – dem der lever med kompliceret sorg, de gør det på en anden måde. Nogen taler om det, når de går ind i det smertefulde, og nogen taler ikke om det, de lever det bare. Det er ikke afgørende, hvordan det er.

Gurli Fyhr opererer med en model, der minder om to-spors-modellen. Når man er i sorg, sker der en pendling mellem det hun kalder det tabs-orienterede spor (virkeligheden) og det reetablerende spor (drømmen). I sorgprocessen vil man se virkeligheden i øjnene, og når det bliver for hårdt hoppe over i drømmen. Når man er i drømmen, får man ny energi og kræfter til at se virkeligheden i

øjnene. Det kommer til udtryk ved, at den sørgende giver følelsen af ikke at ville vide besked. Det opleves som at tale til en væg – de undviger, de ser ikke, de hører ikke, de forstår ikke og de skifter samtaleemne.

Sorgproces

Første trin i sorgens begyndelse er længslen efter det mistede. Her fremhæver Conny Hjelm, at det er vigtigt at huske, at oplevelsen af, at ens kendte verden er så langt væk kan føles truende.

Næste trin, det egentlige sorgarbejde, er hvor virkeligheden fortrænger drømmen. Når efterladte ser virkeligheden i øjnene, fortrænges drømmen. I denne del af processen sker det vigtigste og mest effektive arbejde med sorgen, følelsen af skuffelse. Den kontinuerlige skuffelse over "at når nej, han er her ikke mere" – det er en stor del af det følelsesmæssige arbejde.

Tredje trin er overgangen mellem det, der har været, og det som endnu ikke eksisterer. Drømmen knuses – tilværelsen går i opløsning. Det er en følelse af rastløshed, hvor man er fortabt, for det nye liv er endnu ikke bygget op. Her har den efterlevende indset, at det gamle liv ikke er mere, men de ved endnu ikke, at de godt kan leve videre. Her skal vi være der som en påmindelse om, at de ikke er alene, men vi kan ikke fortælle dem, at det nye liv kommer igen, siger Conny Hjelm.

Fjerde og sidste trin handler om en ny fremtid – hvor tilværelsen bygges op igen. Det sker delvis i sammenhæng med billeder af den tidligere virkelighed og dels i sammenhæng med den nye virkelighed.

Fire tilgange til sorgens udtryk

Sorg har lige så mange udtryk, som vi er mennesker.

Sorgens udtryk rummer fire sider: fysisk, psykisk, social og eksistentiel/åndelig. Det psykiske udtryk rummer alle vores følelser, mens sorgens fysiske udtryk viser sig ved, at gamle sygdomme dukker op igen ved f.eks. muskelspændinger, svækket immunforsvar - det sidder i kroppen. Det sociale udtryk er forandringen, når man går fra at være 'vi' til at være 'jeg', hvilket sker gradvist for par, hvor den ene har demens. Det eksistentielle/åndelige udtryk handler om det værdigrundlag man har valgt at leve sit liv på – f.eks. økonomisk, politisk eller religiøst. Det kommer til udtryk, når man bliver udfordret på sine værdier. Hvordan taler vi så ind i det? Et ord kan åbne op, siger Conny Hjelm, længsel. Spørg ind til, hvad de længes efter, det åbner op for det værdigrundlag, de har valgt at leve på.

Ved at stille hvorfor-spørgsmål til livet, kan vi hjælpe os ind i snakken. Hvorfor kan jeg ikke beholde mit helbred længere? Eller, hvorfor er jeg nødt til at sende hende på plejehjem? – det er ikke noget vi kan svare på, men vi kan dele det, siger Conny Hjelm.

Kompliceret sorg

Conny Hjelm giver os et kort oprids og en fornemmelse af, hvad kompliceret sorg er, med historien om forældrene til en betjent, der blev dræbt i tjeneste. Selvom forældrene har fået al den hjælp de kan få, er de aldrig kommet videre – de er i en kompliceret sorg.

Deres sorg kan forklares med tilknytningsteoriene, som siger, at den måde jeg har levet og lært at indgå i relation til den levende på, den måde farver, hvordan jeg indgår i relationen til, at du ikke er her mere. Den måde man har været på i relationen, er også den måde man relaterer i sorgen.

Betjenten og forældrene havde levet i en stor symbiose. Han boede stadig hjemme ved forældrene og var deres et og alt.

Den afdødes funktion for morens velbefindende var at være mor. Sønnen dør og familiens symbiose fortsætter, men nu i forhold til sorgen – at han ikke er der.

Som man har levet, således sørger man. Forældrene har levet tæt på deres søn, og lever derfor tæt på sorgen.

Conny Hjelm runder af med at give os do's and dont's:

DO	DONT
Normaliser sorgreaktionerne	Sorg er en farlig tilstand, som skal afsluttes
Individuel fremgangsmåde	Normativ fremgangsmåde
Inddrage netværkets opfattelse af tabet og sorgen	Helt og holdent individuelt syn på tabet og sorgen
Følelser aktiveres som ressource	Følelser problematiseres
Acceptere døden som en erfaring	Døden tabuiseres