

SEMINAR 4

Sorgstøtte

Jorit Tellervo, projektleder og sygeplejerske PAVI, Videncenter for Rehabilitering og Palliation, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

Seminaret følger op på Jorit Tellervos hovedoplæg med titlen "Sorg er ikke hvad sorg har været", der omhandlede den nye sorgforståelse.

I seminaret går Jorit Tellervo tættere på fagpersoners rolle og de nødvendige behandlingstilbud, hvis sorgen bliver kompliceret. Kompliceret sorg kan blive så tung at bære, og livet føles så meningsløst, at sorgen fører til selvmord, hvis den ikke lindres og behandles. Jorit Tellervo tager udgangspunkt i sit eget liv og egen erfaring med sorg og sorgstøtte. Jorit fortæller tillige, at de billeder hun havde vist i hovedoplægget, var malet af hende selv – "stærkt" lyder kommentaren fra deltagerne.

Relation og ikke alder har betydning

Vi lever i den myte, at det er alder og ikke relationen, der har betydning for sorgen. At ældre "kommer lettere over at miste en nærtstående end yngre gør". Det passer ikke – det er relationen til den døde, der er altafgørende for sorgen. Men gamle menneskers sorg bagatelliseres i vores kultur – generelt, forskningsmæssigt og også blandt fagpersoner.

Jorit Tellervo skelner mellem tab og sorg.

I et demensforløb er der tale om at sørge over et tab, som medfører en forandring, mens der ved død er tale om et definitivt tab og dermed en an-

derledes sorg. Derfor er der også forskel på at være i rollen som pårørende og i rollen som efterladt. Som pårørende skal man etablere et plejeforløb i forhold til sin kendte verden, som efterladt skal man etablere sin verden på ny. Det teoretiske skel mellem tab og sorg er ikke en devaluering af de tab, en pårørende til et menneske med demenssygdom oplever, men en nødvendig teoretisk skelnen. I Norge taler man om "vente-sorg" for rollen som pårørende.

En deltager spørger, om det er muligt at foregribe sorg. Jorit Tellervo svarer, at det er det i forhold til praktiske gøremål, men ikke i forhold til den

følelsesmæssige del af sorgen. Derfor bør fagpersoner sikre, at omsorgen fortsætter efter et dødsfald. Den efterladte har behov for samtaler om døden og derefter at få vendt sig mod livet.

Risiko for kompliceret sorg

Der er risiko for at udvikle kompliceret sorg efter 6-12 måneder, hvorfor det er vigtigt, at kommuner har professionaliseret indsatsen det første år i forhold til efterladte. Jorit Tellervo oplyser, at 15 kommuner har rutinemæssige opsøgende besøg efter dødsfald for 75+, men at det er ønskeligt, om alle kan få et sådant tilbud fra 65+årige.



De to spor

Den ny sorgforståelse opererer med to spor; "det tabsorienterede spor" og "det genoprettende spor". Den efterladte veksler mellem de to spor og kan veksle mellem at opleve det som slidsomt og rart at være i sporene. Efterladte kan have god hjælp af at være i sorggrupper. Det er muligt at finde ud af, om der er sorggrupper i den enkelte kommune på www.sorgstotte.dk. Grupperne findes især i kirkelige og frivillige regier.

"Men er vi ikke som fagpersoner også en del af disse fællesskaber?", spørger Jorit Tellervo retorisk. Andre spørgsmål, som er væsentlige at overveje, er: "Hvad skal vi yde, og hvad skal kirkelige og frivillige organisationer yde?"

Jorit Tellervo gør til sidst opmærksom på, at der er ændringer på vej i de forebyggende hjemmebesøg med bedre mulighed for at tilbyde besøg i forbindelse med tab af ægtefælle.

Flere professionelle beskæftiger sig med den komplicerede sorg og behandlingen heraf, se f.eks.:

- Psykolog Maja O'Connor, der arbejder med mindfulness for ældre i behandlingsforløb,
- Psykolog Ingrid Lauritsen, der i bogen "Når to bliver til én", har et kapitel om, når demensramte mister en ægtefælle

Materiale kan frit downloades på www.sorgstotte.dk, hvor der også ligger et OBS-spot om sorg.

