

Ingrid Lending

Å sørge over det vi mister

En studie om sorg

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Veileder: Hanna P. S. Dyrendahl

Mai 2022

Ingrid Lending

Å sørge over det vi mister

En studie om sorg

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Veileder: Hanna P. S. Dyrendahl
Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Temaet jeg tar for meg i min bacheloroppgave er sorg. Problemstillingen jeg drøfter er: «*Hva er sorg, og hvordan kan sosionomer møte mennesker som sørger over andre tap enn dødsfall?*» Vi forbinder ofte sorg med dødsfall, men det kan også omhandle så mye mer. I oppgaven belyser jeg dette ved å trekke frem flere eksempler på tap, samt sorgen som kan være knyttet til disse. For å svare på problemstillingen har jeg benyttet ulike litterære kilder fra fagbøker, og artikler fra tidsskrift og nettsider.

Sorg og tap henger sammen, og hva som anses som betydningsfulle tap er subjektivt og personlig. Det noen opplever som et tap, trenger ikke være et tap for alle. Ikke alle tap er innlysende, og mange bærer med seg en skjult sorg. Dette kan være fordi man opplever at det ikke er rom for å sørge over det man har mistet; at det er noen tap det er mer «lov» å sørge over enn andre. I oppgaven drøfter jeg rundt at sorg som ikke er knyttet til dødsfall, bør få større plass i møter mellom oss sosionomer og de menneskene vi møter. Jeg drøfter også rundt hvorfor vi bør gi sorgen større plass, og hva formålet med det kan være.

Abstract

In this bachelor thesis, I am writing about grief. I am exploring the question: “*What is grief, and how should social workers meet people who are grieving losses that are not connected to death?*” When hearing the word “grief”, we often think about death. However, I believe we grieve about other types of losses as well, and not only when someone we hold dear passes. In this bachelor thesis, I am exploring this subject, and I am writing about other types of losses, and the grief connected to these. It is based on literature and theory from research-based books and articles.

We grieve when we lose something meaningful. What is considered meaningful, varies from person to person. Not all losses are obvious, and some people hide their grief. The reason for this may be a feeling of not being “allowed” to grieve. In this bachelor thesis, I am reflecting on how we as social workers can make room for this type of grief, even when it’s not about death. I am also reflecting on what the intentions and goals of doing so can be.

Forord

Jeg forsøker å tenke tilbake på når startpunktet for ideen var; når jeg begynte å tenke på sorg som tema for min oppgave. Det var noe som vokste frem fra hvor jeg selv befinner meg i livet; tap jeg selv sørger over.

Det å få skrive bacheloroppgave har vært en lærerik opplevelse for meg. Sorg er gjerne et tungt tema, men det har vært givende å skrive om det. Jeg kommer til å se tilbake på denne tiden som en fin tid, og som en reise jeg har fått ta gjennom å lese litteratur og å skrive egen tekst.

Jeg vil takke medstudentene jeg var i gruppe sammen med i oppstarten av semesteret. Oppmuntringene og tilbakemeldingene fra dere da jeg delte tanker om temaet mitt, var verdifulle. Jeg gikk fra samlingene våre motivert og oppløftet. Jeg vil gi en stor takk til Hanna P. S. Dyrendahl, som har vært min veileder gjennom denne tiden. Dine tilbakemeldinger, oppmuntringer og engasjement har gitt meg pågangsmot i skrivingen. Takk til Anne Solfrid Myrseth, som er både medstudent, romkamerat og god venn. Det har vært fint å dele hverdagen og dens kaffepauser med deg.

Dette diktet av Mary Oliver synes jeg var treffende, og jeg ville dele det med de som skal lese videre.

*We shake with joy, we shake with grief.
What a time they have, these two
housed as they are in the same body.*

-Mary Oliver

Innhold

Sammendrag	1
Abstract	1
Forord	2
1. Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	5
1.2 Temaets relevans for sosialt arbeid.....	6
1.3 Problemstilling.....	6
1.4 Avgrensning og videre oppbygging av oppgaven.....	6
2. Metode	7
2.1 Kildesøk i begynnelsen av skriveprosess	7
2.2 Systematisk litteratursøk.....	7
2.3 Håndsök	8
2.4 Kildekritikk	9
2.5 Fordeler og begrensninger	9
3. Teori.....	10
3.1 Modell for mestring av sorg	10
3.2 Hjelpen i et autentisk nærvær	11
3.3 Å finne det som gjør at vi klarer oss	11
4. Litteratur.....	12
4.1 Historisk bakgrunn for sorgforståelse	12
4.2 Tap og sorg.....	13
4.3 Hva skiller sorg fra depresjon?	14
4.4 Å bli trøstet	15
4.5 Å lære verden på nytt	16
4.6 Livssorg – sorg over tap i livet	17

5. Diskusjon	17
5.1 Forbudt og skjult livssorg.....	18
5.2 Eksempler på betydningsfulle tap	18
5.2.1 Å ikke få være barn	18
5.2.2 Å ikke få være mor	20
5.3 Å romme sorgen	21
5.4 Å følge mennesket i deres pendling	22
5.5 Mulighet for vekst i sorg.....	23
5.6 Å møte mennesker der de er – hvordan ser det ut?	23
6.0 Avslutning.....	24
Kilder:	26

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Da jeg skulle bestemme meg for hva jeg skulle skrive om i bacheloroppgaven min, var det én ting som var viktig for meg: Jeg ville skrive om noe menneskelig. Noe som går direkte på det å være et menneske i denne verden. Jeg ønsket å skrive om det jeg anser som kjernen i vår jobb som sosionom; nemlig mennesket vi møter.

På studiet har vi pratet mye om hvor bredt feltet er, og om hvor stor variasjon av problematikk og behov vi kommer til å berøre. Vi snakker om utfordringer som familieproblem, arbeidsledighet, fysiske og psykiske vansker, rusproblem, relasjonsutfordringer, vold og traumer. Vi kommer til å møte mennesker i sårbare situasjoner. Som en foreleser så fint sa: Som sosionomer kommer vi tett på skjebnen til mennesker. Det er fint at vi som sosionomer kan bidra i disse situasjonene. Det er fint at vi har en tanke om å lete etter ressurser som vedkommende har iboende i seg og rundt seg, og at vi sammen med mennesket vi møter kan finne nye måter og veier i livet. Det er et verdifullt fokus.

Men det vi prater lite om, er sorgen som kan følge med mange av disse livssituasjonene. Da tenker jeg ikke bare på sorg som kommer ved dødsfall. Hva med sorgen over andre tap i livet? Sorgen over tap av arbeidsevne, og alt av tilhørighet og identitet som følger med. Sorgen over en barndom en aldri fikk; sorgen over at noen som står en nær har havnet på dypt vann med rusproblematikk; sorgen over tapte relasjoner; sorgen over et liv som ikke vil bli det det en gang var. Vi prater om så mye som kan føre med seg sorg, men vi nevner ikke selve sorgen. Jeg er overbevist om at den er der.

Jeg vil skrive om dette fordi vi ikke prater om det. Sorg kommer av så mye mer enn dødsfall, og jeg synes det er viktig å løfte dette frem. I mine søk etter litteratur og teori har jeg funnet mange artikler og bøker som handler om sorg ved selvmord, eller sorg ved andre type dødsfall. Det var lite forskning å finne om sorgperspektivet på andre tap. Jeg mener selvsagt ikke at vi skal dyrke sorgen, eller at vi ikke skal fokusere på de gode historiene, mestring og ressurser. Det er selvsagt viktig. Men det er noe med å anerkjenne sorgen. Sette ord på den. Forstå og akseptere at den finnes, og å gi rom for den i møte med menneskene som bærer den.

1.2 Temaets relevans for sosialt arbeid

Som nevnt prater vi mye om de ulike situasjonene og utfordringene som menneskene vi møter kan befinne seg i. Jeg kommer ikke til å gå bort fra dette; jeg kommer bare til å skrive om et annet aspekt ved det vi allerede har hatt mye fokus på. Jeg ønsker å møte mennesker på best mulig måte – jeg vil ikke komme inn i deres liv med en tanke om at jeg har svar og at jeg skal kunne «fikse» deres situasjon. Jeg ønsker å være ydmyk og å romme hele mennesket. Ved å skrive om sorg, og ved å selv utvide min forståelse for det, tror jeg at jeg bedre vil kunne klare å romme en eventuell sorg, og dermed også hele mennesket og deres liv.

I oppstartsfasen til jobbing med bacheloroppgave, var vi sammen i grupper og delte tanker rundt oppgaven. Da jeg presenterte mitt tema, sa de andre studentene at de ikke hadde tenkt på temaet sorg, og at det var litt «nytt». Dette bekrefter tanken om at det er viktig å skrive om sorg, og at vi som sosionomer bør ha mer kunnskap om dette. Vi bør i det minste være bevisst på at sorgen også kan finnes i livet til mennesker hvor den ikke alltid er like innlysende. Sorgen finnes ikke bare i livet til menneskene som har måttet ta farvel til noen kjære som har gått bort.

1.3 Problemstilling

Da jeg hadde landet på temaet sorg, tenkte jeg at jeg ville utforske hva som faktisk ligger i dette begrepet. Hva er egentlig sorg? Jeg ønsket å se på sorgen i lys av tap og hendelser i livet. I tillegg har jeg erfart at det kan være vanskelig å vite hvordan man skal møte mennesker som sørger. Disse tankene, kombinert med litteraturen jeg begynte å lese i startfasen, gjorde at jeg landet på problemstillingen:

«Hva er sorg, og hvordan kan sosionomer møte mennesker som sørger over andre tap enn dødsfall?».

1.4 Avgrensning og videre oppbygging av oppgaven

Temaene jeg berører i oppgaven min, er store temaer; temaer jeg kunne ha skrevet mye mer om. Jeg har måttet ha noen avgrensninger. Da jeg for eksempel søkte etter artikler om barn som pårørende, valgte jeg bort artikler som handlet om barn som pårørende ved dødsfall. Hadde hele oppgaven vært om barn som pårørende, hadde jeg valgt annerledes. Jeg har også valgt bort andre eksempler jeg kunne tatt med, som for eksempel sorg over å være kronisk

syk, sorg over å miste arbeidsevne eller sorg over andre relasjonstap som ikke handler om foreldre-barn relasjonen. Dette er fordi jeg bestemte meg for å gå ut ifra to konkrete eksempel, og drøfte disse, i stedet for å forsøke å skrive om flest mulig eksempel. Jeg har også måttet avgrense hvor mye jeg skriver om de ulike temaene som går innunder hovedtemaet. Da har jeg valgt bort det jeg tenker er mindre viktig, og fokusert på det som bygger oppunder min problemstilling.

Innledningsvis har jeg presentert temaet og dets relevans for sosialt arbeid, samt bakgrunnen for valget. I metodekapittelet presenterer jeg hvordan jeg har brukt systematisk litteratursøk og håndsøk for å finne litteratur og teori. I teoridelen presenterer jeg en modell for sorgarbeid, og ulike teoretiske perspektiv som etter min mening er viktig i tilnærming til og forståelse av sorg. I litteraturdelen min presenterer jeg hvordan vi har forstått og forstår sorg, samt litteratur rundt tap og sorg, og ulike aspekter ved nettopp tap og sorg. Til slutt kommer en avslutning som runder av oppgaven, og hvor jeg også presenterer noen tanker for hva oppgaven kan bety videre.

2. Metode

2.1 Kildesøk i begynnelsen av skriveprosess

Da jeg hadde landet på temaet sorg, begynte jeg å foreta noen kildesøk innenfor temaet. Det var gjennom disse søkene jeg fant boka *Sorg* av Røkholt, Bugge, Sandvik og Sandanger (2018). Jeg fant også artikkelen «Å miste omsorgen for sitt barn», som er publisert i *Tidsskrift for nordisk sosialt arbeid* i 2007. Min veileder tipset meg om boka *Mestring av sorg*, skrevet av Atle Dyregrov og Kari Dyregrov (2017). Disse tre kildene har jeg benyttet meg av i oppgaven min.

I disse bøkene fant jeg grunnleggende teori og historisk forståelse av sorg. Det var først etter at jeg hadde lest litt på temaet, at jeg landet på problemstillingen. Å lese i disse bøkene åpnet opp og viste meg nye veier jeg kunne ta. Etter at jeg hadde lest litt i disse, samt utformet problemstillingen, begynte jeg å foreta systematiske litteratursøk.

2.2 Systematisk litteratursøk

Jeg begynte med det systematiske litteratursøket i databasen Oria. Dette er en database som blir brukt av NTNU, og det er en pålitelig database. Jeg har valgt å ikke bruke Google

Scholar, da dette er en søkemotor, og ikke en database. Jeg søkte i Norske fagbibliotek, og ikke NTNU Universitetsbibliotek. Jeg søkte etter artikler som kunne bidra til å belyse tap i livet som ikke handler om dødsfall, men som likevel medfører en sorg. Dette fordi jeg i problemstillingen stiller spørsmålet «hva er sorg?», og jeg ønsket å få en utvidet forståelse av hva sorg er. Jeg benyttet meg av PICO-skjemaet ved søkene mine for å finne ut hvilke søkeord jeg skulle bruke. PICO-skjemaet gir en struktur, og hjelper meg å tydeligere bruke søkeord knyttet til min problemstilling. PICO står for Population/problem, (phenomen of) Interest og Context.

P	Sorg ELLER tap
I	“Sosialt arbeid”
Co	Krise

Jeg valgte å bruke både ordene sorg og tap, da begge er dekkende for det jeg søker etter, basert på min problemstilling. Jeg valgte filteret «og», ikke «eller», foran søkeordene «sosialt arbeid» og krise. Jeg gjorde først et søk hvor jeg brukte trunktering etter søkeordene, men fikk da opp mange resultater som ikke hadde noe med sorg å gjøre. Jeg valgte derfor å ta bort trunkteringen. Jeg begrenset resultatene til de som er publisert de siste ti årene, samt at de er fagfelleurdert. Jeg fikk da 36 123 treff. For å være selektiv, valgte jeg å se gjennom overskriftene på de 100 første, og plukke ut fra dem. Her fant jeg 9 artikler som jeg leste, og av dem har jeg brukt 2; en artikkel om sorg og depresjon, og en om Sigmund Freud.

Jeg foretok samme søk på Scopus, men med engelske søkeord. Jeg fikk da 83 treff, og jeg leste sammendrag til 9 av artiklene. Jeg endte imidlertid opp med å ikke bruke noen av disse i min oppgave.

P	Grief OR sorrow OR loss
I	«Social work»
Co	Crisis

2.3 Hånd søk

Etter å ha lest litteraturen jeg hadde funnet, foretok jeg noen hånd søk for å fylle på med stoff jeg følte manglet. Jeg søkte etter artikler med søkeord «barn som pårørende», da dette er en relevant situasjon for min oppgave og mitt fokus. I tillegg brukte jeg søkeordene

«Antonovskys helseteori» for å finne litteratur om salutogenese. Jeg fikk også økt interesse for Carl Rogers, som er en av grunnleggerne av humanistisk psykologi. Jeg var interessert i å lese om hans tilnærming til den terapeutiske samtale. Jeg brukte dermed søkeordene «Carl Rogers» for å finne artikler om ham. Jeg har brukt 3 artikler fra mine handsøk; en artikkel knyttet til hvert søk.

2.4 Kildekritikk

Ett av kravene for bacheloroppgaven i sosialt arbeid, er å ha minst fire vitenskapelige artikler. Vi kan bruke andre artikler i tillegg, og de trenger ikke å være vitenskapelige. Jeg har valgt å la fagfelleverdert tidsskrift være et inklusjonskriterie for alle mine søk. Da vet jeg at artiklene jeg bruker er lest, vurdert og godkjent av flere forskere, og dette gjør artiklene troverdige.

Jeg har imidlertid valgt å bruke boka Livssorg, som ikke er en fagbok, men en slags arbeidsbok. Forfatterne av denne boka setter ord på den sorgen knyttet til tap i livet. «Livssorg» er et nytt begrep, og jeg kunne ikke finne annen litteratur med samme blikket. Jeg reflekterte rundt hvorvidt dette var en bok jeg kunne bruke, ettersom jeg har holdt meg til fagbøker og fagfelleverdert tidsskrifter. Ettersom boka er skrevet av to psykologspesialister, er boka skrevet av forfattere med faglig bakgrunn. Derfor valgte jeg å ta den med.

I søk etter litteratur, har jeg avgrenset resultatene til å innebære litteratur fra de siste ti årene. Det er fordi det stadig skjer forskning og skrives litteratur, og det er viktig å være oppdatert på det nye som skrives om et bestemt tema. Jeg har imidlertid valgt å ta med én artikkel fra 2007. Det er fordi artikkelen setter ord på sorgen som mødre kan føle ved å miste omsorgsretten til barnet sitt. Også her reflekterte jeg rundt hvorvidt jeg kunne ta den med. Jeg kunne naturligvis brukt andre artikler som viser statistikk over omsorgsovertakelse, men dette er den eneste jeg har funnet som faktisk beskriver en sorg. Jeg valgte derfor å ta den med, til tross for at den er noen år for gammel.

2.5 Fordeler og begrensninger

En fordel ved å bruke litterære kilder som empiri, er at jeg kan få tak i ferske undersøkelser; ferskere enn fagbøkene har. Jeg får lett en oversikt over hva som finnes, og om det er gjort mye forskning om temaet eller ikke.

En begrensning ved systematiske søk, er at jeg får mange resultat, hvor jeg bare velger ut noe av det, basert på tittel eller sammendrag. Det gjør at det alltid vil være mye jeg går glipp av. En annen begrensning er at forskere gjerne bruker ulike begreper for samme sak, og at jeg kun får opp artiklene som har brukt ordene jeg søker med. Det gjør også at jeg kan gå glipp av mye litteratur.

3. Teori

Jeg har vært selektiv i utvalget av teorier jeg presenterer i oppgaven min. Jeg har valgt å inkludere topressmodellen, da dette er den mest anerkjente modellen for sorgbearbeiding i dag. Jeg trekker frem et perspektiv som løfter frem betydningen et autentisk nærvær kan ha, da jeg ønsker å fokusere på hvordan man som sosionomer kan møte mennesker. Jeg trekker også frem salutogenese, da dette er et perspektiv som er sentralt i sosialt arbeid.

3.1 Modell for mestring av sorg

Topressmodellen (The dual process model of coping with bereavement) er den mest anerkjente modellen for å beskrive sorgbearbeiding i dag. Den er utviklet av Margaret Stroebe og Henk Schutman sammen med andre fra forskergruppen ved universitetet i Utrecht i Nederland (1999) (Røkholt et al., 2018, ss. 35-36).

Modellen tar utgangspunkt i at det er et skille mellom to typer belastninger, eller stressorer, i sorg. Taps-stressorer på den ene siden, og forandrings-stressorer på den andre. Førstnevnte handler om selve tapshendelsen og tapet, smerten over det, fraværet av den døde, og om savn og lengsel etter vedkommende. Forandrings-stressorer dreier seg om utfordringer som er konsekvenser av tapet (Røkholt et al., 2018, s.36).

De totale mestrings- og tilpasningsoppgavene etter tap består ifølge denne modellen av begge disse belastningene. Man må finne en balanse mellom å gå nær dødsfallet og konfrontere tapet (tapsorientert mestring), og å gå bort fra tapet og melde seg på livet igjen (gjenoppbyggingsorientert mestring). Disse to mestringsprosessene anses som parallelle og likeverdige. Vi kan ikke utelate den ene for bare å fokusere på den andre (Røkholt et al., 2018, s. 37)

3.2 Hjelpen i et autentisk nærvær

Carl Rogers, en psykolog innenfor humanistisk psykologi, vektlegger også viktigheten av et empatisk og autentisk nærvær, og samspillet mellom partene. Ifølge ham handler det ikke om at man som hjelper skal *gjøre* noe for individet, men at man skal bidra til å skape et rom hvor vedkommende er fri til å vokse og utvikle seg. Etter å ha hatt egne samtaler med hans klienter, innså Rogers at det er klienten som vet best hva som gjør vondt, hvilke retninger man skal gå, hvilke problemer som er mest trykkende og hvilke problemer som er begravd. Rogers mente at man som hjelper må følge klienten i den retningen de ønsker å gå. Han fokuserte ikke på en teknikk eller metode man som hjelper skulle følge, men på å skape et psykologisk klima hvor den hjelpesøkende kunne forløse/løse problemer, vokse og utvikle seg (Bozarth, 2012, ss. 262-276).

3.3 Å finne det som gjør at vi klarer oss

Det helsefremmende perspektivet er sentralt i sosialt arbeid, og det har også stor plass i sorgstøttearbeid. Perspektivet fokuserer på prosesser som gjør oss i stand til å bedre og til å bevare helsen. Gjennom dette perspektivet forsøker vi å bedre forutsetningene for god helse, fremme livskvalitet, styrke mulighetene for å mestre utfordringer og belastninger vi stilles overfor. Man fokuserer på ressurs- og beskyttelsesfaktorer, fremfor sykdom og risikofaktorer (Røkholt, et al., 2018, s. 39).

Innenfor det helsefremmende perspektivet, finner vi retningen salutogenese. Salutogenese er en helseteori utviklet av Aron Antonovsky, med utgangspunkt i kvinner som hadde opplevd belastende livshendelser i ulike konsentrasjonsleirer under 2. verdenskrig. En gruppe av disse kvinnene klarte seg like bra i livet som kvinner som ikke hadde opplevd de samme belastningene (Drageset, Ellingsen, & Haugan, 2017, s. 296).

Begrepet «salutogenese» stammer fra det latinske begrepet saluto som betyr «helse», og det greske «genese», som betyr opprinnelse. Antonovsky var ikke opptatt av hva som førte til uhelse, men derimot hva som ga god helse til tross for belastninger. Sentralt i teorien er «opplevelse av sammenheng» (OAS) og «generelle motstandsressurser (GMR). Førstnevnte innebærer (1) begripelighet, altså i hvilken grad individet opplever og forstår inntrykkene fra omgivelsene, (2) håndterbarhet, altså i hvilken grad vedkommende opplever å kunne møte utfordringer og vanskeligheter ved hjelp av ressurser, og (3) mening, som går på at individet opplever at noe er verdt å engasjere seg i (Drageset et al., 2017, ss. 296-297).

Generelle motstandsressurser handler om egenskaper som er i personen, gruppen eller omgivelsene rundt som kan øke evnen for å tåle stress, som videre kan føre til mestring. Antonovsky delte motstandsressursene inn i materialistiske og ikke-materialistiske ressurser. Førstnevnte er for eksempel penger og husvære, og den andre typen er kunnskap, sunne holdninger, selvbilde, sosiale relasjoner, eksistensielle forhold, kontakt med indre følelser, overbevisning, religion og meningsfylte aktiviteter. Generelle motstandsressurser, og evnen til å disponere dem, er avgjørende for opplevelse av sammenheng (Drageset et al., 2017, s. 297).

4. Litteratur

Som nevnt ønsker jeg å ha fokus på sorg i oppgaven min, da jeg ønsker å rette et større søkelys mot det enn det allerede har blant sosionomer. Problemstillingen er «*Hva er sorg, og hvordan kan sosionomer møte mennesker som sørger over andre tap enn dødsfall?*». Jeg har valgt å presentere hvordan vi har forstått sorg opp gjennom historien, samt hvordan vi ser på sorg nå, for å gi noen rammer til sorgforståelse. Jeg skal skrive om ulike aspekter som jeg tenker bidrar til å belyse temaet på en god måte; nemlig sorg sammenlignet depresjon; trøst og en idé om å måtte lære verden å kjenne på nytt etter tap. I tillegg presenterer jeg hva livssorg handler om.

4.1 Historisk bakgrunn for sorgforståelse

Startpunktet for den psykologiske tilnærmingen til sorg, markeres i 1917, da Sigmund Freud skrev artikkelen «Mourning and melancholia». Freud var selv tynget av sorg og bekymringer i perioden hvor han skrev denne. Han forsøkte å forstå hvorfor noen mennesker blir syke av sorg, selv om sorg ikke er en sykdom, og han var den første som presenterte en helhetlig tenkning om den normale og patologiske sorgens og depresjonens dynamikk (Knutsen, 2020, s. 485). Denne artikkelen har vært grunnlag for mye forskning, teoriutvikling og klinisk arbeid på sorgfeltet (Røkholt, Bugge, Sandvik & Sandanger, 2018, s. 31).

Freud lanserte begrepet «sorgarbeid». Ifølge ham handler sorg om et smertefullt arbeid gjennom tanker og følelser knyttet til den avdøde, og at man så skulle uttrykke følelsene som ble vekket av dette arbeidet, for å avslutningsvis bryte alle bånd til den avdøde. Dette var nødvendig for å klare å gjenopprette psykologisk likevekt, for å gjenvinne tidligere

funksjonsevne, samt for å få motivasjon til å engasjere seg i å utvikle nye relasjoner (Røkholt et al., 2018, s. 31).

Flere av oss kjenner til ideen om et sorgforløp, og at man skal gjennom ulike faser i sorgen; sjokkfasen, reaksjonsfasen, reparasjonsfasen og nyorienteringsfasen. Dette har over lang tid vært en slags allmenn forståelse av sorg. Denne forståelsen av sorg ble formet tidlig på 1900-tallet, og ble første gang beskrevet av Elisabeth Kübler Ross (1969), og i Skandinavia av Johan Cullberg (1975). Tanken om at sorgen har faser man skal gjennom, har preget hvordan man som helsearbeider forholder seg til sørgende mennesker på (Dyregrov & Dyregrov, 2017, ss. 22-23).

Med tiden har forståelsen for og tilnærmingen til sorg forandret seg. Det ble reist tvil om denne rådende sorgforståelsen i 1980-årene. Mennesker som selv var i sorg, kjente seg ikke igjen i beskrivelsen, og de opplevde fasebeskrivelsene som en normativ tvangstrøye. De var heller ikke enig i ideen om at de måtte løsrive seg fra den avdøde, slik Freud beskrev. Løsrivelse ble ikke lenger målet. I stedet ble målet med sorgarbeid at man skulle utvikle måter der den avdøde fortsatt kunne være viktig i livet til den etterlatte (Røkholt et al., 2018, ss. 32-33).

Fasemodellen legger ikke lenger rammer for hvordan vi skal forstå sorg, og den er heller ikke lenger et grunnlag for forskning og klinisk arbeid på sorg. Med tiden har det utviklet seg en forståelse om at sorg og sorgprosesser ser ulikt ut fra menneske til menneske, og i nåtidens forståelse av sorg inkluderes perspektiv på mestring og aktiv sørging, noe fasemodellen ikke inkluderer (Røkholt et al., 2020, s. 33). Dessuten har vi også nå en forståelse om at man ikke nødvendigvis blir «ferdig» med en sorg, slik man tenkte før. Visse tap kan man ikke «legge bak seg», og dermed blir sorgen i noen tilfeller noe man alltid bærer med seg (Dyregrov & Dyregrov, 2017, s. 23).

4.2 Tap og sorg

Sorg handler om at vi mister noe som er av betydning for oss, og som vi sørger over. Hva som er et betydningsfullt tap, er subjektivt og personlig. Noe som ikke er et tap for noen, kan være et stort tap for noen andre. Sårbarheter, styrker, erfaringer og tolkninger vedkommende har, spiller også inn på sorgen. Et tap er en realitet som må møtes og integreres, samt at verden man kjenner til er fundamentalt endret som følge av tapet. Dermed kan vi si at et tap gir oss en dobbeltsidig utfordring (Røkholt et al., 2018, ss. 11-12).

Tap kan i vesentlig grad utfordre grunnleggende oppfatninger om livet og tilværelsen. Det kan reise store spørsmål om stabilitet og mening, og det kan rokke ved planer og håp man hadde for fremtiden. I tillegg kan tap utfordre grunnleggende forestillinger man har om verden, og de kan true vanlige forventninger og tankemønstre som har preget livet og gitt en følelse av kontroll. Verden kan oppleves mindre trygg, rettferdig og forutsigbar enn før (Røkholt et al., 2018, s. 13).

Sorg kan omfatte så mye, og det gjør det vanskelig å ha en definisjon på hva sorg er. Jeg velger å trekke frem definisjonen som er utgangspunktet i boka *Sorg*, av Røkholt et al. (2018, s. 12). Der defineres sorg som «*alt det den pårørende og etterlatte erfarer og gjør som er relatert til tapsopplevelsen(e)*».

Definisjonen og boka den er hentet fra, tar utgangspunkt i sorg ved dødsfall. Forfatterne av boka nevner imidlertid at det er andre tap som også er relevante å se på når vi snakker om sorg. Det kan være tap av ting, steder eller kjæledyr. Eller det kan være at en skade eller amputasjon har medført tap av kroppsfunksjoner og mulighet for utfoldelse. Man kan oppleve tap av eller reduksjon av intellektuelle og psykiske funksjoner. I tillegg kan man også oppleve tap av personer, ved andre tilfeller enn ved dødsfall. Det kan være resultat av at kommunikasjon forsvinner; at en av partene mister minnefunksjoner; at det skjer store endringer i livet eller konflikter (Røkholt et al., 2018, s. 14)

Mange livsoverganger er gjerne forbundet med noe positivt, men også disse kan innebære tap. For eksempel innebærer gjerne aldringsprosessen tap av muligheter. Et barn som blir ungdom eller voksen kan oppleve endringer når det kommer til relasjoner, og dette kan inneholde tap for dem. Man kan også oppleve tap av relasjoner ved samlivsbrudd og flytting. Sammen med de overnevnte tapene, kan man også oppleve tap av utsikter og håp knyttet til fremtiden, og dens aktiviteter, relasjoner og situasjoner (Røkholt et al., 2018, s. 14).

4.3 Hva skiller sorg fra depresjon?

I *Tidsskrift for Norsk legeforening* (2017), skriver Pål Kristensen, Kari Dyregrov og Atle Dyregrov om hva sorg er, sammenlignet med depresjon. De har skrevet denne artikkelen for å påpeke at det er viktig for en lege å fastslå hvorvidt en person strever med sorg eller er blitt deprimert etter å ha mistet noen de hadde nær. De skriver da om forlenget sorg, som er sorg som ikke går over (Kristensen, Dyregrov & Dyregrov, 2017, ss. 538-539).

Forlenget sorg er at de umiddelbare sorgreaksjonene vedvarer over tid, hvor styrken på dem heller ikke har blitt mindre. Den fører også med seg et betydelig funksjonstap i hverdagen. Kjennetegn ved en slik forlenget sorg, er en intens lengsel etter avdøde, eller at man er overopptatt av vedkommende. Andre kjennetegn kan være at man strever med å akseptere tapet, sinne og/eller bitterhet, og at man føler man har mistet en del av seg selv. Man kan også ha vansker med å gå videre i livet, kjenne seg emosjonelt nummen, og unngå det som minner om den avdøde (Kristensen et al., 2017, ss. 538-539).

Depresjon er blant de vanligste psykiske lidelsene vi kjenner, og det kjennetegnes av senket stemningsleie, at man ikke lenger kjenner glede og interesse over vanlige aktiviteter, samt tretthet og mangel på energi. Det kan også være vanlig med konsentrasjonsvansker, dårlig selvfølelse, håpløshet, selvmordstanker, søvnforstyrrelser, nedsatt appetitt (Kristensen et al., 2017, ss. 538-539).

Noe som hjelper oss å skille mellom hvorvidt noen strever med depresjon eller sorg, er kort fortalt å se på tankene og følelsene personen har. Om de fortsetter å kretse rundt den/det man har mistet, handler det gjerne om en sorg. Dersom de er mer generaliserte, og i mindre grad knyttet til selve tapet, dreier det seg om en depresjon. Andre kjernesymptom er også ulike. For eksempel er intens og vedvarende lengsel etter avdøde et kjernesymptom ved forlenget sorg, mens det ved depresjon gjerne dreier seg om en mer gjennomgripende dysfori som varer over tid, samt en følelse av håpløshet og mye grubling. Ved forlenget sorg over lenger tid vil man være opptatt av den avdøde, og denne opptattheten vil gjerne være ledsaget av positive følelser eller sterk lengsel (Kristensen et al., 2017, s. 539).

4.4 Å bli trøstet

Når vi bruker ordet «trøst», handler det ofte om å forsøke å få brysomme følelser, som for eksempel sorg, sinne og frykt, til å forsvinne. Ved å forsøke å få dem til å forsvinne, vil man motsi et menneske sine opplevelser. En står i fare for å prøve å få den andre til å føle noe annet enn hva vedkommende faktisk føler, gjennom overtalelse, idyllisering, bagatellisering eller avledning. Dette kan for eksempel komme av at man som hjelper vil slippe å møte den andres vonde følelser (Falk, 2016, s. 37).

Om man sier imot en hjelpesøkende på det vedkommende føler, i et forsøk på å få følelsene til å endre seg, er det en slags *symptombehandling*. Det vi føler kommer av det vi sanser, og det vi sanser kommer fra virkeligheten vår. Ofte er dette en virkelighet vi som hjelpere ikke kan

forandre på. Og ofte kan vi heller ikke endre hvordan vedkommende *oppfatter* virkeligheten, for vedkommende har kanskje rett i sin oppfatning. Oppfatningen kan være at «det er meningsløst» eller «urettferdig». Da handler det ikke om å ta fra den hjelpesøkende disse følelsene. Når man har lidt et tap, er det relevant å sørge. Om man er blitt utsatt for overgrep, er det relevant å bli sint. Når noe ukjent nærmer seg, er det relevant å bli redd (Falk, 2016, s. 38).

Dersom det er noenlunde rimelige forhold mellom følelsene og virkeligheten slik man oppfatter den, er det ikke følelsene som er problemet. Det kan være virkeligheten som er problemet. Et bidrag for å klare å mestre denne virkeligheten, er å se den i øynene. Å skulle fortrenge følelsene man kjenner på i forbindelse med virkeligheten man oppfatter, krever psykisk energi. Følelsene man kjenner på er medisin, de er ikke en sykdom. Ved å glede oss kan vi ta imot. Ved å sørge kan vi slippe taket (Falk, 2016, s. 38).

Den beste formen for trøst, er ifølge Falk ikke å «trøste bort» følelser. Det er å få lov, og rom, til å føle slik man gjør. Det skaper en avstand mellom oss som hjelper og den som sørger, dersom man avviser deres følelser. Det finnes en trøst i kontakten mellom oss. Å gi rom for følelse, er å formidle en kontakt som gir trøst, en mer ekte trøst. En vanskelighet blir lettere å hankses med, dersom to mennesker sammen ser på den som en utfordring eller en byrde (Falk, 2016, s. 39).

4.5 Å lære verden på nytt

Betydningsfulle tap innebærer grunnleggende forandringer. Thomas Attig er en amerikansk psykolog som har arbeidet med disse forandringene i flere tiår. Han bruker betegnelsen «re-learning the world» som uttrykk når han beskriver bredden og mangesidigheten i det å leve videre uten den avdøde (Attig, 1996, hentet fra Røkholt et al., 2018, s. 25). Det handler ikke bare om en kognitiv forståelse av at verden er blitt forandret etter tapet, men om det å skulle leve når både verden og en selv er grunnleggende forandret. Hvordan skal man tåle og bære smerten av tapet? Hvordan skal man finne mening i å engasjere seg i de kjente omgivelsene og aktivitetene på nye måter? Hvordan bygge opp en fremtid som er mer eller mindre ukjent, hvor håp, lengsler og planer en har nå er blitt ugyldige og uaktuelle? (Røkholt et al., 2018, s. 26).

Tapet og sorgen kan oppta store deler av livet, men det er også mange andre sider av hverdagslivet som kan bli preget av at man sørger. En vanlig opplevelse når man sørger, er

mangel på energi og overskudd. Dette vil naturligvis påvirke mange sider av livet. I tillegg kan sorgen påvirke spørsmål og tanker om egen identitet, mål og hensikt med eget liv (Røkholt et al., 2018, s. 26).

4.6 Livssorg – sorg over tap i livet

Janette Røseth og Emmeline K. Werner er to psykologspesialister som har skrevet boka *Livssorg* (2020). De skriver om viktigheten av å anerkjenne at sorg handler om mer enn liv og død. De påpeker at mange mennesker som har opplevd store livsbelastninger har fått beskjed om at de har en depresjon, og at dette ikke alltid stemmer. Noen av dem sørger (Røseth & Werner, 2020, s. 7).

Forfatterne forklarer at livssorg er «*en sorg som ikke er knyttet til død, men som er knyttet til tap eller store endringer i livet der man ikke lenger kan leve livet som før*» (Røseth & Werner, 2020, s. 11). For eksempel kan det handle om at man får dårligere helse; om samlivsbrudd; at man ikke lenger har samme arbeidsevne; om livet som pårørende eller livet etter en ulykke.

Røseth og Werner løfter frem at livssorg av og til kan føles forbudt. Man blir gjerne ofte møtt med fokuset om at man må huske å være takknemlig. Det er alltid noen som har det verre. Din egen situasjon kunne også vært verre. Du har mye å være takknemlig for. (Røseth & Werner, 2020, ss. 12-13)

5. Diskusjon

I livet mitt er det mye godt. Jeg har mange velsignelser i form av opplevelser, mennesker, og muligheter. Men også jeg bærer med meg sorger over tap jeg ikke prater så mye om. De ligger der, midt blant alt det gode. Tap og sorg er ikke alltid innlysende. Jeg tror mange av menneskene jeg kommer til å møte, sørger over noe, uten at jeg umiddelbart kan se det. Jeg har tidligere i oppgaven trukket frem mange ulike situasjoner som menneskene vi kommer til å møte, kan befinne seg i. Mange av disse situasjonene har medført tap. Det er derfor jeg valgte problemstillingen «*Hva er sorg, og hvordan kan sosionomer møte mennesker som sørger over andre tap enn dødsfall?*». Jeg skal nå drøfte rundt dette, ved hjelp av litteraturen og teorien jeg har presentert. Jeg har valgt to konkrete tap som jeg skal utdype. Det ene eksempelet handler om å være pårørende til psykisk syk forelder, og det andre eksempelet handler om å miste omsorgsretten til sitt barn.

5.1 Forbudt og skjult livssorg

Jeg nevnte så vidt at Røseth og Werner påpeker at livssorg av og til kan føles forbudt, og at man opplever at man ikke har lov å sørge. Å sørge betyr ikke at man ikke også kan være glad og takknemlig for ting samtidig. Det handler om at man har sett for seg noe, og så blir virkeligheten helt annerledes enn det, og det sørger man over. Men siden det ikke er en «vanlig» sorg, eller ikke er knyttet til noen som er gått bort, kan man oppleve at man ikke har lov å sørge; at samfunnet setter grenser for hva man har rett å sørge over, og at tapet man selv kjenner på ikke går innunder der. Dette kan gjøre at man skjuler sorgen og gjemmer den. Man kan føle den er forbudt, og at man burde være takknemlig, og ikke sørge (Røseth & Werner, 2020, ss. 12-13). Dette kommer jeg mer innpå.

Når noen dør, opplever de fleste av oss at menneskene rundt står med åpne armer i tiden etterpå. Alle vet at de det gjelder nå er i en sorg, og de ønsker å gjøre det de kan for å støtte menneskene i sorgen. Det er forventet at du skal sørge, og det er rom for å gjøre det. Men også ved dødsfall, når det har gått litt tid, får man gjerne mindre støtte fra omgivelsene, og det vokser frem en forventning fra dem om at «nå må han/hun komme seg videre». For mange er det nå den tyngste tiden begynner, fordi man selv må fremdeles bære sorgen, og fortsette livet uten det man har mistet, samtidig som omgivelsene er «ferdig» med det.

Som nevnt har vi ikke lenger en tanke om at man skal gjennom faser i sorgen. Jeg tenker at hvert tap og hver sorg er et tydelig bevis på hvorfor. Man blir ikke bare «ferdig» fordi det har gått en viss tid. Dette kan også gjøre at sorgen som i utgangspunktet er tung, blir preget av en ensomhet, fordi menneskene rundt ikke forstår hvordan man har det. De forstår ikke at sorgen fremdeles finnes (Røkholt et al., 2018, s. 16).

5.2 Eksempler på betydningsfulle tap

Når det er snakk om tap i livet, er det mange å velge mellom. Jeg har allerede trukket frem flere, både i forbindelse med hvem vi som sosionomer kan møte, og i forbindelse med boka Livssorg. Jeg har valgt å trekke frem to konkrete eksempler.

5.2.1 Å ikke få være barn

I en utgave av *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning* (2016) er det skrevet en artikkel om barn som er pårørende til psykisk syk forelder. De skriver om at disse barna har uformelle

omsorgsroller, og at de tar på seg ansvar for foreldre som er syke. Ofte bidrar de med emosjonell omsorg for foreldrene. Disse omsorgsoppgavene er belastende for barna, og de opplever å ikke få bekreftelse og støtte på det de gjør (Svalheim & Steffenak, 2016, s. 3).

Forfatterne av artikkelen beskriver at det ikke er den psykiske lidelsen i seg selv som er problemet, men på hvilken måte foreldrene mestrer foreldrerollen. Barn trenger følelsesmessig og praktisk støtte, og ikke alle får dette. Mange barn som lever med psykisk syk forelder får belastende oppgaver med å få hverdagen til å fungere (Svalheim & Steffenak, 2016, s. 3).

Min tid som barn var preget av frihet. Glede. Trygghet. Jeg tilbrakte mye tid ute, og jeg tok med venner hjem når jeg ville. Mine foreldre kjørte meg omkring, og stilte opp på det jeg drev med. Mitt hjem var alltid trygt. Et fristed. Jeg var opptatt av å være, og så sørget foreldrene mine for at det var trygt for meg. Å være. Være den jeg er. Være hjemme. Være ute. Være glad. Være trist. Være redd. Være barn.

Ikke alle har eller har hatt samme type barndom. Det finnes de som har måttet vokse opp for fort; de som må ta på seg omsorgsrollen overfor sin mor eller far; de som i stedet for å komme hjem til et trygt sted etter en lang skoledag, går på tå hev idet de trår inn døren, fordi de ikke vet hva som venter. De som har måttet støtte foreldrene i deres stormer. De som ikke fikk være barn, fordi de ikke hadde trygge nok foreldre.

Det står ikke noe om sorg i artikkelen jeg har trukket frem. Men jeg kan ikke unngå å stille spørsmålet om ikke det finnes en sorg her. Barndommen legger grunnlag for mye viktig utvikling videre. Ved å ikke ha trygge og gode omsorgspersoner i oppveksten, og ikke få emosjonell omsorg eller følelsesmessig og praktisk støtte, går man som barn glipp av mye viktig. Uten at det trenger være tilfelle for alle, så tror jeg at det i mange tilfeller kan gi konsekvenser for barnas psykiske helse i fremtiden. Å utforske dette kunne vært en bacheloroppgave i seg selv, og jeg skal ikke gå mer innpå det. Men det jeg undrer meg over er om ikke det kan være andre konsekvenser også? Som ikke handler om hva mangelen gjør med selve utviklingen og helsa til barna. Men om ikke selve tapet er noe viktig i seg selv? Ja, det kan gi konsekvenser; men hva med å se direkte på det de har mistet? Hva denne mangelen på trygge omsorgspersoner faktisk gjorde med muligheten for og tiden til å være barn?

Som Røseth og Werner løfter frem, så er det flere som får høre at de har depresjon, uten at det alltid stemmer (Røseth & Werner, 2020, s 7). Tenker vi tanken på at en ungdom, en ung voksen, som ikke fikk være barn, muligens sørger over dette? Slår det oss at de følelsene

vedkommende har, ikke nødvendigvis er fordi de er deprimert, men fordi de bærer en sorg som de ikke har fått bearbeide? I en samtale mellom Røseth og ei jente som heter Belinda, på podcasten Berørt, forteller Belinda at hun at hun har vokst opp med en psykisk syk mor. Hun har selv vært i behandling i 14 år. Aldri har noen av behandlerne hennes nevnt sorg (CRUX Kalfarhuset Oppfølgingscenter, 2022).

5.2.2 Å ikke få være mor

Ingunn T. Ellingsen har skrevet artikkelen «Å miste omsorgen for sitt barn», som ble publisert i *Tidsskriftet for nordisk sosialt arbeid* i 2007. Artikkelen er basert på en kvalitativ studie av 8 mødre, hvor alle har barn under offentlig omsorg (Ellingsen, 2007, s. 265)

Mødrene som blir intervjuet trekker frem sorgen som ligger i det å miste omsorgen for sitt barn. En av mødrene omtaler denne sorgen som «en forbudt sorg», og påpeker at dette er en sorg som ikke kan deles med andre. Hun forteller at verken barnevernstjenesten eller nettverket forstår sorgen, ei heller tar den på alvor. Mødrene kan også oppleve skyld og skam som følge av omsorgsovertakelsen, og dette kompliserer sorgen. De mødrene som presenterer at de opplever skyld, er gjerne de som selv har bedt barneverntjenesten om å overta omsorgen for barnet sitt. De opplever å ha sviktet både barnet sitt, og å ha sviktet sine egne forventinger til det å være mor (Ellingsen, 2007, ss. 266-267).

Det å ha et støttende nettverk, er ikke en selvfølge for mødre som mister omsorgen for sitt barn. De av mødrene som har hatt et slikt nettverk, trekker det frem som noe betydningsfullt. Men de som ikke har det, opplever å stå alene i sorgen. En av mødrene som har sitt barn plassert i fosterhjem i egen slekt, opplevde at omgivelsene rundt henne forventet at hun skulle være takknemlig, ettersom barnet fikk bo i fosterhjemmet (Ellingsen, 2007, ss. 266-267).

Jeg biter meg merke i at en av mødrene har omtalt sorgen hun kjenner på som en forbudt sorg, akkurat slik Røseth og Werner også påpeker at noen kan føle (Røseth & Werner, 2020, ss. 12-13). Hun opplever at verken barnevernstjenesten eller nettverket forstår sorgen. Jeg tenker også over det at mennesker rundt henne mente hun burde være takknemlig, for barnet fikk jo tross alt bo i fosterhjem. Jeg er naturligvis klar over at man i barnevernet handler etter prinsippet om barnets beste, og at i noen tilfeller er det omsorgsovertakelse som er det beste for barnet. Da skal det naturligvis gjennomføres. Men selv om det er barnet som er viktigst, og man i barnevernet skal jobbe for å beskytte og legge til rette for barnet, betyr det ikke at dets foreldre blir den store stygge ulven, og at vi vender ryggen til dem mens vi omfavner barnet.

Ikke misforstå meg; jeg forsøker ikke å forsvare en forelders eventuelle handlinger. Jeg forsøker å belyse at til tross for hva som har skjedd, er det til syvende og sist en mor som har mistet retten til å være mor til sitt barn. Selv har jeg ikke barn, men jeg tør likevel stille spørsmål om ikke dette er noe som vil knuse et morshjerte, uansett hvor «dårlig» i stand moren er til å ta vare på barnet. Og er ikke dette en sorg som også er legitim, og som burde være tillatt; som burde anerkjennes?

Det er kanskje veldig lett for meg å si dette nå, og noe helt annet om jeg hadde sittet ansikt til ansikt med en forelder som har vært voldelig mot sitt barn. Det er en situasjon som er kompleks og utfordrende, og jeg forsøker ikke å forenkle den. Jeg forventer heller ikke at alle skal være enig i det jeg skriver. Jeg forsøker bare å løfte blikket, og se på situasjonen fra sorgens side.

Mødrene i artikkelen er et eksempel på noen som bærer på det som kan føles som en forbudt livssorg. En sorg som ikke blir tatt imot og omfavnet på samme måte, fordi det er et annet tap enn ved dødsfall. Og kanskje tenker vi at det «måtte skje», for det var det beste for barnet. Og så glemmer vi omfanget av tapet. Det er bare ett av mange eksempel på livssorg. Det er mange som sørger. I skjul, fordi det ikke er rom for å sørge over akkurat det tapet. Og å ikke få støtte og rom til å sørge, gjør at du må bære sorgen alene. Sorg kan være ensomt uansett. Man vil aldri helt kunne forstå en annen sorg. Men å ikke en gang få rom til å sørge; ikke en gang føle at verden rundt anerkjenner tapet ditt og lar deg sørge over det, det gjør vel sorgen enda tyngre å bære?

5.3 Å romme sorgen

Jeg mener ikke at vi skal måtte grave frem sorger, og la dem oppsluke oss og arbeidet vårt. Det er jo ofte et spørsmål om tid og sted. I løpet av min praksisperiode i barnevernet var jeg med på et par hjemmebesøk. Jeg forstår at man innimellom skal ha samtaler rundt praktiske forhold, eller andre konkrete ting som man trenger å få prate om. Det er ikke tid og sted for å dvele ved en sorg, når det er så mange andre punkt på lista vår.

Men det er kanskje litt det jeg vil få frem som et poeng også. Å innimellom faktisk skape tid og rom når det egentlig ikke er det. Ikke hver gang. Ikke hele tiden. Av og til. For det er kanskje aldri tid og sted for sorgen. Kanskje unngår vi å prate om det, nettopp fordi det ikke «passer seg» der og da. Men kanskje blir det aldri tid og sted for det, om ikke vi skaper det.

Under ett av hjemmebesøkene jeg var på, ble moren helt i fra seg på grunn av omstendighetene hennes og det vi pratet om. I bilen på vei derfra fortalte veilederen min meg at det var mange flere ting hun egentlig skulle prate med moren om, men det måtte vente. Det var viktigere å møte moren der hun var, og la sin egen agenda vente. Veilederen min gjorde som Carl Rogers oppmuntrer oss til. Hun skapte tid og rom for moren til å være der hun var. Til å gråte over situasjonen sin. Til å sørge.

Jeg retter søkelys mot livssorgen, fordi jeg mener den må få større plass i møte mellom oss sosionomer og dem vi møter. Men det er én ting å ønske å skape et større rom for livssorgen. Jeg må også stille meg to andre spørsmål: *hvordan* skal vi gjøre det, og *hvorfor*? Hvordan skaper vi rom for den; hvordan berører vi den uten å rive den i stykker eller la den oppsluke oss? Og om vi gir rom for den, hvorfor gjør vi det? Er det forsøk på å få den bort, hjelpe den sørgende til å «sørge ferdig»? Dette er spørsmål jeg stiller meg selv nettopp for å få frem for min egen del at dette ikke bare er fritt frem. Jeg skal drøfte disse spørsmålene nå.

5.4 Å følge mennesket i deres pendling

Som sosionomer har vi mye fokus på ressurser. Antonovsky har banet vei for oss til å lete etter motstandsressurser i mennesker; til å finne frem til og gripe fatt i det som gjør at vi kan bevare helsen, og mestre livet og belastningene det gir oss. Som sosionomer skal vi bidra med å finne og bruke ressurser mennesker har, og vi skal bidra til deres «opp og frem»-vei. Vi har også en tanke om mennesket selv er ekspert i eget liv. De vet selv hvor skoen trykker, og der de er, skal vi også være, slik som Rogers løfter frem.

I følge topressmodellen skal vi også balansere mellom det å gå nær tapet, og å gå bort fra det og melde seg på livet igjen. Med Antonovsky i ryggen, vil jeg si vi er ganske gode på dette med gjenoppbygging. Det jeg imidlertid lurer på, er: Hvor ofte konfronterer vi, eller lar vi personen konfrontere tapet de har opplevd, før vi skifter fokuset til gjenoppbyggingen igjen? Hvor ofte har vi i det hele tatt en tanke om at arbeidet med den vi møter faktisk bør innebære et sorgarbeid? Er det slik at vi møter mennesket der de er, så lenge det er på et sted hvor de er villig til å bruke ressursene til å komme seg videre? Men at dersom de dveler ved det som har skjedd og det de har mistet, så forsøker vi umiddelbart å få dem til å bevege seg i retning av selve livet igjen?

Det er viktig for den sørgende å pendle mellom tapet og livet. Men om man opplever at det ikke er rom for å sørge over tapet, for det er ikke rom til å oppleve det som et tap, hvordan

skal man da klare å pendle mellom tapet og livet? Er det ikke da en sjanse for at dersom man skal forsøke å «koble seg på livet», så undergraver og forsøker man å gjemme sorgen? I arbeidet med å finne ressurser og motstandskraft, slik Antonovsky påpeker, må vi ikke glemme Carl Rogers' tanke om å være der brukeren selv er. Ikke bare når de er der vi håper de skal være. Pendlingen er viktig for å ikke bli stående fast i sorgprosessen. Men om vi som sosionomer bare fokuserer på ressursene og selve livet, fordi vi tenker at å dvele for mye ved tapet vil *hindre* vedkommende i å komme seg videre, kan det ha motsatt effekt. Det blir som å sitte i en robåt og bare ro på den ene siden. Vi kommer oss ingen vei.

5.5 Mulighet for vekst i sorg

Ifølge forfatterne av boka *Mestring av sorg* (2017) opplever 85 % av sørgende personlig vekst og utvikling over tid. Gjennom aktiv omorientering, og gjennom å skape ny mening gjennom sorgprosessen, kan slik vekst oppnås. For å komme seg hit må man gjennom en bearbeiding av tanker, samt en refleksjon over tapet og det som førte til det. Dette kan bidra til å restrukturere «forståelsen av verden» til den som sørger. For å kunne oppnå vekst i sorg, må den som sørger klare å fatte det som har inntruffet og hvordan det kunne skje. Den sørgende må også sette tapet inn i en livssammenheng som kan gi mening til livet og aktiviteter i etterkant av tapet (Dyregrov & Dyregrov, 2017, s. 53). Man må altså fokusere både på tapet og på livet, slik topressmodellen legger rammer for, for å oppnå vekst.

Bent Falk skriver også om endring og vekst. Han løfter frem det psykiateren og gestaltterapeuten Arnold Beisser kaller *den paradoksale teorien om endring*, som lyder som følgende: «*Et menneske endrer seg – ikke når det prøver å bli det som det ikke er, men når det blir det som det er*», (Beisser 1971, hentet fra Falk, 2016, s. 33). Det handler om at man må akseptere seg selv som person, før man i det hele tatt kan forsøke å «forbedre» seg. Først da kan ekte vekst bli mulig (Falk, 2016, s. 33). Jeg skal komme mer innpå dette.

5.6 Å møte mennesker der de er – hvordan ser det ut?

Både Falk og Carl Rogers løfter frem selve relasjonen mellom hjelper og hjelpesøkende, og dette med et autentisk nærvær. Mye kan skje i rommet mellom dem.

Dette med vekst er et fokus som kommer frem hos Falk; nemlig at dersom man som hjelper klarer å bidra med å skape et rom hvor de sørgende kan få bearbeide og reflektere over tapet,

og dermed skape en ny mening og forståelse av virkelighet, kan dette føre til vekst for vedkommende. Da jeg leste litt mer nøye på Rogers, innså jeg at også han har en ide om at det psykologiske klimaet vi skaper for den hjelpesøkende, skal være et klima hvor vedkommende skal kunne forløse/løse sine problemer, vokse og utvikle seg (Bozarth, 2012, s. 264). Da jeg først leste dette, tenkte jeg at det var et fint fokus. At det er noe vakkert i at også fra sorgen kan noe vokse. Som fugl Føniks som reiser seg fra asken.

Men så stoppet jeg litt opp for å undre meg. For også her må det vel finnes en balanse? Hvordan klarer vi å møte en sørgende akkurat der de er, uten å forsøke å fikse sorgen deres eller å få de til å sørge ferdig, men samtidig *likevel* skape et rom for at de kan vokse på sorgen? Om vi går inn med et håp og et mål om å skape et nærvær som kan gi rom til vekst; en tanke om at «hvis jeg gir rom for sorgen, kan de vokse, og så komme seg videre», har vi ikke da en form for skjult agenda? Og er ikke poenget med å møte noen der de er, nettopp at vi *ikke* skal bringe med oss mål eller agenda?

Samtidig skal jeg ikke umiddelbart kaste bort det med å finne ressurser. For uten å bli for oppslukt i finne neste steg og veien videre, så ligger det kanskje noe i det med å klare å finne, eller skape, en mening for seg selv. Som Attigs også løfter frem, får sorgen oss til å måtte lære verden på nytt. Og kanskje er det det vi skal bidra med; skape et rom til å klare å lære verden på nytt, uten at det betyr at vi står på vent for at de skal gå videre på den veien som forventes av dem. Da havner vi fort i fella hvor vi tenker «nå har du vel sørget ferdig, så da kan vi gå videre».

For det er kanskje et spørsmål om hvorvidt man faktisk alltid skal ha som mål å forbedre seg og å vokse, og hvorvidt målet noen ganger er å bare klare å se verden som den nå har blitt, og som den kommer til å være. Få brikkene til å passe sammen på en ny måte. At det i seg selv er et mål og en seier, uten å gjøre det fordi det ligger et annet mål under det. Og kanskje henger dette sammen; kanskje vil det å klare å se verden på en ny måte; finne ny mening i den, føre til at vekst og at noe nytt og godt kan vokse frem. Men kanskje ikke. Også det må være greit.

6.0 Avslutning

Sorg. Det er så mye som ligger i det. Ofte tenker vi automatisk på dødsfall, men i virkeligheten er det så mye mer enn det. Vi kan sørge over så mangt. Dette har jeg utforsket i oppgaven min. Problemstillingen min var «*Hva er sorg, og hvordan kan sosionomer møte*

mennesker som sørger over andre tap enn dødsfall?». Ved hjelp av litterære kilder har jeg drøftet rundt dette.

Min egen interesse for temaet har vokst enda mer i løpet av denne prosessen, og det er mye her jeg synes det kunne vært spennende å utforske i en eventuell master. For eksempel kunne jeg tenke meg å undersøke sorgstøtte forbundet med konkrete tap mennesker har opplevd. Da ville jeg utført en Q-studie, som studerer subjektiv erfaring. Ettersom det var lite forskning å finne om livssorg, tror jeg det ville vært spennende å undersøke dette temaet gjennom en metode som utforsker subjektiv erfaring.

Mitt ønske er at denne bacheloroppgaven kan være et bidrag til å feste blikket et annet sted enn vi pleier. Som jeg nevnte innledningsvis er det ikke for å la sorgen oppsluke oss, eller for å dyrke den. Men som Belinda sa i samtalen med Røseth, er det ingen av hennes behandlere som i løpet av 14 år har satt ord på sorgen hun bærer. Jeg håper denne oppgaven baner interesse for andre, både når det kommer til hvordan vi møter mennesker, men også for fremtidig forskning. Sorg finnes, også der det ikke er innlysende.

Sorg er så stort, så individuelt. Det er ikke lenger en tanke om at det er faser man skal gjennom. Det er ingen «one size fits all». Sorg er vondt, uansett tap. Sorg kommer i bølger. Sorg finnes når ingen andre ser den. Sorg kommer av tap andre ikke innser er et tap. Sorg kan lure oss til å tro at den er borte, før den skyller over oss igjen. Det er derfor ikke så rart at det er vanskelig å vite akkurat hvordan man skal gi rom for sorgen, og hvorfor.

Kanskje er sorgen i noen tilfeller som regn, som den sørgende innimellom må få lov å løpe ut i, uten å måtte holde paraplyen over seg selv og andre. At det er det å få lov å sørge i seg selv som gjør at vi vokser. Og kanskje er sorgen i andre tilfeller som en boksepute man må få lov å slå løs på innimellom, med en forståelse og aksept for at den vil bestandig være der; den vil ikke bidra til vekst med det første. Men man kan vokse rundt den. Og kanskje er det ikke vi, men personen som faktisk sørger som avgjør dette, mens vår «agenda» innimellom må være å våge la andre ting vente; våge å invitere sorgen inn, våge å sette oss ned med den, og våge å bruke tid på den.

Kilder:

Artikler:

Drageset, S., Ellingsen, S., & Haugan, G. (2017, 30. november). Å mestre livet ved alvorlig sykdom. *Nordisk sygeplejerforskning*, ss. 294-302.

Ellingsen, I. T. (2007, 11. desember). Å miste omsorgen for sitt barn. *Nordisk sosialt arbeid*, ss. 263-275.

Knutsen, T. (2020, 30. mars). Sorgens og melankoliens dynamikk. *Tidsskriftet for Den norske legeforening*, ss. 485-488.

Kristensen, P., Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2017, 30. mars). Hva skiller forlenget sorgforstyrrelse . *Tidsskrift for Den norske legeforeningen* , ss. 538-539.

Svalheim, A.-K., & Steffenak, A. K. (2016, 23. juni). Barneansvarliges rolle, knyttet til barn som er pårørende til foreldre med psykiske lidelser - en fenomenografisk studie. *Nordisk tidsskrift for helseforskning*, ss. 2-18.

Bøker:

Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2017). *Mestring av sorg*. Bergen: Forlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Falk, B. (2016). *Å være der du er*. Bergen: Fagbokforlaget.

Oliver, M. (2012). *A thousand mornings*. New York: Penguin Press.

Røkholt, E. G., Bugge, K., Sandvik, O., & Sandanger, H. (2018). *Sorg*. Bergen: Fagbokforlaget.

Røseth, J., & Werner, E. K. (2020). *Livssorg*. Stavanger: Frisk Forlag.

Dokument fra webområde:

Bozarth, J. (2012, 6. desember). "Nondirectivity" in the theory of Carl R. Rogers: An unprecedented premise. Hentet fra tandfonline.com:
<https://doi.org/10.1080/14779757.2012.740317>

Podkast:

CRUX Kalfarhuset Pårørendesenter, (2022, 10. januar), Det var ikke sånn livet skulle bli – om å leve med livssorg, [Episode 5], I *Berørt*. Mainstream AS. Hentet fra:

[https://shows.acast.com/berort/episodes/episode-5-det-var-ikke-sann-livet-skulle-bli-om-a-
leve-med-livssorg](https://shows.acast.com/berort/episodes/episode-5-det-var-ikke-sann-livet-skulle-bli-om-a-leve-med-livssorg)

