



Når det forferdeligste skjer

Å oppleve sorg er noe av det vondeste og vanskeligste som rammer oss. Sorgen kjenner vi som en reaksjon når vi mister eller taper nære mennesker, funksjoner, roller eller oppgaver. Når vi har stått i et nært følelsesmessig forhold til det vi taper, utvikles sorgreaksjonen. Vanligst forbinder vi sorg med de følelsene eller reaksjonene som kommer når et menneske som har stått oss nær dør. Å miste en av de nærmeste, er en av de største påkjenninger vi kan ha som menneske.

Men vi snakker også om sorg når vi mister noe som betyr noe for oss, f.eks. tap av funksjoner eller roller, helse eller at vi rammes av sykdom, eller når noen vi er glade i forlater oss. Vi mennesker er forskjellige. Derfor vil måtene vi opplever sorg på være ulike. Det samme vil det være med hvor dyp og omfattende sorgen kjennes og den varigheten sorgreaksjonen vil ha. Dette vil avhenge av mange faktorer som nærheten til den – eller det – vi mistet, vår personlighet, våre faste reaksjonsmønstre og hva vi har opplevd tidligere. Noen reaksjoner får vi nær opptil tapet, andre blir tydeligere etter en tid. Betegnelsen sorgarbeid er ofte brukt for å beskrive den prosessen vi går igjennom etter et tap. Sorgarbeidet er for de aller fleste både tungt og smertefullt.

Støtte fra andre er viktig i sorgbearbeidelsen. Det støtter å kjenne at andre ser oss når vi sørger. Det er uvurderlig for den som har mistet noen at andre oppsøker dem. For de fleste som har opplevd et tap gjør det godt å få være sammen med noen som tillater følelsesutbrudd og lar den som sørger få snakke om tapet og om minnene, ikke bare de første dagene eller ukene etter hendelsen, men også over tid.

Selv om savnet etter den vi har mistet vil være tilstede, vil som regel sorgreaksjonen over tid gradvis bli svakere. Hvis sorgbearbeidelsen blir hemmet eller ikke får sitt utløp, kan det utvikle seg en forsinket eller komplisert sorgreaksjon eller en forlengelse av sorgen som det må søkes faglig hjelp for å komme igjennom.

Gjennom ulike artikler og intervjuer vil vi i dette Badeliv se på hvordan sorgen kan berøre oss på ulike måter.

Anne S Winther

Anne Støten Winther

fungerende avdelingsleder i Avdeling for depressive lidelser og komplisert sorg

“Sorg er en
ensom smerte”

Ingeborg Prytz-Fougner

Årgang 21

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Redaksjonsråd:
Jon-Erik Bråthen
Gry Stålsett
Tone Skjerven
Kristin Tafjord Lærum

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Årsabonnement:
Gratis

Henvendelser til bladet:
Modum Bad
“Badeliv” v/informasjonsleder
3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
infoleder@modum-bad.no

MODUM BAD
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
klinikken@modum-bad.no

POLIKLINIKKEN
Tlf: 32 74 98 70
Fax: 32 74 97 97
poliklinikk@modum-bad.no

FORSKNINGSINSTITUTTET
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 68
forskning@modum-bad.no

VILLA SANA
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 88
villasana@modum-bad.no

KILDEHUSET
- kurs og kompetansesenter
Tlf: 32 74 94 00
kurs@modum-bad.no
forebygging@modum-bad.no

www.modum-bad.no

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
sjelesorg@modum-bad.no

HOVEDTEMA: SORG



- | | |
|--|---|
| <p>4. Hva er sorg?</p> <p>6. - Barn undervurderes, mens ungdom ofte overvurderes i sorgen, mener Kari E. Bugge.</p> <p>8. Brita Thunestveit fikk legge sin dødfødte datter til hvile etter 35 år.</p> <p>12. Kirken – et rom for bearbeidelse av sorgen.</p> <p>14. Døden er vår siste tids tabu.</p> <p>16. - Uttrykksterapi virker, sier terapeutene Tone Fosnæs og Inger Maaleng Moviken.</p> | <p>18. Kaja-Regine mistet søsteren, men sørget også over barnet hun valgte bort.</p> <p>20. Hva skjer når sorgen blir komplisert?</p> <p>22. Sorgen over tapt barndom veltet til slutt lasset for Trygve Gjæver Pedersen.</p> <p>30. Ny kurskatalog fra Kildehuset.</p> <p>34. Livlig jubileum for Opplevelsesdagen.</p> |
|--|---|

A stylized illustration on the left side of the page. It shows a person in silhouette standing on a dark, flat shore. The person is looking out over a body of water that reflects the sky and the person. In the background, there are rolling hills or mountains under a light blue sky. Some pine branches are visible on the far left edge.

Hva er sorg?

Det har skjedd mye faglig oppdatering i vår forståelse av sorg i de siste 20 år. Forskning om sorg gir i dag ikke belegg for å anta at de fleste mennesker beveger seg gjennom faste stadier eller faser fra psykologisk omveltning til ny tilpasing. Antagelsen om sorgfasene er definitivt blitt forlatt og nye modeller for behandling av sorg har utviklet seg.

Differensiert syn

En konsekvens av den nyere forskningen er at vi nå har et mer differensiert og fleksibelt syn på sorg. Vi har ikke lenger en forventning om at det finnes en riktig måte å gå igjennom eller bearbeide tapsopplevelser på.

- Vi har fått mer kunnskap om hvordan tapet kan ha dyptgripende konsekvenser for opplevelsen av identitet, sier psykologspesialist Gregory di Martini ved Avdeling for depressive lidelser og komplisert sorg.

Meningsskaping

Tap forstås også i et familieperspektiv.

- Vi har oppnådd mer innsikt i hvordan enkeltmennesker og familier skaper mening etter et dødsfall, og hvordan vi som terapeuter kan assistere i en slik meningsskaping.

Vår økede kunnskap om sorg muliggjør en bedre profesjonell hjelp til de som sliter unødvendig mye i etterkant av et dødsfall. For de som har en komplisert sorgreaksjon, er det mulig å skreddersy opplegg som kan hjelpe dem til å leve med tapet på en måte som i mindre grad reduserer deres livsutfoldelse.

Hva er komplisert sorg?

1. Sorg er tapsopplevelse, et savn forårsaket av noens død.
2. Sorg er en uunngåelig og normal opplevelse, men den kan ta intense former som overrasker de etterlatte.
3. Sørgende personer kan lide, ikke bare av tristhet, men også av sinne. De kan bli mistenksomme om motivene til folk som tilbyr støtte.
4. Symptomene nevnt ovenfor er vanligvis en normal reaksjon på tapet. Det er ofte til hjelp å tilby trøst og mulighet til å snakke.
5. Når symptomene øker og blir stadig mer ødeleggende, kan tilstanden gå over til komplisert sorg.
6. Komplisert sorg gir høy og langvarig intensitet i følelser som gjør det vanskelig å fungere sosialt og i jobb.
7. Behandling av komplisert sorg er basert på ideen om at den sørgende personen må arbeide seg gjennom sorgen.
8. I behandlingsarbeid med komplisert sorg skjer nesten alltid en utvikling av en ny fortelling om den døde.
9. Folk forteller historien om situasjoner og konfronterer tanker og følelser de har unngått. De har muligheten til å rekonstruere tapet på en måte som tillater dem å leve mer fullt og ta opp igjen vanlige livsoppgaver.

Hvordan møte og hjelpe en som er i sorg?

1. Den beste måten å møte de etterlatte på, er å være der for personen. Samtidig må deres behov for å være alene respekteres.
2. Det viktigste er ikke hva du sier, men at du har tid til å lytte og kan dele sorgen deres.
3. Respekter at den sørgende tar pauser i sorgen og kan le og more seg, selv like etter dødsfallet.
4. Gi gjerne hjelp med praktiske ting, men forsøk ikke å ta over. Da blir den etterlatte mer hjelpeløs og passiv.
5. Hvis du er usikker på hvordan du best kan hjelpe, så spør direkte.
6. De sterke reaksjonene kan noen ganger medføre at den sørgende blir irritabel og konflikter kan oppstå. Ikke ta dette personlig.
7. Husk å bry deg over tid. Mange opplever at andre glemmer den døde for fort og at det alltid er de som må ta opp den døde i samtaler.
8. Det er viktig at en gir etterlatte mulighet til å snakke om den døde selv etter lang tid og at andre enn den sørgende tar initiativ og våger å starte en samtale.

Ung sorg

Barn undervurderes i sorgen, mens ungdom overvurderes. Det er Kari E. Bugges erfaring etter tjue år på fagfeltet.

Han er seks år når han står ved sykesengen og ser moren dø. Dagene og månedene som følger ser ut til å gå greit. Først etter to år topper det seg. Barne- og ungdomspsykiatrien blir koblet inn og det viser seg at guttens tanker rundt morens dødsfall er blitt store. Det er noe han har tenkt på helt siden den dagen på sykehuset.

For å hjelpe ham i sorgprosessen, rigger de rommet slik det var da moren døde. Ved siden av sengen står to monitører, en lyser, den andre er svart. Det viser seg at det er monitoren som lyser som skaper tvil og uro i åtteåringen. Da moren døde var skjermen som viste hjerteslagene slått av, men respiratoren gikk fremdeles. Brystet til mamma gikk fremdeles opp og ned. Hadde hun virkelig dødd?

Søker det de har mistet

-Barn legger merke til detaljer. Derfor er det så viktig at vi forklarer dem hva

som skjer. Det kan være veldig forebyggende, også om dødsfallet har vært akutt, sier Kari E. Bugge, sykepleier og fagsjef i Norsk Sykepleierforbund.

I tjue år har hun jobbet med sorgstøtte for pårørende og etterlatte, også etter terroren 22. juli i fjor. Historien over er fra Bugges praksis. Hun mener vi lett kan undervurdere barns sorg fordi den ikke er så konstant.

- Barn er mer til stede her og nå. Sorgen synes derfor ikke alltid i daglige aktiviteter, men kan komme fram ved frustrasjoner, leggetid, minner og savn. De ser ikke umiddelbart alle konsekvenser av at noen de er glad i er død.

De som mister foreldre tidlig, har en sorg som varer lenge i livet, vanligvis med perioder med sterkere sorg og lengsel. Voksne som mister ektefelle opplever ofte en sorgprosess, og kan komme seg gjennom sorgen fortere. Barn kan bli minnet om sorgen når de ser andre mødre eller fedre, eller når

de som unge skal finne sin identitet og søker rollemodeller.

- Ei jente som mistet moren da hun var tre år fikk sorgen for fullt da hun var tretten. Barn som er adoptert søker ofte sitt biologiske opphav når de blir eldre.

Små barn kan søke det de har mistet umiddelbart ved at de kan bli veldig nærgående andre fedre hvis de har mistet pappaen sin. Men allerede i seksårsalderen begynner barn å sensurere seg selv.

-Jo eldre barna blir, jo vanskeligere er det for dem å stille spørsmål om sykdom og livsutsikter. De vet foreldrene kan bli lei seg eller ha problemer med å svare. Derfor har vi lett for å overvurdere ungdom i sorg. De ser store ut, de spør kanskje lite, og det kan være lett å tenke at de har erfaring med sorg og død. Det har de som regel ikke, sier Bugge.

Et konkret språk

Men hvordan møte barn og unge i sorg? Bugge understreker viktigheten av å være ærlig og bruke et konkret språk de kan forstå.

-Det er bedre å si at noen er død enn at de har gått bort, slik at barn slipper å lure på om de kommer tilbake.

- Er barn opptatt av hva som skjer etter døden?

- Ja, de lurte på hvor den døde er blitt av. Mange voksne bruker bilder som at de er kommet til himmelen eller at den døde er blitt til en engel. For noen er det en god og meningsfull tanke, for andre ikke. Ei jente som mistet den ene forelderen sin ba Gud om at han ikke måtte sende englene til henne. De var blitt til noe ekkelt. Her er det viktig å følge opp med hva barnet tenker om dette.

Bugge mener også det er lov å si at vi ikke helt vet hva som skjer etter døden.

- Det vi vet er at kroppen ikke kommer tilbake, men den følelsesmessige tilknytningen blir aldri borte. Tankene og minnene om den døde vil de ha med seg hele livet. En studie hos førskolebarn viser at de er veldig opptatt av minner, spesielt av å se bilder og film av den døde.

- Det kan hjelpe barnet å huske. Barn og unge er opptatt av om de ligner på den døde. Det handler om identitet.

Flere innfallsvinkler

- Hva skjer om vi ikke snakker med barna?

- Da begynner fantasien å overta. Om barn og unge selv ikke spør, kan det være lurt å si at «andre som har mistet kan tenke og føle slik og sånn». Da lærer de at deres reaksjoner og tanker er normale. Barn og unge må ikke nødvendigvis snakke så mye om sorgen sin selv.

Skole og barnehage har et ansvar for å forebygge, mener Bugge, også før sykdom og død oppstår.



Barn opplever mange typer sorg, fra skilsmisse til foreldre i fengsel eller med invalidiserende sykdommer. - I slike tilfeller kan savnet og endringene i livet være store, men ikke like absolutt som sorgen ved et dødsfall, sier Kari Bugge.

- Det er viktig hvordan stoffet formidles. Tilnærmingen er ulik om det tas opp i livssyn, biologi eller litteratur. Jeg tror alle kanalene trengs. Vi må ikke bare snakke om ritualene, men om reaksjonene på sorg.

Mange sørgende opplever at samfunnet har en forventning om at det stadig skal gå bedre. Men sorgen er ikke lineær.

- Det er når omsorgen fra andre har stilnet av og den etterlatte forstår at den døde ikke kommer tilbake, at sorgen kan ramme for fullt.

Når det blir komplisert

Sorg kan gi både fysiske, psykiske, sosiale og tankemessige konsekvenser. Den kan virke inn på barns utvikling. Reaksjonsmønstre forsterker seg gjerne i sorg, slik at barn og unge som var sinte før, blir enda sintere, og de som lett trakk seg tilbake, blir enda mer tilbaketrukkne. De kan også bli mer sårbare, og eldre barn kan få problemer med konsentrasjon og søvn.

-Når bør vi begynne å bekymre oss for barn og unge i sorg?

-Når reaksjonene blir så langvarige at de begrenser livsutfoldelsen. Store omsorgsendringer kan også gjøre sorgen mer komplisert.

Noen kan bli engstelige for at de selv eller andre også kan dø. Noen kan få kroppslige reaksjoner og kjenner på symptomene som den døde hadde. De kan bli veldig opptatt av arvelighet og smitte som kan skape engstelse.

- Mange foreldre gjør en god jobb, men ved komplisert sorg kan det være viktig å få inn fagfolk så ikke angsten får utvikle seg.

- Er det noe positivt med sorg?

- Mange sier de har lært mye av sorgen. De blir bevisste på hva som betyr noe i livet og lærer å kjenne sin egen tåleevne, som ofte er større enn de trodde. Mange ser at verken de selv eller familien deres gikk i stykker. Målet med sorgstøtte er å gi sørgende mulighet til å komme styrket ut av sorgen.

● Tekst og foto: Torill Helene Heidal Landaasen



Foto: Privat

Utenfor kirken lot Brita det stå igjen en liten blå fugl, et symbol på at hun var klar for å slippe Maria.

Den siste hvile

Brita Tunestveit er gravid ti dager over termin. Den siste tiden har hun følt på seg at noe er galt, det er blitt så stille i magen. Ingen spark holder henne våken om natten, det er heller den nagende uroen som forstyrrer søvnen. Brita fornekter den dårlige magefølelsen så godt hun kan. Hun tenker heller på at om det blir ei jente, skal hun hete Maria.

Et grønt teppe

26. juni er fødselen i gang. Brita husker timene på fødeavdelingen, smertene som går gjennom kroppen, og jordmoren som hysjer på henne under de verste riene. Og så - stillheten. Maria har dødd i mors mage.

-De tok henne med ut i et grønt teppe. Jeg fikk aldri se henne. Det er dette grønne teppet som hele tiden har kommet tilbake til meg, sier Brita.

I fjor høst, 35 år etter tapet, blir hun innskrevet på avdeling for depressive lidelser og komplisert sorg ved Modum Bad. Nå vil hun fortelle sin historie for å hjelpe andre. Sorgen har hun båret altfor lenge alene.

Ingen oppfølging

Brita fikk ikke noen oppfølging etter dødfødselen, men ble sendt hjem uten forklaring på hva som hadde skjedd.



Foto: Unni Tobiassen Lie

Brita Tunestveit fikk aldri se sitt dødfødte barn. Først 35 år etter tapet fikk hun hjelp ved Modum Bad. I et liturgisk rituale i Olavskirken fikk hun legge lille Maria til hvile.

En ikke uvanlig praksis på denne tiden.

- Jeg husker jeg var i Bergen sentrum og så en barnevogn som stod utenfor en butikk. Til min overraskelse fikk jeg så lyst til å ta den for å fylle tomrommet etter Maria. Plutselig skjønnte jeg hvorfor noen kan kidnappe et barn. Det skremte meg, sier Brita.

Det som holdt henne oppe var den fire år gamle datteren.

- Det at hun ventet på meg hjemme og trengte meg, hjalp meg garantert. Dessuten ble jeg fort gravid igjen, sier Brita som har fått to gutter etter Maria.

For å håndtere de senere graviditetene, var det viktig å få vite årsaken til dødfødselen. Legen hennes gikk saken etter i sømmene, og tre år etter tapet kom det frem at problemet var morkakesvikt.

- Det var viktig å få vite det, for jeg kunne ikke gå gjennom det samme en gang til.

Møtte veggen

Selv om livet gikk videre, slapp ikke sorgen taket. Brita møtte veggen flere ganger, og det ble vanskelig å holde seg i arbeidslivet. Frykten for nye tap gjorde det også vanskelig å planlegge fremtiden.



Foto: Privat

- De sa at Maria ble lagt i en fremmed grav. Jeg håper det er sant, sier Brita Tunes-
tveit (62). Hun fikk aldri se sitt dødfødte barn.

“Nå må du snart være ferdig med dette, det er jo så lenge siden!”

- Folk sa: «Nå må du snart være ferdig med dette, det er jo så lenge siden!» Eller: «Du er så ung, du kan få flere barn.» Men jeg ble aldri ferdig. Sorgen over Maria har gnagd i meg helt siden jeg mistet henne. Jeg fikk aldri bearbeidet den sorgen, for den neste kom.

Brita har også mistet to fettere og en nær nabo i selvmord, tap som for uten å være store nok i deg selv også rasket opp i sorgen over Maria. Til slutt klarte hun ikke mer.

- Jeg møtte veggen fullstendig, jeg hadde ikke noe mer å gi. Psykologen jeg har hatt i fem år henviste meg til Modum Bad. Det ble et helt nytt kapittel i livet mitt.

En verdig avslutning

På Avdeling for depressive lidelser og komplisert sorg tenkes det helhetlig i behandlingsopplegget, med individuelle samtaler, gruppesamtaler, kreativ og fysisk aktivitet, og samarbeid med sykehusprestene. Brita var innlagt i ti uker.

- Det var steintøft. De tok tak i hele livet mitt. For at behandlingen skulle fungere, måtte jeg være villig til å gi av meg selv. Men det var jeg klar for.

Brita lærte nye måter å tenke på. Fra å sirkle rundt det negative, lærte hun å styre tankene i en positiv retning og legge merke til de små gledene.

- Jeg lærte å sette grenser. Det har gitt meg noen pusterom, sier Brita. For det andre fikk hun muligheten til å løfte Maria frem i lyset og få anerkjent sorgen. Etter samtaler med terapeut Elisabet Törnqvist og sykehusprest Jon-Erik Bråthen, fikk Brita holde et liturgisk ritual i Olavskirken. Et enkelt bord ble satt frem, lys ble tent, og Brita kjøpte inn ei lilje.

-Jeg klarte billedlig å kle av Maria det grønne teppet og legge henne i ei kiste. Jeg så henne for meg med rød kjole, hvite sokker og en hvit rose. Hun er død, men jeg våget å se henne for meg slik jeg trodde hun ville sett ut. Det var godt.

Organisten sang «Den fyrste song eg høyra fekk», og presten sa noen ord, ba en bønn og ga velsignelsen.

- Jeg sa at presten ikke måtte si at Maria nå ville bli overgitt i Guds hender, for jeg tror hun allerede var i Guds hender. Selv fikk jeg si at jeg savner henne og at jeg er glad i henne. Det er jeg så takknemlig for. Jeg har aldri fått avsluttet Maria, jeg har aldri hatt en begravelse. Nå fikk jeg plassert henne et sted. Inne i hodet mitt så jeg for meg at lokket ble lagt på kista. Jeg ble overrasket over hvor sterkt dette virket. Det var trist, men veldig fint.

Utenfor kirken lot Brita det stå igjen en liten blå fugl, et symbol på at hun var klar for å slippe Maria.

- Jeg lot henne bli igjen på Modum. Det var der jeg fikk hjelp.

- Snakk om sorgen

Brita inviterte alle i terapigruppen sin på Modum Bad til å være med i kirken.

-Et av de sterkeste minnene fra denne dagen er da jeg kom ut av kirken. Der stod hele gruppa mi og tok i mot meg. Å kjenne den støtten var utrolig fint.

Brita har ennå et lite stykke vei å gå, men hverdagen er blitt annerledes. Med seg hjem fra Modum Bad har hun en ny fred. Gjennom samtaler, gudstjenester og konserter, kom barnetroen sakte men sikkert tilbake.

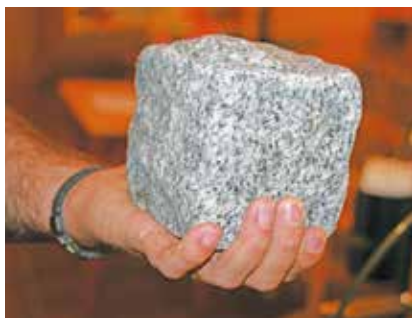
- Jeg har misunt andre som har klart å tro. Selv våget jeg ikke. Jeg var redd for å bli skuffet, for ikke å få hjelp. Jeg har stilt så mange spørsmål. Hvorfor skjer dette med meg? Men nå vet jeg at jeg kan be om styrke. Det er en som ser til meg, også i sorgen, sier Brita.

Hun takker for barn og barnebarn, og for at hun og ektemannen gjennom 40 år har klart å stå sammen i sorgen.

Og det beste rådet til andre med lignende erfaringer?

-Vi sørger ulikt og har ulike erfaringer. Men snakk om sorgen, det hjelper. Selv om vi sliter, er det mulig å gjøre noe fint for oss selv.

●● Tekst: Torill Helene Heidal Landaasen



KIRKEN - et rom for bearbeidelse

For pasienter som har stagnert i sorgen, kan ritualer i kirken hjelpe dem videre.



- Mange kommer til Modum Bad med en fastfrosset og ubearbeidet sorg. Som regel er sorgen deres knyttet til tap av mennesker,

men det kan også handle om et ulevd eller et istykkerlevd liv, sier Jon-Erik Bråthen(bilde), ledende sykehusprest ved Modum Bad.

Ulike former for tap er som oftest fellesnevneren for de pasientene som får tilbud om ritualer og liturgiske handlinger i Olavskirken.

Berører mysteriet

Ritualene er tilpasset det enkelte tilfellet. Innholdet formes i samarbeid med pasienten, presten, og noen ganger også terapeuten. Ofte er bare disse tre til stede på seremonien, enkelte inviterer gruppen sin fra behandlingsopplegget. På et bord står et lys og en blomst, og kanskje et bilde eller et

symbol på den eller det som er borte. Presten leser ofte et bibelord, ber en bønn og lyser velsignelsen. Pasienten deltar på sin måte, ved å si noen ord, kjøpe inn blomster eller tenne lys.

- Pasientens deltakelse er viktig.

De har som regel brukt mye tid på å formulere noe knyttet til tapet. Det å lese det høyt er ofte krevende, vondt og godt – alt på en gang. Når bakgrunnen for handlingen er et dødsfall, er ikke ritualen en ny begravelse, men en handling hvor vi er sammen om det pasienten har mistet, sier Bråthen.

Håndgripelig

Noen bærer en brostein som ligger bakerst i kirken frem til alteret og legger den fra seg ved et av korsene der. Steinens tyngde gjør sorgen konkret og håndgripelig, en tyngde det kan være godt å legge av seg. Det at handlingen skjer i kirkerommet, mener Bråthen har en spesiell betydning.

- Mange har kjempet alene med sorgen sin. At det nå er rom for den i kirken, at de blir sett og hørt innfor Gud, er sterkt.

Noen ganger ringes det med kirkeklokkene for å anerkjenne sorgen i det offentlige rom.

- Ritualene berører på dypet, mer en ord ofte kan. Å delta i slike ritualer gjør at vi kommer i berøring av et mysterium som ligger utenfor det vi kan forstå og forklare.

Er varsomme

- Kan alle få en slik seremoni?

- For det første må ønsket om det vokse frem hos den det gjelder. Prosessen frem, sammen med terapeuten og presten, er viktig. Vi må være varsomme så vi ikke bruker de liturgiske handlingene destruktivt. Om vi gjør det før pasienten er klar, kan det ødelegge og sementere det som er vondt og vanskelig, sier Bråthen.

Et tegn på at det kan være for tidlig, er om pasienten urettmessig føler skyld for det som har skjedd.

-Vi i kirken skal ikke bekrefte en slik skyld. Mange som sørger klandrer seg selv og kjenner på en skyld som egentlig er sorg. Her er det viktig å skille. For sorg skal ikke tilgis. Noen pasienter merker en endring etter ritualen, andre ikke. Det kan uansett være et stort og viktig skritt i sorgprosessen, mener presten.

●● Tekst og foto: Torill Helene Heidal
Landaasen

Gudomdufinnessåhjelposs

Slik lød ungdommens bønn ved graven til en venn. Ærlige ungdommer sørget og lette etter noe å holde fast i når livet syntes å rakne. Hvor var den Gud de kunne vende seg til?

Når livet blir tungt å leve, kan det være vanskelig å få øye på Gud som har sagt at han skal være med oss. Samtidig kan det være nettopp da vi trenger noe å tro på - en som er større enn all vår fortvilelse. En som kan gi himmel over våre liv.

Blomsterhavet i fjor sommer hadde Domkirken i Oslo som sin plass. For mange var det også stedet der de taust kunne rope til den Gud de trengte midt i smerten. Vi sørger over våre som blir borte. Noen av oss kan i tillegg sørge over en Gud som synes å bli borte for oss når vi trenger ham. Troen på en barmhjertig og omsorgsfull Gud synes borte sammen med den vi mistet. Erfaringene våre knuser den enkle forståelsen av at når vi legger våre liv i Guds hender, skal det gå oss godt.

Vi vet ikke hvorfor noen må dø alt for tidlig mens andre som er gamle og mette av dage, lever på det de selv tenker er overtid. Vi skjønner ikke hvorfor rettferdigheten ikke får rett, hvorfor det snarere er slik at urettferdighet, ondskap og vold rammer uskyldige.

Vi finner ikke svarene. Men kan vi finne Gud? Den Gud som bor i det høye og hellige og hos den som er knust

og nedbøyd i ånden (Jesaja 57,15)? Gud er større enn vår fatteevne. Men Gud er også den Gud som bøyde seg ned til mennesket, ja, som faktisk ble menneske, og som har lovt å gå sammen med oss midt i det som rammer oss. Jeg tror ikke troen på Gud gir garantier for et lett liv, men jeg tror på en Gud som går sammen med meg gjennom det livet jeg skal leve - både når jeg kjenner det slik, og når jeg midt i livets stormer ikke oppdager noe annet enn stormen.

Guds makt er en medlidende makt. Den viser seg i sin motsetning på et kors. Kjærlighetens makt er sterkere enn døden. Dette tror jeg på - både når jeg har det godt, og når jeg har det vondt.

Vi er kalt til å kjempe mot ondskapen - og til å trøste den som sørger. Lidelsen kan vekke kjærligheten, slik den også gjorde det da mennesker holdt rundt hverandre etter 22. juli i fjor og slik de unge har hjulpet hverandre videre i tiden som kom etterpå. Kjærlighetens makt skal seire til slutt. Den er sterkere enn døden.



● ● Tekst : Berit Okkenhaug
prest, Institutt for Sjelesorg

- Døden er vår tids siste tabu

Hvordan møter kirken de sørgende? Hvilke tanker har presten om religionsnøytrale seremonirom? Og hvilken rolle og status har kirken etter 22. juli? Vi spurte prest i Tangen menighet, Anne Grete Listrøm, som har vært utdanningsprest ved Instiutt for Sjelesorg dette året.

- Hva lærer Bibelen og den kristne tro om å møte sørgende mennesker?

- Sorg og trøst kobles ofte sammen i Bibelen. Et kristent ideal er å gjøre mot andre det jeg vil at de skal gjøre mot meg. I møte med sørgende vil det si at jeg ville ønsket meg respekt, tid, omsorg, at noen først og fremst orket å være i det vonde sammen med meg, så trøst og håp i den grad jeg var klar for å ta imot det.

- Hvordan møtte Jesus de som sørget?

- Jesus sørger med de sørgende, men siden Jesus "ikke var helt som andre folk" (sitat: konfirmant) så kunne han jo avhjelpe sorgen ved for eksempel å

helbrede syke eller oppreise døde.

- Hvordan møter kirken de sørgende?

- Kirken møter mange sørgende og vi har mye erfaring og kompetanse. Jeg har inntrykk av at kirken gjør en god jobb, i alle fall når det gjelder å planlegge og gjennomføre de mange gravferdene som gjøres i kirkelig regi hver eneste dag. Det er jo bare ved helt spesielle ulykker og katastrofer at det gis tilbud om hjelp fra alle kanter. I det daglige dør mennesker stort sett en og en, og det er den lokale presten som kommer til sørgesamtale eller med dødsbud.

Hva kan man bli bedre på?

Oppfølging etter gravferd kan sikkert bli bedre. Vi vet at sorg tar tid – lang tid, og det er ikke ressurser til å følge opp alle etterpå. Samtidig gjøres det et ganske betydelig usynlig arbeid nettopp her, særlig innen sjelesorgen. Sorggrupper er også noe det hadde vært fint om det var tilbud om overalt.

- Burde temaet død og sorg få større plass i kirken/forkynnelsen?

- Døden som eksistensiell betingelse er kanskje vår tids siste tabu. Døden gjemmes bort. Folk dør på institusjoner og gravferdene profesjonaliseres. I kirken vet vi mye om temaet, og dette avspeiles i forkynnelsen. Men det er slett ikke et tema som vi gjerne vil

- Døden som eksistensiell betingelse er kanskje vår tids siste tabu, sier Anne Grete Listrøm.

høre om. For eksempel er det en stadig utfordring å undervise konfirmantene om sorg og død. Foreldrene er engstlige for at ungdommene vil bli eksponert for mye trist og vanskelig. Og da er det nok foreldrene som er mest redde, ikke ungdommene selv.

Å gi sorgen rom, både for den enkelte og i form av sorggrupper, er jo noe kirken gjør, og som den sikkert kan gjøre enda mer av. Å lage rom for den gode samtalen om døden tror jeg derimot kan bli vanskelig – ingenting skremmer oss mer enn vår egen dødelighet.

- Hvordan møte de som ikke har noen tro eller har forankring i kirken?

- Det er veldig vanlig at det er forskjellige meninger og tilknytninger til kirken i en familie som har mistet en av sine. Noen ganger blir det sagt at avdøde ikke på noen måte identifiserer seg med kirkens budskap, eller andre i familien forteller at de ikke tror eller



Foto: Atle Næsheim

har et negativt syn på en kirkelig gravferd. Den kirkelige delen er noe de har valgt ved å velge en gravferd i kirken, og den kan ikke fjernes. Minnedelen, altså det som handler om avdøde, er imidlertid en del hvor familien har stor frihet til å utforme selv. Hvis den kirkelige rammen er uakseptabel for de pårørende, kan de velge en annen ramme. Hvis jeg forstår at de pårørende er veldig ubekvemme med den kirkelige rammen, gjør jeg oppmerksom på denne muligheten, og vi kan ta en prat om det. Ofte ender det allikevel med at vi gjennomfører en kirkelig gravferd. Ingen skal tvinges til å ha en kirkelig gravferd, men jeg avviser aldri noen. Det er slett ikke alltid at sørgesamtalen handler så mye om tro eller manglende sådan, oftest deler de pårørende sin sorg, og vi forsøker sammen å lage en vakker og verdig avskjed og gravferd for avdøde.

- Hva er dine tanker om kirkens plass og status etter 22. juli?

- Etter 22. juli ble kirken mange steder et synlig samlingssted for sørgende, og for de mange av oss som var rystet av ugjerningene. Det var et sted for et større fellesskap, som kunne romme veldig mye. På grunn av den massive mediadekningen så vi det så godt. Men jeg tror at på lokalplan fungerer det ofte også slik, selv når kameraene ikke er på.

-Hva med religionsnøytrale rom/seremonirom?

- Det bør naturligvis være tilgang på slike rom alle steder. Det er viktig og riktig at mennesker får velge ramme for gravferden selv. Som prest tar jeg så langt som mulig hensyn til familiens ønsker og behov i gravferder, men den kirkelige rammen verken kan eller vil jeg forandre på. Selv om kirken

prosentvis har langt de fleste gravferdene i Norge, er det veldig viktig at gode og likeverdige valgtilbud finnes. Ingen skal tvinges inn i noe de ikke vil ha, fordi det ikke finnes andre tilbud.

-Hvilke impulser tar du med deg fra IFS tilbake til jobben som menighetsprest i Tangen kirke?

- Det finnes jo så mange former for sorg, og i sjelesorgens rom har jeg vært borte i flere av dem. Men mest av alt kjennes det ut som jeg har hatt en lang pause fra den vanlige formen for sorg og død som jeg arbeider med som menighetsprest. Det er lokalt det meste og viktigste av dette arbeidet blir gjort – og det er dit jeg skal tilbake. Jeg har forresten skrevet en oppgave mens jeg har vært på Institutt for sjelesorg om både mørke og lyse (!) sider ved døden. Den kan det jo tenkes jeg får bruk for.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie / Anne Grete Listrøm

Med blanke ark og fargestifter til

Et bilde av en naken, mørk trestamme står på et staffeli. Bildet er laget av en pasient. Treet er et uttrykk for hvordan hun føler seg etter å ha mistet et barn i sykdom.

Gjennom å lage dette bildet og snakke om det etterpå, ble pasienten bevisst på at hun faktisk ser seg selv på denne måten. Det ble skapt en bevissthet rundt hennes sorg, noe hun jobbet videre med i terapien.

Et annet språk

- Det er dette som er så spennende. Vi opplever at uttrykksterapien gir pasientene et annet språk enn ord, sier Tone Fosnæs og Inger Maaleng Moviken.

De er begeistret. Begeistret fordi det de holder på med virker. Det føles meningsfylt og givende.

- Vi ser at dette er nyttig behandling for pasientene og et viktig tilbud ved siden av samtalerapi.

De er begge psykiatriske sykepleiere - ansatt i Avdeling for depresjon og komplisert sorg på Modum Bad. Moviken med videreutdanning i livsstyrketrening, Fosnæs er under videreutdanning i billedterapi.

Ingen prestasjon

Mange pasienter som kommer til uttrykksterapi er skeptiske. De er engstelige for at de ikke kan tegne eller male. Men uttrykksterapien handler ikke om prestasjon.

- Det er ikke noe du skal få til. Det handler om noe som skjer i en kreativ prosess. Det handler blant annet om å bli bevisst følelser, sier Fosnæs.



Oppgaven var å tegne seg selv som et tre. Pasienten tegnet et nakent tre som strekker seg mot en gråblå himmel. Men ser man nøye etter spretter orsmå grønne blader på den nakne stammen. Og den forholdsvist nakne roten inneholder en dyp og sterk rot som strekker seg mot noe – kanskje en kilde langt der nede?

- Alt det du ikke er bevisst, gjør noe med deg. Først når du er det bevisst, kan du gjøre noe med det, sier Moviken.

Kreativitet og refleksjon

Ofte starter terapien med oppmerksomhetstrening. Da kan tankene samles om her og nå. Pasientene får et tema de jobber med i hver terapitime. Det kan for eksempel være å fremstille

seg selv som et tre. Hvordan er treet formet? Hva trenger treet for å vokse og utvikle seg? Hvordan ser røttene ut?

Når bildene er malt eller tegnet, eller man har laget noe i leire, går man over til å reflektere over det. Pasientenes bilder blir eksempelvis plassert på et staffeli midt i rommet, klart for refleksjon og tilbakemeldinger.

- Uttrykksterapi er todelt – det handler om å uttrykke seg kreativt og om refleksjon over det som er laget, sier Fosnæs.

Den som har laget bildet forteller de andre om egne refleksjoner og de andre får mulighet til å si hva bildet vekker i dem.

Tolkninger og forsøk på å forstå eller fortelle hva den andre har ment med bildet, hører ikke hjemme i uttrykksterapien.

- Det er bare den som har laget bildet som vet hva det handler om.

Åpner opp

I den øvrige terapien på Modum Bad blir det benyttet mange ord. Noen pasienter mangler ord, mens andre bruker ord som forsvar. I terapi og sorgarbeid er det viktig å kjenne på vanskelige følelser, og her er uttrykksterapi et viktig bidrag. Ofte blir pasientene overrasket over hva de selv har malt. Ubevisste ting kan ha kommet til uttrykk i det man har laget.



- Vi ser at uttrykksterapi virker, sier Tone Fosnæs (til venstre) og Inger Maaleng Moviken som får pasienter med alvorlig sorg og depresjon til å uttrykke seg på andre måter enn med ord.

- Vanskelige følelser kan være lettere å nærme seg når det er et bilde vi snakker om. Det gjør det mulig å ha en avstand til det som er vondt og det er mulig å ta det fram igjen senere når pasienten er mer klar. Mange av pasientene har opplevd sorg og tap. Da kan det være nyttig å bruke bildet som en "buffer" for det som er aller vanskeligst å snakke om.

- Det hender vel at vonde ting dukker opp i uttrykksterapien?

- Ja, det gjør det. Vi erfarer likevel at folk ikke åpner opp for mer enn de kan tåle.

- Hva er det viktigste dere kan oppnå i uttrykksterapien?

- At pasientene får mulighet til å jobbe med egen problematikk på en an-

nen måte enn med ord. Vi får en annen innfallsvinkel til en større bevissthet hos hver enkelt. I uttrykksterapi er det mulighet til å kjenne på alle følelser.

Hvorfor "virker" bilder?

- Vi tenker ofte i bilder
- Bilder er uttrykk for den indre og ytre verden
- Bilder er ofte kraftfulle, mindre kontrollerbare og kan trenge gjennom forsvarsverk
- Bilder gir en nødvendig avstand
- Bilder i stedet for ord
- Bilder og ord – hånd i hånd

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Pasienter om uttrykksterapien:

"Dette er måter å jobbe på som beveger seg forbi forsvarsverkene mine"

"Fascinerende, fantastisk og forferdelig"

"Det er godt å komme hit fordi jeg slipper å snakke. Det er ofte vanskelig å finne de rette ord"

En tung bær av skyld

Kaja-Regine Sætermo Bientie (24) sto på terskelen til tenårene da familien ble rammet av et hardt slag. Hennes fem år eldre søster tok sitt eget liv.

- I det øyeblikket raste hele min kjente og trygge verden sammen, forteller Kaja-Regine, som da var 12 år.

De neste årene levde hun med en far og en mor som strevde med sorgen.

- Uforberedt

Dødsfallet var kommet som lyn fra klar himmel.

- I alle fall på meg. Jeg var helt uforberedt, sier Kaja-Regine.

Når hun i dag tenker tilbake, hadde hun nok fornemmet at hennes 17 år gamle søster slet, men hun tenkte aldri at det kunne være så alvorlig. I dag forstår Kaja-Regine at hun som minstemann ble forskånet fra å høre for mye om storesøsters problemer med spiseforstyrrelse, fibromyalgi og mobbing på skolen.

- Hun sto i mange vanskelige utfordringer og så til slutt ingen løsninger. Hun må ha hatt det forferdelig. For tenkte jeg at det var hennes valg å forlate oss, men nå ser jeg at hun følte at hun ikke hadde et valg, sier Kaja-Regine.

Utviklet bulimi

Dødsfallet var et stort sjokk for hele familien fra Mo i Rana, som også teller en eldre bror og en eldre søster. Årene etterpå ble svært vanskelige for dem alle.

- Jeg mistet ikke bare min søster, men også mine foreldre på et vis, sier Kaja-Regine.

Da hun var 14 år gammel fulgte hun med foreldrene til behandling ved Modum Bads familieavdeling. Der følte hun seg sett og godt ivaretatt. Hun fikk lov til å tilbringe mye tid i stallen, noe som betydde mye for den unge jenta.

Tilsynelatende gikk livet bra for Kaja-Regine som etter hvert kom inn på dramalinjen på videregående. Men problemer i forhold til andre elever på skolen, samt at familien flyttet til et nytt sted, opplevdes som svært stressende og gjorde at hun utviklet bulimi.

- Livet mitt gikk veldig opp og ned på den tiden. Jeg hadde gode perioder, men også veldig dårlige perioder, forteller hun.

Dans

Etter et år på folkehøyskole ble dans hennes store lidenskap. Hun drømte om å bli utøvende kunstner og flyttet sammen med noen venner i Oslo. Der begynte hun på drama- og teaterskole, men følte at hennes egentlige liv begynte etter skoletid.

- Først da kunne jeg gjøre det jeg aller helst ville – nemlig å danse. Jeg elsket det og hadde både to og tre klasser etter hverandre hver eneste dag, sier Kaja-Regine.

Nedtur

Da det nærmet seg datoen for søsterens dødsfall i 2008, kjente Kaja-Regine den vanlige sorgfølelsen sige innover henne.

- Slik har det alltid vært når det nærmer seg den dagen.

Denne gangen ville ikke sorgfølelsen slippe taket. Den gikk over til en depresjon og hun ble sykemeldt fra skolen.

Bedre ble det ikke da hun i påsken 2009 ble gravid.

- Det ble en veldig belastning, forteller 24-åringen.

Etter mange overveielser valgte hun til slutt å ta abort. Det var en veldig vanskelig avgjørelse for den unge jenta.

Skyld og skam

Etter aborten jobbet hun på et sykehjem for utagerende demente personer, og senere i en barnehage med småbarn. Med sorgen over aborten som bakteppe ble begge jobbene vanskelige for henne. Hun hadde flyttet tilbake til Mo i Rana, noe som føltes som et nederlag. Kaja-Regine gikk ned for full telling og ble innlagt på Helgelandssykehuset med alvorlig depresjon.

- Jeg var helt fjern. Det var som om de rundt meg snakket til meg gjennom vann og at jeg selv var i en boble. Jeg orket ikke å forholde meg til noe.

Den verste følelsen som veltet inn over henne var følelsen av skyld for aborten hun hadde gått gjennom. Kaja-Regine følte at hun ikke fortjente å leve lenger.

- Følelsen slukte meg. Jeg gråt og gråt. Det var ingenting som kunne trøste meg.

Mange innestengte og uoppgjorte følelser i forhold til søsterens dødsfall lå også under og murret. Hun bar på en stor sorg over søsteren, men også over en ungdomstid som gikk tapt.

Tatt på alvor

Da hun endelig kom til behandling på Modum Bad følte hun stor lettelse.

- Jeg følte at jeg ble sett på en måte som jeg aldri var blitt sett før.

24-åringen fikk hjelp til å gå gjennom alt som plaget henne. Hun fikk hjelp til å plassere skyld der den hørte hjemme og hjelp til å takle skammen hun følte.

Aborten – som tidligere hadde vært et veldig vanskelig tema, ble berørt på en god måte av terapeuten. Tidligere var hun blitt fortalt at fosteret bare

og skam



var en
celleklump.

- Men min
terapeut
omtalte
barnet mitt
som et lite liv.
Det forløste
meg i meg.
Jeg fikk til og

med lov til å si hvilket navn jeg hadde
tenkt på til barnet.

Kirkelig seremoni

At det tapte livet ble bekreftet som et
liv, og fikk et navn, forløste Kaja-Regi-
nes sorg. I møtet med sykehuspresten
fikk hun også hjelp med sin troskrise.

-Jeg følte meg ikke verdig til å tro.
Jeg følte at jeg hadde begått et mord.
Ikke alle føler det slik, men for meg
var det en forferdelig avgjørelse å ta.

På slutten av oppholdet ved
Modum Bad hjalp terapeuten og pre-
sten Kaja-Regine til å holde en sere-
moni for det ufødte livet i
Olavskirken. Salmer ble sunget, tekster
lest - og presten fred over prosessen.

- Det gjorde meg veldig godt,
sier 24-åringen.
At hun også fikk lese opp et brev til
søsteren i Olavskirken - på det som
skulle vært hennes bursdag, forløste
meg i Kaja-Regine. Uttrykksterapien
(les mer på side 17) gjorde i tillegg
meg med sorgen hennes.

- I dag har jeg hengt opp tegninger,
malerier og collager jeg laget på en
egen Modum Bad-vegg hjemme. Den
ser jeg på når jeg trenger å minne meg
selv på det som er godt.

- På rett vei

Livet svinger fortsatt for den unge jenta
fra Mo i Rana. Hun har kontakt med
psykolog og går i gruppeterapi.

- Men jeg kjenner meg selv bedre
nå og har fått med meg noen verktøy.
Det gir meg bedre forutsetninger for å
møte dagene. Viktigst er det at jeg har
lagt av meg skyld og skam for det som
skjedde. Jeg bar på en tung bør, men
fikk legge den av. Det utgjør en stor
forskjell i livet mitt.

Familien og den nye kjæresten
støtter henne, og hun har også et godt
nettverk. Og så har hun dansen.

- Den gir meg fortsatt mye, og jeg
har fått lov til å starte en egen hip hop-
klasse på dansestudioet jeg er tilknyt-
tet. Det gjør at jeg føler meg privile-
gert. Jeg har bevist for meg selv at jeg
får til noe. Da er jeg på rett vei!

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie

Foto: Privat



- Når hele livet i lang tid etterpå fortsatt domineres av sorgen, kan det være nødvendig å søke profesjonell hjelp sier Elisabet Törnqvist (til venstre) og Barbro Lindhe

Den kompliserte sorgen:

Når sorg blir sykdom

Sorg er i utgangspunktet ikke en sykdom. Det er naturlige reaksjoner på tap i livet. Men sorgen kan bli komplisert - så komplisert at man trenger profesjonell hjelp.

Det var 17 år siden kona døde. Likevel hadde ektemannen ikke ryddet bort klærne etter henne eller rørt tingene hennes. De sto slik hun forlot dem. Den nye samboeren holdt ikke ut mer enn en kort tid. Hun opplevde huset nærmest som et mausoleum over den døde.

- Mannen i dette eksemplet trengte hjelp for å komme videre med sin sorg, sier psykiater Barbro Lindhe ved Modum Bad.

Fra sin mangeårige praksis har hun lang erfaring med sorg og sorgreaksjoner. Hun vet at sorgen kan utvikle seg fra å være en naturlig reaksjon, til å sette seg fast – så fast at det er vanskelig å gå videre i livet.

Fastlåst sorg

Barbro Lindhe har de siste to årene vært ansatt på Modum Bad, i Avdeling for depresjon og komplisert sorg. Sammen med kollega Elisabet Törnqvist, som er psykolog og psykoterapeut, møter hun hver dag pasienter som jobber med sin fastlåste sorg. Disse pasientene har opplevd at intensiteten og varigheten av sorgreaksjonene forårsaker svikt av sosial, yrkesmessig eller annen viktig fungering.

- Sorg hører livet til – det er tilknytningens pris. Å miste en kjær person vil nesten alltid innebære naturlig savn og lengsel. Det er mange måter å sørge på og i første omgang skal man bare la sorgen få utløp. Men når hele livet i lang tid etterpå fortsatt domineres av sorgen, kan det være nødvendig å søke profesjonell hjelp, sier Törnqvist.

Tanken med sorgarbeidet er at den døde som er mistet skal bli et integrert minne. Man skal kunne gå videre, ikke ved å fortrenge minnet, men ved å forsone seg med - og leve med tapet.

Tegn på komplisert sorg

- *Hvordan kan man merke at sorg er på vei til å bli komplisert sorg?*

- Man kan merke det på flere ting, men tap av funksjoner eller at man ikke lenger fungerer i hverdagen, for eksempel i jobb, indikerer at sorgen er på vei til å bli komplisert.

- *Hvilke tegn kan man se etter?*

- Kronisk lengsel etter den døde er et tegn. Denne lengselen kan avspeile

- Både vår evne til å forstå og vår evne til emosjonell regulering er risikofaktorer som spiller inn.

- *Hvordan går man fram for å behandle komplisert sorg?*

- Det er viktig å åpne opp for sorgen og forsiktig eksponere følelser knyttet til tapet. Når terapeuten fører inn smerten, og samtidig bærer og følger pasienten, vil man etter hvert kunne gjøre den begripelig.

Både Lindhe og Törnqvist understreker at det er viktig å gjøre pasienten trygg.

- Han eller hun må kjenne seg trygg på at de ikke er på vei til å bli gale, de kommer til å overleve.

Det mest smertefulle er å

erkjenne at den avdøde ikke kommer tilbake. Separasjonen er ugjenkallelig.

” - Det er viktig å åpne opp for sorgen ”

et behov for en forbindelse med den døde som ikke kan tilfredsstilles av andre. Den etterlatte vil oppleve en daglig påtrengende og forstyrrende hjertesorg.

At man er overopptatt av den døde kan være et annet tegn. Det vil si at den døde holdes nær gjennom ritualer og stor plass i tankene. For eksempel når rommet flere år etter står slik han eller hun forlot det. Eller når klær fortsatt henger i garderoben.

Når man er overopptatt av omstendighetene rundt dødsfallet, kan det handle om vanskeligheter med å gå inn i sorgen. Den kan da bli utsatt eller fraværende. Man kan også ha vanskeligheter med å uttrykke sorg, eller ha frykt for å miste kontrollen. Erstatningsfølelser kan da komme inn - som sinne, angst og bitterhet.

Risikofaktorer

Sannsynligheten for komplisert sorg øker når et dødsfall kommer plutselig, som ved mord, ulykker eller når vedkommende velger å ta sitt eget liv. Foreldre som mister barn har også økt sannsynlighet for å få komplisert sorg.

Elisabet Törnqvist mener evnen til å forstå det man har opplevd er en risikofaktor.

Prate om sorgen

- *Hvordan kan man forebygge at sorg utvikler seg til komplisert sorg?*

- Vi vet at det er veldig nyttig å prate om sorgen. Det er derfor viktig at den sørgende blir møtt og blir lyttet til, sier de to erfarne terapeutene.

- For at sorgen skal kunne bearbeides er det først og fremst viktig at den sørgende kjenner på smerten. Å ikke stritte imot følelser er i seg selv helsebringende, sier Törnqvist.

Bruken av medikamenter sammen med sorg kan forvanske bearbeidelsen.

- Noen ønsker medikamenter for å kontrollere og dempe følelsene, men det er viktig å ha kontakt med seg selv i sorgen, sier Lindhe.

Det er viktig at den sørgende etter hvert erkjenner og aksepterer tapet. Det er også nødvendig at man etter hvert tilpasser seg et liv uten den døde.

- Man vil alltid være følelsesmessig tilknyttet den døde, men man har behov for å omplassere den døde emosjonelt og gå videre i livet.

● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Tapte barndommen - tar livet tilbake

Da han var sju år ble Trygve Gjæver Pedersen (54) sendt på sitt første lange sykehusopphold. Den sjeldne hudlidelsen gjorde at han måtte tilbringe mye av sin barndom og ungdom på sykehus.

Sykehuset lå i Bergen. Familien bodde i Berlevåg. Året var 1964 - og det var ikke vanlig at foreldre fikk være med på sykehus. Langt unna hjemmet måtte sjuåringen takle tidkrevende undersøkelser og traumatiserende behandlinger, legevisitter og mye alenetid i en hvit sykehusseng. Ingen lekte med han, ingen leste for han og ingen ga godnattklem.

- Noen ganger lignet det et skrekksenario, sier Trygve, som grøser når han tenker på metallklikket han hørte da gitteret ble heist på plass foran sengen hans om kvelden. For ikke å snakke om de gangene han ble hentet inn i auditoriet og vist fram naken foran alle legestudentene som skulle lære om hudlidelsen hans. Disse episodene satte dype spor i en liten guttekropp.

Ble perfeksjonist

Fram til han var 16 år gammel var sykehusoppholdene en stor del av hans

liv. I de periodene han var hjemme ble han utsatt for mobbing. Skolegangen ble et mareritt.

- Jeg så jo ikke ut som de andre, sier Trygve.

Den unge gutten fant sin måte å takle det på – han ble skoleflink.

- Jeg utviklet meg til å bli nærmest perfeksjonist, sier Trygve.

Flygelederjobben ved Berlevåg flyplass kom til å passe ham perfekt. Ved siden av jobb engasjerte han seg i teaterregi og som idrettstrener. De mange maskene som han hadde tatt på seg i skoletiden for å tilpasse seg andre, ble benyttet videre inn i det voksne livet.

- I ettertid ser jeg at det var et forsøk på å glemme meg selv.

Ingen debriefing

Trygve holdt koken fram til 1982. Så skjedde en alvorlig flyulykke ved Berlevåg – den såkalte Mehamn-ulykken. Alle de 15 ombord omkom. Flygelederne fikk et kritisk blikk rettet mot seg.

- Men jeg vet med hundre prosents sikkerhet at jeg gjorde alt rett, sier Trygve.

Flyulykken er en av de mest granskede i Norge - sist i 2003 da Trygve deltok i en åpen høring i Stortinget.

- Vi ser aldri ut til å bli ferdige med saken, sukker han.

Flyvelederne fikk ingen debriefing. Det ble mange tanker og grublerier. Ting begynte å tårne seg opp. Året før hadde Trygve og samboeren mistet sin tre måneder gamle datter i krybbedød.

- Det var aldri noen som spurte meg hvordan jeg egentlig hadde det.

Overdreven trening

Han sluttet å gå på kafé. Han sluttet å trene andre og deltok ikke lenger i det sosiale livet. Det eneste som opptok han var trening og atter trening.

-Overdreven trening, slår Trygve fast.

Han ble tynnere og tynnere, men ingen sa noe. Samtidig med en alvorlig spiseforstyrrelse utviklet han depresjon og tvang. Etter 17 år i flygeledertjeneste sa han opp jobben og flyttet til Randaberg ved Stavanger for å starte et nytt liv. Han reiste mye – forsøkte å flykte fra problemene og fortrenge det vonde. Men nissen fulgte med på lasset.

En skilsmisse gjorde at han ble stående på bar bakke. Da han startet på barnevernsstudier ble han igjen perfeksjonisten, men møtte seg selv i døra.

- Jeg vet ikke helt hvorfor, men i 2005 ble det en bråstopp for min del, forteller Trygve.

Straffet seg selv

Trygve straffet seg selv med ikke å spise. Han trente to ganger om dagen, og var låst i tvangsmønstre og ritualer. Han tålte ikke sine nærmeste og isolerte seg fullstendig. Selvskading var også en del av hverdagen.

- Tvingen var så sterk at jeg kunne låse en dør for deretter å stå i bortimot en time for å være sikker på at den var låst.





” - Det har vært en fantastisk snuoperasjon ”

Fastlegen som burde alarmert da Trygve ble tynnere og tynnere, spurte bare hvordan det gikk med treningen hans.

-På den tiden spiste jeg kun et knekkebrød i uka. Hver lørdag kl 17.00. Dersom klokken ble et minutt over, kastet jeg knekkebrødet. Jeg fortjente det ikke.

Reddet livet

Ved en ren tilfeldighet traff Trygve en dame som jobbet med spiseforstyrrelser og som reddet livet hans. Selv veide han på den tiden rundt 39 kilo. Dessverre fikk han ikke god nok hjelp på sykehuset hvor han frivillig la seg inn. Han fikk en kostliste og en psykologtime i uka. Ingen sjekket at måltidene ikke ble spist, men ble skylt ned i toalettet.

Da ble Modum Bad foreslått.

- Jeg kjente jeg ble stilt overfor et valg; enten leve eller dø, sier Trygve.

Sommeren 2007 kom han inn på Avdeling for depresjon og komplisert sorg med sin komplekse diagnose.

Til roten

- Det var utrolig tøft til å begynne med. Jeg måtte helt til roten av

problemene og måtte erkjenne at jeg trengte hjelp.

Det å ha folk innpå seg hele døgnet var også en stor utfordring. Ikke minst var det utfordrende at gruppen han kom inn i var ganske krevende. Ved hjelp av stor innsats og masse hard jobbing snudde likevel Trygves handlingsmønstre og tankegang. Det gikk sakte, men sikkert. Små ting som tidligere ødela livet hans, ble snudd til noe positivt. Depresjon og spiseforstyrrelser forsvant litt eller litt. Nå er også tvangslidelsen borte.

-Det har vært en fantastisk snuoperasjon, sier Trygve.

Begynte å puste

Oppholdet på Modum Bad betydde veldig mye for han.

- Jeg begynte å puste da jeg kom inn døra. De ansatte så hele meg. Jeg ble sett av alle, fra renhold- og kjøkkenpersonale til behandlere.

I 2009 erklærte Trygve seg helt frisk. I dag har han et godt forhold til sine foreldre og familie. Han har vært tilbake på sykehuset i Bergen sammen med sin mor og snakket med leger som behandlet han. De er svært lei

seg for hvor liten forståelse man hadde for små barns viktige relasjon til mor og far, den gangen Trygve var liten. Tilbake i Berlevåg har han ikke vært, men han betyr at det snart skal skje.

Slapp gråten til

Da Trygve var på Modum Bad hadde han ikke grått på 25 år. En opplevelse i uttrykksterapien, hvor han opplevde at en av terapeutene ville leke med han i en musikklek, gjorde at han slapp sorgen løs. Han gråt for det tapte i barndommen.

Nå klarer han i større grad å registrere sine egne følelser.

- Jeg vet at dagene svinger og bruker energi på det som betyr noe.

Trygve jobber i dag med demente mennesker. I tillegg holder han foredrag om sin historie landet rundt.

-Er du ikke bitter?

- Jeg ser meg ikke tilbake nå. Det er ikke den veien jeg skal. Jeg vet hvor jeg har vært, og jeg har ikke behov for å komme dit igjen. Nå har jeg endelig et godt liv!

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Å leve med sorg

Til livets erfaringer hører tap som medfører sorg. Den eneste beskyttelsen mot sorg er å leve slik at ingen personer betyr noe for oss. Derfor blir sorgen kalt for kjærlighetens pris.

I den grad vi kan elske og minnes, vil vi også måtte sørge. Sorgen viser oss hvor betydningsfull den døde var for oss. Reaksjonene, tankene og følelsene er ikke bare brysomme symptomer vi burde kvitte oss med, men ressurser vi har til å forstå oss selv når vi skal leve videre. Sorg er tilpasningsprosessen til et liv uten den vi har mistet. Sorg og død er en del av livet.

Teorier

Fagfolk har lenge vært opptatt av å forstå hvordan sorgen kommer til uttrykk og hvordan den mestres. Mange vil være kjent med faseteorier og teorier om oppgaver i sorgen. Disse teoriene har vært både til hjelp og til belastning.

Nyere studier av mennesker i sorg viser at mange ikke kjenner seg igjen i teoriene med sin sorg. Sorg er ikke teori, det er levd liv. Teoriene fanger ikke opp nyansene i hvordan mennesker sørger, og kan ha lagt for stor vekt på hvordan sorgen mestres på bekostning av hvordan den kommer til uttrykk. Ved å beskrive en "normal" sorg kan sørgende bli usikre på om de sørger "riktig".

Mange vil likevel kjenne seg igjen i at sorgen har sine faser som man beveger seg fram og tilbake i. Første fase er unngåelsen som er preget av sjokk og uvirkelighet. Så går man gjennom en tid med sterke reaksjoner, smerte og forsøk på å forstå i konfronteringsfasen. En tredje fase kan kalles tilpasning der man

restitueres og tilpasser seg livet videre med både fortid, nåtid og framtid.

Tosporsmodell

En nyere modell som mange har funnet nyttig i forståelsen av sorgen er tosporsmodellen (Stroebe og Schut 1999). Den beskriver tapet og alt som hører med i sorgens rom i det ene sporet, og livet videre med fokus på å gjøre andre ting i det andre. Sentralt i modellen er pendlingen mellom de to sporene.

Pendlingen skaper tilpasningsprosessen til livet. Gunstig sorgarbeid etter denne modellen består i en prosess der man veksler mellom selve tapet og konsekvensene av det. Man gjør seg ikke ferdig i det ene sporet før man kommer over i det andre, men man pendler fram og tilbake mellom dem over tid. Sorgen er en komplisert tilpasningsprosess som skjer i begge sporene. Det er ikke nok å være i sorgens følelser. Å ta fri fra sorgen er kanskje like viktig.

Enhver modell har sin begrensning og er bare en hjelp til å forstå. Tosporsmodellen har sin styrke i å ha fokus på ikke å stanse opp i bare det ene sporet, enten det innebærer en dyrking av sorgen på den ene siden eller en fastlåst unnvikelse på den andre. Det må være bevegelse i pendelen for at tilpasningsprosessen skal kunne skje.

Sorg tar tid

Sorg tar tid, ofte mye lenger tid enn vi tror. Det er mange variabler, og graden

av tilknytning til den som er død vil være avgjørende for hvordan sorgen oppleves. Hvilke ressurser vi har til å mestre en sorg vil variere og være like forskjellige som vi er antall personer. Sosiale og kulturelle forskjeller vil spille inn. Måten dødsfallet skjedde på og tidligere erfaringer er også av stor betydning for hvordan en sorg oppleves og mestres.

Sorg er en tilstand med mange følelser og et landskap med mange variasjoner der et hvert menneske trenger å få være unikt i sin opplevelse.



● Tekst: Eli Landro, diakon, Institutt for Sjelesorg

Erkjennelse

*å kunne erkjenne
en virkelighet
som er vanskelig
å se i øynene
er noe av det modigste
du kan gjøre
i livet ditt*

*når
du har fått det til
kan du begynne
å gå framover*

Tove Houck

Foreldre i sorg

Det å miste et barn er noe av det tyngste og vondeste et menneske kan oppleve, hvor de psykiske påkjenningene kan kjennes som fysisk smerte i kroppen. Avhengig av hva som er årsaken til dødsfallet, vil sorgen og savnet ofte være ledsaget også av andre følelser og tilstander, slik som sinne, raseri, bitterhet, skyldfølelse, tomhet, meningsløshet, angst og depresjon, etc.

Tapet innebærer dessuten ofte utfordringer for kommunikasjonen og samspillet mellom foreldrene. Av flere grunner: For det første er det mange som sliter så mye med sin egen sorg at de ikke klarer å være skikkelig til stede for den andre. Videre er det ikke uvanlig at foreldrene opplever eller takler sorgen veldig forskjellig, hvilket også kan hindre dem i å være til støtte og hjelp for hverandre. Og ikke minst kan eventuelle kommunikasjonsproblemer som har vært der i utgangspunktet, stå i veien for den nærheten som begge ønsker og trenger i møte med sorgen.

Støtt hverandre

Samtidig som det kan være vanskelig for foreldrene å være tilstrekkelig støttende overfor hverandre, er det heller ikke alltid så mye støtte å hente i det sosiale nettverket. For venner og bekjente unngår ofte å snakke om den som er død, eller hvordan foreldrene takler sorgen. Gjerne mer og mer ettersom tiden går. Desto viktigere er det at foreldrene selv klarer å støtte hverandre, for å motvirke følelsen av ensomhet i sorgarbeidet. Men hvordan gjør de det?

Først og fremst er det nødvendig å anerkjenne at det ikke finnes én riktig

måte å sørge på. Det er stor variasjon i hvordan sorgen oppleves og hvordan den kommer til uttrykk. Noen blir totalt overveldet av de smertefulle følelsene og klarer nesten ikke å tenke på annet, mens andre kjenner sorgen mer som en murrende smerte som man kan gå inn og ut av. Den er der kanskje hele tiden, men det er mulig å ta oppmerksomheten bort fra den i perioder. Når opplevelsene og reaksjonene kan variere så mye skyldes det at de avspeiler mer grunnleggende personlighetsmønstre hos foreldrene - mønstre som gjerne forsterkes av de vonde følelsene. Hvor en befinner seg i sorgprosessen er naturligvis også av betydning, og her følger foreldrene sjelden samme forløp og tempo.

Mange sorgbehov

Uansett reaksjonsmåter og ulikt tempo preges sorgarbeidet ofte av motstridende behov og tendenser. Det typiske er at man både føler behov for å dele sorgen med den andre forelder, og behov for å sørge på egenhånd. På samme måte kan man ha behov både for å snakke om den avdøde, og behov for å la være å snakke om ham eller henne. Alt til sin tid. Det å anerkjenne kompleksiteten i reaksjonene og vise forståelse for den andres unike måte å

sørge på, og vekslende behov, er avgjørende for at foreldrene skal oppleve hverandre som støttende.

Det innebærer å komme hverandre i møte. For eksempel når det gjelder å besøke barnets gravsted. Hvis det er slik at den ene forelder ønsker å gjøre det mye oftere enn den andre, bør man prøve å inngå et kompromiss hvor man i alle fall noen ganger kan gjøre det sammen, samtidig som det bør være legitimt å velge å stå over ved andre anledninger. På denne måten blir den enkeltes unike behov anerkjent og ivaretatt, parallelt med at foreldrene også deler noe av sorgarbeidet.

Lettere på papir

Også når det gjelder åpenhet, kan det ofte være behov for kompromisser. Det gjelder særlig dersom foreldrene befinner seg på hvert sitt ytterpunkt med hensyn til behovet for å dele tanker og følelser. For da vil den av partene som har mest behov for åpenhet lett kunne føle seg oversett og sviktet av den andre, mens han eller hun på sin side vil kunne kjenne seg invadert av partneren. Resultatet kan bli at det oppstår stadig større avstand mellom foreldrene. For å unngå det trenger man å finne måter å uttrykke

“ Det er viktig at foreldrene støtter hverandre ”

nærhet og tilstedeværelse på, uten at man nødvendigvis må snakke så intenst sammen om alle de vonde tankene og følelsene. Noen foreldre opplever at det er lettere å utveksle erfaringer skriftlig – ved at man skriver ned hvordan man har det, og at man i neste omgang kan lese og eventuelt kommentere hverandres tekster. Andre erfarer at man delvis kan kompensere for mangel på verbal kommunikasjon gjennom kroppslig nærhet og omhet, for eksempel ved å holde rundt hverandre eller gi hverandre klem i situasjoner hvor sorgen blir aktualisert. Andre igjen prøver å snakke seg gjennom sorgen ved hjelp av venner, heller enn å presse partneren sin til en åpenhet han eller hun ikke ønsker eller ikke orker. Men mange kan føle at de ”bruker opp” vennene sine ettersom tiden går, derfor kan det være behov for ytterligere støtte for å kompensere for at partneren ikke fullt ut kan ivareta behovet for åpenhet.

Sorggrupper

Et godt alternativ er sorggrupper – der det finnes. Noen grupper organiseres som en del av helsetjenesten, gjerne i tilknytning til bestemte dødsårsaker eller bestemte ulykker. Andre drives i regi av menigheter eller ulike foreninger og organisasjoner. Uansett hvordan de organiseres, eller hvilke målgrupper de er opprettet for, har de fleste som deltar i slike grupper gode erfaringer. Det kommer tydelig frem gjennom forskning og evalueringsstudier på feltet. I en undersøkelse som jeg selv foretok for noen år siden, oppgav de aller fleste at de var veldig godt fornøyd med tilbudet, og at de ville anbefale det til andre i samme situasjon. Skjebnefellesskapet i gruppen, anledningen den ga til å

kunne gi uttrykk for sine innerste følelser i en trygg atmosfære, og til å lære av andres erfaringer, var de faktorene som deltakerne la aller mest vekt på. Dette er egenskaper som i mindre grad kan ivaretas av venner og bekjente, eller av profesjonelle terapeuter. Derfor kan sorggrupper være et godt supplement til annen type støtte og omsorg, uansett hvordan det sosiale nettverket fungerer, og eventuell profesjonell oppfølging. Men aller viktigst er den støtten og omsorgen som foreldrene seg imellom kan gi hverandre. For det er de som har lidd tapet, som best kan forstå hvor mye som har gått tapt.



● ● Tekst: Frode Thuen
Foto: Unni Tobiassen Lie

Innlegget har tidligere stått på trykk i A-Magasinet 13. april 2012.





Litteratur om sorg BOKTIPS

- **Før livet ebber ut** - Elisabeth Kubler Ross (Gyldendal 1977)
- **The Denial of Death** - Simon & Schuster 1997 (Ernest Becker)
- **Når døden blir virkelighet** - Per Halvorsen (Kommuneforlaget 1993)
- **Tårer uten stemme** - Ervik Steinar (Verbum)
Når barn er blant de som sørger
- **Dyrebare døgn** - Eivind Skeie (Luther forlag)
Vandring i sorgens landskap, bok skrevet etter hans sønn døde av sykdom
- **Farvel** - Merilette Soll Skridshol (Orion forlag)
Råd og veiledning ved dødsfall, praktisk veiledning av hvorledes gravferder kan arrangeres
- **Å leve med sorgen** - Nils Retterstøl og Per Arne Dahl (Luther forlag)
Bygges over temaene: Sorg hva det er og hvordan leve med den
- **Sorg** - Oddbjørn Sandvik, Kari E Bugge og Hilde Eriksen (Fagbokforlaget)
- **Å reise seg etter en rystelse** - Per Arne Dahl (Schibsted, 2011)
- **Å ta avskjed** - Atle Dyregrov (Fagbokforlaget)
Ritualer som hjelper barn gjennom sorg
- **En stor og liten er borte** - Elisabeth Cleve (Gyldendal)
Kriseterapi med en to år gammel gutt
- **Skolebarn og sorg** (hefte) - Kari E. Bugge, Eline Grelland og Line Schrader
(Landsforeningen uventet barnedød, 2007)
- **Sorg hos barn og unge** (hefte) - Bente Riise (red.) (Rådet for psykisk helse, 2000)
- **Vårtegn i sorglandskapet** - Signi Lundgård (Lina forlag)
En personlig sorgprosess
- **Sammen i sorgen** - Gunvor Berge Svenberg og Mari Wirgenes (Luther forlag)
Om sorggrupper og deres plass i sorgarbeidet
- **Sammen i sorgens landskap** - Lars J. Danbolt (Verbum, 1990)
- **Når barn sørger** - Claudia L. Jewett (Universitetsforlaget, 1984)
- **Vi som blir igjen** - Kari Ronge (Grøndahl og Dreyer, 1998)
Mennesker i møte med sorgen – og livet som går videre

FAGKONFERANSE I RELIGIONSPSYKOLOGI

Religionspsykologisk senter Sykehuset Innlandet og Norsk religionspsykologisk fagforum inviterer til fagkonferanse.

*"Psykosser og eksistensielle temaer
– forskning og behandling"*

Honne hotell og konferansesenter, Biri - 22.-23. oktober 2012

Elektronisk påmelding på:
www.sykehuset-innlandet.no/relpsyk2012

KURSTILBUD



Komplisert sorg – diagnostikk og behandling



Når sorgprosesser gir seg utslag i psykiske og eksistensielle problemer: Hvilke behandlingstilnærminger har vi?

Foreleser er
ATLE DYREGROV,
leder ved Senter for
Krisepsykologi i Bergen.

**15. oktober
2012
Festsalen
Modum Bad**

FOR INFORMASJON, PÅMELDING OG OPPDATERT KURSOVERSIKT:
Se kurs og seminarer på www.modum-bad.no
eller ring tlf. 32 74 94 00



Leigh McCullough er død

fredfullt med sine nærmeste rundt seg hjemme i Boston.

I 2007 kom hun fra professorstilling ved Harvard University i Boston til lederjobben ved Forskningsinstituttet. Hun og ektemannen John Roosevelt Boettiger hadde planlagt å bli lenge i Norge.

McCullough fikk ikke lang tid som forskningsleder, men lang nok til hun satte et sterkt og varig preg på Modum Bad. Hun satte også spor etter seg i andre norske fagmiljøer.

- *La oss gjøre noe med det*, sa Leigh. Og hun gjorde det. Hun fikk tak i de beste utlendingene, tok i bruk avanserte metoder, gikk for eksterne midler, satset på unge talenter og støttet de etablerte. McCullough tilførte miljøet energi og frødhets. Hun så ikke begrensninger, bare løsninger. Hun satset og fikk Modum Bad til å satse.

Leigh fikk se fruktene; hvordan Forskningsinstituttet blomstret i tett kontakt med klinikken, hvordan doktor-

gradene vokste fram og ble godkjent og hvordan hennes eget store forskningsprosjekt blir fullført etter planen.

Leigh lyktes og var lykkelig for det, midt i den grusomme sykdommen som ikke tok livsgnisten fra henne - inntil det ikke var noe liv tilbake.

Leigh McCulloughs gjerning lever videre på Modum Bad, selv om hun nå er borte.

Ole Johan Sandvand
adm.direktør ved Modum Bad

Forskningsleder ved Modum Bad inntil 2011, Leigh McCullough (67), døde 7. juni etter å ha vært syk med ALS i to år. Hun døde



Byggestart for Kildehuset

I august settes spaden i jorda for det nye Kildehuset. Leder av helsekomiteen Bent Høie (H) vil legge ned grunnstein under sitt besøk på Modum Bad tirsdag 21. august.

- Jeg har ikke besøkt Modum Bad før, men har hele tiden fulgt med på

arbeidet som gjøres der og har hørt svært mye positivt om resultatene. Modum Bad er et



kompetansemiljø som har stor respekt i hele helse-Norge, sier Bent Høie.

Forebyggende arbeid vil være en av de største helsepolitiske utfordringene i årene fremover. Jeg tror vi etter hvert også kommer til å bli mer oppmerksomme på betydningen av forebyggende helse også innen det mentale området. På samme måte som barn- og unge lærer om betydningen av fysisk aktivitet og sunt kosthold i skolen, bør en i fremtiden også lære seg noen verktøy for god mental helse.

Konkretiseres

Planleggingen av Kildehuset startet i fjor høst. Nå gleder Kildehusets leder Kristin Tafjord Lærum seg over at senteret blir en virkelighet.

- Det er spennende å se at Kildehuset har funnet sin form. Nå begynner også selve virksomheten å bli konkretisert, sier Tafjord Lærum.

Ideen bak Kildehuset var å skape et lokalt og nasjonalt kurs- og kompetansesenter som skulle drive helsefremmende arbeid innen psykisk helse. Tafjord Lærum er opptatt av å arbeide forebyggende – og at terskelen for å få hjelp skal være lav.

- Vi ønsker at folk skal få rett hjelp til rett tid, sier hun.

I tillegg skal det holdes kurs og seminarer for fagpersoner som ønsker å utvikle sin kompetanse. Kildehuset har allerede fått prosjektmidler til drift, og flere søknader er til behandling. Et godt samarbeid er også etablert med Modum kommune og Buskerud fylkeskommune.

Åpning 2013

Første byggetrinn av Kildehuset skal stå ferdig høsten 2013. Det vil omfatte et undervisningslokale samt et stort oppholdsrom – Kildestuen. Kildestuen vil være formet som et åttekantet bygg, inspirert av det gamle kildehuset ved St. Olafskilde på Modum Bad. Det neste byggetrinnet omfatter et overnattingsbygg med 15 rom. Prislappen er på 25 millioner kroner.

Ønsker du å bli med på dugnaden for å bygge Kildehuset?

Kontonummer:

2270 05 72262

*Merk din innbetaling
"Kildehuset"*

Ny kildekatalog

I Kildekatalogen som ligger ved denne utgaven av Badeliv kan du finne en oversikt over Modum Bads kurstilbud. Det drives allerede mye kurs- og seminarvirksomhet i regi av Modum Bad. På nyåret kom den første kurs- og seminar katalogen - Kildekatalogen ut.

- Nå er den blitt oppdatert og komplettert med nye og spennende tilbud, sier Kristin Tafjord Lærum (bilde til høyre).

Hun fremhever spesielt traumekursene som holdes utover høsten, hvor det er hentet inn internasjonale kapasiteter som Suzette Boon og Onno Van der Hart. Seminaret om komplisert sorg med Atle Dyregrov i oktober er også svært aktuelt, samt seminaret om ritualer og ritualisering med blant andre Valerie De Marinis og Lars Johan Danbolt som holdes 25. oktober.

- Vi kan også skreddersy kurs eller skaffe foredragsholdere etter ønske. Ta gjerne kontakt med oss på mail: kurs@modum-bad.no

Kan bestilles

Dersom du ikke har fått Kildekatalogen kan den bestilles: **kurs@modum-bad.no** eller lastes ned fra: **www.modum-bad.no**



Søndag 26. august kl 11.00 i parken
Modum Bad-dagen 2012



Deltar i gudstjenesten og holder konsert

Jan Groth er en kjent veteran i norsk musikermiljø. Mest kjent er han kanskje som vokalist, organist og gitarist i Aunt Mary - Norges første heavy-rock gruppe.

Samtale, sanger og salmer

I tillegg til en utendørskonsert i parken, hvor han har med seg sin bror Hans-Erik, vil han delta i gudstjenesten. Groth vil samtale med prest Jon-Erik Bråthen om sin kristentro. Han vil også bidra med sanger og salmer, blant annet av Aage Samuelsen.

Drømmehage

Modum Bad-dagen starter med gudstjeneste i parken. Etterpå blir det salg av rømmegrøt, lapskaus, polser, kaker og kaffe. Barna kan boltre seg i Barnas drømmehage, der de kan hoppe i hoppeslottet, få ansiktsmaling, spille på lykkehjulet eller kjøre med hest.

Alle aktiviteter i drømmehagen er gratis.

Onsdag 5. september kl 19.00 i Festsalen
Gordon Johnsen's Minneforelesning



Modum Bad - fortid og fremtid

Årets minneforeleser,
professor Ole Berg.

Siden 1987 har Modum Bad invitert til Gordon Johnsen's minneforelesning - et populærforedrag om aktuelle samfunnsproblemer, knyttet opp mot psykiatrien.

Årets minneforeleser er professor Ole Berg. Berg er statsviter og professor ved Avdeling for helseledelse og helseøkonomi, Universitet i Oslo. Han har en omfattende virksomhet, først og fremst innen helseområdet. Gjennom et kvart århundre har han med sin formidable faglige innsikt og formidlingsevne satt sitt preg på svært mange mennesker med ledende posisjoner i helsetjenesten.

Forelesningens tittel er:
Modum Bad - fortid og fremtid.

Ny leder ved Institutt for Sjelesorg

Steinar K. Lindvig (59) er ansatt som ny leder ved Institutt for Sjelesorg (IFS).

Lindvig er teologutdannet og har siden 2006 jobbet som sjømannsprest og daglig leder ved Sjømannskirken på Costa del Sol i Spania. Tidligere har han jobbet som kallkapellan ved Høvik prestegjeld i Bærum og vært prest og sjelesørger ved Kirkens SOS i Oslo.

- Solid ledererfaring

- Vi er veldig tilfredse med å få Steinar Lindvig som ny instituttleder, sier Rune Stray som er konstituert leder etter Arne Tord Sveinall ved IFS.

- Lindvig har solid ledererfaring og lang fartstid som sjelesørger. Han kjenner dessuten Instituttet godt fra sin tid som stipendiat her i 1996-1997.



Steinar K. Lindvig tar over som instituttleder etter Arne Tord Sveinall. Foto: Privat.

- Gleder meg

Steinar K. Lindvig ser fram til å tiltre stillingen 27. august.

- Jeg gleder meg veldig til å ta fatt på oppgavene. Å lede Institutt for Sjelesorg er en stor og spennende utfordring å få. Jeg håper å kunne føre

stedet et stykke videre de kommende årene. Blant er jeg opptatt av å gjøre Instituttet relevant for yngre mennesker, og vil finne fram til program og tilbud som passer for dem.

●● Tekst: Unni Tobiassen Lie

INSTITUTT FOR SJELESORG ønsker velkommen til følgende arrangementer høsten 2012:

Rekreasjonsopphold:

Dette er uker som tilbyr livsassistanse gjennom samtaler, hvile og fellesskap. Ukene kan også brukes til studieopphold. Opplegget går normalt fra mandag ettermiddag/ kveld til søndag middag.

- Uke 33** (13.08. - 19.08.)
- Uke 36** (03.09. - 09.09.)
- Uke 37** (10.09. - 16.09.)
- Uke 40** (01.10. - 07.10.)
- Uke 42** (15.10. - 19.10.)
- Uke 44** (29.10. - 04.11.)
- Uke 45** (05.11. - 11.11.)
- Uke 48** (26.11. - 02.12.)
- Uke 49** (03.12. - 09.12.)
- Uke 50** (10.12. - 16.12.)

Åpne kurstilbud:

Klassisk sommeruke

21. august – 26. august

Klassisk sommeruke er, som navnet antyder, ingen nyskaping. Inga og Gordon Johnsen hadde i mange år slike sommeruker – inklusive utflukter, bibeltimer, "sjelesørgeriske smuler", hygge og fryd.

Ledere for årets sommeruke er Arne Tord Sveinall, Eli Landro og Rune Stray.

Påmeldingsfrist: 5. juli

Sjelesorg i møte med sorg og krise - del 2

27. august – 29. august

Dette er andre del av en kurspakke på to samlinger som handler om å møte mennesker med sorg og tap.

Påmeldingsfrist: 30. juli

Drømmeseminar - bruk av drømmer som redskap i sjelesorgen

20. september – 23. september

Drømmeseminar ledet av prest og psykoterapeut Sven Hedenrud og psykoterapeut Birgitta Notoni Erlandsson.

Påmeldingsfrist: 20. august

Kurs for sorg-gruppeledere

24. september – 26. september

Kurset er beregnet på frivillige og ansatte som arbeider med mennesker i sorg.

Påmeldingsfrist: 24. august

Sjelesorg i møte med konflikt del 1

12. november – 14. november

Kurset vil gi en grunnleggende forståelse av hva konflikt er,

sentrale årsaker til konflikter og hvordan konflikter utvikler seg.

Påmeldingsfrist: 16. oktober

Jeg- en sjelesørger? Sjelesorgens teologiske grunnlag

19. november - 21. november

Dette kurset er første trinn i et kursopplegg som tar sikte på teoretisk og praktisk innføring i sjelesorg.

Påmeldingsfrist 19. oktober

Henvendelser:

Institutt for Sjelesorg
Modum Bad,
3370 Vikersund
Tel: 32 74 98 30
Fax: 32 74 98 43

E-post:
sjelesorg@modum-bad.no
www.sjelesorg.no

26 ansatte ble hedret

Lårkorte skjørt for jubilantene



Toril Aasmundrud (t.v.) og May-Lis Sæther svinger seg til ære for kjøkkenkollegene Ragnhild Askheim (i midten) og Rita May Valstad som står på scenen sammen med direktør Ole Johan Sandvand (t.v.)



20, 25, 30 og 40-årsjubilanter ved Modum Bad. Foran fra v.: Else-Brit Ripe, Gro F. Heimstad, Magnhild Hamre, Ragnhild Askheim og Franczeska Heier. Bak fra v.: Rita May Valstad, Janos Piros, Trine Midtskogen, Liv-Edel Rydgren, Annlauug Braathen og Signe Kvisle.

I år var det kjøkken-jubilantene som fikk mest oppmerksomhet under jubileumsmarkeringen i Festsalen 22.mars.

Ragnhild Askheim og Rita May Valstad fra Vikersund har vært ansatt ved kjøkkenet på Modum Bad i henholdsvis 40 og 30 år. Under årets jubilmantmarkering tok direktør Ole Johan Sandvand

de to med på en reise tilbake i tid ved hjelp av bilder vist på storskjerm. De lårkorte kjøkkendrakterne på 60- og 70-tallet fikk ekstra stor oppmerksomhet fra scenen. En skikkelig demonstrasjon av de korte kjolene fikk publikum da kollegene Toril Aasmundrud og May-Lis Sæther svinset inn i Festsalen iført lårkorte kjøkkenklær. Til Dolly Partons "Working 9 to 5" danset de seg opp på scenen og delte ut roser til sine to jubilerende kolleger. Etter den hyggelige markeringen var

det duket for festmiddag for jubilantene. Foruten de som er avbildet (20, 25, 30 og 40-årsjubilanter) var disse også jubilanter: 15 år: Tom Sverre Kristiansen, Gro Nore, Linda V. Sveen, Jorid I. Gravdal, Berit Baklid, Inger Ma Bjønnes, Aud Ranheim, Lillian Solheim og Erna F. Sørsum. 10 år: Anita Wesetrud, Hans Ivar Steen, Heidi M. Ask, Gro T. Skretteberg, Eli Tove Myrdal og Birte Stenbro.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Nytt treningsrom for pasienter og ansatte

Det nye treningsrommet på Modum Bad har vært et sterkt ønske fra pasientene. Nå står 120 flunkende nye kvadratmeter klare med topp moderne treningsutstyr.

- Vi kjempefornøyde, sier helse-sportpedagog Bjørnar Johannessen. Sammen med Stina Henriette Bondehagen og Veslemøy Bråten leder han pasientene i ukentlige trimøkter.

Bevegelsesglede

Bevegelsesglede står i sentrum og utendørsområdene benyttes flittig. Trim i behandlingen skal fortsatt foregå utendørs, men treningsrommet kan være et godt supplement til utendørstrening.

- Det gir muligheter for å trene både kondisjon og styrke, sier Johannessen, som regner med at både spinning- og styrketreningsgrupper vil komme i gang ganske snart.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



- Ta i nå, Bjørnar, heier Stina. Helse-sportpedagogene Bjørnar Johannessen og Stina Henriette Bondehagen er veldig fornøyde med det nye treningsrommet.



Meteorolog Kristen Gislefoss i direktør Ole Johan Sandvands skikkelse blåste i hele streiken og kom til Modum Bad for å melde været.



Luftige sjev fra brua i parken.

↑ smiley vel s 2012

10 års jubileum 2012 • 10 års jubileum 2012 • 10 års jubileum 2012 • 10 års jubileum 2012



Tone og Gerd Marit fra Modum bygde klossetårn sammen med Bernt Egil fra Spydberg



Catrine Bøe og Gro Nore serverte kildevann fra St. Olavs kilde.



Spreke, men våte ble gjengen fra Fredrikstad som forsøkte å fylle det hullte vannrøret.



Opplevelsesdagen feiret i år 10-årsjubileum med ballonger, kake og masse liv og røre.

Helsportpedagog Bjørnar Johannessen var initiativtaker til Opplevelsesdagen. I år var det 10-årsjubileum for den populære aktivitetsdagen.



Bier, trim og bobler var noen av opplevelsene.



Bjelleklang fikk på seg Opplevelsedagens lilla t-skjorte.

Livlig jubileum



Sjonglering, jordbærkake og kunst fargela dagen.



Roger Larsen fra Hønefoss laget blomsteroppsats sammen med gartner Rune ved Modum Bad.



Håkon Skagen spilte i paviljongen.

- Det er kjempegøy at vi igjen fyller hele parken med folk på Opplevelsedagen. Mange kjenner vi igjen fra år til år, men det er også nye ansikter kommet til, sier helsesportpedagog Bjørnar Johannessen.

-Mer enn jogging

Johannessen var en av initiativtakerne til Opplevelsedagen for ti år siden og er opptatt av å fremme fysisk aktivitet blant psykisk syke.

-Vi vil vise at fysisk aktivitet er så mye mer enn jogging. Det er gøy å være i bevegelse. Man trenger ikke nødvendigvis å bli kjempesliten, men være i aktivitet, sier Johannessen.

Han mener personalet på ulike institusjoner rundt omkring har blitt flinkere og mer bevisste på å få beboerne i aktivitet.

- Aktivitet og bevegelse gir glede og livsutfoldelse. Jeg så ikke et menneske

som var sur og grinete på vår opplevelsedag. Det var bare smil å se overalt.

400 deltakere

Opplevelsedagen ble arrangert onsdag 6. juni og det var 250 eksterne deltakere som kom for å delta på aktivitetssdagen. I tillegg deltok mange av Modum Bads egne pasienter og ansatte. Til sammen var det godt over 400 mennesker i parken.

●● Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie



Forhåndsbestilling av billetter på telefon: 32 74 97 00
Mandag til fredag - kl. 10.00 - 16.00

MODUMBAD 
- en kilde til liv

Modum Bad, 3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00 - Fax: 32 74 97 97
post@modum-bad.no - www.modum-bad.no

Konsertene arrangeres med økonomisk støtte fra Modum kommune

Konsserter Høsten 2012

ONSDAG 26. SEPTEMBER
Yamma Ensemble fra Israel

TIRSDAG 9. OKTOBER
Gisle Børge Styve trio

TIRSDAG 30. OKTOBER
**Eva Bartholdsson, Gregor Siljebo
og Lars Klevestrand**

ONSDAG 14. NOVEMBER
Silje Nergaard trio

ONSDAG 28. NOVEMBER
Oslo strykekvartett

TIRSDAG 11. DESEMBER
Julekonsert med Tre Sopranos

Følg med for mer informasjon på
www.modum-bad.no

Badeliv

Et magasin fra MODUM BAD

HOVEDTEMA:

Sorg

Når sorg blir sykdom

Å leve med sorg

Kirken - et rom for bearbeidelse

MODUMBAD 

- en kilde til liv