



# Sorg ved selvmord

- sorg er ikke en sykdom  
**ved Henning Herrestad**  
koordinator for sorgtjenesten  
i Fransiskushjelpen i Oslo



april 2009



# Hva er sorg?



” Sorg er reaksjoner på  
betydningsfulle tapsopplevelser:

- . Lengsel etter den som er borte.
- . Intens følelsemessig smerte og tristhet.
- . Følelse av å være lamslått, nummen, sjokkert.
- . Behov for å unngå alt som minner om tapet.

Ikke i det hele tatt <-----> Flere ganger daglig



# Grad av sorg

- “ Føler du deg forvirret i forhold til hvilken rolle du har i livet eller at du ikke helt vet hvem du er (f.eks. føler at den del av deg er død)?
- “ Har du vanskelig for å akseptere tapet?
- “ Er det vanskelig for deg å stole på andre mennesker etter tapet?
- “ Føler du deg bitter over tapet?
- “ Opplever du at det å gå videre i livet (f.eks. få nye venner, eller nye interesser) er vanskelig for deg?
- “ Føler du deg nummen (bedøvet, uten følelser) etter tapet?
- “ Føler du at livet er tomt eller meningsløst etter tapet?

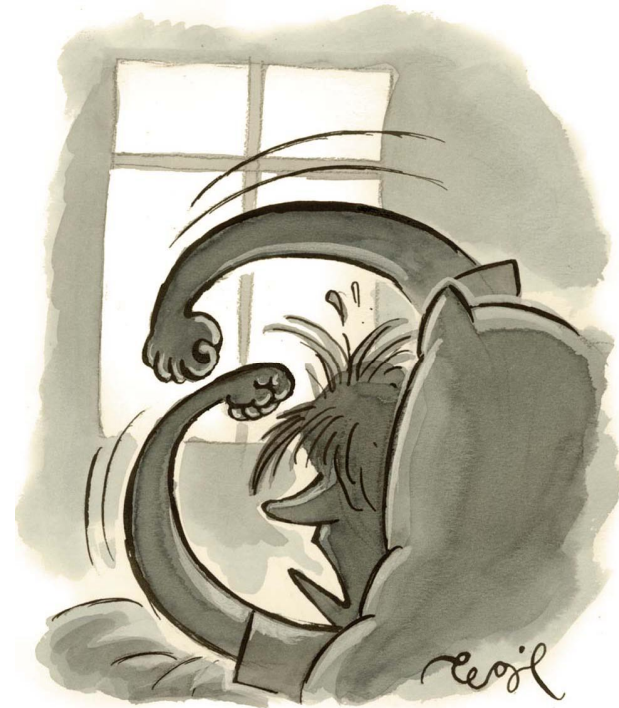
**Grad: Ikke i det hele tatt ----- I svært stor grad**

- “ Opplever du at du fungerer betydelig dårligere sosialt, yrkesmessig, eller på andre viktige områder (f.eks. i forhold til ansvarsoppgaver i hjemmet) som en følge av tapet? **Nei / Ja**



## Vi ser ofte:

- . Konsentrasjonsvansker
- . Hukommelsesproblemer
- . Tretthet
- . Dårlig søvn
- . Manglende appetitt
- . Behov for å være alene og bare la tankene gå
- . Interesseløshet  
(ingenting betyr noe eller er verd en innsats)



- . Vansker med å få arbeidet unna.
- . Økt sårbarhet
- . Rastløshet



# Reaksjoner etter selvmord

- “ Behov for å forstå hvorfor: finne informasjon
- “ Opplevelse av skyld: for ikke å ha avverget, for å ha bidratt, for ikke å ha forstått.
- “ Avvisning, skam, stigma, behov for å skjule dødsårsaken.
- “ Økt risiko for alvorlige psykiske og fysiske problemer og selvmordsatferd.



# Er sorg en sykdom?

” **ICD-10:**

**Tilpasningsforstyrrelser:**

”Lidelsene i denne delen kan derfor betraktes som mistilpassede (maladaptive) reaksjoner på alvorlig eller vedvarende belastning.

Lidelsene hemmer vellykkede mestringsmekanismer, og medfører derfor problemer med å fungere sosialt.”

” **Tilpasningsforstyrrelse:**

” Tilstander med subjektivt ubehag og følelsesmessig forstyrrelse som vanligvis hemmer sosial funksjon eller ytelse, og som oppstår i en periode med tilpasning til en vesentlig forandring i tilværelsen eller en belastende livshendelse ... Symptomene varierer og omfatter **depresjon, angst** eller **bekymring** (eller en blanding av disse), **følelse av å mangle mestringsevne** og evne til å planlegge fremover eller til å fortsette i nåværende situasjon, så vel som en større eller mindre grad av **vansker med å utføre daglige rutiner**. Atferdsforstyrrelser kan være et ledsagende fenomen, særlig hos ungdommer. Det dominerende symptomet kan være kortvarig eller langvarig depressiv reaksjon, eller forstyrrelse av andre følelser og atferd.”



# Depresjon?



- ” **Ved typisk milde, moderate eller alvorlige depressive episoder lider pasienten av:**
- ” senket stemningsleie (nedstemthet),
  - ” redusert energi og aktivitetsnivå.
  - ” Evnen til å glede seg, føle interesse og konsentrasjon er nedsatt,
  - ” og en uttalt tretthet og tretthet er vanlig selv etter den minste anstrengelse.
  - ” Vanligvis blir søvnen forstyrret og appetitten redusert.
  - ” Selvfølelsen og selvtilliten er nesten alltid svekket, og
  - ” selv i den milde formen er forestillinger om skyld og verdiløshet ofte til stede.
  - ” Det senkede stemningsleiet forandrer seg lite fra dag til dag, varierer ikke med omstendighetene og kan ledsages av såkalte «somatiske» (melankoliforme) symptomer, som tap av interesse og lystfølelser,
  - ” oppvåkning om morgenen flere timer tidligere enn vanlig, depresjon som er tyngst om morgenen,
  - ” uttalt psykomotorisk retardasjon,
  - ” uro, appetittløshet,
  - ” vekttap og tap av seksualdrift.

**Avhengig av symptomenes antall og alvorlighetsgrad, kan en depressiv episode spesifiseres som mild, moderat eller alvorlig.”**

- ” **Moderat depresjon:** ”Fire eller flere av symptomene nevnt ovenfor er vanligvis til stede, og
- ” det er sannsynlig at pasienten har store problemer med å fortsette med ordinære aktiviteter. ”



# Forskjeller på depresjon og sorg

## Depresjon:

- ” Tap av all interesse og glede
- ” Nedstemthet uavhengig av situasjon
- ” Generelt lav selvfølelse, skyld og skam
- ” Tilbaketrekning
- ” Ikke påtrengende minner
- ” Ikke lengsel

## Sorg:

- ” Sterk interesse i avdøde
- ” Utbrudd av sorg utløses av påminnelser om den døde
- ” Skyld i forhold til avdøde
- ” Unngåelse i forhold til påminnelser om den døde
- ” Kan ha påtrengende minner fra dødsfallet
- ” Stor lengsel etter avdøde



# Sorgen **i** deg / sorgen **rundt** deg

- “ *Det medisinske blick:* Hva er det **i** mennesker som gjør at noen mestrer sorgen dårligere enn andre? (Svar: sykdom, forstyrrelser – ”**svak ryggrad**”)
- “ *Det sosiale blick:* Hva er det i menneskers **omgivelser** som gjør at noen opplever sorgen som mer tyngende enn andre? (Svar: vanskeligheter, mangel på støtte – ”**ingen sofa**”)





# ”De sørgendes land”

**Sorg er en form for ufrivillig eksil i et fremmed land.**

” Kjente situasjoner oppleves på en ny måte:

- . Hvor er det vondt eller godt å være nå?

” Relasjonene er endret:

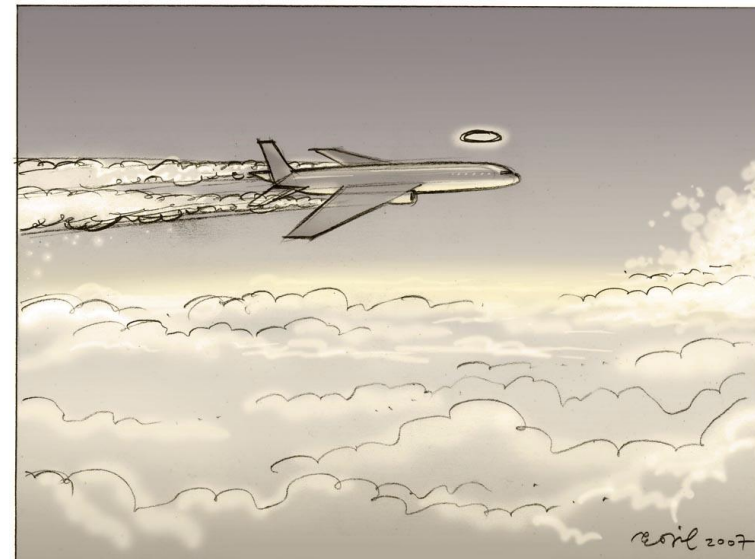
- . Hvem er blitt fjernere, hvem er kommet nærmere?
- . Å holde kontakten med det/de kjente

” Byråkratiske utfordringer:

- . Ordne avdødes forhold, arveoppgjør, ...

” Tilpasning til et nytt levevis:

- . Høytider, markeringer og ferier leves annerledes i dette landet





# Hva trenger mennesker i eksil?

” **Informasjon:** Hvordan klare seg i dette landet!

” **Støtte:**

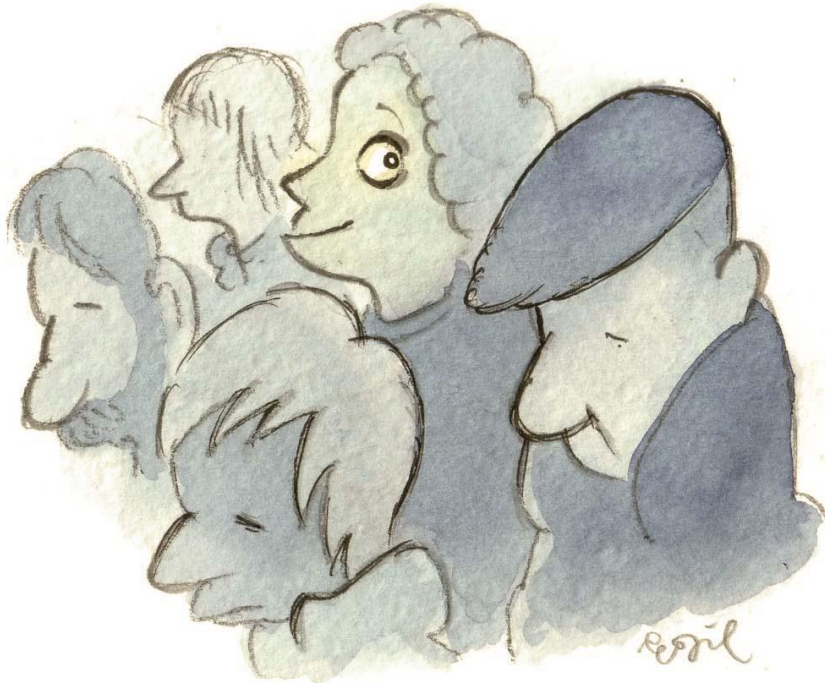
- . **Guider:** Slik er det her! Hvordan har du det?
- . **Kjentmenn:** Jeg har vært her en stund, da oppleves det annerledes.
- . **Likemenn:** Uff, dette kjenner jeg igjen!

” **Hjelp:**

- . **Advokat:** Jeg kan hjelpe deg med papirene.
- . **Avlastning:** Jeg kan hjelpe deg med oppgavene.



## Hvilke ressurser har den sørgende?



- ” Har vært i De sørgendes land tidligere.
- ” Har en venn som er kjent der.
- ” Har en som er interessert i hvordan det er der.
  - . Som ikke sier ”Nå må du komme deg vekk derfra.”

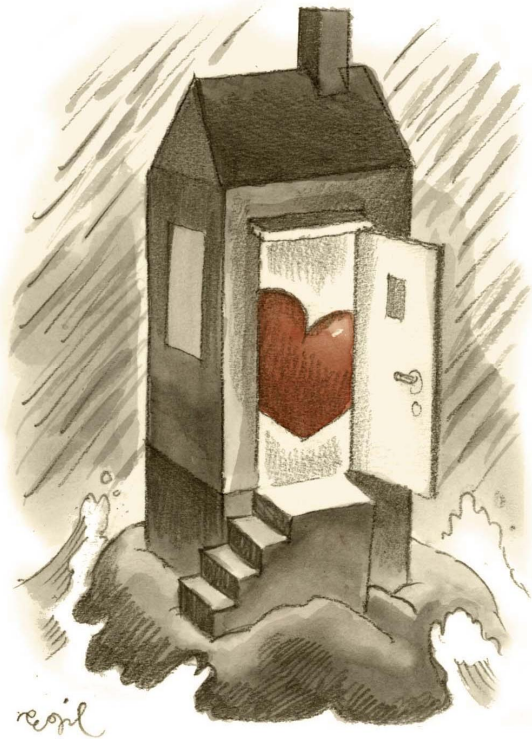
# Sorgens geografi



## Spørre den sørgende:

- " Hvor er det vondt å være?
- " Hvor er det godt å være?
- " Hvem har du dårligere kontakt med?
- " Hvem har du bedre kontakt med?
- " Hva slags oppgaver må du løse nå?
- " Hvordan ser du for deg de kommende høytidene?

# Hva er innelukket?



- ” Forholdet til den avdøde:
  - . Bare borte eller høyst tilstede?
- ” Magisk tenkning:
  - . Hvis jeg bare finner ut hva som gikk galt, kan jeg rette det opp igjen.
- ” Skyldfølelse og anger:
  - . Jeg skulle ha gjort noe mer/annet.
- ” Eksistensielle grunnspørsmål:
  - . Finnes det ingen beskyttelse?
  - . Hva er meningen med å leve nå?