Den komplicerede sorg

Alle oplever sorg, når en pårørende går bort, men for de fleste gælder det, at man lærer at leve med sorgen, og at livet, om man vil det eller ej, på et tidspunkt finder tilbage til et normalt leje. Men for nogle mennesker udvikler sorgen sig til det, man kalder kompliceret sorg, hvor sorgen bliver fast inventar i livet - og har konsekvenser for arbejdsmæssige og personlige relationer.

BAGGRUND Simon Kudal

Når man mister en person, der står én nær, starter en sorgproces, der er forskellig for alle. For nogle bliver sorgen større end for andre og det kan udvikle sig til 'kompliceret sorg', der er et begreb, som favner forskellige typer af komplicerede sorgreaktioner.

Christian Hagemann er psykolog ved Psykologerne Johansen & Kristoffersen, og ifølge ham kan det få alvorlige følger, hvis sorgen får lov til at udvikle sig.

»Taber man et familiemedlem, måske et barn, er det klart, at der går en masse processer i gang – psykologiske processer, følelsesmæssige processer. Hvis det får lov til at udvikle sig til den her mere komplicerede sorg, er det blandt andet fordi, der sker en intensivering af nogle af de mere almindelige psykologiske sorgprocesser. Det vil betyde, at den som har tabt eller mistet, bliver overoptaget af den afdøde,« siger han.

Det er almindeligt, når man sørger, at blive optaget af den afdøde og have perioder i ens liv, hvor man nærmest ikke kan noget, fordi man ikke gør andet end at mindes den afdøde.

»Ofte vil det være sådan, at den sørgende deler sin sorg med andre, så der også er andre, der sørger i netværket. Hvis netværkets sorgproces er mere almindelig, vil det på et tidspunkt begynde at skille sig ud, at personen har været i sorgprocessen for længe,« siger Christian Hagemann.

Grunden til, at det kan være et problem er, at det skaber en markant funktionsnedsættelse i personens liv. Det går både ud over sociale relationer, evnen til at arbejde, og mulighederne for at engagere sig på ny i sit eget liv.

»Det medfører også en større ligegyldighed med det liv, man er ladt tilbage med. Man kan opleve søvnforstyrrelser, nedsat eller øget appetit, som er symptomer, der også er forbundet med depression. Der er desuden øget risiko for selvmordstanker, og på den måde bliver den komplicerede sorg en risikofaktor, der i sidste ende kan have alvorlige konsekvenser.

Acceptér tabet

Ifølge Christian Hagemann er det først og fremmest væsentligt at finde ud af, om det er kompliceret sorg, og dernæst at finde ud af, hvad der karakteriserer lige præcis denne individuelle komplicerede sorg.

»Der har i mange år været en idé om, at når man skal igennem en sorg, er det en lineær sorgproces, men moderne forskning peger på, at det faktisk i højere grad er en form for oscillation mellem at være enormt fordybet i tabet og at være reetablerende og etablere sit liv på ny uden den tabte,« siger han.

Hvis en person er enormt tabsorienteret og helt fordybet i sorgen, vil der i et terapeutisk forløb være fokus på det reetablerende spor og for eksempel sociale relationer og kontakten til arbejdsmarkedet.

»Man vil hjælpe personen til at opnå en større accept af tabet, hjælpe til at hverdagen bliver fyldt med flere lystfyldte aktiviteter, som giver en pause fra at være i sorgen hele tiden. Det minder lidt om depressionsbehandling,« siger han.

Omvendt kan en person også være enormt optaget af at undgå minderne om den afdøde og forsøge at skubbe det væk.

»Det gør tankerne mere påtrængende, og hvis det er problemet, handler det om at konfrontere sorgen. Det kan være at prøve at gennemleve intense følelsesmæssige reaktioner i perioder. Det betyder ikke, at man skal være i det hele tiden, men i stedet for at undgå det, skal man prøve at møde det. På den måde minder behandlingen lidt om angstbehandling,« siger han.

Tung byrde at bære

Christian Busch er hospitalspræst på Rigshospitaler, hvor han gennem mere end 30 år har mødt mennesker i nogle af de sværeste øjeblikke i deres liv.

»Sorg er lige så individuelt som et fingeraftryk. Vi sørger forskelligt, fordi vi er forskellige som personer. Vi sørger på mange måder, men hvis vi har været knyttet til et menneske, vil det også give anledning til en stor sorg at miste det menneske. Det er naturligt, det gør ondt, og det er noget tungt, man skal lære at leve med,« siger Christian Busch.

Han ser på sorgen som et udtryk for den tilknytning, man har til et andet menneske.

»Man kunne fristes til at tro, at en sorg bliver mindre med tiden. Jeg tror i højere grad, at man kan vokse som menneske og lære at leve med tabet. Sorgen forsvinder ikke - den er en byrde, man skal lære at leve med,« siger han.

Omkring otte procent af dem der mister, vil opleve en vedvarende sorglidelse.

»De fleste klarer sig med det netværk, de har, og nogle klarer sig med et udvidet netværk – for eksempel sorggrupper, psykolog eller en præst, uden at det har karakter af, at man udstikker en diagnose,« siger han.

Nogle få kan, ifølge ham, have brug for decideret behandling.

»Som præst interesserer jeg mig i udgangspunktet ikke for diagnoser, men for mennesker. Personligt tror jeg, at en korrekt diagnose for mange ville være 'dyb fortvivlelse'. Det er sådan jeg oplever det, hos de mennesker jeg kender. Hvis de er dybt fortvivlede og ikke længere har lyst til at leve, så kan der være grund til at hejse et flag og gøre en særlig indsats,« siger Christian Busch.

Som hospitalspræst ser han det som sin opgave at prøve at bære med på den tunge byrde, som sorgen er.

»Det skulle meget gerne opleves som en lettelse at blive mødt af et medmenneske, der bærer med på sorgen. Folkesproget siger, at "delt byrde er halv byrde." Det mener jeg faktisk, at der er en dyb sandhed i. Uanset om det skulle være så kompliceret, at det er en vedvarende sorglidelse, så har man brug for at få den hjælp, at nogen bærer med på det tunge, og ikke ser en som en diagnose, der skal gøres noget ved,« siger han.■