



SORG - NÅR ÆGTEFÆLLEN DØR





PAVI Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

*A. P. Møller og Hustru
Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal*

PAVI har modtaget støtte fra A.P. Møllers Fond til projektet "Sorg - når ægtefællen dør".



SORG - NÅR ÆGTEFÆLLEN DØR

INDHOLD

| | |
|--|----|
| Forord | |
| – ved psykolog Maja O'Connor, ph.d. | 7 |
| Indledning | 8 |
| | |
| DEL 1 OM SORG | |
| 1. Interview med Per Hoff | |
| ”Breve til Bitten” | 12 |
| 2. Sorg, efter ægtefællens død | |
| – om sorg som vilkår og reaktioner på sorg | 20 |
| 3. Interview med Ellen Schultz | |
| ”Vi går jo ikke bare og venter på at dø” | 26 |
| 4. Ny forståelse af sorg | |
| – om tidligere forståelse af sorg til en ny måde at forstå sorg på | 32 |
| 5. Når sorgen bliver kompliceret | |
| – om alvorlig og intens sorg | 38 |
| 6. Interview med Anne-Lene Felland | |
| ”Det tabte forbillede” | 42 |
| 7. Den afdødes usvækkede livskraft | |
| – om betydningen af nærvær med den afdøde | 50 |
| 8. Interview med Lars-Hugo Kristiansen | |
| ”Uden Alice bliver det svært” | 56 |
| 9. Bagatellisering af sorg hos ældre mennesker | |
| – om sorgkultur, klichéer og om ældres ’ret’ til at sørge | 64 |
| 10. Interview med Jens Sand | |
| ”Det er et vilkår at føle sig ensom” | 68 |
| 11. Hvordan mestrer vi tab? | |
| – om at magte vanskeligheder efter ægtefællens død | 76 |

DEL 2 | OM SORGSTØTTE

- 12. Støtte ved dødsfald – hvem kan hjælpe?**
 Introduktion til bogens anden del 86

STØTTE FRA OMGANGSKREDSEN

- 13. Støtte fra omgangskredsen**
 – om barrierer for støtte,
 og efterladedes ønsker 88
- 14. Støtte over tid**
 – om følelsesmæssig, praktisk samt
 social støtte og samtale om sorg 95
- 15. Ritualer – store og små**
 – om ritualer før, under og efter
 døden og deres betydning 102
- 16. Interview med Kirsten Pedersen**
 ”Jeg har forandret mig. Meget!” 108

STØTTE FRA ANDRE EFTERLADTE

- 17. Støtte fra andre efterladede**
 – om skæbnefællesskaber og
 nye fortrolige 116
- 18. Sorgstøtteguide på internettet**
 – om mulighed for at finde sorgstøtte
 tilbud i kommuner, kirker og
 frivillig-foreninger 118
- 19. Sorggrupper – et skæbnefællesskab
 med nye fortrolige** – om modstand
 over for at dele sin sorg og forskellige
 sorggruppetilbud 120
- 20. Interview med Lone Emig**
 ”Det er sorggruppens fortjeneste,
 at jeg er kommet godt igennem” 126
- 21. Når én igen bliver til to**
 – om lysten til – og kunsten at
 integrere et nyt forhold 135

STØTTE FRA FAGPERSONER

- 22. Støtte fra fagpersoner**
 Introduktion til fagpersoners
 støtte til efterladede 144
- 23. Støtte fra plejepersonalet, læger,
 præster, forebyggende medarbejdere
 og socialrådgivere**
 – om de enkelte faggruppers
 tilbud om støtte til efterladede 146
- 24. Behandling hos psykologer
 og psykiater** – om mulighed for
 professionel behandling af sorg 156
- 25. Færre grublerier ved at træne
 mindfulness** – om at skærpe sin
 opmærksomhed og sit nærvær 160
- 26. Epilog**
 – ved centerleder og professor
 Helle Timm 164



PAVI, Videncenter for Rehabilitering og Palliation er et nationalt videncenter, der åbnede i 2009, med det formål at sikre udvikling og spredning af viden om den palliative indsats i Danmark. Målet er at styrke den rehabiliterende og den palliative indsats til mennesker ramt af livstruende sygdom, de nærmeste pårørende og efterladte.



PAVI er fra 2013 forankret ved Syddansk Universitet (SDU) under Statens Institut for Folkesundhed (SIF).

Læs mere på www.pavi.dk



FORORD

”Sorg - når ægtefællen dør” er i mine øjne en både vigtig og længe tiltrængt bog. Den forener på smukkeste vis kompleks akademisk viden om naturlige og komplicerede sorgreaktioner hos ældre efterladte med en letforståelig, varm og vedkommende formidling. Bogen er dermed den første på dansk, der henvender sig direkte til de mennesker, den handler om. Nemlig til mennesker, der er i personlig berøring med sorg: De ældre efterladte, deres pårørende og den helt almindelige dansker. Bogen anvender et konkret og enkelt sprog, men uden at give køb på det videnskabelige fundament, der ligger bag. Den gør samtidig op med den underkendelse, der sker af ældre menneskers sorg. En form for bagatelisering, som desværre nogle gange fører til, at vi kan risikere at overse den betydning og konsekvens, et ældre menneskes død kan have for den overlevende ægtefælle.

Og hvad er det så, bogen helt præcist kan? Først og fremmest gør ”Sorg - når ægtefællen dør” en viden, som ellers har været målrettet fagfolk, tilgængelig for de mennesker, der har brug for den. Bogen taler direkte til enker og enkemænd og deres nærmeste pårørende.

I første del af bogen bliver det tydeligt, at selvom de fleste ældre efterladte kommer igennem sorgen på en naturlig måde, der ikke kræver professionel behandling, så er tab af en ægtefælle i alderdommen en risikofyldt overgang i livet.

Bogen fortæller os, hvad vi kan forvente at møde i mere naturlige sorgforløb, og den formidler, at der er plads til mange forskellige typer af reaktioner på tab. Den husker os på, at sorgreaktioner i nogle tilfælde kan være så grelle, at den efterladte helt kan miste livsmodet og måske ende med at tage sit eget liv. Og den giver os viden om, hvordan vi kan opdage gryende selvmordsadfærd.

I bogens anden del får vi et overblik over, hvilke former for støtte og behandling man kan have brug for efter ægtefællens død, og hvor denne hjælp kan hentes.

Sidst, men ikke mindst afliver bogen myten om, at det er alderen, der bestemmer, hvor voldsom sorgen er. I stedet bliver det tydeligt, at det er tabets betydning for det enkelte menneske, der er vigtigt.

PAVI, Videncenter for Rehabilitering og Palliation lever med bogudgivelsen op til et af centrets fornemste mål, nemlig at sikre folkeoplysning. De udfører denne opgave med den største nænsomhed, omsorg og videnskabelig plig. Tak til PAVI for denne bog og god læselyst.

Maja O'Connor

Ph.d., psykolog

*Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS)
Psykologisk Institut, Aarhus Universitet*

INDLEDNING

”Da jeg vågnede på sygehuset og opdagede, at hun ikke trak vejret længere ... jamen, det var nedstigning til Helvede”, fortæller Carsten Bruun.

(”Livet uden Lena”, Kristeligt Dagblad, 22. februar 2014).

Sorg handler om at miste et betydningsfuldt menneske. Helt afgørende for sorgen er den relation, vi har til det menneske, vi mister. Jo dybere en relation, jo mere intens bliver sorgen, når personen er død. Derfor oplever vi, at sorgen ved tab af børn, ægtefælle, forældre, søskende og tætte venner ofte bliver intens.

Enhver sorg er sin egen. Man kan ikke sammenligne eller gradbøje sorg. Sorg handler om, HVAD vi har mistet, og den betydning den afdøde havde. For de fleste er børn og ægtefælle de relationer, der har størst betydning. Derfor beskriver mange det at miste et barn eller en ægtefælle som en ekstremt stressende livsbegivenhed og en voldsomt belastende sorg.

Tidligere har vi troet, at sorg primært handlede om alder. Derfor er noget af det første, vi spørger om, når vi hører om et dødsfald: Hvor gammel blev han?

I dag ved vi, at sorg ikke handler om alder, men om relation og om følelser. Herudover er der mange andre faktorer, der påvirker sorgen. Det er blandt andet omstændigheder ved tabet, vores personlighed, forhistorie, køn, alder, kultur, tro, vores sociale netværk og støttemuligheder.

Hvorfor har vi været så optaget af alder og sorg, så det er blevet det første, vi spørger om, når vi hører om et dødsfald? En kulturel forestilling om, at det er lettere at håndtere sorg, når ægtefællen dør som ældre, fordi det er ’naturligt’, har skabt denne optagethed af alder og sorg. Det har vist sig at være en fatal myte.

Mange ældre efterladte oplever det ikke som let. De mistrives efter deres ægtefælles død, og vi ved i dag, at det er en risikofyldt overgang i livet.

Carsten Bruun mistede sin hustru Lena efter en kort sygdomsperiode. I citatet øverst på siden, der stammer fra et avisinterview, fortæller han om, hvor pinefuldt det var. Carsten fik ingen professionel støtte efter Lenas død. I sit arbejdsliv var han hovedansvarlig for etablering af katastrofehjælp i SOS. Efter Lenas død erfarede han, hvor hjælpeløs tabet gjorde ham. Han kontaktede PAVI et år efter Lenas død, fordi han ville deltage i arbejdet med at styrke indsatsen for efterladte efter ægtefællens død.



Hjertet er logo for projektet
"Sorg - når ægtefællen dør". Et hjerte, som er slået
ud af kurs og lige nøjagtig balancerer.
Genfinder det balancen eller vælter det omkuld?

Hjertet er symbol på liv og kærlighed.
Kærligheden man - som efterladt - sørger over
at have mistet.

PAVI, Videncenter for Rehabilitering og Palliation har i flere år arbejdet for at sprede viden om sorg efter ægtefællens død, en ny sorgforståelse og viden om sorgstøttemuligheder. De første tre år gennem projektet "Når to bliver til én". Et fagligt projekt, der de seneste år har intensiveret fagpersoners indsats for efterladte. Fra 2013 har målet været at sikre befolkningen viden om den særlige sårbarhed, der opstår, når ægtefællen dør samt kendskab til muligheder for sorgstøtte – også før man får brug for indsatsen. Denne bog er en del af projektet.

FRA MYTER TIL VIDEN OM SORG OG SORGSTØTTEMULIGHEDER

Bogen er opbygget i to dele og henvender sig til alle, der har brug for eller lyst til at få viden om sorg og sorgstøtte.

FØRSTE DEL af bogen handler om sorg, når ægtefællen dør. Fra sorgreaktion, ny sorgforståelse og sorgkultur til viden om, hvordan vi mestrer tab. Målet er at få aflivet en række myter undervejs og udskiftet dem med aktuell viden om sorg og sorgstøttemuligheder.

Den første myte, bogen håber at aflive, er at sorg forløber ens for alle mennesker. Mellem de faglige artikler findes interview med efterladte – mænd, kvinder og en datter. De fortæller om deres tab, forskellige reaktioner på sorg og betydningen af den støtte, de modtog og om mistrivsel ved mangel på støtte. For sorg er forskellig fra person til person.

Vores forståelse af sorg har ændret sig de seneste år. Tidligere troede vi, at sorg forløb som en fremadskridende proces igennem fire faser, som alle i sorg måtte igennem. En anden myte, som bogen vil til livs, er at sorg følger faste stadier eller faser. Bogen præsenterer en 'ny' sorgforståelse, kaldet 'to-spors-modellen'. Sorgen forstås her som en konstant skiften mellem to spor.

Et såkaldt 'naturligt' sorgforløb forløber anderledes, hvis sorgen bliver kompliceret. Her bliver sorgen ved med at være lige intens over lang tid. Et særskilt kapitel beskriver sorgen, når den bliver kompliceret.

”Hvor gammel
blev han?”

HUSK

SORG HANDLER IKKE OM ALDER

I mange år har vi – i kølvandet på den tidligere sorgforståelse – troet, at sorg skulle afsluttes med en ’løsrielse fra den afdøde’.

Det er endnu en myte, som bogen vil til livs.

I dag ved vi, at følelsen af tæt kontakt med den afdøde kan være en støtte for den efterladte. Mere om det i kapitel syv med overskriften ”Den afdødes usvækkede livskraft”.

Vores forståelse af sorg er byggesten for vores sorgkultur. Fordi vi før har troet, at alder havde afgørende betydning for sorg og sorgforløb, har vi bagatelliseret sorg blandt ældre. Det har bl.a. fået indflydelse på ældres ’ret’ til at sørge, vores sprog, tilbud om sorgstøtte samt litteratur – og forskning om sorg hos ældre. Én blandt flere myter, som kapitlet ”Bagatellisering af sorg hos ældre” ønsker at aflive, er forestillingen om, at vi kan foregribe sorg.

Når ægtefællen dør, ændres hverdagen. Forandringerne kræver tilpasning til en ny livssituation. Bogens første del afrundes med kapitlet ”Hvordan mestrer vi tab”.

ANDEN DEL handler om sorgstøttemuligheder. Kapitlerne belyser støttemuligheder fra tre forskellige vinkler: Fra omgangskredsen, fra andre efterladte og fra fagpersoner. Udgangspunktet er dels viden om sorgstøttemuligheder, Sundhedsstyrelsens anbefalinger, samt beskrivelse af eksakte tilbud til efterladte, når sorgen forløber ’naturligt’. Dels behandlingstilbud, der kan supplere de første tilbud, hvis sorgen bliver kompliceret.

Målet med bogen er

- At sikre, at befolkningen har kendskab til mulighederne for lindrende indsats og sorgstøtte ved ægtefællens eller samleverens død – også før man konkret får brug for indsatsen.
- At forebygge mistrivsel, ensomhed, kompliceret sorg og selvmord blandt efterladte.



DEL 1 | **OM SORG**





1 | BREVE TIL BITTEN

I en lille sort skitsebog skriver Per Hoff breve til sin afdøde hustru om oplevelser og tanker fra hverdagen, og han supplerer brevene med tegninger. Denne 'fortsatte samtale' hjælper Per op af de sorte huller, han jævnlige falder i.

Det første brev til Bitten i det, som Per Hoff kalder sin lille sorte bog, rummer teksten til den tale, han holdt ved sin kones begravelse for tre år siden. Den sort-hvide blyantsskitse, som han efter begravelsen brugte som takkekort, viser udsigten fra kirkegården ud over vandet, den samme bugt, som han og Bitten har boet ganske tæt ved i Aarhus. I bogen er brevene til Bitten skrevet side om side med akvareller og blyantsskitser – en udsigt, et gammelt træ, en blomstrende amaryllis.

"Jeg er ikke bange for at glemme hende. Men når jeg skriver noget ned i hånden, så tænker jeg mig om. Jeg får det i hvert fald

sådan, at jeg tænker mig grundigt om. Jeg tænker: Hvad ville hun have syntes om det? Som om hun stadig lever. Jeg fortæller hende om stort og småt, for eksempel når familien har været her til brunch, eller når vi har markeret hendes fødselsdag i november ved at drikke chokolade sammen, eller som da jeg samlede familien på vores bryllupsdag. Vi var 10 i alt, jeg lavede skipperlabskovs, vi tog på kirkegården, børnebørnene satte lys på graven, og næste dag brændte de stadigvæk. Det ringede jeg og fortalte dem. Når de er her, snakker vi om hende. Så er det som om, hun stadig lever. Alt det skriver jeg om i bogen."

Men Bitten lever også på en anden måde videre via skriften. For når Per ikke har aktiviteter i gang, genlæser han et for et de breve, som Bitten skrev til ham, før de blev gift. Det første brev er fra 1954, skrevet til Per, og det viser med al tydelighed noget af det, som Per holdt så meget af hos Bitten: Hun lagde aldrig skjul på sine følelser og sluttede gerne sine breve med "elsker dig for evigt, 10.000 kys – og når jeg ser dig rigtigt på lørdag, så skal du få nogle af dem."

”Sådan var hun. Det skulle ikke skjules. Jeg var en genert dreng fra Jylland, og vi mødtes, fordi vi begge læste til lærere på Ranum Seminarium. Jeg troede bestemt ikke, hun ville have noget med mig at gøre, men det ville hun, jeg kan stadig huske, da hun lagde de her varme pigearme omkring mig første gang. Hun var den friske, udadvendte 17-årige københavnerpige, men vi supplerede hinanden godt – jeg betød stabilitet og tryghed for hende. Det har jeg tænkt på siden, når jeg for eksempel ser på et billede fra vores guldbryllup, hvor hun står og læner sig op ad mig. Det var trygheden, hun søgte. Hun var præget af, at hun mistede sin mor meget tidligt.”

Per beskriver, hvordan der altid var glæde omkring Bitten. Hun var den, der skabte kontakt med folk – og blev ved med det hele deres fælles liv. Parret kunne ikke deltage i noget socialt og så bare sætte sig ned i et hjørne, for Bitten skulle først snakke med alt og alle. Alt dette, samt Bittens evne til og insisteren på at vise sine følelser, ændrede sig ikke, heller ikke, da hun blev syg og var indlagt til undersøgelser, fortæller han.

”Jeg savner mest, at jeg ikke kan give hende et knus. Vi plejede at begynde og afslutte hver dag med et kys. Hun var helt ligeglads med andres reaktioner på den slags. Var vi omgivet af

sygeplejersker, da hun var indlagt, så skulle jeg kysse hende uanset hvad. Den fysiske kontakt, det er et stort savn,” siger Per og refererer til Platon, som siger, at man først bliver til et fuldt og helt menneske, når man bliver gift, for så er der to halvdele, der smelter sammen.

”Jeg synes, Platon har ret. Jeg blev et helt menneske. Jeg føler mig meget mindre hel i dag, fordi jeg mangler en væsentlig del af mit liv”.

SELVFLGELIG VILLE HUN KOMME OVER DET

Bitten nåede ikke for alvor at blive svækket af den kræftsygdom, som blev opdaget få måneder, før hun døde. Hun havde problemer af og til med vand i lungerne, men satte, som Per fortæller det, sin fulde lid til, at hun ville blive rask igen.

”Hun havde det fint og var stadig aktiv, da vi fik at vide, at hendes vejrtrækningsproblemer skyldtes, at hun havde kræft. Vi var enige om, at selvfølgelig ville hun komme over det. Jeg havde selv kræft i urinvejene i 2001, og når jeg kunne komme over det, kunne hun også. I vores samtaler med egen læge, som også er en nær ven, blev vi bestyrket i, at man ikke skal opgive håbet. Man skal altid håbe, ikke bare sætte sig hen, og Bitten var af natur meget livsglad, hun var næsten altid i godt humør. Det melankolske lå mere til mig, ikke til hende.”



Per fortæller, at en del af Bittens modvilje i forhold til at snakke om døden eller snakke om, at en af dem kunne blive ladet alene, hang sammen med, at hun mistede sin mor, da hun var 14 år. Ingen talte til Bitten om det. Dagen efter begravelsen vendte hun tilbage til skolen, hvor hverken lærere eller elever nævnte hendes tab.

”Det var selvfølgelig en traumatisk oplevelse. Hendes far, der var færing, havde sine egne måder at håndtere det på, og han kunne ikke tale om det. Selv om han kun var 44, da hans kone døde, fandt han aldrig sammen med nogen anden.”

Per har selv et andet forbillede i forhold til at håndtere dyb sorg, nemlig sin egen far.

”Da min mor døde, var min far tydeligvis klar over, at der skulle ske noget, han måtte gøre noget. Han meldte sig til et skipperkursus, hvor han lærte at navigere. Så tog han ud og sejle, gerne med færger, hvor han sad og studerede søkort. Han var fra Bogense og havde det jo i sig fra den tid, han gik også på havnen og snakkede med fiskerskipperne. Han kunne også tale om sin sorg, og han havde meget let til tårer – ligesom mig. Jeg kan stadig huske, hvordan han sad og så en Lassie-film sammen med vores ældste søn, og de hulkede og græd begge to. Jeg tror godt, vi kan være et forbillede for andre i for-

hold til at håndtere sorg, for eksempel tror jeg, at mine børnebørn synes, det er rart, at vi kan snakke om sorg sammen.”

BITTEN ER MED OS MANGE STEDER

At mindes Bitten indgår på mange forskellige måder i Pers hverdag. I alle rum har han et foto af hende, men i forskellig størrelse og kvalitet, for det er Bitten i mange forskellige aldre og livssituationer.

Et lille sort-hvidt bryllupsbillede blev inspiration til, at han fik en blomsterhandler til at genskabe brudebuketten, så han kunne bruge den som en buket på gravene på deres bryllupsdag året efter hendes død.

Bitten er kistebegravet, for Per vidste, at han selv måtte være med til at sænke hendes kiste i graven. Hun måtte ikke bare blive kørt et sted hen og brændt, siger han.

Gravstedet er beplantet på en måde, så Per synes, det passer til den livsfrodige kvinde, Bitten var. Han fortæller, hvordan der i foråret spirer et væld af krokus, vintergækker og erantis.

”Når jeg går i kirke, går jeg tidligt derop. Så jeg kan sidde der en tid, før gudstjenesten begynder, fordi jeg kan lide rummet og at se på den glasmosaik, som er i gavlen af koret. Når der er



altergang, er jeg ikke med, men går i stedet for ud til Bittens grav. Jeg har nok trappet det med kirkegang op efter hendes død, fordi det giver fred og ro. For mig giver kristendommen nogle gode leveregler om, hvordan vi mennesker omgås hinanden. I Bittens salmebog fandt jeg også de salmer, som vi begge, for år tilbage, havde talt om, vi kunne ønske os til vores begravelse. F.eks. Kingos "Sorrige og glæde de vandre til hobe."

Per taler om, hvordan "Bitten er med os mange steder." På hylden i køkkenet står yatzy-bægeret, et spil som Bitten og børnene elskede, og Per

fortæller, at regnskabet for det spil, hvor en af pigerne vandt over farmor, stadig ligger der.

"Sådan vil pigerne gerne have det. Det må ikke flyttes. En af pigerne har også fået tatoveret en terning på sin ankel af samme grund, et minde om farmor, som betød så meget for dem. De er voksne nu, men de holder mindet i live, for eksempel ved at fortælle om farmor til en kæreste, der ikke har kendt hende, fortælle om vores fælles rejser og vise billeder fra dem."

ET SORT HUL

Bitten nåede aldrig for alvor at begynde i behandling for hendes kræftsygdom. Pludselig, midt under en røntgenundersøgelse på sygehuset, fik hun en blodprop og døde med det samme. Per sad udenfor i venterummet og kunne høre, hvordan personalet med ét begyndte at råbe, smække med døre, tilkalde hjælp, løbe efter hjertestarter. Selv blev han hentet af to sygeplejersker, og personalet måtte i hast ringe efter parrets to sønner. Bitten blev gjort i stand, og familien så hende – men det var et voldsomt chok for alle. Personalet opfordrede Per og familien til at blive en stund hos hende, og det råd fulgte de. De blev hos Bitten hele eftermiddagen, talte om hende og græd sammen.

Per husker stadig, da de kørte tilbage til hans og Bittens hjem, hvordan alle flag på vejen var



gået på halv. Han fortæller, hvordan hans sønner overnattede skiftevis hos ham i dagene op til begravelsen, ligesom det var sønnerne, der stod for alt det praktiske sammen med præsten.

”Jeg troede jo stadig, det hele ville komme til at gå, fordi hun ikke var blevet svag af sin sygdom. Jeg kan huske, hvordan vi sad sammen med en læge, som regnede på de tal, der skulle bruges i forhold til den kemokur, hun skulle have. Bitten, som havde matematik som linjefag, regnede lige tallene sammen i hovedet og fortalte ham resultatet. Hun var med i det hele, ikke bekymret, alle omkring os havde en idé om, at det her klarer vi. Så hendes pludselige død betød, at jeg røg ned i et sort hul, som jeg ikke helt er kommet op af siden, eller stadig kan ryge i,” fortæller Per.

”Når det sker, synes jeg, alting er træls. Intet som helst er, som det skal være. Det fremkaldes af, at jeg længes efter hende. Det kan være et eller andet tilfældigt, der udløser det, som gør, at jeg kommer til at mindes. For eksempel oplevede vi, sammen, som en del af vores guldbryllup, opførelsen af Phantom of the Opera i København; det var hendes store ønske. At se den igen i tv kan betyde, at jeg bliver overvældet. Eller hvis jeg hører nogle af Edward Taubes viser, for eksempel ”Min elskling du er som en rose”, som jeg altid spillede for hende på

hendes fødselsdag. Så blegner alting, og så tror jeg, at det nok aldrig bliver anderledes.”

En af måderne at komme op af hullet på er at finde den sorte bog frem og skrive til Bitten. Bitten svarer ved at være i Pers drømme om natten, og han oplever også andre former for hilsner.

”Jeg har før tegnet forsiden til Ældresagens program og skulle gøre det igen. Så tog jeg i Den Gamle By og fik inspiration til motivet dér. Da jeg senere genlæste et af hendes gamle breve, lå der et postkort fra hende til mig med et billede fra Den Gamle By. Det var det samme hus, jeg netop var i færd med at tegne! På sin vis var det som at få en hilsen fra hende. I ungdomsbrevene fra dengang skriver hun også tit: Jeg troede, der var brev fra dig i dag, men det er der nok i morgen... Men jeg havde sværere ved at nå at skrive til hende end omvendt dengang, for som soldat var der jo altid mange vagter. Hun ville kunne lide, at jeg skriver til hende nu.”

IKKE LÆNGERE I FØRSTE RÆKKE

En stor del af Pers liv i dag er aktiviteter i Ældre Sagen. Bitten fik ham inddraget, mens hun var frivillig på lokalcenter Hørgården i Risskov, hvor hun sad i brugerrådet. Hun vidste, at de manglede frivillige i Ældre Sagen, og hun fik Per overtalt til at melde sig. Han blev organisator for nettet af frivillige bisiddere, som går med ind til

møder med det offentlige, hvis ældre har brug for det. Senere har han været medlem af Ældre Sagens Aarhus bestyrelse i otte år, og han blev også koordinator af et netværk af ledsagere.

I 2010 kom han med i styregruppen for mandeprojektet, i daglig tale kaldet 'Mandetræf', som retter sig mod ældre, enlige enkemænd. Formålet med mandeprojektet har været at øge livsmodet hos ældre, enlige mænd i Aarhus, bryde deres sociale isolation og inspirere til et mere aktivt ældreliv. Det samme projekt rummer også tilbud om sorggrupper for både mænd og kvinder. Per er stadig aktiv i styregruppen, hvor han følger med i projektet og diskuterer resultaterne.

Nogle af de aktiviteter, der indebærer direkte kontakt med mennesker, der har det dårligt, har Per frasagt sig efter Bittens død, blandt andet ledsagerordningen. Han magter ikke at høre om andres tunge sorger og oplevede, at han tog folks problemer med sig hjem og blev ved med at spekulere over det. I dag varetager han primært en række mere praktiske funktioner i Ældresagen, som han er glad for.

"Hvis nogen vil udstille kunst i Ældre Sagens lokaler, så har jeg kontakten med dem. Desuden læser jeg højt i demens-cafeen nogle gange i løbet af året. Det kan give fine samtaler om, hvad det er, folk kan huske. Jeg har også en fast tirs-

dagsvagt i Ældre Sagen, hvor jeg er der, imens der afvikles arrangementer, og om onsdagen står jeg for en foredragsrække, som hedder 'Idé og Samfund' hvor jeg selv lagde ud med et foredrag om Peter Seebergs forfatterskab. Det rummede blandt andet en novelle om et ægtepar, hvor han skal på sygehuset, og da blev min stemme noget grødet, men folk spurgte jo til mig, hvordan jeg havde det. Når vi skal synge, og det er en af de sange, der også blev sunget til Bittens begravelse, så spørger folk igen, hvordan jeg klarer det. Det hører med – at der godt må fældes tårer."

Per er også med i forberedelserne til den julebasar på lokalcenteret, hvor Bitten var aktiv.

"Jeg er praktisk hjælper, stiller borde op og den slags. Desuden kommer jeg til deres møder om mandagen. De har lovet, at jeg ikke behøver at strikke, men jeg bidrager gerne med en akvarel. Det er den slags aktiviteter i hverdagen, som kræver, at jeg står tidligt op. Jeg laver min havregrød hver morgen og ofte også æblemos, som jeg kommer i grøden. Det er faste rutiner, som gør, at jeg kommer i gang. Alligevel kan jeg jo føle mig ensom, for det er vilkåret: Man er ensom, når man ikke længere er i første række hos et andet menneske. Mine børn har jo deres egne ægtefæller og deres egne børn. Det er i første række for dem. Det er vilkåret, og det ser jeg i øjnene."

**SPØRG LIGE UD: HVORDAN HAR DU DET?**

Bitten og Per sad de sidste mange år alene nytårsaften, for det foretrak de, og det foretrækker Per stadig.

“Vi brugte den aften til at mindes og glæde os over det, vi havde sammen. Efter Bittens død bliver jeg inviteret ud, men jeg vil helst være alene. Så kigger jeg i fotoalbums, og det kan da godt give et chok. For eksempel fandt jeg et foto, hvor vi er otte unge og glade mennesker samlet, dem vi kom sammen med de år, og nu er jeg den eneste tilbage. Så er jeg altså ensom, og jeg er ikke den, der opdyrker en helt ny vennekreds. Det kunne Bitten måske have orket, men jeg kan ikke.”

Selv om Per kender til sorggrupperne i Ældre Sagen, har han ikke selv meldt sig ind.

”Nej, det synes jeg godt, jeg selv kan bearbejde, selv tage hånd om. Jeg er uddannet psykolog, måske er det derfor. Mine børn, børnebørn og svigerbørn vil gerne tale om det, og jeg har stadig kontakter, gamle venner, som kommer forbi. Jeg læser også mange bøger om emnet, men jeg er måske også erhvervsskadet fra min uddannelse, vant til at reflektere. Jeg har opdaget, at jeg har en tendens til, når chancen er der, at dreje samtalen hen på Bitten. Det kan måske være træls for andre at høre på, og så griber jeg mig selv lidt i det, skifter spor, hvis

jeg synes, jeg kan aflæse i andres mimik eller holdninger, at de synes, det er for meget.”

Per oplever af og til, men sjældent, at folk undgår ham, fordi de ikke ved, hvad de skal sige.

”Det har jeg forståelse for, jeg presser ikke på. Men det, folk kunne gøre, er jo at spørge lige ud: Hvordan har du det? Det oplever jeg da også, at nogen gør, og det er vigtigt. Vi er alle sammen et spejlbillede af de input, vi får fra andre mennesker. Jeg kan huske ordene fra en af mine lærere, nu afdøde Henrik Poulsen. Han mistede både sin kone og en datter, og jeg læste i en nekrolog om ham, at han havde skrevet bogen ”Guds kærlighed og menneskenes” med særlig vægt på især menneskenes. Det har været trøstende for mig at læse om de forskellige opfattelser af kærlighed. Han siger i bogen, at vi kommer over sorgen, når nogen kommer hen til os og siger: Vi kan lide dig, vi vil dig stadig gerne. Når vi mærker, at nogen kan lide os. Jeg er en, der tager hensyn til og vil være sammen med.”

2 | SORG - EFTER ÆGTEFÆLLENS DØD

Livet, når vi bliver ældre, indeholder mange tab - af forældre, søskende, ægtefælle, venner og børn. Set i forhold til alder sker det oftest, at ægtefællen eller samleveren dør, efter at vi er fyldt 65 år.

Når ægtefællen dør, taler vi om, at den, der bliver tilbage, er efterladt. Sproget fortæller som så ofte noget vigtigt. Deler vi ordet, står det skarpt: At efter lade eller at lade tilbage. Det er den oplevelse, mange, der har mistet en ægtefælle, nikker genkendende til. De føler sig ladet tilbage.

Sorg er et vilkår i menneskers liv. I samfundet bruger vi ordet sorg i mange forskellige sammenhænge - som en reaktion på tab f.eks. af job, førlighed eller ved skilsmisse. Her i bogen har vi valgt at definere sorg som en reaktion på tab i forbindelse med et dødsfald. Det afgørende er, at sorg handler om tab af et menneske, der ikke lever længere.

Tal fra Danmarks Statistik dokumenterer, at de fleste danskere dør efter at være fyldt 65 år. I 2014 døde godt 51.000 danskere, heraf var 82% over 65 år. Set i forhold til alder sker det derfor oftest, at vores ægtefælle dør, efter at vi er fyldt 65. I Danmark mister godt 80% ægtefællen efter at være fyldt 65 år (2014, figur 1).

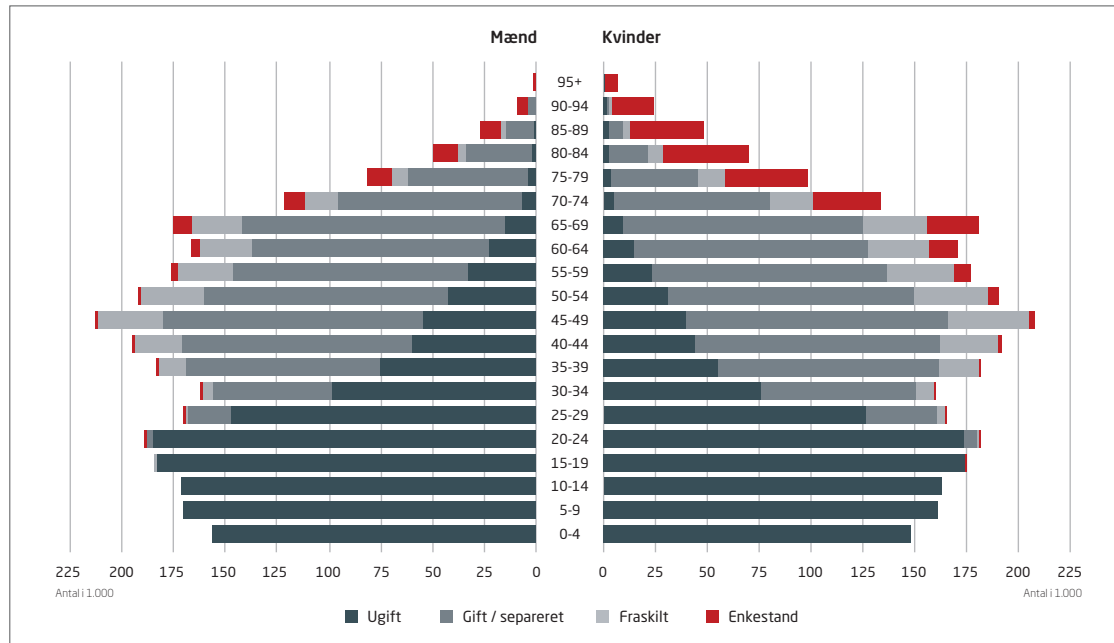
Tab af ægtefælle eller samlever vil for mange ikke være et enkeltstående tab. Jo ældre vi bliver, jo flere dødsfald vil vi opleve blandt vores nærmeste.

Per fortæller i foregående kapitel: "Så kigger jeg i fotoalbums, og det kan da godt give et chok. For eksempel fandt jeg et foto, hvor vi er otte unge og glade mennesker samlet, dem vi kom sammen med de år, og nu er jeg den eneste tilbage."

Når ægtefællen dør, ændrer livet sig på flere, for ikke at sige på alle måder. En kvinde kritiserer, et år efter hendes ægtefælles død, talemåden "at to bliver til én". Hun synes, at sætningen er

"Sorg er som en ubuden gæst, der trænger ind i hjemmet og influerer på alle aspekter i ens liv, familie, relationer og helbred." *Moules 2004*

utilstrækkelig. Efter tabet af ægtefællen var det hendes erfaring "at to bliver til en halv". Hun forklarer, at i ægteskabet var hun og manden mere end to mennesker, der levede side om side. De var altid en del af hinandens liv og havde konstant hinanden med i deres tanker.



Figur 1. Befolkningen fordelt efter alder, 1. januar 2014. (Statistisk årbog 2014, Danmarks Statistik).

Udover at det hele andet menneske forsvinder, forsvinder også den del af én, der altid var i kontakt, i dialog med den anden og altid havde den anden med i tankerne.

Per udtrykker det således "Man er ensom, når man ikke længere er i første række hos et andet menneske. Mine børn har jo deres egne ægtefæller og deres egne børn. Det er i første række for dem."

SORG FORLØBER FORSKELLIGT

Uanset hvor tæt et forhold, der har været i ægteskabet, sætter mange års ægteskab dybe spor. Det står tydeligt for den, der bliver ladet tilbage.

Hvor stort et tab, det er at miste sin ægtefælle, kan ikke forudsiges. Da sorg forløber individuelt, vil et sorgforløb afhænge af det enkelte menneskes liv. Overordnet kan man sige, at det, der får betydning for, hvordan et sorgforløb

bliver, er: Hvem, der mister hvad, hvornår og hvordan.

Således vil både den efterladedes personlighed, relationen mellem ægtefællerne og omstændighederne ved ægtefællens død spille ind. Herudover får en række forhold som kultur, sociale forhold, køn, alder, tro og overbevisning også hver især betydning for sorgforløbet.

Sorg kan påvirke alle livets forhold. Nogle efterladte føler ægtefællens død som uvirkelig og ubegribeligt sørgelig. For nogle er tabet så gennemgribende, at de bliver ekstra sårbare. I visse tilfælde så voldsom, at sorgen kan true den efterladedes liv.

For andre fortsætter livet uden store ændringer. Nogle efterladte kan have positive reaktioner

| YNGRE VOKSNE | ÆLDRE VOKSNE |
|--|---|
| Ægtefællen er ofte den første nære, der dør | Oplever mange nære dødsfald, til tider flere dødsfald lige efter hinanden |
| Flere nære fortrolige at dele tabet med | Færre nære fortrolige at dele tabet med |
| Er eller har været på arbejdsmarkedet og har ofte tillært sig både mands- og kvindedominerede færdigheder og er vant til at lære nyt | Har måske levet i et ægteskab med et traditionelt kønsrollemønster eller en klar opgavefordeling gennem mange år. Skal i så fald lære nye færdigheder efter ægtefællens død |
| Sorg anerkendes af omgivelserne | Sorg anerkendes ikke i samme grad - flere klichéer |
| Ofte er den efterladte ikke sygdomsramt | Oftere plaget af kronisk lidelse |
| Har "samfundsmæssig nytte" - er på arbejdsmarkedet | Betegnes som en "samfundsmæssig byrde" |
| Få har umiddelbare planer om at flytte | Er ængstelig ved tanken om ikke at kunne klare sig i sin bolig |
| Kan fastholde boligen | Flytning er almindeligt |

Figur 2: Udvalgte kendetegn ved tab af ægtefælle for yngre og ældre voksne.

efter tabet: Måske med en lettelse over, at ægtefællens lidelse er ophørt og måske en følelse af frihed. Nogle efterladte fortæller, at ægtefællens død fik dem til at indse, hvad der virkelig er betydningsfuldt i livet, og at de derfor har lært at nyde livet på en helt ny måde.

For at give et indblik i, hvor forskelligt sorg forløber, har vi interviewet seks personer, der har mistet deres ægtefælle, samt en datter, der fortæller om faderens sorg over tabet af sin ægtefælle.

SÆRLIGE KENDETEGN

På nogle områder adskiller tab af ægtefælle hos ældre mennesker sig fra tab af ægtefælle hos yngre voksne.

I skemaet side 20 er der med 'bred pen' skrevet udvalgte kendetegn, når ældre mister ægtefællen – og forskellen på når yngre og ældre mennesker mister deres ægtefælle ¹.

SÆRLIG SÅRBARHED

Som beskrevet i bogens indledning ved vi, at flere ældre efterladte udvikler såkaldt kompliceret sorg. Nogle efterladte oplever i sorgforløbet en tristhed, der kan gå over i en behandlings-

krævende depression. Hos nogle forsvinder madlysten eller kræfterne til at få købt ind og lave mad. Det kan blive en ond cirkel, hvor for lidt mad og drikke øger risikoen for sygdom og formindsker overskuddet til at overkomme alle de forandringer, der følger efter ægtefællens død.

Mænd og kvinder reagerer ofte forskelligt på sorg. Vi ved, at mænd i højere grad mistrives efter ægtefællens død og derfor er specielt udsatte. Det er der flere forklaringer på – blandt andet:

- Mænd, der mister ægtefællen, står mere alene med deres sorg. Dobbelt så mange kvinder mister deres ægtefælle end mænd, derfor vil mænds mulighed for at møde andre enkemænd være væsentligt mindre end kvinders mulighed for at møde andre enker.
- Mænd har generelt et mindre socialt netværk og er ofte mere følelsesmæssigt afhængige af støtte fra ægtefællen, end kvinder er. Den afdøde ægtefælle har måske været enkemændens eneste fortrolige. Kvinder bruger oftere deres sociale netværk til at fortælle om deres følelser, når de kommer i vanskelige situationer.

"I fik jo et langt liv sammen!"

HUSK

DER ER MEGET AT MISTE, EFTER ET LANGT LIV SAMMEN

¹ Dette kapitels afsnit om særlig sårbarhed er inspireret af Liv Wergeland Sørbys arbejde. Hun er professor på Diakonhjemmet Høgskole og arbejder med sorg og lindrende indsats hos ældre.

- "Raske drenge græder ikke" – en kulturel opfattelse af gråd og følelser som en svaghed – rammer i særdeleshed mænd og kan betyde en følelsesmæssig isolation. Det er, trods den ringe forståelse af følelsesudtryk blandt ældre i sorg, mere acceptabelt, at kvinder græder og giver udtryk for tristhed, sorg og ensomhed, mens det hos mænd kan opleves som pinligt.
- Enkemænd har betydelig flere legemlige lidelser end enker.
- Mænd har en højere dødelighed de første måneder efter tabet – dette er også synligt i selvmordsstatistikken.

For både mænd og kvinder gælder det, at fravær af social støtte øger risikoen for at mistroives efter ægtefællens død. Hvis man savner social støtte eller nogen at tale med efter ægtefællens død, øges risikoen for depression og selvmordstanker.

OMSTÆNDIGHEDERNES BETYDNING

Omstændighederne omkring dødsfaldet får også betydning for sorgforløb. Flere undersøgelser har vist, at pludselige, uvarslede dødsfald rammer hårdere end dødsfald, man har været forberedt på. Er døden forventelig, har man

mulighed for at tale om den, dens betydning og de praktiske problemer, der kan opstå. Det giver også mulighed for at få sagt farvel til hinanden, forsone stridigheder og undskylde fejltrin.

Det har vist sig, at et langt sygdomsforløb, på mere end et halvt år, kan have samme uheldige konsekvenser for sorgforløbet, som et pludseligt dødsfald. Strækker et sygdomsforløb sig over en længere periode, er der risiko for, at ægtefællen udtrættes og mister sine venner og andre sociale relationer.

Forholdet til den afdøde ægtefælle eller samlever får også indflydelse på et sorgforløb. Har der været mange konflikter eller en stor, gensidig afhængighed i ægteskabet, er der en øget risiko for et kompliceret sorgforløb.

Er der flere samtidige belastninger, når ægtefællen dør, som for eksempel helbredsproblemer, økonomiske bekymringer eller andre vanskeligheder, øges risikoen for at mistroives.

I kapitel fire præsenteres en ny måde at forstå sorg på, og herefter følger et kapitel om kompliceret sorg.



REAKTIONER PÅ SORG

Da sorg forløber individuelt, er sorgreaktioner også vidt forskellige – både i intensitet og længde. Sorg er ikke alene følelser, men også fysiske reaktioner, ændringer i både adfærd og i tanker, også i forhold til eksistentielle spørgsmål. Nogle efterladte oplever en række symptomer på sorg, mens andre oplever få. De mange udtryk, sorgen kan have, er oplistet her.



Følelsesmæssige reaktioner

Chok, fortvivelse, savn, længsel, tristhed, håbløshed, tomhed og fravær af følelser, vrede og aggression, angst, selvmordstanker, skyld, lettelse, hjælpeløshed, ensomhed, forladthed.



Fysiske reaktioner

Anspændthed, manglende energi, appetitændringer, smerter flere steder i kroppen samtidig, hovedpine, mavepine, kvalme, søvnproblemer, infektioner, hjertebanken, svimmelhed, åndenød, ændret seksuel lyst.



Adfærdsmæssige ændringer

Social isolation, gråd, uro, irritabilitet, hyperaktivitet, opfarethed, sårbarhed, træthed, misbrug, undgåelse af minder, ritualisering i kontakt med afdøde.



Kognitive reaktioner ²

Nedsat koncentration og hukommelse, uvirkelighedsoplevelse, manglende beslutningsevne, grublen over fortiden, bekymret for fremtiden, bange for flere tab, selvbebrejdelser, sanseforstyrrelser, fortrængning af minder.



Eksistentielle reaktioner

Oplevelse af meningsløshed, identitetstab, forvirring, isolation, oplevelse af uretfærdighed, overbevisninger udfordres (eks. tro) og ændres nogle gange.

² Kognitiv kommer af ordet kognition, som betyder tænkning eller erkendelse. Det handler om, hvad man gør med de sanseindtryk og informationer, man får fra såvel sine omgivelser som fra en selv.



3 | VI GÅR JO IKKE BARE OG VENTER PÅ AT DØ

Mødet med en sorggruppe betød et nyt netværk for Ellen Schultz, et betydningsfuldt afløb for sorgen og en stigende bevidsthed om, hvor meget sludder der siges til ældre, der er i sorg.

Ellen Schultz prøver at indkredse, hvad det var, hun oplevede, da hun blev alene efter 61 års ægteskab med David. Det, hun beskriver som 'en mærkelig fornemmelse', er blandt andet, at hun ikke længere orkede at være i deres fælles hjem, men at hun heller ikke ville flytte.

"Jeg bor i et hus i to etager og har boet her i mere end 30 år. Det er et hus, der rummer mange minder, men nu stod jeg der efter Davids død og tænkte: Du bor jo dejligt, men uden David... Han var der jo ikke. Han plejede at sidde i den stol lige dér, eller vi sad sammen på terrassen, drak kaffe, spillede skak. Nu prøvede jeg at sidde der alene, men jeg fik en følelse af, at jeg slet ikke gad være der. Huset

føltes alt for stort. Det som plejede at være hyggeligt blev et tomrum. Jeg følte, jeg blev mere og mere sær, meget indadvendt, uden lyst til selskabelighed, jeg var slet ikke mig selv."

Ellen oplevede, at hun efter Davids død gik helt ned med flaget samtidig med, at hun prøvede at bevare en form for tapperhed udadtil – som en facade. Nedturen resulterede i en lungebetændelse og flere hospitalsindlæggelser og en følelse af, at hun ingenting kunne foretage sig.

Set bagud kan Ellen se, at hun mistede kontrollen over sit liv i den periode. Samtidig med følelsen af tabt kontrol og af at være en fremmed i sit eget hjem, prøvede Ellen at fastholde det, hun kalder 'en kunstig facade', når hun talte med sine børnebørn, to voksne piger, som hun er tæt knyttet til og som også har gjort hende til oldemor.

"Jeg har en datter, to børnebørn og to oldebørn. Jeg elsker min familie, og de vidste også godt, jeg var ked af det, for jeg talte også med dem om det, men samtidig følte jeg, at det var mig,

der skulle være den stærke efter Davids død. Jeg holdt igen på mine følelser og ønskede at være den, der stod parat til at trøste de andre. David havde været syg i flere år, og mine piger kaldte mig nogle gange for 'seje mormor' i den periode. Det ville jeg gerne leve op til. Jeg troede, det gjorde dem glade, hvis jeg kunne fortælle dem om noget, jeg havde gjort, været i haven og den slags, og jeg havde det sådan, at de ikke måtte være kedede af det. Min datter sørgede også meget over tabet af sin far – og jeg ønskede ikke, de skulle bekymre sig om mig."

SÅ RINGEDE NABOEN PÅ DØREN

Den onde cirkel med følelsen af kontroltab, kunstig facade og af ikke at høre til i sit hjem, blev brudt på en måde, som Ellen på ingen måder havde forudset. En god nabo gennem mange år, Annie, ringede en dag på døren og brød ind i Ellens isolation.

"Hun havde set en annonce i den lokale avis om, at der på Sognegården, i regi af Folkekirken, startede nogle sorggrupper for ældre, der var blevet alene, og det syntes hun, jeg skulle melde mig til. Først sagde jeg nej. Jeg kendte ikke begrebet 'sorggrupper', og jeg mente ikke, det var noget for mig, men min nabo blev ved med at forsøge at overbevise mig. Hun kender mig rigtig godt og vidste, at jeg før havde været meget udadvendt. Den måde, jeg nu gemte mig på, var ikke naturlig. Jeg var nok også

imod, fordi min tanke var, at jeg var blevet lidt en original – jeg var jo tidligere udadvendt og glad, men nu var jeg en anden, selv om jeg ikke kunne forklare det for nogen dengang. Man kan jo ikke altid selv se det klart, men andre kan måske mærke det."

Naboen lagde pres på Ellen og lovede også at komme og høre om, hvordan det var gået, når Ellen havde taget den første kontakt.

"Derfor tog jeg, ret modvilligt, derind. Den første dør, jeg bankede på, blev ikke lukket op, og jeg tænkte straks: "Fint, nu kan jeg sige til min nabo, at jeg har været her, men der var ingen." Så lige da jeg var ved at gå, kom der en mand ud af en anden dør og kaldte på mig – og så endte jeg alligevel med at komme med i sorggruppen."

15 FORANDREDE ÅR

Hvorfor sorggruppen kom til at få stor betydning for Ellen, skal også ses i lyset af de år, der var gået forud, hvor hun og Davids liv forandrede sig meget på grund af hans sygdom. Det var år, hvor den selvstændige mand med det store overblik gradvist forsvandt, og Ellens liv blev besat af bekymringer for ham.

"David og jeg blev venner som helt unge under krigen, han var 17, og jeg var 16. Vi holdt sammen som venner og blev først kærester



efter nogle år og gift i 1949. Han blev flyveleder og var eminent dygtig til sit job. Jeg blev lærer i billedkunst på en ungdomsskole, og senere blev jeg turistguide i vores by. David var sådan en, der altid var forstående i forhold til, hvad jeg havde lyst til. Han mente, at vi begge skulle udleve vores drømme. Jeg rejste meget, især til Frankrig. Han syntes, det var helt fint, når jeg tog af sted. Han satte pris på, at vi gav hinanden frihed. Da vi fik vores datter, blev han meget knyttet til hende, de havde samme sans for humor og mange fælles interesser. Han var også en typisk gentleman, på en måde lidt gammeldags, præget af sin opvækst i England. Vi havde et harmonisk liv, og vi elskede vores fælles hverdag. Måske var vi også begge lidt dovne, vi havde nok i hinanden.”

Men da David var fyldt 70, begyndte han pludselig at besvime og falde om flere gange om ugen. Undersøgelser på sygehuset kunne ikke forklare det, men kiropraktisk behandling hjalp en overgang, fordi en skæv ryghvirvel blev skubbet på plads. Alligevel kom anfaldene tilbage, nu i form af både fald og absencer, hvor han blev fjern og uklar.

”Som flyveleder var han vant til at have kontrol, og han var flov over de her anfald. Han ville ikke erkende, at han fejlede noget, vel en slags stolthed. Han syntes bare, at jeg skulle slappe af, men for mig blev det den værste periode

overhovedet, fordi han ikke ville se problemerne i øjnene. Jeg gik rundt i konstant angst, også fordi hans fald kunne udløse farlige situationer, så jeg følte, jeg hele tiden skulle passe på ham. Desuden insisterede han på at blive ved med at køre bil. Han mente ikke, han fejlede noget!”

Da David endelig blev overbevist om, at han måtte stoppe, var det alligevel, fordi Ellen endelig fik sat sin vilje igennem. Efter en mareridtsagtig køretur, hvor David fik absencer på vej over en bro, så Ellen måtte slukke for tændingen og få drejet bilen ind på fortovet, fik hun ham overbevist om, at nu var det slut.

”Det var helt forfærdeligt. Og meget pinligt. Jeg måtte sige til ham, at hvis han ikke ville holde op med at køre bil, så ville jeg flytte fra ham, for jeg kunne bare ikke klare mere. Det var gået langt over mine grænser. Så holdt han endelig op. Jeg forstår slet ikke i dag, at jeg turde lade det gå så langt. Jeg klarede det i 15 år, men ikke mange vidste, hvordan jeg havde det.”

ALT DET SLUDDER MAN HØRER

Den dør, som Ellen modvilligt gik igennem for at blive medlem af en sorggruppe for ældre, der var blevet alene, blev en afgørende forandring, selv om hun var overbevidst om, at hun ikke ville vise sine følelser over for de andre.

”Line Toft, sorggruppelederen, lagde meget forsigtigt ud med at spørge, om der var en af os, der ville åbne op og fortælle lidt om, hvordan det var at blive alene. Det var en svær begyndelse for alle i gruppen, for vi havde svært ved at fortælle og samtidig holde tårene tilbage. Men så greb Line ind, og på en meget forstående måde fik hun skabt plads til de fortrængte følelser. Der var flere, som fortalte før mig og som også græd – og da det endelig blev min tur, var det pludselig ikke så slemt. Jeg var grådkvalt, men fik alligevel fortalt om, hvordan jeg følte det her med at blive alene. Det viste sig hurtigt at være meget befriende, fordi vi alle sammen sad inde med de samme følelser, og det var utroligt rart, at der var nogle, der virkelig forstod én. Det som også var befriende var, at vi ofte kom til at le af noget, og sådan blev det også de efterfølgende gange. På en måde var vi meget forskellige, men vi sad alligevel med de samme mangfoldige følelser, og samtidig kunne vi le sammen.”

Samtalerne i sorggruppen og mødet med andre ældre efterladte har gjort Ellen opmærksom på, at der siges meget sludder til ældre efterladte.

”For eksempel har jeg hørt nogen sige, at når man når en høj alder, så er sorg jo ’noget andet’, for så har man gjort op med livet. Det er altså noget sludder, for så længe du har dit liv her på jorden, så lever du jo. Vi er altså ikke sådan

nogle, der bare går og venter på at dø. Nogle siger også: Jamen du har jo børn og børnebørn, som om det så løser alt. Alt det sludder man hører. Der er ingen, som rent faktisk kan sætte sig ind i, hvordan man har det, når man går og er meget ulykkelig, mens andre lever et normalt liv. Og som sagt, så ville jeg gerne beskytte mit barn og mine børnebørn, måske fordi det altid har været sådan i vores familie, at vi ikke beklager os. Mine egne forældre gjorde det heller aldrig, og de bad aldrig om hjælp, da de blev gamle. Jeg var sjældent hos dem, men det synes jeg, er synd i dag, jeg skulle have været der noget mere. Men jeg er vokset op med, at der ikke var ynke eller grund til at pylre.”

MIT LIV SKAL LEVES, TIL DER IKKE ER MERE

Sorggruppen kalder Ellen i dag ’en gave’, fordi den har gjort hende mere bevidst om at være åben om sin sorg, ikke gemme de mange følelser væk, og hun er glad for, at hun gerne må tale om David. Der er altid en fra gruppen, hun kan ringe til, og gruppen mødes stadig jævnligt i hinandens hjem. Ellen har rejst til udlandet til koncert med en af kvinderne fra sorggruppen, og hun føler, hun har fået sig et helt nyt netværk, som hun bare kan ringe eller maile til.

”Børnebørnene viste mig en iPad, og så var jeg solgt. Den er meget nemmere for mig at håndtere end den bærbare computer, som jeg aldrig

blev fortrolig med. Nu kan jeg holde kontakt ad den vej også, det kan jeg ikke undvære.”

Ugekurser på højskoler er blevet en anden fornyelse i Ellens liv, også selv om hun hver gang skal tage sig sammen for at komme af sted, men når hun er der, oplever hun det som en berigelse. Hun er nu i gang med at tage kampen op mod det, som hun kalder sin egen 'forfængelighed', nemlig at hun ser dårligere og derfor bør støtte sig til en rollator.

Selv om Ellen ikke har familie i Aalborg, hvor hun bor, kan hun mærke, at hun ikke længere føler sig ensom. ”Jeg har åbnet mig mod en ny verden, og det ville David også have syntes om. Jeg holder af at gå i biografen og gør det ofte. En dag tog jeg bussen og blev bare siddende helt ud til endestationen. Chaufføren spurgte, om jeg ikke skulle af, men jeg forklarede, at jeg var turist, på sightseeing i min egen by. Det syntes han var fint, og jeg slap for at betale returbillet.”

Hver aften sender Ellen sine tanker til David, som endte med at få en stille og rolig død på sygehuset.

”Jeg har et lille pasfoto, der ligger på mit natbord. Det tager jeg og beder fadervor med billedet mellem mine håndflader. På den måde siger



jeg til ham, at han er med mig, selv om han ikke var religiøs. Jeg tror, han ville være glad for det i dag. David sagde nogle gange, at han ikke ville dø først, for han kunne ikke lide tanken om, at jeg skulle være alene. Jeg ville ønske, han kunne se, hvor godt jeg klarer mig i dag. Davids mor tog sit liv som gammel, da hun mistede sin søster. De to søstre boede sammen til sidst og var meget tæt forbundne, og hun mistede lysten til at leve. For mig er det bestemt ikke en mulighed. Jeg ville aldrig kunne gøre det, om den sidste tid så bliver nok så drøj. Mit liv skal leves, til der ikke er mere.”

4 | NY FORSTÅELSE AF SORG

Vores forståelse af sorg har ændret sig de seneste år. Denne ændring vil både komme til at forandre vores viden om livet med sorg, måden hvorpå vi vil tale om sorg og muligheder for sorgstøtte. I dette kapitel beskrives dels en tidligere forståelse af sorg, og en ny måde at forstå sorg på.

Sorg er et grundvilkår for mennesker – en naturlig del af livet. Lever vi længe nok, kommer vi til at opleve familiemedlemmers død, og vi kommer til at opleve sorg over at skulle afslutte vores liv sammen. Sorg er en reaktion på tab af et menneske, der har betydning i vores liv.

FRA SORGFASER TIL TO SPOR

De seneste ti års forskning har ændret vores tidligere forståelse af sorg.

Tidligere troede vi, at sorg forløb nogenlunde ens for alle mennesker. At det var en fremadskridende proces, som alle skulle igennem. Sorgen blev opdelt i fire sorgfaser: "Chok-, reaktion-, bearbejdnings- og nyorienteringsfasen". Mennesket i sorg skulle løse flere sorgopgaver, for at komme igennem sorgen. Målet var, at den sorgramte skulle adskille eller løsrive sig fra den afdøde; sige farvel til den afdøde og goddag til et nyt liv.

At denne forståelse endnu er udbredt, kan vi høre på de udtalelser, mennesker i sorg fortæller, de bliver mødt med: "Nu må du se at komme over det" eller "nu må du se at komme videre".

I dag ved vi, at sorg forløber forskelligt fra menneske til menneske. Sorg forløber ikke altid som en fremadskridende proces og i en bestemt rækkefølge.

Sorg forløber både som en indre proces: I den efterlades tanker og følelser, og en ydre proces: Med livets helt konkrete opgaver og med de mennesker, den efterladede lever med. Og sorg fortsætter for mange efterladede, med forskellig intensitet, resten af livet.

I denne nye måde at forstå sorg på bevæger sorg sig i en vekselvirkning mellem to spor. I tabs-sporet (mellem fortid og nutid), og i det genoprettende spor (mellem nutid og fremtid). Den nye måde at forstå sorg på har fået navnet 'to-sporsmodellen'¹.

SORGENS TO SPOR

To-sporsmodellen er udviklet på baggrund af forskning, hvor forskere har fulgt personer, der

¹ Kapitlet er inspireret af Maja O'Connors arbejde. Hun er ansat som adjunkt på Psykologisk Institut i Aarhus med forskningsinteresse i sorg hos ældre og har skrevet flere faglige artikler om ny forståelse af sorg.



havde mistet deres ægtefælle. Den nye sorgforståelse rummer bevægelse og giver plads til forskellige typer af reaktioner på tab.

Det ene spor, 'det tabsorienterede spor', handler om at håndtere sorgens smerte – om savn, minder og længsel efter den afdøde. Det andet spor, 'det genoprettende spor', handler om at håndtere den nye hverdag, hvor man som efterladt skal gøre nye ting, få nye roller og skabe sig en ny identitet. Den efterladte skal således forholde sig til sorg på flere områder på én gang. Sorgen bevæger sig mellem de to spor hele tiden. I det ene øjeblik vil den efterladte være optaget af sorgen og i det næste af den nye hverdag. På den måde tilpasser vi os gennem sorgen, det forandrede liv.

DET TABSORIENTEREDE SPOR

Når ægtefællen eller samleveren dør, kan det ofte i begyndelsen være svært at forstå, at tabet er endeligt, og at ægtefællen aldrig kommer tilbage. Måske har man som par været vant til at gøre mange ting sammen, og nu skal den efterladte vænne sig til at være – og gøre ting alene. Ægtefællen er der ikke, hverken når man vågner om morgenen, eller når man går i seng om aftenen. Den tætte relation er brudt, og en følelsesmæssig smertefuld periode af savn og længsel følger for de fleste. Man mindes og genoplever sorgen. Når sorgen bevæger sig i det tabsorienterede spor, forsøger man som

efterladt at forstå, at forholdet til den afdøde ægtefælle har ændret sig for altid, og at han eller hun aldrig kommer tilbage. Samtidig prøver mange at finde en måde, hvorpå man kan bevare et tæt bånd til den afdøde ægtefælle. På denne måde kan vi håndtere sorgens følelser.

Per Hoff fortæller i kapitel et, at han skriver breve til sin afdøde hustru. I brevene fortæller han om oplevelser og tanker fra hverdagen og supplerer brevene med tegninger.

"Jeg er ikke bange for at glemme hende. Men når jeg skriver noget ned i hånden, så tænker jeg mig om. Jeg får det i hvert fald sådan, at jeg tænker mig omhyggeligt om. Jeg tænker: Hvad ville hun have syntes om det? Som om hun stadig lever."

Ved minderne om den afdøde ægtefælle og i oplevelsen af hans eller hendes nærvær, kan den efterladte tage sorgen bid for bid i de 'mundfulde', der er passende for lige præcis ham eller hende. For en tid lade sig opsluge af minderne, undgå at forholde sig til det nye

"Nu må du se at komme videre!"

HUSK

**SORG TAGER DEN TID,
SORGEN TAGER**

liv og holde et 'frikvarter' for de nye opgaver. Samtidig er den efterladte i den stund fri for konfrontationen med at være 'forladt' og alene, som mange efterladte oplever, når de alene bevæger sig ud i det nye liv.

DET GENOPRETTENDE SPOR

Udover at håndtere sorgens smerte, skal man som efterladt også vænne sig til alle de forandringer, som tabet fører med sig. Man skal håndtere en række nye opgaver og vænne sig til en ny identitet som enlig.

I det genoprettende spor gør man nye ting og tilegner sig nye roller. Her kan det nye bestå i en række praktiske opgaver i forbindelse med indkøb, madlavning, tøjvask, rejser og økonomi. Opgaver, der er vigtige, for at vi som efterladte kan tage vare på os selv og få dagligdagen til at fungere.

Lars-Hugo fortæller i kapitel otte, at han tager små skridt i retningen af at genfinde det liv, han nu skal leve alene – ved siden af de stærke minder om livet med Alice. 'Mit rest-liv' kalder han det, fordi han er bevidst om, at han ikke bare kan regne med at have et uendeligt antal år tilbage.

"Jeg ordner stadig det praktiske i huset, som jeg også hjalp hende med. Vasker op og støvsuger. Men derudover gør jeg også det, som hun stod

for, ordner badeværelset, vander blomster, skifter sengetøj. Og så er jeg begyndt at lære mig selv at lave mad. Jeg har jo set, hvordan hun gjorde, men aldrig været aktiv i køkkenet."

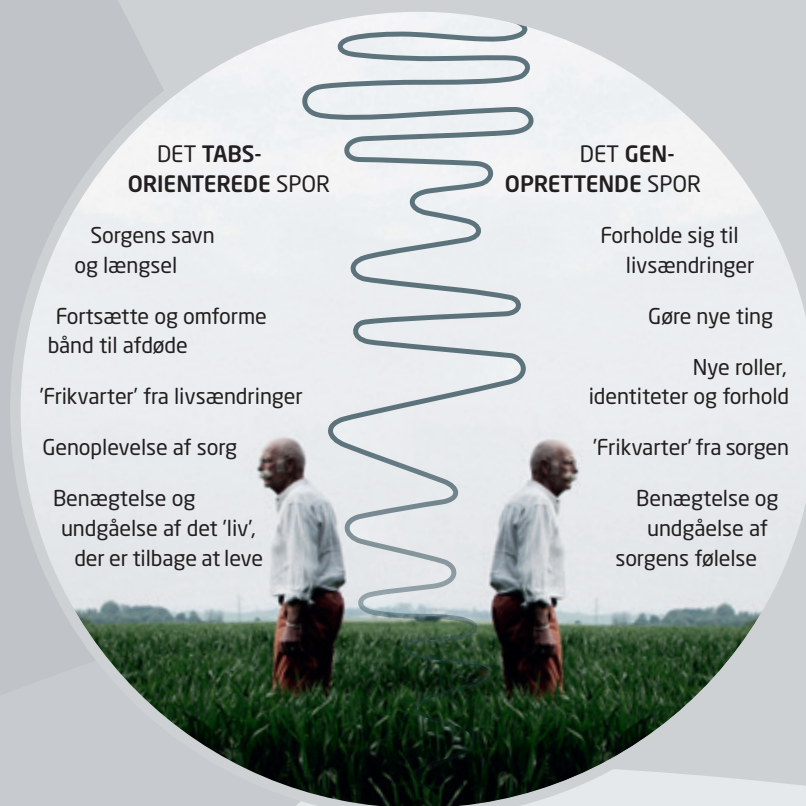
Måske har ægtefællen altid været den aktive i køkkenet eller ordnet pengesagerne og kørt bilen. Opgaver den efterladte nu skal håndtere uden ægtefællen eller samleveren. Nogle gange kan den nye verden virke skræmmende. Andre gange oplever den efterladte, at det forandrede liv giver nye muligheder. Lone Emig fortæller i kapitel 20:

"En enke før i tiden havde ikke noget liv og ingen seksualitet, for det ville alt sammen have været provokerende. Men jeg er vokset op i en helt anden tid for kvinder. Jeg har været rødstrømpe som ung, været i basisgruppe, været på arbejdsmarkedet hele livet, blevet ved med at uddanne mig og redet på en bølge af frigørelse for kvinder. Det er helt naturligt for mig at styre mit eget liv og søge at udvide mine horisonter."

I det 'genoprettende spor' er der mulighed for at få et 'frikvarter' fra sorgens følelser. Nogle efterladte fortæller, at de har været ude blandt venner eller i biografen, og pludselig blev de overraskede over, at de i flere timer ikke havde tænkt på den afdøde ægtefælle. Ligeledes over at opdage, at de kunne le og more sig med andre.



TO-SPORS MODELLEN



Figuren illustrerer to-sporsmodellen. Den viser sorgens bevægelse som en vekselvirkning mellem tabs-sporet (fortid og nutid), og det genoprettende spor (nutid og fremtid). (Efter Stroebe & Schut, 1999).

Nogle gange giver det at opdage, at man godt kan nyde livet uden den afdøde, anledning til skyldfølelser og dårlig samvittighed. Disse 'frikvarterer' fra sorgens følelser er dog helt nødvendige for at kunne leve et godt liv efter tabet.

For at undgå det tabsorienterede spor kan vi både bevidst og ubevidst 'lukke ned' for sorgens følelser og længsel. Også for at klare hverdagen og overleve.

Lars-Hugo fortæller i kapitel otte, hvordan han bevidst reducerer besøgene på kirkegården:

"Frem til jul cyklede jeg derhen hver dag. Nogle gange to gange om dagen. Jeg talte med Alice på kirkegården, fortalte hende om mit liv, og jeg græd. Men jeg har givet mig selv det nytårsforsæt, at jeg ikke skal køre derhen så ofte, for jeg kan ikke holde til det. Jeg vil skære ned på besøgene, for det hjælper jo heller ikke hende. Hvis det gjorde det, ville jeg sove deroppe."

Der er både positive og negative følelser i begge spor. Det er f.eks. ikke kun smertefuldt at være i det tabsorienterede spor. Det er også – som Per giver et eksempel på i kapitel et – en glæde at mindes sin ægtefælle og føle, at den afdøde ægtefælle er ved ens side.

AT VEKSLE MELLEML DE TO SPOR I SORGEN

I sorgen oplever vi tab af vores kære i fortiden og samtidig et krav om at forholde os til fremtiden. Med sorgprocessens forløb i de to spor gør en vekselvirkning mellem det ene og det andet spor det muligt at udholde sorgen, fordi den tages 'bid for bid'. Så man så at sige selv har mulighed for at dosere sorgens følelser og opgaver i passende mængder.

I denne nye forståelse af sorg kommer der sjældent et tidspunkt, hvor vi siger: "Nu er det overstået; nu er jeg færdig med at sørge." Efter tab af et menneske, som har haft stor betydning, er sorgen nogle gange i forgrunden og andre gange i baggrunden af vores tanker og følelser.

Sorgen går ikke over, og det er normalt at blive overvældet af sorgens følelser – også mange år efter tabet. F.eks. ved familiebegivenheder, ved højtider, ved lyden af musik, blomsterduft, gensyn med steder. Både ved glædelige begivenheder og ved sørgelige begivenheder f.eks. ved nye dødsfald. Men også ved almindelig dagligdags gøremål kan den efterladte opleve at 'gensørge'. Så genoplever man sorgen over den mistede ægtefælle og mærker sorgens følelser, men nu fra et nyt ståsted i livet.

Et par år efter Bittens død, fortæller Per (i kapitel et): "For eksempel oplevede vi, sammen, som en del af vores guldbryllup, opførelsen af 'Phantom of the Opera' i København; det var hendes store ønske. At se den igen i tv kan betyde, at jeg bliver overvældet."

Lige efter ægtefællens død er den efterladte ofte overvældet af sorgens følelser en stor del af tiden. Mange mærker i den første tid alene, at sorgen fylder alt og oplever kun få pauser fra sorgens følelser. Selvom sorg forløber individuelt, tilpasser de fleste efterladte sig tabet af ægtefællen ved at veksle mellem de to spor. Det er helt nødvendigt og naturligt at skifte mellem det ene og det andet spor. Faktisk bliver sorgen først 'unaturlig' eller såkaldt kompliceret, hvis man som efterladt af den ene eller den anden grund ikke er i stand til at veksle mellem de to spor. Det kan være, at man ikke er i stand til at håndtere alle de nye opgaver, men i lang tid sidder fast i en følelse af dyb sorg. Eller omvendt, at den efterladte bruger mange kræfter på at undgå sorgen og ikke forholder sig til tabet. Hvis vi, når vi mister, kun har 'den ene side' af sorgen med, kan der være grund til bekymring, fordi det kan være tegn på kompliceret sorg.



For at udholde sorgen er "frikvarter" nødvendige. Vi kan sammenligne det med at stå i vandkanten og overvældes af en bølge og når den trækker sig tilbage igen få fast grund under fødderne.

Citat: Maja O'Connor.

5 | NÅR SORGEN BLIVER KOMPLICERET

Hos nogle efterladte bliver sorgen ved med at være lige intens. Den efterladte kan blive ved med at opleve et voldsomt savn eller længsel efter den afdøde ægtefælle. Måske magter den efterladte ikke nødvendige gøremål i hverdagen og pines af invaderende tanker eller billeder af den afdøde.

Når sorgen er uændret smertefuld længere end et halvt år efter ægtefællens død, og livet leves i uønsket isolation, er sorgen blevet kompliceret.

I den situation opleves forløbet efter ægtefællens død anderledes, end når sorgen forløber såkaldt naturligt (sådan som 'to-sporsmodellen' beskriver i det foregående kapitel).

Vi taler om kompliceret sorg, når de svære sorgreaktioner ikke bliver mindre lang tid efter tabet og bevirker en betydelig nedsat funktion i dagligdags aktiviteter. Det er svært at vide, hvornår sorgen er blevet kompliceret, fordi symptomerne er de samme som ved den naturlige sorg, blot mere udtalte. Ofte vil sorgens følelser være stærkere og være tilstede i uformindsket styrke i mere end et halvt år. De mindskes altså ikke med tiden.

Forskellige undersøgelser viser, at hos ca. 15%, der mister et betydningsfuldt menneske, vil sorgen blive kompliceret.

AT SIDDE FAST I DET ENNE SPOR

Ofte vil de efterladte, der oplever et kompliceret sorgforløb, 'sidde fast' i det ene af sorgens to spor. Den vekselvirkning, der ellers sker mellem de to spor i den såkaldt naturlige sorg, forstyrres, når sorgen bliver kompliceret. Den efterladte er derfor ikke i stand til at dosere sorgens følelser og udfordringer i passende mængder.

Nogle efterladte 'sidder fast' i det ene spor, hvor de f.eks. ikke kan anerkende tabet og bruger mange kræfter på at undgå sorgen. Nogle efterladte vil 'sidde fast' i det andet spor, hvor de ikke kan vænne sig til alle de ændringer, tabet af ægtefællen har ført med sig. For dem fylder tabet det hele.

Symptomer på kompliceret sorg er derfor meget forskellige. Ofte har den efterladte svært ved at acceptere dødsfaldet. Sagnet og længslen efter ægtefællen kan være konstant tilstede. Den efterladte kan opleve voldsomme, ukontrollable følelsesudbrud som stærk vrede, irritation, skyldfølelse og angst. Tab af appetit, problemer med at sove eller komme ud af sengen. Den efterladte, der oplever kompliceret sorg, vil ofte trække sig væk fra venner og familie og bruge meget tid alene.



Anne-Lene fortæller i næste kapitel om sin fars reaktion efter hans hustrus død.

”Flytte fra huset ville han imidlertid ikke høre tale om, og de venner, han rent faktisk havde tilbage, isolerede han sig også mere og mere fra.”

I modsætning til i den naturlige sorgproces bliver sorgens følelser ikke mindre, men forbliver alt for tunge at bære:

”Det er hårdt at være alene. Madlysten mangler. Har været hos lægen efter lykkepiller. Købt en kasse røde sodavand. Ingen energi. Træt og søvning.” Dagbogsnotat fra Anne-Lenes fortælling.

NÅR LYSTEN TIL LIVET FORSVINDER

Den komplicerede sorg kan være altoverskyggende og ikke levne plads til meget andet ¹. Den efterladte vil føle sig smertefuldt ensom, og nogle mister energien og lysten til at leve videre. I nogle tilfælde udvikler kompliceret sorg sig til depression og selvmord. Vi ved, at efterladte – særligt enkemænd – har større risiko for selvmord end de ældre, der stadig lever med deres ægtefælle.

¹ Kapitlet er inspireret af Maja O’Connors arbejde. Hun er ansat som adjunkt på Psykologisk Institut i Aarhus med forskningsinteresse i sorg hos ældre og har skrevet flere faglige artikler om en forståelse af sorg.

I denne oversigt er der oplistet nogle væsentlige faresignaler og opmærksomhedspunkter i forhold til kompliceret sorg.

FARESIGNALER OG OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

- Uudholdelig længsel efter ægtefællen
- Benægter tabet af ægtefællen
- Tristhed, ingen energi, svært ved at komme ud af sengen – føler sig deprimeret
- Kan ikke sove om natten
- Mangler appetit
- Svært ved at få udført dagligdags gøremål
- Mangler lysten til at lave noget og til at leve
- Taler om død og selvmord
- Irritabel og vred
- Pines af angst og er bange for at være sammen med andre mennesker
- Er meget alene, trækker sig fra social kontakt, isolerer sig
- Undgår at komme på kirkegården eller andre steder, der minder om ægtefællen eller omvendt ’dyrker’ gravstedet med meget hyppige besøg
- Kan ikke ’være i fred’ for stærke minder om ægtefællen og ægtefællens død

”Nu må du se at komme over det!”

HUSK

VÆR OPMÆRKSOM
PÅ KOMPLICERET
SORG

Carsten fortæller om de smertefulde tilbageblik, han oplever efter Lenas død

”I lange perioder har jeg haft det sådan, at det bedste tidspunkt på dagen var, når jeg lagde mig til at sove. Ellers døde min Lena 200 gange om dagen i flachbacks i mit hoved. Men når jeg sov, kunne jeg få lidt fred fra det.”

”*Livet uden Lena*”, *Kristeligt Dagblad*, 22. februar 2014

RISIKOFAKTORER FOR KOMPLICERET SORG

Da sorg forløber individuelt, vil det også være forskelligt, hvilken risiko forskellige belastninger udgør, for at vi udvikler en kompliceret sorg. En række faktorer som for eksempel køn, relation til afdøde, evnen til at magte forandringer, ressourcer, sociale netværk og tro spiller ind.

Generelt ved vi, at særlige forhold i relationen samt omstændigheder omkring dødsfaldet, øger risikoen for, at sorgen bliver kompliceret:

Omstændigheder, der øger risikoen for kompliceret sorg:

- Dødsfaldet finder sted efter en lang sygdomsperiode (mere end et halvt år)
- Pludselige, uvarslede dødsfald
- Flere samtidige tab
- Konflikter eller stor afhængighed i relationen til den afdøde ægtefælle
- Samvittighedsnagende tanker i relationen til den afdøde ægtefælle (f.eks. brud på løfter)
- Mangel på tilfredsstillende social støtte
- Flere samtidige belastninger (f.eks. helbredsproblemer eller økonomiske bekymringer)

PROFESSIONEL BEHANDLING

Det er både pinefuldt og livstruende for den efterladte, når sorgen bliver kompliceret. Mens et naturligt sorgforløb ikke kræver professionel behandling, vil det for de fleste med kompliceret sorg være både lindrende og nødvendigt med professionel behandling.

Ved henvisning til professionel behandling kan den komplicerede sorg behandles. Henvisning til professionel behandling går gennem egen læge, der vurderer, hvilken behandling den efterladte skal tilbydes. (Læs mere i kapitel 24).







6 | DET TABTE FORBILLEDE

Anne-Lene Fellands far begik selvmord. Dagbog, 6. januar: "På besøg hos lægen. Lykkepiller, sove- og vanddrivende piller. 'Kom igen om en måneds tid.' Mit humør er i bund! Jeg vil dø."

"Jeg er blevet ved med at søge, ved med at spørge om hvorfor. Jeg leder stadig efter, hvad det er, han har været udsat for. Der går lange perioder, hvor jeg har dagbogen gemt væk, men når jeg læser i den, understreger den hver eneste gang sagens alvor."

Anne-Lene Felland støder stadig på anledninger til at vende, hvor lidt eller hvor meget hun vidste om faderens liv i de sidste år. Som noget forholdsvis nyt er hun begyndt at undersøge, hvordan det har påvirket faderen at passe sin kone, der var ramt af en demenssygdom, før hun døde.

"Jeg kan huske, min mor blev indlagt akut, fordi hun var dehydreret, og på sygehuset spurgte de: Hvem passer din mor? Det gør min far, lød mit svar, og så udbrød de: Alene?"

"Det er først nu, år senere, jeg begynder at forstå, hvad han har været igennem i denne periode, for han dækkede altid over, hvordan det var."

"Hun kunne ikke holde på vandet, han skiftede hende, vaskede hende, også selv om han ikke var særlig god til det. Selv blev jeg tit irriteret på min mor, fordi hun sagde så meget sludder og vrøvl og ofte gentog, hvad hun lige havde sagt. Hun blev også aggressiv og mistænksom, og hun kunne drive ham til vanvid, når hun mistænkte andre for at have taget de ting, som hun selv havde forlagt. Men vi vidste egentlig intet om demens. I dag ville jeg ønske, jeg havde været lidt klogere dengang og for eksempel havde op-søgt nogle pårørende-grupper. Måske kunne det have hjulpet ham? Det tomrum, han kom ind i efter hendes død, har været helt enormt."

TAG SIGNALERNE ALVORLIGT

Anne-Lene er ikke i tvivl om, hvad hun har lært af sin fars selvmord:

”Tag gamle menneskers signaler om selvmord alvorligt, lyt efter hvad de siger, lad være med at overhøre det. Min far talte om selvmord gennem lang tid. Første gang, han begyndte at tale om det, var da min mor blev mere og mere syg. Dengang talte han om, at livet ikke var værd at leve mere. Senere gentog han det ved på et tidspunkt at sige: ”Jeg tror, jeg tager livet af både mor og mig en dag.”

”Min umiddelbare reaktion, første gang han talte om det, var: Sludder og vrøvl. Anden gang blev jeg meget forfærdet og vred og sagde direkte: ”Det gør du ikke!” På det tidspunkt havde jeg aldrig hørt om, at gamle mennesker begik selvmord. Jeg troede ikke, han kunne finde på det. Dels troede jeg ikke, han havde mod til det, dels havde jeg nok den lidt gammeldags opfattelse, at når man taler om selvmord, så gør man det ikke.”

ISOLATIONEN

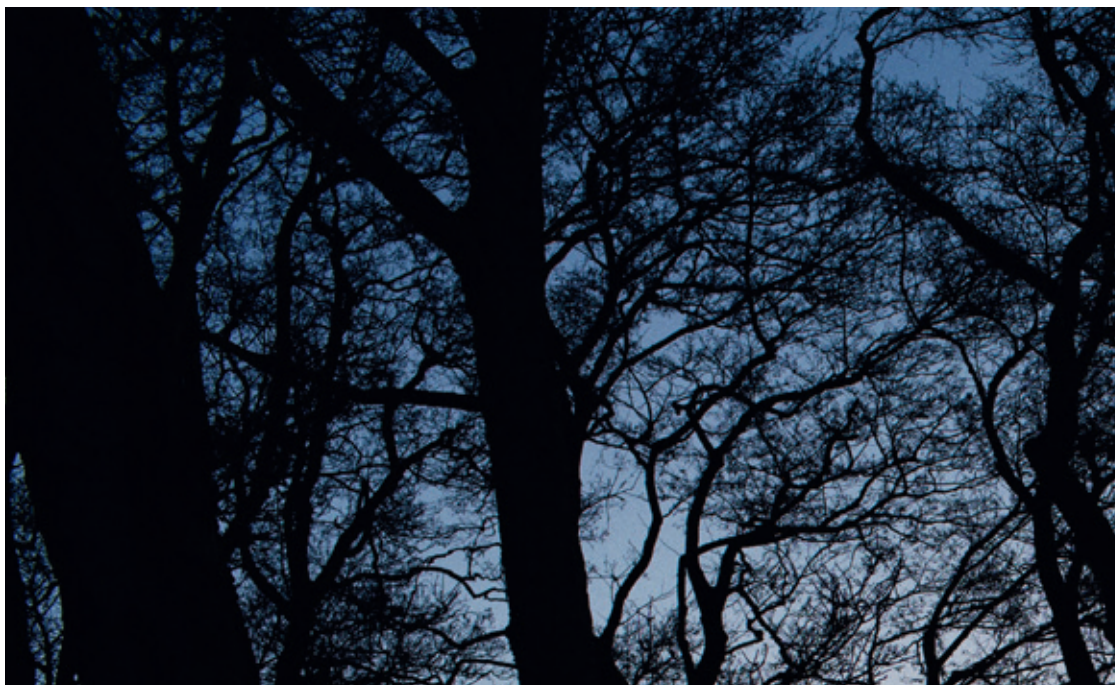
Dagbogsnotater fra 1. februar: ”Det er hårdt at være alene. Madlysten mangler. Har været hos lægen efter lykkepiller. Købt en kasse røde sodavand. Ingen energi. Træt og søvnig.”

”Efter min mors død havde min far en kort opblomstring. Han fik pludselig lidt tid til sig selv. Men så reducerede kommunen hans hjemmehjælp til en time hver 14. dag. Det var han skuffet over, og der blev flere og flere småting, som gik ham på. Efterhånden fik han for meget tid, hun havde jo fyldt hele hans dag ud. Helt elementære ting som at lave kaffe eller te, kunne hun ikke huske – og dét stod han også for.”

”Han savnede min mor meget, men han savnede også sine søskende, de venner, der alle var døde. Flytte fra huset ville han imidlertid ikke høre tale om, og de venner, han rent faktisk havde tilbage, isolerede han sig også mere og mere fra.”

Når Anne-Lene ringede til sin far, lød han ofte helt elendig. Han talte næsten udelukkende om, hvor skidt han havde det. Hun bad ham tale med lægen, og hun fik arrangeret et møde med en sagsbehandler fra kommunen.

Senere opdagede Anne-Lene, at hendes far ikke holdt sig selv særligt godt længere. Han blev usoigneret, glemte at barbære sig, hvor han ellers før havde været utrolig påpasselig, gået hyppigt til frisør, og så videre. Nu blev det uoverkommeligt for ham, og selv om han ikke havde penge-problemer, ville han ikke købe sig til hjælp.



”En overgang blev jeg så træt af at høre ham tale om at tage livet af sig, at jeg direkte sagde: Jeg vil ikke høre mere om det, jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre ved det, og jeg synes ikke, du kan være det bekendt. Det har jeg bitterligt fortrudt. At jeg ikke gjorde noget alvorligt, fik ham tvunget til at flytte fra huset, bo et andet sted, for eksempel nærmere ved os, modtage noget mere hjælp.”

DEN SIDSTE TID

Dagbogsnotat den 1. juli: ”Jeg vil gerne snart dø, men Vorherre vil ikke, selv om jeg beder morgen og aften.”

Det eneste sted, Anne-Lenes far kom regelmæssigt, var hjemme hos hende og hendes familie.

”Det holdt han meget af, især børnebørnene var han glad for. Men han talte tit om, at han

savnede omsorg, især nogen at holde i hånd, nogen at røre ved, stryge over håret. Jeg fik lov at holde ham i hånden. Han holdt meget af at tale med mig om min mor, det gjorde vi tit. Mange mennesker glemte at spørge til mor, mente han – de nævnte hende aldrig.”

Kontakten til faderen blev mere og mere vanskelig. Han ringede ikke op selv, samtalerne blev kortere, han sagde meget hurtigt farvel. Ved to besøg på hans bopæl nægtede han familien adgang til huset med forskellige undskyldninger.

”Jeg blev vred og irriteret over det. Følte mig afvist, han kunne ikke bruge noget af det, jeg foreslog. En mandag, hvor jeg havde en uges afspadsering foran mig, ringede jeg igen til ham for at byde ham på en frokost. Da han vedvarende ikke tog telefonen, blev jeg urolig. Jeg kontaktede hans nabo, som har kendt os altid – dem havde han i øvrigt også isoleret sig fra. De tilbød at gå over til ham, og det blev naboen, der fandt ham. Han havde hængt sig i huset og efterladt en note, hvor han havde skrevet: Kontakt min datter Anne-Lene – og så mit telefonnummer på arbejdet. Han har nok forsøgt at undgå, at der blev ringet hjem til os, fordi han ikke ville risikere, at et af børnene tog telefonen.”

I huset lå faderens dagbog. Her havde han blandt andet noteret 14 dage før selvmordet: ”Jeg har fundet et godt reb.” Senere fik Anne-

Lene fortalt, at han faktisk havde betroet en af vejens beboere, at han havde et reb i huset. Han havde nægtet hende at komme på besøg, selv om hun var bekymret for ham, fordi hun kunne se, han gik dårligt og virkede svimmel. Som forklaring på, at hun ikke måtte komme ind, lød svaret: ”Jeg har et reb derinde”. Det viser sig faktisk, at han havde talt med flere om dette reb. Han havde direkte spurgt nogen, blandt andre skorstensfejeren, hvordan man gjorde. ”Men folk har måske fortrængt det eller tænkt lige som jeg: Det tør han da ikke. Ingen slog alarm over det.”

HAN FORLOD MIG

Anne-Lene var med til at gøre sin mor i stand, da hun døde, og hun husker det meget tydeligt: ”Det er noget af det bedste, jeg har gjort i mit liv. Min far deltog ikke, men han var med til at bestemme, hvad hun skulle have på. Vi talte om, hvorvidt man skulle have sko på, når man skal i himlen. Min mor frøs altid sådan, så vi blev enige om, at varme sokker nok var bedst. Hun fik også sin taske med og breve og tegninger fra børnene, et spejl og sit eget sengetøj og hovedpude. Jeg vidste nøjagtig, hvordan hun så ud, og derfor havde jeg det godt, da hun blev begravet.”

”Jeg havde faktisk lovet min far at gøre det samme ved ham, og jeg kom også ud og så ham på hospitalet. En sød sygeplejerske tog imod

mig og forberedte mig på, hvordan han så ud. Hun sagde også, at jeg bare skulle skælde ud eller græde – gøre hvad jeg havde lyst til. Hans hals var ikke dækket, den havde røde og sorte mærker, men ellers var han ikke misfarvet i ansigtet.”

Derefter gjorde Anne-Lene noget, som hun selv opfattede som mærkeligt:

”Jeg tog tæppet af ham, fordi jeg ville se, hvordan han havde forberedt sig, hvad han havde taget på, hvilket tøj havde han valgt. Så sad jeg længe og holdt ham i hånden, sådan som jeg havde lovet, skældte ham ud og fortalte ham, at det kunne han ikke være bekendt. Mine tanker var: Du kunne ikke vente ... Jeg følte, han forlod mig. Det sagde jeg til ham, og jeg sagde også: Far, jeg kan ikke gøre dig i stand, som jeg har lovet, det må du undskylde, men det er din egen skyld. Jeg kunne ikke med det mærke på hans hals. Derfor blev det bedemanden, som kom og gav ham en ny pyjamas på.”

DEN MATTEREDE RUDE

”Da min mor døde året før, kunne alle jo forholde sig til det, fordi det var ved naturlig død. Men ved min fars død var det, som om jeg fik pest.”

”I lang tid havde jeg følelsen af, at jeg kun lige hang ved livet med neglene. Som om jeg så alting gennem en matteret rude. Jeg græd meget, der skulle ingen ting til, og jeg talte om

det, der var sket til alle, der gad høre på det, især det faktum, at jeg havde overhørt hans signaler.”

”Børnene sagde, at jeg ikke måtte bebrejde mig selv noget, men det påvirkede os alle stærkt. Især min yngste datter blev forandret af det. Hun begyndte pludselig at blive bange for, hvad der kunne ske mig, og hun blev meget beskyttende. For eksempel ville hun vide, når jeg var hjemme fra arbejde, hun bad mig om ikke at køre bil og lignende.”

Datterens reaktion forskrækkede Anne-Lene, og gennem egen læge kom hun i kontakt med en psykolog.

”Jeg måtte vise min datter, at jeg nok skulle passe på mig selv og klare den her situation. Og først da hun kunne se, at det kunne jeg, blev hun atter en normal teenager. Hold op, hvor blev jeg lettet, da hun igen begyndte at smække med døren.”

HVAD VAR NAVNET?

Da Anne-Lene ryddede op i faderens hus efter hans død, fandt hun både skabe og skuffer fyldt med medicin, det meste uåbnet.

”Der lå æsker i massevis med lykkepiller, sove-medicin og beroligende medicin, som han ikke havde rørt.”

”Det blev jeg meget berørt af og ikke mindst fortørnet over. Derfor opsøgte jeg hans læge for at få en samtale om det, der var sket. Altså - hvor meget må man udskrive som læge, før man foretager sig noget andet? Hvordan havde han egentlig fulgt min fars depression?”

Besøget hos lægen blev en skuffelse. Første indtryk af lægen var nemlig, at han på ingen måde virkede forberedt. Navnet på Anne-Lenes far sagde ham ingenting, reaktionen var blot:

”Jeg kan ikke lige sætte et ansigt på ham ...”
Først da lægen havde kigget på pc-skærmen, kom der en reaktion: ”Nå ja, han var jo suicidal (selvmordstruet) ...”

”Det rystede mig. Jeg fortalte, at jeg var kommet for at spørge, hvorfor han som læge havde udskrevet i tonsvis af medicin til min far igennem meget lang tid – og hvornår man som læge stopper op og tænker over, hvad det er der sker eller foreslår, nu skal der ske noget andet.”

”Hans svar lød, at dét var helt ligegyldigt nu, han ville ikke diskutere det med mig, og nu var mit kvarter i øvrigt gået – der var andre patienter, der ventede.”

Anne-Lene mener, at lægen i det mindste burde have alarmeret familien, hvis det var opfattelsen, at hans patient havde selvmordstanker.



”Men det er klart, han blev sur, da jeg stod der. Jeg kritiserede ham jo og sagde mere eller mindre direkte, at han er en dårlig læge.”

FORSTÅElsen

”Dagbogen viser tydeligt, at fars depression har stået på i meget lang tid, og det er forfærdelig læsning. Så i virkeligheden kan det undre mig, at han ikke gjorde det noget før. Han talte også ofte om, at han var bange, men dengang forstod jeg ikke hvorfor. I dag er det klart for mig, at han var bange for sine egne tanker. Jeg har læst mig frem til, at det egentlig er typisk, at man reagerer sådan – med angst for disse tanker om at tage sit eget liv. Men jeg har også tænkt på, at når man først er så langt ude, som han har været, tænker man slet ikke på, at man gør nogen ondt. Man har kun én tanke, og det er, at man ikke holder sig selv ud – og andre kan heller ikke – man er en byrde. Han skrev jo også i sin dagbog: Jeg har kun Anne-Lene at snakke

med, og hun kan ikke holde ud, at jeg er så ked af det ...”.

FORBILLEDET

I dag får erindringerne om den far, som altid har været forbillede i hendes liv, mere og mere fylde igen.

”Han har altid været den stærke, og selv om hans arbejde som politibetjent indebar, at han var væk på skæve tider, tog han sig altid tid til mig. Der skete utroligt meget, hvor han var. Vi havde høns og kaniner og ænder, vi plukkede græs sammen i store sække, han lærte mig at færdes i naturen, at gå gennem en mose, ja han var faktisk ret vild, lidt for vild, syntes min mor. Den samme slags morfar har han været over for sine børnebørn – og så var han fuld af gøgl – der var teater-blod i hans årer. Han kunne trylle, gå på stylder, slå kraftspring.”

”Han var også en meget kærlig far, og han var aldrig stresset.”

Erindringen om det gode forbillede, der alligevel vælger at tage sit eget liv, har ofte bekymret Anne-Lene – især i forhold til de generationer, han nu har ladt bag sig, hende selv, børnene.

”Forskning viser jo, at selvmord avler selvmord. Den rollemodel, han er blevet gennem sit valg, bekymrer mig meget. Det er jo ham, der har

gjort det. Og ingen skal fremover komme og tale til mig om selvmord som en løsning eller give de signaler, som min far gav, uden at jeg griber ind. Jeg nægter at gå udenom en anden gang. For man efterlader sine nærmeste i dyb frustration, uanset hvor mange gode forklaringer, der findes. Den sorg – den er svær at leve med,” understreger Anne-Lene.

Da Anne-Lene blev spurgt, om hun havde et foto-forslag til kapitlet, skrev hun:

Hm, det er svært. Hvis du kunne lægge et stykke musik ind, så skulle det være Gustav Mahlers Symphony No. 5 (IV) ”Adagietto. Sehr langsam”. Fotograf Thomas Tolstrup blev bedt om at fortolke Anne-Lenes ønske.

Efter at have set resultatet sendte Anne-Lene denne hilsen:

Fotografen har løst opgaven på en helt fantastisk god måde, må jeg sige! Jeg genkalder mig musikken i fotografierne. Havet og vandet – det livgivende vand – og skoven, som er mørk, når man går for langt ind i den. Når jeg hører ”Adagietto. Sehr langsam” glemmer jeg, at tiden er gået. Strygerne og harpen, tonerne i mol, de både lyse og mørke, men også lidt dystre passager. Den fantastiske finale tvinger mig til næsten at holde vejret. Det stykke musik beskriver for mig, hvorledes min far må have haft det, kort før han begik selvmord, men også lige nøjagtig, hvordan jeg selv havde det i en lang periode efter min fars død.

7 | DEN AFDØDES USVÆKKEDE LIVSKRAFT

Vi forstår i dag mere om betydningen af den afdøde ægtefælles nærvær. Modsat tidligere ved vi, at det er naturligt og kan være en støtte i sorgprocessen, hvis det følelsesmæssige bånd til den afdøde ægtefælle fortsætter gennem minder og ritualer.

NOGET AT LEVE OP TIL

af Benny Andersen

Jeg tæller ikke ligefrem mine døde
noterer mig bare, at tallet stiger støt
men hvad er døde tal
mod sprældøde venner

Jeg har ikke noget imod de døde
nogle af mine bedste venner er døde
det påfaldende er blot deres
usvækkede livskraft
modsat adskillige nulevende som er
mere døde end levende
jeg kender flere uafdøde
som keder mig til døde
mens de rigtige døde
de professionelle
har det med at gå igen
på uventede tidspunkter
blander sig i alt
sætter skub i en kedelig samtale
får syrener til at blomstre midt om vinteren

kalder latter frem under en tandudtrækning
kalder vrede frem under en blodfattig TV-reklame
får en til at læse en bog igen
som man ellers har svoret aldrig
at ville læse mere
minder en om at Limfjorden er til
at man har oplevet ufattelige nordlys
at regn kan smage forskelligt

Visse gespenster har smukke bryster
en mørk og gylden latter
andre er noget ved musikken
for tiden har man et gengangerband
bestående af harmonika og guitar
trommer og tenorsax
violin og cello
plus hele to bassister
de spiller en slags fusionsmusik
jazz og Mozart
sømandsvals og reggae
Carl Nielsen med afrobeat

Jeg frygter ikke de døde
jeg frygter mere de levende
som godt kan tage livsmodet fra mig
men de døde gir mig oplevelser for livet
åh hvad var livet uden jer
mine utrættelige vejledere i
hvor levende livet kan være
og så swinger det oven i købet

Dog må jeg passe en smule på
de står altid og mangler en pianist
og dér står jeg altså af.



Benny Andersens digt fortæller på poetisk vis om betydningen af det, man kunne kalde de afdødes nærvær, eller med Benny Andersens ord: De afdødes usvækkede livskraft. Digtet rammer på én gang humoristisk og alvorligt de erfaringer, som efterladte gennem tiden har gjort sig i forhold til livet med deres afdøde. De afdøde kan ikke 'slås ihjel'. De fortsætter deres liv i vores tanker, tages med på råd, lever i ord, i melodier, i vores sanser, i genstande og kommer til udtryk i vores handlinger.

Benny Andersen har gennem et langt liv oplevet mange dødsfald, og han beskriver, hvordan de døde ofte er 'sprældøde' og fortsætter deres liv i hans tanker med en usvækket kraft. De bliver utrættelige vejledere og en kilde til visdom og latter i hverdagen, ofte på overraskende tidspunkter. De minder ham om, at livet ikke er et uendelighedsprojekt. Og den dag han dør, vil han øjensynligt indtage den ledige pianists plads i gengangerbandet og invitere alle sine efterladte til fusionsmusik... og måske være sprældød for de mennesker, der elsker ham.

Fordi vi i mange år har levet med den overbevisning, at sorgarbejde skulle afsluttes med en 'løsrivelse fra vores afdøde', er der i litteraturen skrevet meget lidt om betydningen af at være følelsesmæssigt forbundet med de afdøde. Søger man på emnet i biblioteksdata-basen, bibliotek.dk, dukker kun to poster frem.

Digtet af Benny Andersen, samt en bogudgivelse fra 2013: "Hjertebånd – at leve med sine døde" af Lise Trap.

I begyndelsen af 70'erne og frem til dette århundrede forstod vi sorg som et forløb gennem fire sorgfaser, der afsluttede med en løsrivelse fra den afdøde (som beskrevet i kapitel fire). Forståelsen var, at den efterladte skulle gøre sig fri af fortidens bånd og være klar til at indgå nye relationer.

Nu ved vi, at sorg forløber forskelligt fra menneske til menneske og med forskellig intensitet fortsætter resten af livet. Modsat tidligere ved vi også, at det er naturligt og kan lindre og være en støtte i sorgprocessen, hvis de følelsesmæssige bånd til den afdøde ægtefælle fortsætter gennem minder og ritualer. Lige såvel som det kan være naturligt at give slip på relationen og gøre sig fri af båndet til den afdøde.

"Nu må du glemme alt det!"

HUSK

FØLELSEN AF AT VÆRE TÆT
PÅ DEN AFDØDE ÆGTEFÆLLE
KAN LINDRE OG STØTTE
DEN EFTERLADTE

TILPASNING TIL ET FORANDRET LIV

Sorg er en tilpasning til et forandret liv. De følelsesmæssige bånd, som den efterladte opretholder til den afdøde, benævner fagpersoner som en 'indre repræsentation af den afdøde'. Det vil sige, at den efterladte forbinder sig i det indre med den afdøde og overtager vaner, opførsel og værdier fra den afdøde, eller kan opleve at have den afdøde med sig som en form for rådgiver eller beskytter.

Ellen fortæller i kapitel tre: "Jeg har åbnet mig mod en ny verden, og det ville David også have syntes om."

Det følelsesmæssige nærvær, som efterladte oplever med den afdøde, har mange forskellige udtryk og kan synes mere eller mindre hensigtsmæssigt. Er nærværet mellem den efterladte og den afdøde så bevægeligt eller elastisk, at det bevirker, at den efterladte kan leve et fleksibelt liv med tabet, er nærværet hensigtsmæssigt. Hvis nærværet til den efterladte derimod 'strammer' omkring den efterladtes liv, så det bliver ufleksibelt, er det uhensigtsmæssigt. Det kan eksempelvis være tvangsprægede rutiner, der begrænser den efterladtes livsudfoldelse og samvær med andre mennesker, eller en oplevelse af at blive 'skældt ud' af den afdøde, hvis den efterladte gør noget, den afdøde ikke ville bifalde.

ET NÆRVÆR I LØBENDE FORANDRING

Ligesom kontakt mellem nulevende mennesker konstant forandrer sig, så forandres også kontakten mellem efterladte og afdøde.

I den første tid efter et dødsfald kan den efterladtes oplevelse af den afdøde ægtefælles nærvær fylde alt. Ofte vil den afdøde ægtefælle være konstant til stede i den efterladtes tanker og handling. Den efterladte vil for eksempel fortælle ægtefællen noget vigtigt, eller oplever at se ægtefællen i hjemmet eller ude i byen. Var det ikke ham, der steg på toget, kørte forbi eller pludselig stod lige der i menneskevrirten? Det kan synes så virkeligt, at den efterladte sætter i løb efter 'dobbeltgængerer' eller kalder på ægtefællen. Det er almindeligt, at dagliglivet og rutiner fortsætter, som om ægtefællen fortsat lever: Den efterladte siger 'vi', fører samtaler med ægtefællen, kan høre ægtefællen komme og gå, tilbereder mad – og dækker bord til to.

Jens fortæller i kapitel 10: "Jeg tænker på hende hver dag. Sommetider hører jeg en lyd i huset og tror, det er hende, og der er øjeblikke, hvor jeg tænker, at nu må hun da snart komme hjem. Jeg får lyst til at råbe: Hvorfor kommer du ikke?"

Flere efterladte fortæller, at de lige efter ægtefællens død er voldsomt tiltrukket af at opsøge særlige steder, der minder dem om



ægtefællen. Det kan være udvalgte områder, der har haft betydning i ægteskabet, en bestemt køretur eller en passage, som en skovsti eller en bestemt tur langs havet. Eller et bestemt sted: En café, en kirke, et sommerhus eller et særligt sted i hjemmet.

Lars-Hugo fortæller i næste kapitel, at han, ni måneder efter Alices død, hver aften og hver morgen står i døren til Alices værelse og siger godnat og godmorgen. I det værelse døde hun, og i det værelse står hendes syting – æsker og kasser med stofrester.

Omvendt kan bestemte steder, sansepåvirkninger eller genstande være for pågående og skabe et alt for voldsomt nærvær med den afdøde. Når det sker, kan den efterladte nogle gange gøre noget for at reducere nærværet med den afdøde ægtefælle, så det er passende i forhold til den følelsesmæssige smerte. Lars-Hugo har en mappe om Alices liv, som deres børn forærede hende til hendes sidste fødselsdag, men, fortæller han, ”den undlader jeg at kigge for meget i – det er for svært.” Film på DVD om Alice undgår Lars-Hugo helt. De er for smertelige. I en kæde om halsen hænger Alices vielsesring ”På den måde er hun alligevel med mig hele tiden,” siger han.

Mange fortæller, at kirkegården, især lige efter dødsfaldet, får stor betydning. For nogle alt for

stor betydning, så det begrænser anden livs-udfoldelse.

De måder, den efterladte fornemmer den afdødes nærvær på lige efter dødsfaldet, ændrer sig over tid og erstattes af andre former for nærvær.

Ni år efter Johns død fortæller Kirsten i kapitel 16, at der er måder at mindes ham på, som er vigtige. Hun går ikke længere på kirkegården, ”for der er han ikke. Han er mest inden i mig,” forklarer hun. Man ved, at det at mindes den efterladte i tankerne, som Kirsten gør eller gennem f.eks. billeder, som kan tages frem og sættes væk, ofte hænger sammen med bedre trivsel, end at mindes ved fysiske ting som daglige besøg på gravstedet eller ved at bevare f.eks. et værelse, præcis som det var, da ægtefællen levede. Kirsten fortæller, at John også er i de mange ringbind med papirer fra hans foreningsarbejde:

”Det er breve eller papirer, som han har skrevet i sit foreningsliv, og det er et minde om ham, fordi han var meget aktiv i flere foreninger. Det mærkelige er, at ingen fra de sammenhænge taler om ham længere. Hvis nogen endelig gør, så er jeg lige ved at græde. Det er, som om han ikke har eksisteret. Mange af de mennesker, der var vores fælles venner, er her jo heller ikke længere, flere af dem er også døde.”



Kirsten har beholdt nogle få faste vaner, som blev etableret efter Johns død. For eksempel sover hun stadig i hans seng.

Ellen fortæller (i kapitel tre) også om faste ritualer omkring sit nærvær med David.

”Jeg har et lille pasfoto, der ligger på mit natbord. Det tager jeg og beder fadervor med billedet mellem mine håndflader. På den måde siger jeg til ham, at han er med mig, selv om han ikke var religiøs. Jeg tror, han ville være glad for det i dag.”



Tidligere var det vanskeligt for efterladte at dele deres oplevelser om nærvær med deres afdøde på grund af den almene forståelse af, at det var usundt. Mange efterladte har oplevet, at venner eller familie er blevet urolige, når de har fortalt om deres tanker eller ritualer omkring nærvær med den afdøde ægtefælle og opfordret den efterladte til 'at glemme'. I takt med at viden om ny sorgforståelse indfinder sig, giver det plads til at dele nærværet og hermed frigøre fortællinger om den betydning nærværet har. Tegn på denne ændring ser vi allerede nu både mennesker imellem, i interview, på internetsider f.eks. 'mindet.dk', ved mindesammenkomster, og når vi fejrer Allehelgensdag. Vi ved, at det at dele positive minder om afdøde og at glædes over det, man har haft, hænger sammen med bedre trivsel efter tabet.

UTRÆTTELIGE VEJLEDERE

Den afdøde ægtefælles værdier spiller ofte ind i den efterladtes liv. Den afdøde har fortsat 'taleret' og kan på den måde være med i den efterladtes liv. De bliver 'utrættelige vejledere' som Benny Andersen beskriver det. Kirsten mener f.eks., at John ville sætte pris på, at hun bruger de smykker, han har givet hende.

"Ikke at jeg ligefrem tror, han holder øje med mig fra himlen, men for en sikkerheds skyld. Og én ting kan jeg ikke lave om på, fordi jeg ved, at han ikke ville bryde sig om det: Jeg går aldrig i cowboybukser, har aldrig ejet et par. Det ville vist være skilsmissegrund for John. Han syntes, kvinder skulle gå i kjoler, og den forestilling om at kvindelighed og cowboybukser ikke passer sammen, den retter jeg mig stadig efter."

Lars-Hugo fortæller, at han hver dag går ud og ser til sine veteranbiler.

"Det var godt, vi kunne dele de oplevelser, Alice og jeg. Nu håber jeg at finde en anden at dele det med i de år, jeg har tilbage. Jeg har så meget kærlighed, som jeg ellers brænder inde med. Jeg tror, Alice ville være stolt af mig. At jeg klarer den."



8 | UDEN ALICE BLIVER DET SVÆRT

Lars-Hugo Kristiansen oplever sorgen over at miste Alice som voldsomt belastende, og han har måttet beslutte sig for ikke at opsoge den alt for aktivt.

”Uden Alice går det ikke.” Den sætning har Lars-Hugo Kristiansen haft med sig som et slags ordsprog i sit lange ægteskab. Da han mistede Alice, efter at have været gift med hende over 50 år, var hans første tanke, at netop den vending skulle stå i dødsannoncen.

”Jeg husker det ikke præcist, men jeg tror, sætningen opstod i forbindelse med de veteranbilløb, vi arrangerede sammen. Hun var altid med og var rigtig god til det organisatoriske, men også til at snakke med folk, fremføre sine ideer og være tovholder, når vi arrangerede løb. Der er sikkert en, der har sagt til mig, at jeg var heldig at have sådan en støtte – og ja, så er det blevet ”uden Alice går det ikke.”

Men da det kom til stykket, og teksten i dødsannoncen skulle formuleres, fandt Lars-Hugo ud af, at en sådan formulering alligevel ville være forkert. For hvad ville det signalere til omverdenen? At han ikke selv ville leve? Og det ville han jo. Det har hele tiden været klart, og det er også, hvad Alice ønskede. Løsningen var ikke at følge efter Alice, for dermed ville han påføre sine nærmeste endnu en sorg.

I stedet formulerede han det om, så der kom til at stå ”Uden Alice bliver det svært”, og det er sandt. Det er det også blevet, for Alice har, som Lars-Hugo beskriver det, ”sat sig spor i granit.”

SPOR I GRANIT MÅ GODT SANDE LIDT TIL

”Jeg har truffet mange mennesker i mit liv, og nogle har sat sig spor som i sandet, andre i vandpytter og andre i strandkanten. Tre bølgeslag og så er de spor væk igen. Men Alices spor er hugget i granit, og jeg tror aldrig, at de kan slettes. Men de må godt sande lidt til. Jeg håber sådan set, de vil sande lidt til, for sådan

som jeg har det nu, kan det ikke fortsætte. Nogle dage har jeg det som om, jeg kun eksisterer. Jeg lever slet ikke.”

Samtalen med Lars-Hugo finder sted 10 måneder efter, at Alice er død. Det er i en periode, hvor han føler sig splittet. Han forklarer, at på den ene side vil han have sin sorg i fred – på den anden side er han bange for at komme til at 'pleje sorgen', at dyrke den. Spørgsmålet er, hvordan han finder en balance og giver sorgen og savnet plads, men uden at det får lov at fylde det hele? Det er det, han arbejder hårdt på.

ÆRLIGHED VAR HENDES SÆRLIGE KENDETEGN

Alice og Lars-Hugo traf hinanden, da de var meget unge, kun lige i begyndelsen af 20'erne. Egentlig var det Lars-Hugos bror, der dyrkede kontakten til Alice, men Lars-Hugo var den eneste i søskendeflokken med bil, og derfor blev han bedt om at komme og køre for sin bror, da han skulle besøge Alice. Alice var ikke i tvivl, det var Lars-Hugo og ikke hans bror, hun ville have. Kærester blev de nærmest omgående og gift to år senere.

”Alice var en meget glad pige, livlig og snakken-de, og så var hun flot! Desuden var hun kreativ, meget dygtig til at sy. Samtidig var hun helt igennem beskeden, hun brød sig ikke om nogen form for praleri. I forbindelse med at hun blev

75, fik vores børn den idé, at de ville lave en udstilling lokalt, som viste hendes patchwork-arbejde frem. Jeg syntes, det var en fin idé, men var klar over, at de først og fremmest måtte spørge deres mor. Og dét ville hun bestemt ikke være med til. Hun skulle ikke udstilles,” fortæller Lars-Hugo.

Alligevel var Alice altid i stand til at stille sig op og holde en tale for folk, gerne på sønderjysk. Det var ikke, fordi hun krøb langs murene. Hun kunne snakke med alle, høj og lav, men som Lars-Hugo beskriver det, så var ærlighed hendes særlige kendetegn.

Efter nogle år i Herning-området, hvor Lars-Hugo kom fra, flyttede de til Alices hjemegn i Sønderjylland, og siden 1981 har de boet på Als, hvor der også er god plads til Lars-Hugos lidenskab gennem hele hans voksenliv, engelske veteranbiler. Det var en lidenskab, som Alice også havde stor andel i.

”Heldigvis delte hun den glæde med mig, det var at deltage i veteranløb. Vi har også arrangeret både store og små løb sammen, fra Skagen til Gedser, fra kyst til kyst. Det har givet os et kæmpe netværk, som jeg stadig har. Men samtidig brød hun sig igen ikke om at prale, kunne godt blive forlegen over de flotte biler og ville på sin vis gerne være anonym. Alligevel var hun den bedste af os til at inddrage de nye medlem-

mer, der ellers godt kunne have det svært, fordi der jo opstår mange klikker i sådan et miljø. Men det så Alice – og så fik hun dem med i kredsen.”

HUN SYNES JO, JEG VAR EN GOD KNÆGT

Alices optimisme og evne til at se bort fra det lille 'men'... som tit lå Lars-Hugo på læberne, er noget af det, han har lært mest af, og er blevet meget bevidst om. Tage livet for hvad det er; ikke så mange forbehold.

Når Lars-Hugo skal sætte ord på, hvilken betydning han havde for Alice – og ikke bare på den kolossale betydning hun har haft for ham, bliver han stille en tid, men svarer så:

”Jamen hun syntes jo, jeg var 'en god knægt'. Hun kunne godt lide, at jeg havde styr på de gamle biler, at vi aldrig gik i stå. At hun altid kunne være sikker på at komme hjem igen. Og så var hun rigtig glad for at danse med mig. Vi havde også fælles humor, og hun kunne tage en practical joke. Jeg husker, engang hun skulle til ørelæge, fordi hun havde nogle problemer med hørelsen på det ene øre. Jeg sagde til hende inden, at sådan et øre kan slides af at snakke for meget i telefon – det kunne hun nemlig rigtig godt lide! Det lo hun bare af. Mens hun så cyklede ind til ørelægen, ringede jeg til ham og fik ham til at love, at han ville spørge, om hun snakkede meget i telefon! Da hun kom hjem fortalte hun rystet, hvad lægen havde sagt, og

så gik det op for hende, at det var mig, der stod bag. Det grinede hun meget af. Egentlig tror jeg hun var stolt af mig – også af at jeg altid har været god til at klæde mig lidt smart og anderledes. Det var ikke sådan, at vi aldrig var sure på hinanden, for det var vi da. Men vi smed aldrig ting efter hinanden eller råbte højt.”

Desuden var de enige om, at det var i orden ikke at fortælle hinanden alt og ikke altid være hudløs ærlig.

”Og det er der heller ingen, der behøver at være. Det har vi talt en del med hinanden om – at det er en menneskeret at have hemmeligheder, man ikke fortæller. Jeg ved, at selv om Alice var ærligheden selv, var der også ting, hun ikke fortalte mig. Noget hun har taget med sig.”

I GÅR SANK VORES LILLE VERDEN I GRUS

I flere omgange i deres ægteskab, er det Lars-Hugo, der har været ramt af alvorlig sygdom, og måske derfor havde han aldrig forestillet sig, at han var den, der kunne blive alene tilbage. Men i marts 2012 skriver han i en fælles mail til parrets venner og familie: ”I går sank vores lille verden i grus...” Alice havde fået konstateret en alvorlig kræftsygdom, og i de næste mange mails fra Als svinger Lars-Hugo og Alice mellem håb og mismod. Lars-Hugo forbereder i sine mails omgivelserne på, at Alice og han er meget berørt af, hvad der sker: ”Hvis I kan, er

I velkomne til at ringe til os og tale om sagen, men forvent at vi græder,” skriver han, og i de følgende mails skriver han konkret, hvad der er sagt til lægesamtalerne, hvordan kemobehandlingerne går, men også hvordan hverdagen går. Mange gange skriver han om håbet: At Alice har tid endnu, selv om en lægesamtale peger på, at kræften er vokset et par steder, mens den er mindre andre steder, og nye kemo-kure venter forude.

ET TUNGT BREV AT SKRIVE

”Det bliver et tungt brev at skrive denne gang. Det er blevet værre med sygdommen, og smerterne tager til,” skriver Lars-Hugo i sin fællesmail til netværket efter en lægesamtale, hvor både han og Alice straks kunne se på lægen, at der var noget helt galt.

”Hendes ansigt udtrykte det tydeligt, selv om hun havde svært ved at få det sagt: At behandle kræften yderligere er formålsløst, Alice kan kun tilbydes lindrende behandling. Luften gik fuldstændig ud af stuen og af os. Vi græd, men spurgte dog til forskellige ting, som vi fik svar på. Men ikke mere behandling, det kunne ikke hjælpe det mindste, så det var slut.”

4. april 2013 dør Alice hjemme i parrets hus, mens Lars-Hugo holder hende i hånden, og Niels og Karen, deres børn, er ved siden af.

Faktisk opdager han først ikke selv, at hun er død – det er Niels, som må fortælle ham det.

Når Lars-Hugo tænker tilbage på sygdomsforløbet, beundrer han Alice for den afslappede måde, hun tog forløbet på. Hun græd kun, når han græd, men hun opretholdt mest af alt en styrke, måske for børnenes og hans skyld.

”Hun var så sej. Det var hun altså. Hun tog det så værdigt. 14 dage før hun døde, lavede hun mad til mig. Meget i huset er jo forbundet med hende, især køkkenet. Den duft når hun bagte, lys og varme overalt, hvor alting står placeret, som hun bestemte det. Det var virkelig hendes hjem. Men jeg synes ikke, vi fik sagt farvel til hinanden. Pludselig var hun død. Jeg var faktisk ikke helt klar over, hvor tæt det var på. På en måde kunne det ikke have været smukkere, sådan som det skete, men jeg ville alligevel gerne have ønsket hende god rejse. Men hun sagde tit, mens hun var syg, at hun elskede mig, og jeg fik også sagt til hende, hvor meget jeg elskede hende.”

At det var muligt at have Alice hjemme, til hun døde, er Lars-Hugo glad for i dag. At være den, der kunne passe hende, sidde hos hende. Parret købte en dobbeltdyne, og så sad hun mellem hans ben i mange timer, mens han holdt om hende.



”Det var jo sådan, vi havde det sammen. Vi holdt altid hinanden i hånden, når vi gik ture, og vi sov i ske hver nat. Det var helt naturligt. Jeg synes ikke, det var slemt at passe hende, hverken at hjælpe hende på toilettet eller i bad. Jeg ville ikke have været det foruden. Hun talte om, at når det blev alvorligt, så skulle jeg sende hende et sted hen. Men det kunne jeg ikke drømme om, selv om jeg samtidig faktisk ikke havde troet, jeg kunne gøre det, jeg gjorde. Jeg er stolt af det, for jeg ved, at hun ville have gjort det samme for mig. Og at hendes kiste stod i vores hjem, da hun var død, var på ingen måde uhyggeligt, det føltes rigtigt.”

ET DRAG OVER NAKKEN

Nu er han så her alene, Lars-Hugo, i det hjem, som han helt spontant præsenterer som 'Alices hus', og som han nu skal finde ud af at være i som sit eget.

De første to måneder efter Alices død gik det godt. På sin vis følte han utroligt hurtigt, at han var klar til at leve livet videre. Men så beskriver han, hvordan han pludselig blev indhentet af noget. ”Som et drag over nakken,” forklarer han. Sådan føltes det, da det gik op for ham, at hun virkelig er væk.

I dag beskriver han sin situation som en slags mellem-zone. Han befinder sig 'i en venteposition', men uden helt at vide, hvad det er, han venter på. Måske på at sporene i granit langsomt sander til.

Indtil nu har han hver aften og hver morgen stået i døren til Alices værelse og sagt godnat og godmorgen. I det værelse hun lå, da hun døde. Og det er i det værelse, hendes sytning stadig står – æsker og kasser med stofrester.

På bordet i værelset henter Lars-Hugo en mappe frem om Alices liv, som børnene fik lavet til hendes sidste fødselsdag, men, fortæller han, ”den undlader jeg at kigge for meget i – det er for svært.” Film på dvd om Alice undgår han helt, de er for smertelige, men i en kæde om halsen hænger hendes vielsesring. ”På den måde er hun alligevel med mig hele tiden,” siger han.



DET SKAL SE ORDENTLIGT UD

I det store kombinerede garage- og værkstedsanlæg står veteranbilerne pakket ind i bløde stykker stof, men Lars-Hugo fortæller, at det ikke bliver til så meget med at arbejde på bilerne, ikke endnu.

Alligevel tager han små skridt i retningen af at genfinde det liv, han nu skal leve alene, ved siden af de stærke minder om livet med Alice. "Mit rest-liv" kalder han det, fordi han er bevidst om, at han ikke bare kan regne med at have et uendeligt antal år tilbage.

"Jeg venter, men jeg gør også noget," forklarer Lars-Hugo.

"Jeg ordner stadig det praktiske i huset, som jeg også hjalp hende med. Vasker op og støvsuger. Men derudover gør jeg også det, som hun stod for, ordner badeværelset, vander blomster, skifter sengetøj. Og så er jeg begyndt at lære mig selv at lave mad. Jeg har jo set, hvordan hun gjorde, men aldrig været aktiv i køkkenet. Nu har jeg inviteret gæster til stegt flæsk og persillesovs, så jeg prøver mig frem. Gæsterne må jo tage det for, hvad det er. Osso Buco har jeg også prøvet. Det er ikke småting, jeg går i

gang med. Jeg har lavet forretter – asparges i skinke eller champignon på ristet brød. Børnene har ligefrem pralet af mig. Jeg sørger for at lave mad til mig selv hver aften, selv om jeg nogle gange kommer lidt let omkring det, men jeg nøjes aldrig bare med et stykke brød. Men det at holde hus, det er krævende. Der er noget hele tiden. Jeg småhygger mig faktisk med det. Jeg kan mærke, at jeg også gerne vil, at det skal se ordentligt ud. Ikke bare fordi der kommer besøg, men for min egen skyld. Og så holder jeg kontakten med børnene, snakker med min datter næsten dagligt og min søn flere gange om ugen. Hjælper med børnebørnene, hvis de skal køres steder hen.”

JEG SKAL BEHANDLE SORGEN ORDENTLIGT

At gøre noget for at finde et nyt spor i livet er for Lars-Hugo også at undlade at gøre noget. For eksempel at lade være med at tage på kirkegården hele tiden.

”Frem til jul cyklede jeg derhen hver dag. Nogle gange to gange om dagen. Jeg talte med Alice på kirkegården, fortalte hende om mit liv, og jeg græd. Men jeg har givet mig selv det nytårsforsæt, at jeg ikke skal køre derhen så ofte, for jeg kan ikke holde til det. Jeg vil skære ned på

besøgene, for det hjælper jo heller ikke hende. Hvis det gjorde det, ville jeg sove deroppe.”

Balancen mellem at tale om sorgen og samtidig have den i fred er en udfordring, forklarer Lars-Hugo. Han beskriver også tilstanden som ’ikke langt fra smil til tårer’, og det mærker han, når folk spørger, hvordan det går.

”Nogle få undgår mig helt. Andre har meget travlt med, at jeg skal en hel masse, være aktiv, gøre noget. Men selv tænker jeg, at jeg først og fremmest skal finde ud af at behandle sorgen ordentligt, og egentlig vil jeg gerne have den i fred, men uden at dyrke den. Det tager sin tid at finde ud af det.”

Lars-Hugo fortæller, at han hver dag går ud og ser til bilerne. Han fortæller om, hvordan de giver ham gode minder om luften i ansigtet og duftene, mens man kører.

”Det var godt, vi kunne dele de oplevelser, Alice og jeg. Nu håber jeg at finde en anden at dele det med, i de år jeg har tilbage. Jeg har så meget kærlighed, som jeg ellers brænder inde med. Jeg tror, Alice ville være stolt af mig. At jeg klarer den.”

9 | BAGATELLISERING AF SORG HOS ÆLDRE MENNESKER

Alder har været en rettesnor for, hvad vi tidligere tænkte om sorg. Derfor er noget af det første, vi spørger om, når vi hører om et dødsfald: "Hvor gammel blev han?" I dag ved vi, at sorg ikke handler om alder, men om relationen til den person man har mistet.

Sorg er en reaktion på tab af et menneske, der har betydning i vores liv. Og selvom det er naturligt at miste, når man bliver ældre, er det ikke nødvendigvis lettere. Vi har længe bagatelliseret sorgen hos ældre – både mennesker imellem og i forskning. Det har vi gjort, fordi alder tidligere har haft afgørende betydning for vores forståelse af sorg. Men i dag ved vi, vi ikke kan bagatellisere sorgen, blot fordi livet har været langt. Sorg handler nemlig ikke om tal. Det handler ikke om, hvor mange år den afdøde nåede at blive. Eller hvor mange år et ægteskab nåede at vare, indtil 'døden skiller os ad'.

Sorg handler om følelser og relation. Herudover er der mange forskellige andre faktorer, der påvirker sorgen så som kultur, personlighed, forhistorie, omstændigheder ved tabet, køn, alder, tro, social støtte.

Når ældre mennesker mister deres ægtefælle og fortæller om tabet, er omgivelsernes reaktion nogle gange: "Det er jo den vej, vi alle skal", og "det var godt, han endelig fik fred" eller "I fik jo et langt liv sammen". Udtalelser, der fremstår som klichéer – standardiserede, upersonlige og nedslidte udtryk. Denne type udsagn udtrykker ikke alene en bestemt forståelse af sorg, alder og tab, men bagatelliserer også den enkelte efterladtes tab. Den efterladte kan få det indtryk, at det ikke er på sin plads at sørge, når livet har været levet i mange år. Det er ikke ualmindeligt, at sorg bliver opfattet som lettere, når den sørgende er ældre. Og det kan betyde, at den ældre ikke 'får ret' til at sørge i samme omfang, som når et yngre menneske mister en elsket person.

Det er en voldsom forandring at miste en ægtefælle efter mange års samliv. Og mange ældre beskriver tabet som et livsbrud, et brud med ægteskabets trygge fællesskab, rutiner og fortrolighed. Men samtidig beskriver de tabet som forventeligt, acceptabelt og meningsfuldt. Hvordan kan tab af en ægtefælle opleves som både et livsbrud og samtidig som noget meningsfuldt?

Det kan forklares ved et nærmere kig på vores sorgkultur.



SOR GKULTUR

Det er naturligt, at ældre mennesker dør, og unaturligt at yngre mennesker dør. Når vi hører om et dødsfald, bliver det første spørgsmål derfor ofte: "Hvor gammel blev han?"

Alder har været en vigtig rettesnor for vores forståelse af tab og sorg, fordi alder har hjulpet os med at forstå og forholde os til et tab. Hvis den afdøde person er ung, anses døden som unaturlig og uretfærdig. Hvis den afdøde person derimod er ældre, har det tidligere været en kulturelt dominerende forståelse, at det er naturligt og meningsfyldt. Derfor forventer vi, at ældre mennesker, der mister deres ægtefælle, accepterer tabet, finder det meningsfuldt og ikke føler voldsom sorg. Når et yngre menneske dør, mødes de efterladte med sympati, medfølelse og støtte. Modsat får ældre mennesker ved et dødsfald ikke samme sympati, medfølelse og støtte, fordi vi her forventer, at den efterladte accepterer tabet og ikke føler voldsom sorg.

Sorg formes nemlig af uskrevne sociale regler for, hvordan det er normalt og passende at sørge. Når vi taler med andre mennesker om sorg, oplæres og mindes vi om vores kulturs uskrevne, sociale regler. De uskrevne regler udgør tilsammen en sorgkultur, og sorgkulturen er en uundværlig del af samfundet, da den lærer os, hvordan vi bør føle, tale og handle, når for eksempel en ældre ægtefælle dør.

KLICHÉER DER DOMINERER

Sorgkulturen er både positiv og negativ for vores adfærd.

Positiv, fordi den giver os nogle retningslinjer for, hvordan vi skal opføre os, for at andre mennesker forstår os. Det giver os en måde at dele sorgen med andre på, som vi ved, de forstår, fordi den er en del af vores fælles kultur. Negativ, fordi den på én og samme tid begrænser os, idet vi er nødt til at overholde de uskrevne regler. Ellers risikerer vi at føle os anderledes, eller at andre synes, vi er anderledes eller endda forkerte.

Klichéer er med til at fastlåse os i en utilstrækkelig forståelse af sorg hos ældre efterladte. Klichéer er med til at sikre, at vi overholder de uskrevne regler. Klicheer er overordnede talemåder, der ikke forholder sig til det enkelte menneske. Mange klicheer fremstår som myter, der bygger på opdigtede fortællinger, der ikke matcher aktuel viden. Derfor risikerer klicheerne også at bagatellisere og nedtone det enkelte menneskes sorg. Det sker oftere, når gamle mennesker mister en jævnaldrende ægtefælle, fordi vi er oplært til at mene, at sorgen her er uberettiget eller bør

"Det er jo naturens gang!"

HUSK

**MENNESKER I SORG
HAR BRUG FOR, AT DU
TØR VÆRE DER**

begrænses. Klichéer bruges ikke kun af yngre mennesker. Ældre mennesker bruger i ligeså høj grad klichéer. Hermed undgår alle, både yngre og ældre mennesker, at føle sig forkerte i forhold til de uskrevne regler, der eksisterer i vores sorgkultur og som foreskriver, at tab af et gammelt menneske er naturligt, og at den efterladte derfor ikke bør sørge (for meget) over det.

”Det er jo er den vej, vi alle skal”

”Han havde jo alderen til det”

”Det er jo naturens gang”

”Nu må du se at komme videre”

- er helt almindeligt brugte klichéer.

Klicheerne understreger livets grundvilkår – at vi alle skal dø og sikrer dermed, at vi ikke føler os forkerte. De følger den herskende overbevisning, at det er naturligt at miste, når vi bliver ældre – det er forventeligt.

Og det er der jo megen sandhed i. De fleste mennesker i Danmark dør som ældre, og de fleste ægtefæller er også godt oppe i årene, når deres livsledsager dør. Men at dødsfald er mere almindeligt, når vi bliver ældre, siger stadig intet om, hvordan det er at skulle leve resten af sit liv uden sin mand eller kone. Når omgivelserne gennem klicheer bagatelliserer ældre menneskers sorg, betyder det, at ældre efterladte derfor ofte undertrykker sorgen, fordi

de ønsker at følge de uskrevne regler. De vil ikke risikere at føle sig anderledes. Og de undgår helst at belaste deres familie og omgivelser med et 'upassende' sorgudtryk.

Ellen fortæller i kapitel tre, at hun efter Davids død gik helt ned med flaget. Samtidig prøvede hun at leve op til de uskrevne regler om at undertrykke sorgen og bevare en form for tapperhed udadtil – som en facade: ”Jeg holdt igen på mine følelser og ønskede at være den, der stod parat til at trøste de andre. David havde været syg i flere år, og mine piger kaldte mig nogle gange for 'seje mormor' i den periode.”

Mange ældre efterladte oplever også, at omverdenen roser dem og måske siger: ”Ih, du klarer det så godt.” At få 'ros' fra omgivelserne kan i nogle tilfælde forstærke de uskrevne regler om at begrænse sorgens udtryk.

Ellen fortæller således, hvordan hun ikklædte sig en facade, der gav omverdenen et indtryk af tapperhed – at sorgen var til at overkomme: ”Ork jeg piver ikke – jeg er sej”. Sorgkulturen kan derfor føre den ældre efterladte ind i en ond cirkel, hvor den ældre ikke udtrykker sin sorg. Det betyder, at vi simpelthen tror, at ældre mennesker ikke sørger. Når den ældre efterladte 'roses' for, hvor godt han eller hun klarer tabet, bliver den efterladte måske bekræftet i, at bagatellisering af sorgen er den rigtige måde at sørge på.



SORG KAN MAN IKKE FOREGRIBE

"Jeg vidste, at hun skulle dø, men jeg var ikke klar over, at jeg ville blive slået sådan helt ud af kurs," fortæller Ole Hansen i artiklen "Livet efter Bodil", efter at han som 76-årig mistede sin ægtefælle (*Kristeligt Dagblad*, 29.april 2011).

Selv om det er naturligt, at vi mister vores ægtefælle eller samlever, når vi bliver ældre, letter det ikke sorgens følelser – måske snarere tværtimod. Tabet af en ægtefælle regnes for en af de mest belastende og stressende livsbegebenheder, et menneske kan komme ud for. Tidligere troede vi, at det var muligt at foregribe sorg inden selve dødsfaldet, så at sorgen ville blive mindre, hvis den efterladte havde haft god tid til at forberede sig på ægtefællens død. Overbevisningen var, at det kunne mindske psykisk stress efter et dødsfald, hvis den efterladte kunne foregribe sorgen. De seneste års forskning i sorg har dog vist, at vi ikke kan foregribe sorg. I nogle tilfælde kan vi forberede os praktisk, økonomisk og intellektuelt, men ikke følelsesmæssigt. I kapital 10 fortæller Jens: "Bisættelsen, kirken, kirkegården, samlevalg. Alt dette var overskueligt, fordi vi havde bestemt det sammen, før der var noget, som hed sygdom og død." Men dette – at blive alene – den erfaring kunne ingen have forberedt Jens på.

Samtidig er der ikke nogen forskning, der tyder på, at et langt sygdomsforløb inden dødsfaldet

giver et lettere eller kortere sorgforløb.

Tværtimod! Flere undersøgelser viser, at et langt sygdomsforløb 'slider' på den efterladte. Den efterladte kan efter et langt sygdomsforløb føle sig både følelsesmæssigt og fysisk udmattet, hvilket øger risikoen for, at sorgen bliver kompliceret.

At miste sin ægtefælle medfører utallige forandringer, og mange oplever at blive 'slået helt ud af kurs'. Nogle oplever det i sådan en grad, at de bliver syge af sorgen.

I en udenlandsk undersøgelse blandt ældre efterladte svarede 72%, at tabet af ægtefællen var den mest belastende oplevelse, de havde haft i deres liv trods flere tidligere tab.

Bagatellisering af sorg hos ældre mennesker og begrænset viden om sorg hos ældre får også den uheldige konsekvens, at vi er uforberedte på sorgens følelser. Og på, at vi muligvis vil blive 'slået helt ud af kurs', når vores ægtefælle eller samlever dør.

¹ Kapitlet er inspireret af to danske sociologers arbejde. Rikke Nøhr Brügger og Sidse Schoubye Andersen udarbejdede i 2009 specialet "Livet efter døden – en sociologisk kvalitativ undersøgelse af gamle efterlattes sorg efter tab af deres partner" støttet af Ensomme Gamles Værn. I bogen "Når to bliver til én – omsorg for ældre efterladte" har de på baggrund af specialet skrevet kapitlet "Er gamle menneskers sorg en andenrangssorg?"





10 | DET ER ET VILKÅR AT FØLE SIG ENSOM

At leve med sorg kan være en yderst konkret erfaring og har for Jens betydet, at han har måttet konfrontere sig med en række opgaver, også for at få drømmen om fremtiden tilbage.

”Fremtiden har nogle gange været væk for mig. Vi lever jo i nutiden med baggrund i fortiden, men også med drømme om fremtiden. For mig var drømmene væk. Hvad skulle jeg med mit liv? Hvad skulle jeg drømme om? Jeg kunne ikke komme videre med drømmene, da Else døde.”

Jens Sand mistede sin jævnaldrende hustru, Else. Da samtalen finder sted, er det lidt over et år siden, Else døde.

”Pludselig, efter de hektiske dage efter Elses død, syntes jeg, at fremtiden ikke var der. Jeg tænkte, at jeg lige så godt selv kunne være død. Når der f.eks. skulle ordnes noget med bilen, tænkte jeg,

om det ikke bare kunne være lige meget, for det ville ikke vare længe, så var jeg her ikke selv,” fortæller Jens.

”Jeg spiser ofte sammen med min søn. En dag gav jeg udtryk for de dystre tanker. Det blev han vred over og sagde: ”Det vil jeg ikke høre, for du bliver meget meget gammel,” og så gav han udtryk for, hvor meget vores fælles liv betød for ham, at han også er meget afhængig af mig. Jeg mærkede stærkt afhængigheden som noget meget positivt mellem ham og mig, men også til resten af familien. Det blev en øjenåbner.

HENDES DØD KOM SÅ PLUDSELIGT

Else fik efter et kort sygdomsforløb konstateret en tumor i mellemgulvet. Selv om hun havde tabt sig, var hun ikke for alvor svækket, og lægerne anbefalede, at hun fik kemo-kure, før tumoren skulle fjernes ved operation. De to første kure gik som forventet, men efter tredje kur blev Else voldsomt syg. Hendes symptomer var så slemme, at Jens måtte køre hende på det lokale sygehus, så hun kunne få væske. Jens husker tilbage på de sidste to døgn:

”Hun havde det meget dårligt, da hun blev indlagt, men hun var klar i hovedet, og ingen af os havde nogen som helst forestilling om, at hun kunne dø på det tidspunkt. Vi var fokuserede på operationen på Rigshospitalet, som ville blive meget omfattende, og vi var godt klar over, at det kunne blive en vanskelig tid, men Else skulle nok komme igennem den.”

”Jeg talte med hende om fredagen, hvor jeg kan huske, vi talte om, at nu skulle bivirkningerne ved kemo-kuren nok snart lette. I morgen lørdag ville det være otte dage siden, kuren blev givet, og så ville hun helt sikkert få det bedre. Det talte vi om.” Aftalen var så, at jeg skulle komme igen lørdag morgen. Den ene af vores døtre var der fredag aften, og hun har fortalt, hvordan Else denne aften snakkede om, at hun kunne høre, der lå andre i nærheden, som var døende. Hun følte stor trang til at udvise omsorg overfor dem. Det var typisk for Else, at hun havde meget omtanke for andre, men da hun ikke kunne gøre noget nu, lovede hun sig selv, at når hun var rask, så ville hun melde sig på sygehuset som frivillig ”vågekone”. Hun talte også med vores datter om, at hun måske burde ringe efter mig, for jeg ville være god til at være til stede i de situationer.”

Men fredag nat døde Else pludseligt af en blodprop. På grund af nogle misforståelser med telefonnumre blev der ikke ringet til Jens, så da han ankom til hospitalet lørdag morgen, var det for at få fortalt, at hans kone var død. Jens og hans tre børn, børnebørn og svigerbørn stod pludselig i en fuldstændig uventet situation, og alle var i chok. For Jens har den eneste trøst i det meningsløse, kaotiske forløb været, at Else ikke nåede at mærke noget.

”Hendes død kom så pludseligt, at hun ikke har haft smerter, og jeg ved, at den operation, hun dermed aldrig fik, kunne have påført hende langvarige lidelser. Nu undgik hun måske et lidelsesfuldt forløb. Hele familien blev samlet. Et barnebarn blev hentet på sin efterskole, vi holdt alle sammen om hinanden.”

EN RÆKKE EVENTYRLIGE VANDRINGER

Else og Jens havde holdt guldbryllup og stod foran at planlægge deres fælles 75 års fødselsdag, da hun døde. Jens beskriver deres liv som en række af eventyrlige vandringer, som begyndte, da de blev kærestepar som helt unge. Efter studentereksamen i Vestjylland blev de lærerstuderende i København. Et par år efter tog de job på et lille udsted i det sydlige

Grønland – og her blev vandringerne grundlagt som en stærk del af deres fællesskab. Opholdet varede fire år, og deres første barn var med på rejsen, og nummer to blev født i Grønland.

Han beskriver, hvordan de mange rejser, de har haft sammen, nu er ham til trøst. Han vælger ofte at trække en mappe frem fra reolen. I scrapbøgerne er der mange års ture rundt i verden, men også familieture med campingvognen eller ophold i sommerhuset, beskrevet systematisk gennem billeder og tekst.

En anden trøst for Jens er, at Else er til stede alle vegne i lejligheden. Hendes vævede billeder, tegninger, indretningen med tableauer af figurer, minder fra Grønlandstiden, masker fra hele verden.

”En af vores døtre har sagt, at hun synes, Else er allevegne i boligen, og det var en trøst for mig i den første tid, at hun sagde det. Nu synes jeg, det er en naturlig ting, at mit hjem bærer præg af vores fælles fortid. Jeg føler ikke, det er traumatisk. Vi var fælles om at sælge vores gamle hus, som vi havde haft i 36 år, en dramatisk tid lige da den økonomiske krise slog igennem. Else var stærk i den tid.

Hun var fatalistisk i sin tankegang, det skal nok gå alt sammen, sagde hun altid, og hun fik jo ret. Men salget og flytningen til det her nye sted var vores fælles valg, vi kom igennem det sammen, og det er jeg glad for i dag.”

Jens beskriver, hvordan den nye lejlighed, som er uden have, men stadig med udsigt over Roskilde Fjord, som de også kunne se fra det gamle hus, ligger i det, som en nabo har kaldt i ’rollator-afstand’ fra nærmeste købmand. Og mange af hans naboer er da også døde i de senere år. Alligevel føler han sig tilpas i boligen og ønsker ikke at flytte. Når en nabo kommer forbi med pandekager, eller han hilser og snakker med en anden, synes han, at der er et vist fællesskab omkring ham, selv om han vedvarende slås med følelsen af ensomhed.

”Jeg møder jo mange mennesker, for eksempel er jeg fortsat med at gå til træning i et nærliggende Lundbjerggård Ældrecenter, hvor Else og jeg gik sammen. Vi er mange her, som har kendt hinanden i flere år, men så går man hjem og er alligevel alene. Der er ingen at dele oplevelserne med, tankerne, ingen man kan afstemme sine meninger med. Jeg erkender, at jeg ikke ’kommer over’ Elses død, ens liv bliver



aldrig det samme igen. Jeg tænker på hende hver dag. Sommetider hører jeg en lyd i huset og tror, det er hende, og der er øjeblikke, hvor jeg tænker, at nu må hun da snart komme hjem. Jeg får lyst til at råbe: Hvorfor kommer du ikke? Det er ikke sygeligt, mener jeg, det er bare sådan, det er. Det er et vilkår at føle sig ensom i min situation.”

DET ER HÆGTET SAMMEN MED DET LIV, SOM FORTSÆTTER

Jens og Else havde gennem årene talt igennem, hvordan det rent praktisk skulle være, når en af dem døde. Kirken og kirkegården var de enige om, for det er den landsbykirke, hvor de ofte har haft parkeringspladsen som udgangspunkt for deres søndagsvandreture langs kysten. Bisættelsen, kirken, kirkegården, salmevalg. Alt dette var overskueligt, fordi de havde bestemt det sammen, før der var noget som hed sygdom og død. Men dette – at blive alene – den erfaring kunne ingen have forberedt Jens på.

Han beskriver, hvordan hans tanker ofte kørte i ring i det første halve år. Den sidste tid sammen, den sidste rejse og det efterfølgende dramatiske forløb omkring Elses sygdom og død blev ved med at lade sig 'gennemspille' i hans tanker igen og igen.

”Jeg fandt ud af, at jeg var nødt til at lave et ringbind med tekst og billeder om dette også, og jeg brugte lang tid på at få det hele skrevet ned, tænke det igennem. Jeg ville have samling på mine tanker. Bogen begynder med billeder fra vores sidste rejse til Malta, og så beskriver jeg sygdomsforløbet og hendes død. Der er også nogle få billeder fra bisættelsen.”

”At skrive det hele ned og at samle det i endnu et rødt ringbind, at tænke forløbet igennem, at forholde sig til det, ikke glemme noget, fastholde det, har hjulpet mig. Jeg har rettet i det igen og igen, så jeg fik det hele med. Og så har jeg hægtet beretningen omkring Elses død sammen med det liv, som fortsatte bagefter. Hun døde i januar, men jeg fortsætter beretningen et halvt år frem til forrige sommer, da vores næstældste barnebarn blev student. Jeg har også med, hvordan et andet barnebarn rejste til Sydamerika og kom hjem igen, alt sammen det første halve år efter hendes død. Det viser, at livet fortsætter, når jeg hæfter tiden omkring Elses død sammen med livet bagefter.”

JEG MÅTTE KONFRONTERE MIG

At lade livet fortsætte rummer for Jens ordet ’konfrontation’, for han oplever, at han har

været nødt til at lade sig konfrontere med en række valg, gøre noget, som han måske hellere ville springe over. For eksempel hurtigt at komme i kirken igen, hvor Else blev bisat.

”Jeg kom på kirkegården og tænkte, at jeg også ville ind og lytte til præsten igen. Det var meget barsk at komme derud alene første gang efter bisættelsen, hvor vi var rigtig mange mennesker. Men at sidde der alene denne gang var voldsomt. Samtidig viste det sig at være barkedåb, og det endte med at blive en meget stærk oplevelse. Så jeg prøver at fastholde mig selv i at tage nogle konfrontationer med det, som ikke er nemt.”

Else var som kunstner medlem af gruppen ”Form og Farve”, som hun udstillede sammen med. At tage til gruppens femiseringer var naturligt for Jens, mens Else var i live, men at gøre det uden hende er et andet eksempel på en konfrontation.

”Jeg endte med at gå med, selv om jeg frygtede det, og det var igen en stærk oplevelse. På samme måde har jeg andre ting, jeg gør, selv om det er vanskeligt. For eksempel inviterer jeg venner til spisning. Det var Else, der kunne lave

god og spændende mad. Det kan jeg ikke, men så vælger jeg at lave frokost, for det kan jeg overskue. Jeg har også helt bevidst valgt, at vi stadig gennemfører de familietraditioner vi har omkring fødselsdage og juletiden, m.m.”

Jens fortæller, at hans børn har talt med ham om frivilligt arbejde, man kan indgå i og muligheden for at blive en del af en frivilligruppe, for eksempel i Røde Kors, men det er han ikke parat til endnu.

De ting, han opsøger, er i stedet foredrag i Sognehuset og på Folkeuniversitetet og andre steder. Han holder også kontakt med gamle kolleger fra skoletiden. De har en gruppe, hvor de tager på udflugter og går ud og spiser sammen.

BØRNE NE KAN RUMME MIN SORG

Nogle måneder efter Jens' 75 års fødselsdag fik han brev fra kommunens forebyggelseskonsulent, som ville komme på besøg.

”Jeg sagde ja tak, og hun var rigtig sød, men talte ikke så meget med mig om, at jeg var blevet alene, og hun kom ikke med forslag i den retning, men jeg lagde heller ikke op til det selv. Hun talte mest med mig om, hvordan jeg klarer mig fysisk.”

Det er Jens' børn og børnebørn, han beskriver som sit stærkeste netværk i sorgen.

”De har alle trukket et meget stort læs, måske også for stort, tænker jeg nogen gange, især børnebørnene har jo set mig meget ked af det. Ingen af dem har sagt til mig, at ”nu skal du se at komme videre”, men de roser mig, når jeg fortæller om ting, jeg har gjort, så der er selvfølgelig et håb hos dem også, om at jeg ikke går helt ind i mig selv. Det vigtigste er, at de kan rumme min sorg. De har opfordret mig meget stærkt til, at når jeg går og er ked af det, så skal jeg ringe, jeg kan græde i telefonen eller sammen med dem, når jeg har behov for det. På den måde har jeg nogle meget stærke børn. Børnebørnene er på samme måde, meget omsorgsfulde, kloge børn. De trøster mig, men de giver mig også modspil. Vi har altid haft meget nær kontakt med både børn og børnebørn, og jeg tror, de synes, det er naturligt, at jeg har det, som jeg har det.”

ET STORT SKRIDT

Det store skridt for Jens, at turde genoptage fremtidsforestillingerne og for eksempel konfrontere sig med ønsket om atter at komme ud at rejse, er der, hvor han er lige nu, lidt over et år efter Elses død.



”Jeg har bestilt en rejse nu, en tur vi ville have været på sammen, hvor jeg skal sejle fra Moskva til Sct. Petersborg. At have en kahyt, så man kan trække sig lidt tilbage og alligevel være sammen med en gruppe mennesker, det ser jeg frem til, og det er et rejseselskab, vi før har brugt. Det føles som et stort skridt at konfrontere mig med netop at rejse, og alligevel er



det en smule lettere nu end i den første tid, hvor jeg slet ikke kunne se mig selv gøre noget i den retning.”

”Sorgen er kærlighedens pris, har jeg læst, og det er klogt sagt, og jeg tænker nogle gange på Dronning Ingrid's ord: ”Man kan, hvad man skal, også selv om man måske ikke føler, man orker det.”

11 | HVORDAN MESTRER VI TAB?

Mestring handler om, hvordan vi håndterer de problemer og udfordringer, vi møder. I dette kapitel oversætter vi nogle gange mestring med 'at magte' - hvordan magter vi de vanskeligheder, vi møder i vores liv? Det handler ikke nødvendigvis om, hvorvidt vi klarer det godt eller skidt, men snarere om, HVAD vi gør.

Når ens ægtefælle dør, ændres rammerne omkring ens dagligdag. Forandringerne kræver, at man skal forsøge at håndtere og tilpasse sig en helt ny livssituation.

Psykolog Jan-Henrik Winsløv husker tilbage på en ældre kvinde, han kendte. Hun havde kroniske helbredsproblemer, var blevet alene og stod nu tilbage med et stort hus, som hun slet ikke magtede. Hun havde været vant til at klare hverdagen sammen med sin ægtefælle, men nu var hun pludselig konfronteret med alt det, hun ikke kunne - og at hun var alene om det. Alt dette førte til en depression, og hun kom til samtaler med en psykolog.

"Jeg kan huske, at den løsning, hun blev rigtig glad for, var at få afklaret, at hun skulle flytte i en ældrebolig. For hun var endt med en konstant konfrontation med alt det, hun ikke

magtede. Hun stod over for en lang række opgaver, som ægtefællen plejede at tage sig af såsom tungt havearbejde og vedligeholdelse af huset. Desuden blev følgerne af hendes dårlige helbred meget tydelige, da hun mistede sin mand, fordi der ikke længere var nogen i huset, som kunne træde til, når hun havde behov for hjælp til almindelige opgaver i hjemmet. Faktisk var hun en kvinde, der holdt meget af selskab. Hun kunne lide at snakke med andre. Ved at ændre på sine rammer og flytte et sted hen, hvor hun mødte andre og fik nogen at tale med, fik hun et andet syn på livet. De nye omgivelser gjorde, at hun slap for hele tiden at blive konfronteret med det, hun var dårlig til, og hun fik andre mennesker tættere på. Så nogle gange er det rammerne, man skal se på," forklarer Jan-Henrik Winsløv.

HVORDAN MESTRER VI UDFORDRINGER?

Mange mennesker kan mærke, hvad der styrker dem, og hvad der gør dem svage, når de står i en vanskelig og udfordrende situation.

"I psykologien taler vi om mestring - om hvordan vi mestrer eller magter forskellige former for udfordringer, belastninger og tab. Den måde, hvorpå vi håndterer en belastning, som for eksempel det at blive alvorligt syg eller miste sin ægtefælle, er vidt forskellig fra person til person, og det gælder i alle aldersklasser. Hvordan vi oplever situationen og prøver at

klare de vanskeligheder, vi står overfor, handler i høj grad om de muligheder, man synes, man har. Det drejer sig også om, hvilke erfaringer man har for, at noget virker, for eksempel om man kender nogen, der har været i en lignende situation, og om man har mulighed for støtte fra familie og venner.”

”Nogle mennesker har lettere end andre ved at mestre tab og udholde lidelsen, som følger med tabet af en ægtefælle. De kan acceptere sorgens smerte og have en umiddelbar forståelse af, at lidelse er en konsekvens af det at miste én, man har holdt meget af. For andre efterladte kan lidelsen være utrolig svær at bære, og den vil ofte opleves uudholdelig. De har svært ved at udholde lidelsen, kan ikke se en mening med den og kan blive forbitrede og vrede på deres skæbne, på sig selv og over, at de ikke er i stand til at håndtere situationen bedre. De vil af med smerten hurtigst muligt og kan begynde at ønske at dø eller få tanker om at begå selvmord,” forklarer Jan-Henrik Winsløv.

Det er ikke ualmindeligt at få selvmordstanker, når man har mistet sin ægtefælle. Mange efterladte fortæller, at deres tanker kredser om døden i perioder efter tabet. Ofte som både skræmmende tanker og som længselsfulde tanker efter døden. At fortsætte livet kan i perioder opleves for smertefuldt eller meningsløst. Man kan også som efterladt være optaget af tanken



Jan-Henrik Winsløv er psykolog og daglig leder af Enhed for Selvmordsforebyggelse på Aalborg Universitetshospital. Han har deltaget i forskningsprojekter om ældres selvmordshandlinger. Aktuelt har han blandt andet samtaleforløb med ældre, der er selvmordstruede og står for undervisning af personale indenfor ældresektoren i selvmordsforebyggelse.

om at blive genforenet med ægtefællen i døden. Selvmordstanker efter tab af ægtefælle kan derfor opleves som naturligt – som et ledsagefænomen i sorgen over tabet. Der er imidlertid stor forskel på at være optaget af tanker om døden og rent faktisk have et ønske om at dø.

I kapitel 10 fortæller Jens Sand:
 ”Pludselig, efter de hektiske dage efter Elses død, syntes jeg, at fremtiden ikke var der. Jeg tænkte, at jeg lige så godt selv kunne være død. Når der f.eks. skulle ordnes noget med bilen, tænkte jeg, om det ikke bare kunne være lige meget, for det ville ikke vare længe, så var jeg her ikke selv.”

Når vi håndterer voldsomme og smertefulde omvæltninger i vores liv, prøver vi på forskellig vis at få kontrol over vores livssituation og bringe tilværelsen tilbage på et spor, som både kan give mening og glæde. Nogle handlinger har til formål at forebygge, at situationen udvikler sig til det værre, mens andre sigter på, at vi mentalt forholder os til de ændrede vilkår, vi står i. Og så er der gøremål, der mest af alt har til formål at give os et pusterum – en pause fra problemerne, så vi kan finde ro og genvinde kræfterne. Vi kan ikke sige, den ene type handlinger er bedre end den anden, da der typisk er behov for, at alle bliver bragt i spil ved drastiske forandringer i livet.

AT FOREBYGGE AT SITUATIONEN LØBER AF HÆNDE

Når man har mistet en ægtefælle, vil man midt i sorgen stå over for en række opgaver og problemer, der skal løses for at forhindre, at der finder nye belastninger sted, og at situationen forværres.

”Et menneske, der er blevet alene, skal bruge mange kræfter på at skabe sig et overblik over situationen – for eksempel skal man vurdere, om man har fysikken og det økonomiske råderum til at blive boende i egen bolig. Her kan man forebygge yderligere belastninger, hvis man sørger for at have styr på økonomien og vurdere, om man faktisk magter at passe hus og have. For nogle mænd handler det om at lære at tage hånd om ting, man måske ikke har gjort før i husholdningen, mens det for nogle kvinder kan handle om at lære de økonomiske og praktiske forhold omkring huset. Nogle par har mulighed for at være på forkant og sætte hinanden ind i, hvordan tingene bør gøres og er på den måde med til at reducere belastningen for den, der bliver tilbage.”

Når vi taler om forebyggelse, er det også vigtigt at kunne holde de ting ved lige i hverdagen, som man får det bedre af. Det kan for eksempel være at passe sin genoptræning, hvis man fysisk har brug for at vedligeholde sit funktionsniveau, men det kan også være at mødes med venner og bekendte.

”Med et langt livs erfaringer har ældre større muligheder end yngre mennesker for at vælge mestrings-strategier, der kan forebygge, at ens liv tager en gal retning og sikre, at man bliver ført ind i en gænge, man kan være tilfreds med,” siger Jan-Henrik Winsløv.



”Yngre kan have en tilbøjelighed til at sige, at ’hvis mit liv skal være sådan og sådan, for eksempel efter tab af førlighed eller tab af en kæreste, så giver det slet ikke mening at leve videre’. Har man passeret de 70 år, vil de fleste have kendskab til venner og bekendtes tab af ægtefælle. De vil ikke blot have været vidner til, at det er et stort tab for de berørte, men også vide, at man kan leve med smerten over tabet, og hvad der kan hjælpe en i sorgen. Disse såkaldte vikarierende erfaringer vil uvilkårligt ruste én. Man hører også mange yngre sige, at det værste, de kan forestille sig, er, at de bliver afhængige af andre. De ser det som helt uforneligt med det billede, de har af sig selv. Men som ældre ser det ofte anderledes ud. Hvis man for eksempel opdager, at der skal en rollator til, for at man kan komme ud af døren og ud og møde andre, ja, så afviser man det ofte ikke længere – man opdager, at det måske ikke er det vigtigste, hvad den rollator signalerer. Unge som ældre har evnen til at revurdere, hvad der er vigtigst i en given situation. Forskellen er blot, at vi med vore erfaringer og forventninger til den livsperiode, vi står i, vil rammes utrolig forskelligt af samme belastning eller tab.”

AT LEVE MED DE NYE VILKÅR

Drastiske ændringer i tilværelsen, hvis konsekvenser er uoprettelige som f.eks. ved ægtefælens død, fører som regel til, at områder i livet får en ny betydning. At sørge kan forstås som

et forløb, som på flere måder sprænger ens oplevelse af mening itu. Nogle gange vil tilværelsen synes fuldstændig meningsløs umiddelbart efter, man har mistet sin ægtefælle. Efter nogen tid vil man kunne genfinde en mening og måske se tabet i en større sammenhæng. Andre vil derimod nå til en erkendelse af, at områder af tilværelsen ER meningsløse. En del vil opdage, at noget bliver mindre betydningsfuldt, mens andet i højere grad bliver værdsat. Det kan også være, man finder nye kilder til glæde. Man sætter måske pris på sit gode helbred, så man fortsat kan besøge sine børn og venner. Et boligskifte har måske betydet, at man er kommet tættere på kursusaktiviteter eller venner, man længe har ønsket at bruge mere tid på. Det kan også være, at nye bekendtskaber gør én opmærksom på glæden ved frivilligt arbejde. Disse forandringer vil på forskellig vis hjælpe en til at mestre tabet.

”Mange ældre ved godt, de har nogle ressourcer med i rygsækken, men nogle har sværere ved at omstille sig til et nyt liv, end andre har. De ældre, der er i stand til at fokusere på det, som de stadig kan, evner bedre at blive optaget af noget nyt. De tager måske ud at rejse alene, giver sig i kast med at lære et nyt sprog, går i lag med det, de synes, er spændende og går efter det, som giver dem livskvalitet.”

Jan-Henrik Winsløv husker en ældre mand, der havde passet sin kone, som var ramt af en demenssygdom i nogle år, før hun døde. Han valgte, da han blev alene, at blive frivillig på det lokale hospice, fordi han på den måde både kunne være sammen med andre – men også kunne gøre det, han holdt af, nemlig at hjælpe. ”Han fik også en hund. Det var først noget, han ikke ville. Fordi han efter sin seneste hund havde lovet sig selv, at han ikke skulle have flere. Men det endte alligevel med, at han turde.”

HANDLINGER, DER AFLEDER SORGEN OG LIDELSEN

Når vi står i situationer, som er fysisk og følelsesmæssigt krævende, er det nødvendigt at kunne foretage sig noget, der giver en pause, så man kan genvinde sine kræfter. Det kan være aktiviteter, som afleder ens opmærksomhed fra det, der er pinefuldt eller på anden måde mindsker smerten. Som med alt andet kan disse handlemåder være hensigtsmæssige, hvis de ikke overdrives. For eksempel at kaste sig over gravearbejde i haven – men i et omfang så man ikke ødelægger sig selv med arbejde. At gå en lang tur, se fjernsyn eller tage et enkelt glas vin kan også virke dulmende og gøre godt.

”Det er nødvendigt at give sig selv et frikvarter fra sorgens følelser. Køre en tur, se TV eller andet, som giver dig ’fri’, og du gør det som regel helt automatisk uden at tænke videre over det. Det kan give dig ny energi til alt det

trælse, men igen, hvis det tager overhånd, hvis man ser tv hele tiden, får man hverken taget hånd om nødvendige opgaver eller set sine venner. Så bliver der ikke plads til det, vi kalder de forebyggende aktiviteter,” siger Jan-Henrik Winsløv.

”Risikoen i den situation er, at man begynder at bruge en afledende og dulmende handlemåde, som ikke er spor hensigtsmæssig. Det kan for eksempel føre til afhængighed af medicin eller for meget alkohol. Mens nogle kvinder kan oparbejde en afhængighed af medicin, ser vi ofte mænd bruge alkohol, når de ikke kan udholde, at livet er svært, og de ikke kan regulere deres følelser på anden vis. Nogle har måske en historie med misbrug fra tidligere og er vant til, at det er sådan, man ’lapper’ på sine følelser. Hvis omgangskredsen er lille og ikke kan støtte den efterladte til nye måder at magte situationen på, vælger man måske piller eller alkohol som en mestrings-strategi. Det vil forværre ens situation markant, og her vil vi typisk se udvikling af depression og selvmordstanker.”

FRAVÆR AF MESTRING OG DEN KRISE, DER FØLGER

Når vi ikke synes, vi har mulighed for at håndtere belastningen efter et tab, fører det ofte til en følelse af at være fastlåst. Lidelse og smerte vil i denne situation være langt vanskeligere at udholde, da den opleves som værende uden

for vores kontrol. Det kan føre til det, som Jan-Henrik Winsløv kalder 'passiv resignation', et fravær af mestring, som kan føre til et kompliceret sorgforløb. I den situation er man forpint af sorgen, men reagerer også med håbløshed, hjælpeløshed og isolation. Man har måske plagsomme erindringer og mange selvbekræftende tanker.

En årsag til, at man som ældre har svært ved at blive alene, kan være, at man har større risiko for at blive ramt af flere problemer samtidig. Man står ikke bare med tabet af en ægtefælle, for samtidig kan man også miste andre nærtstående. Måske belastes man også af alvorlige helbredsproblemer, kroniske smerter for eksempel. Her kan depressionen komme af mængden og kombinationen af belastninger.

"Vi har set nogle eksempler på, at ældres depression kom af, at de ikke var ordentligt smertedækkede med hensyn til fysiske smerter. Så kan det være svært at tilpasse sig det nye liv, og så er det første, der skal ske, at man får reguleret sin medicin og hjælp til at håndtere sine smerter," forklarer Jan-Henrik Winsløv.

"Man kan også opleve fravær af mestring, hvis man har noget med sig i sin bagage, som tidligere har belastet ens liv. Jeg kan huske en mand, som tidligt i livet havde været udsat for voldsomme ting og oplevet mange forskellige

slags tab. Han havde også en dårlig relation til sine voksne børn.

Du kan måske godt leve med denne bagage, så længe dit liv går nogenlunde godt, og din opmærksomhed er fanget af arbejds- og familieliv. Men når du så rammes af noget nyt, for eksempel ægtefællens død, så kan det overvælde dig fuldstændig. Både på grund af det, der sker nu, din gamle historie, og at du ikke har mulighed for at aflede dig selv på samme måde, som du gjorde tidligere i livet. Fravær af mestringsevne påvirkes altså også af, hvad vi har med i bagagen."

SIGNALER PÅ FRAVÆR AF MESTRING

Nogle ældre begynder at isolere sig meget og synes, alting virker meningsløst. Man bebrejder måske sig selv, at man er et pjok og ingenting kan finde ud af, og man begynder at tænke, at man kun er til besvær. Man fylder sit liv med selvbekræftelser.

"Den slags signaler skal man tage alvorligt, og her er det godt, hvis man kontakter egen læge eller sit netværk og får snakket med andre om,

"At snuppe 'en lille en' eller to for bedre at falde til ro skader vel næppe!"

HUSK

**RISIKOEN ER, AT
SORGEN BLIVER MERE
SMERTEFULD**

hvordan man har det. Helst finde nogle, man er fortrolig med, for der kan være meget skam forbundet med følelsen af ikke at kunne magte situationen,” forklarer Jan-Henrik Winsløv.

Især ældre mænd kan have svært ved at finde nye mestrings-strategier, når de bliver alene.

”Nogle mænd tror, de er ved at blive skøre, blandt andet fordi de ikke længere har de handlemuligheder, de tidligere kunne gribe til, når de følelsesmæssigt havde det svært. Det kan være at påtage sig overarbejde, dyrke sport eller anden fysisk aktivitet, som kan have en afledende effekt. Derudover er de konfronteret med afmagt i forhold til de nye opgaver, de står overfor. De har måske ikke været vant til at klare madlavningen, tøjvasken eller omsorgen over for familiemedlemmer, der kan have behov for hjælp. De kan blive frustrerede over, at tiden går, og selv om det er halvandet år siden, hustruen døde, magter de ikke det samme som før, og heller ikke de nye krav. De har svært ved at forstå deres egen følelsesmæssige reaktion, og det er her, fornemmelsen af at være på vej til at blive sindssyg dukker frem. Det er dybt skræmmende, især fordi der både i tidligere tider og til dels stadigvæk er så mange tabuer og fordomme omkring sindslidelser.”

Hvis man har problemer med at turde melde ud, at man har det skidt, fordi man skammer

sig over det, foreslår Jan-Henrik Winsløv, at man minder sig selv om, hvordan man selv ville reagere, hvis et andet menneske kom hen til en og fortalte om den slags følelser.

”Hvad ville man selv sige til den anden? Man ville næppe være hverken bebrejdende eller afvisende. Derfor er det vigtigt at turde kontakte andre, hvis følelsen af at være på vej til at blive skør, eller isolation, afmagt og meningsløshed overrumpler en.”

I situationen, hvor meningsløshed og isolation er dominerende, giver nogle ældre udtryk for at overveje selvmord. Det kan virke voldsomt på omgivelserne, men det er også et stærkt tegn på, at man ikke selv kan se en vej ud af sin situation og derfor skal have hjælp. Derfor skal selvmordstanker ikke afvises af den efterladte selv eller af omgivelserne, men tages alvorligt.

”Selvmordstanker, der udvikler sig til et ønske om at dø, er vel det ultimative tegn på manglende evne til at mestre sin situation. At man er fastlåst, ikke kan se løsningsmuligheder eller andre alternativer og har brug for hjælp. Så er det utroligt vigtigt at få at vide, at selv om man har de tanker, kan situationen godt vendes igen – de er udtryk for en krise, men den kan ændres. Men vi ved også, at hvis den psykiske smerte er stærk nok, så forsvinder alt det værdifulde, som ellers virker beskyttende, børn og børnebørn for



eksempel, helt ud af ens perspektiv. Ældre, der rent faktisk forsøger selvmord og overlever, er derfor tit virkeligt rystede over, hvordan deres handling har rystet deres familie.”

Anne-Lene Felland, som i kapitel seks fortæller om sin fars selvmord, udtrykker det sådan her: ”Jeg har tænkt på, at når man først er så langt ude, som han har været, tænker man slet ikke på, at man gør nogen ondt. Man har kun én tanke, og det er, at man ikke holder sig selv ud – og andre kan heller ikke – man er en byrde.”

Selv mordstanker rammer oftest ældre de første tre måneder og aftager ofte efter det første år efter ægtefællens død. Risikoen er størst i den periode, fordi den efterladte oplever, at det er her, der er flest akutte problemer at slås med.

”Måske skammer man sig også over, at man ikke kan leve op til forventningen, der ligger i ordene: Nu må du se at komme over det, og normen om at ’ældes med ynde og konstant være i hopla’, sådan som billedet af alderdommen ofte skildres i dag i medierne, hvor man konstant, også i høj alder, skal være vellykket,” siger Jan-Henrik Winsløv.

Han har erfaret – og det bekræftes af forskningen, at ældre med selvmordstanker faktisk kan hjælpes med forholdsvis få samtaler.

”Samtale med ældre for at styrke deres mestringsevne er noget, vi har virkelig gode erfaringer med. Det, som kan hjælpe ældre hurtigt, er, at de faktisk har rigtig mange livserfaringer at trække på. Selv om de i en periode kan opleve, de står i en blindgyde, skal der ikke så meget hjælp til for at få dem tilbage på sporet igen. Fakta er, at det er få ældre, der vælger selvmord som en løsning, også selv om det hele ser utroligt håbløst ud. I løbet af ret få samtaler kan livet åbne sig igen og perspektivet blive bredere. Men man skal tage tankerne alvorligt og søge hjælp.”

KAST LYS OVER SITUATIONEN

Den ældre, som føler sig i krise, er nødt til at finde ud af at fortælle andre om det for at få kastet lys over sin situation.

”Man kan tage det op med de nærmeste, familie eller venner, men man kan også vende sig mod lægen. Det vigtigste er, at man begynder at få talt om det, der er svært. Kun ved at dele det med andre kan man øge sin forståelse af det, der sker med én og finde svar på mange af de spørgsmål, der rejser sig. Skal man have hjælp, for at kunne udholde at leve med længslen? Skal man have hjælp til at styrke ens relationer? Ændre ved boligen? Flytte? Deltage i nye aktiviteter? Have mere hjælp i hjemmet? Søge professionel hjælp? Man er nødt til at vende situationen i åbenhed.

Andre vil ikke blot komme med gode råd eller stille gode spørgsmål, de vil også lægge øre til ens beklagelser og møde én med forståelse og omsorg.”

Jan-Henrik Winsløv fortæller om en mand, som viste sig ikke at være ordenligt smertedækket, og det var en stor del af årsagen til hans depression efter hustruens død.

”Han ville trække sig fra alt, for eksempel også de tillidsposter han havde som frivillig. Men da han fik talt om ægtefællens død, om forhold, der nagede hans samvittighed, og blev rigtigt smertedækket, så fandt han ud af, at han ville fortsætte.”

Jens Sand fortæller i kapitel 10, at han fortalte sin søn om sine dystre tanker. Sønnen blev vred og gav udtryk for, hvor meget deres fælles liv betød for ham. ”Jeg mærkede stærkt afhængigheden som noget meget positivt mellem ham og mig, men også til resten af familien. Det blev en øjenåbner.”

DU BEHØVER MÅSKE IKKE HAVE KONTROL

Paradoksalt nok er en del af det at mestre tab og sikre sig, at det ikke udvikler sig til det værre, også at erkende sine begrænsninger, siger Jan-Henrik Winsløv.

”Det er lidt en balanceakt mellem på den ene side at acceptere, hvad man ikke kan ændre, på den anden side ikke bare at acceptere det for enhver pris. Men hvis man hele tiden kæmper for, at alting skal være, som det var, og dette IKKE lader sig gøre, får man det svært. Man vil føle, at man ikke slår til og opleve, at situationen er uden for ens kontrol, uanset hvad man gør. Det vil uvilkårligt fremkalde håbløshed og gøre ens situation mere smertefuld. Det kan være lettere at flytte blikket væk fra det, der synes uden for ens kontrol, når man er yngre. Dels kan man kaste sig over en hel masse andet for at slippe for at forholde sig til det, dels kan man forsøge at ændre sin situation, som for eksempel at forsøge et arbejds- eller karriereskifte eller stifte ny familie. Men som ældre er det sværere at se bort fra, at der er forhold i tilværelsen, der ligger uden for vores kontrol. En væsentlig opgave vil derfor være at kende til de områder i livet, der trods alt kan give én glæde og indhold og erkende, at man ikke kan have kontrol over alting.”



DEL 2 | **OM SORGSTØTTE**

12 | STØTTE VED DØDSFALD - HVEM KAN HJÆLPE?

Efterladte fortæller ofte om en modsætning mellem forventning om støtte fra omgangskredsen og den støtte, de reelt modtager. Både fra politisk side, fra fagpersoner og i befolkningen er der en forherligelse af støtte fra omgangskredsen. For idealet er, at omgangskredsen træder til, når ægtefællen dør.

På papiret er det enkelt, men virkeligheden er tit en anden. Ikke mange af livets begivenheder sætter omgangskredsen på så stor en prøve som et dødsfald. Det skaber tit usikkerhed og en dyb afstand mellem venner og familie. Omvendt sker det også, at båndene i omgangskredsen bliver stærkere og dybere.

Mens nogen efterladte får den støtte, som de ønsker sig, udebliver støtten for andre. Mange efterladte udtrykker frustration over, at omgivelserne er hjælpeløse og uvidende om, hvordan de skal vise omsorg og medfølelse i sorgen.

For mange mennesker bliver tab af ægtefællen, vejen ind i ensomhed. Grunden til det er blandt andet en manglende 'dannelse' af befolkningen

i at forstå sorg og behovet for støtte, samt berøringsangst, myter om sorg og tit en forestilling om, at 'tavshed er guld'. Men også den realitet at omgangskredsen for mange efterladte ikke eksisterer, fordi venner og familiemedlemmer er døde, før ægtefællen dør. Eller at omgangskredsen er snævret ind og blevet mindre under ægtefællens sygdomsforløb, fordi venner og familie har holdt sig på afstand. Så på den ene side er det rigtigt, at støtte fra familie, venner, bekendte og naboer opleves som afgørende. På den anden side kan støtten fra omgangskredsen ikke stå alene, men skal stå ved siden af muligheden for at få støtte fra andre efterladte og fra fagpersoner.

Del 2 er bygget op af kapitler, der handler om mulighed for at få sorgstøtte fra tre vinkler: Fra omgangskredsen, fra andre efterladte og fra fagpersoner.

Netværksstøtte beskriver vi i bogen som støtte fra omgangskredsen, og her er der lagt vægt på at efterladte, familie og venner gensidigt skal forstå hinandens situation, for at støtten rammer plet. Støtte går begge veje, og det kræver, at omgangskredsen får 'en håndsrækning' fra den efterladte, så støtten udfylder det behov for støtte, den efterladte har – både umiddelbart efter ægtefællens død og over tid.



Ritualer skaber både en ramme om tanker og følelser og samtidig et fællesskab, når livet forandrer sig. Afsnittet om støtte fra omgangskredsen afsluttes med et kapitel om ritualer.

Støtte fra andre efterladte kan blive et betydningsfuldt skæbnefællesskab. Den hjælpløshed, som efterladte kan opleve i omgangskredsen, når det drejer sig om at turde tale om sorg, er tit væk, når efterladte mødes. Forskning fremhæver fordele ved støtte efterladte imellem. Samvær med andre efterladte giver plads til sorg i begge 'spor'. Sammen er efterladte tæt på sorgens følelser og har mulighed for at udveksle erfaringer om at magte livet uden ægtefællen.

Vi beskriver hjemmesiden www.sorgstøtte.dk, hvor en oversigt viser de tilbud om sorgstøtte, der er i landets kommuner. Dette følges op i kapitel 19, der handler om sorggrupper. To sorggrupper ledere fortæller om, hvordan sorggrupper fungerer.

Afsnittet om støtte fra andre efterladte slutter med kapitlet 'Når én igen bliver til to'. Med udgangspunkt i lysten til igen at blive to fortæller kapitlet om de overvejelser, der følger med. At møde en ny kæreste er en forandring, der for mange indeholder både glæde og vanskeligheder.

Fagpersoners støtte til efterladte er en del af WHO's definition af palliativ indsats. Anden del af bogen slutter med at beskrive en række fagpersoners støtte til efterladte. Hver faggruppe fortæller om den særlige støtte, de tilbyder efterladte.

Indimellem sorgstøtte-kapitlerne, fortæller Kirsten Pedersen og Lone Emig i kapitel 16 og 20 om deres personlige erfaring med støtte fra omgangskredsen, fra andre efterladte og fra fagpersoner.

Den støtte, vi som efterladte får behov for, er vidt forskellig fra person til person. Derfor er budskabet i de kommende kapitler, at sorgstøtte skal matche det behov, der er, så den bedst tænkeligt understøtter og styrker den enkelte efterladdes måde at magte situationen på.

"Vores omgangskreds støtter, når sorgen rammer!"

HUSK

STØTTE FRA OMGANGSKREDSEN
STÅR SIDE OM SIDE MED STØTTE
FRA ANDRE EFTERLADTE
OG FAGPERSONER

13 | STØTTE FRA OMGANGSKREDSEN

Når ægtefællen dør, er der brug for støtte fra omverdenen, men mange viger udenom og er usikre på, hvordan de bedst kan støtte. Dette kapitel ser på barrierer for støtte fra de nærmeste, og på de ønsker efterladte har til omgangskredsen.

I tiden omkring et dødsfald oplever mange efterladte opmærksomhed fra familie og venner. De sender blomster. Kommer til begravelsen også med ord som 'sig nu bare til, hvis vi kan hjælpe med noget', 'kom endelig forbi', 'vi er her for dig'. Alt sammen ud fra en god intention om at ville hjælpe og være tæt på. Men ind i mellem kommer virkeligheden til at se anderledes ud. Hurtigt efter begravelsen vender familie og venner til den efterladte tilbage til deres liv. De ser, at den efterladte klarer sig: Får noget at spise. Går ud blandt andre. Kan grine. Det går sikkert fint. 'Han er kommet sig over det'. 'Han er kommet videre'. Derfor sker det, at venner og familie stopper med at spørge 'hvordan går det'? Det er svært at spørge og ikke mindst svært at holde ud, hvis svaret på spørgsmålet 'Hvordan går det?' bliver 'Det gør ondt. Jeg savner hende hvert eneste sekund'. For hvad stiller vi op med et smertefuldt svar, der viser, at sorg ikke overstås?

Det stiller krav til de nærmeste. Krav, der rækker udover den første tid og kræver både nærvær, ord og praktisk hjælp.

ENHVER SORG ER SIN EGEN

For de fleste mennesker er det svært at være tæt på døden. Så længe vi kan handle, gøre noget, kan vi måske holde det ud. Vi lever i en problem-løsningskultur: Vi finder en løsning. Men af og til er handlekraft ikke nok. Døden kan vi ikke handle os ud af. Her skal vi mobilisere mod til at være ved siden af dem, der har mistet – midt i den magtesløshed, døden bringer med sig.

Når et menneske dør, konfronteres vi med den barske kendsgerning, at vi alle skal dø, og de, der bliver tilbage, skal sørge – på hver sin måde. For enhver sorg er sin egen. Man kan ikke sammenligne eller gradbøje sorg. Sorg handler om, HVAD vi har mistet, og hvilken betydning den afdøde havde og har i den efterladtes liv.

Selvom vi kan forvente at møde døden oftere i alderdommen, er det svært at forberede sig på, hvordan det vil være, når huset er 'larmende' tavst, når sengen ved siden af er tom, når man sidder alene ved aftensmaden, og når man skal alene til et barnebarns konfirmation. Reaktionen på sorg er vidt forskellige, og behov for sorgstøtte fra omgangskredsen er ligeså forskelligt.



HVEM TILHØRER OMGANGSKREDSEN?

Forandring i familiestrukturer og geografisk spredning af familier og venner gør det mindre gennemskueligt, hvem der i dag tilhører omgangskredsen. I dag er det ikke alene dem, der har en biologisk nærhed eller er nabo. Venner er for mange blevet den 'nye familie', og de kan bo tæt på eller langt væk. Omgangskredsen er dem, der oplever at have nære bånd til hinanden. Udover familiemedlemmer og venner kan omgangskredsen være gamle skolekammerater, arbejdskolleger, naboer, bekendte eller mennesker fra interessegrupper. De fleste efterladte vil få støtte fra forskellige 'kredse' af familie og venner. Tættest på den efterladte, i den inderste kreds, er ofte den allernærmeste familie og nære venner. Den næste kreds består af mere perifere venner, bekendte, nuværende eller tidligere arbejdskolleger. Vennekredse som den efterladte er på god kammeratlig fod med. I de yderste kredse er de personer, som den efterladte måske bare hilser på eller nikker til, når de mødes i hverdagen.

ÆNDRINGER I RELATIONER

Efterladte oplever ofte, at der sker forandringer i deres relationer og omrokeringer i deres omgangskreds efter ægtefællens død. Mange efterladte har erfaret, at der er noget om talemåden 'det er i sorgen, man lærer, hvem

der er ens sande venner'. Ikke sjældent sker det, at nye mennesker kommer ind i den efterlattes liv efter dødsfaldet, fordi de formår at støtte på en unik og særlig god måde. Dette kan være personer, som viser sig særligt empatiske og hjælpsomme. Måske personer, som har oplevet lignende dødsfald. Omvendt kan venner eller familiemedlemmer, som den efterladte inden dødsfaldet betragtede som de nærmeste, blive mere uvæsentlige efter ægtefællens død. Disse flyttes fra den indre til den perifere kreds enten midlertidigt eller for altid.

I takt med at vi bliver ældre, dør mennesker omkring os, og vores omgangskreds bliver mindre. Omvendt kan omgangskredsen også udvides. Med nye venner, bekendte, naboer, familiemedlemmer og mennesker fra frivillige organisationer eller netværksgrupper. Efterladte, der har deltaget i sorggrupper, fortæller ofte, at de har fået nye fortrolige og har udvidet deres omgangskreds gennem sorggruppen.

"Sig til, hvis der er noget, jeg kan gøre!"

HUSK

LAV EN AFTALE:
"JEG KOMMER PÅ
ONSDAG"

Ellen fortæller (kapitel tre), at sorggruppen for hende var 'en gave'. Gruppen mødes jævnligt i hinandens hjem. Der er altid en fra gruppen, hun kan ringe til. Ellen har rejst til koncerter i udlandet med en fra sorggruppen, og hun føler, hun har fået sig et helt nyt netværk, som hun kan ringe eller sende en mail til.

BARRIERER FOR STØTTE TIL EFTERLADTE

Et dødsfald er udover et tab en påmindelse om, at vi også skal dø. I hverdagen forsøger vi at fortrænge det barske vilkår, vi lever under – at vi alle en dag skal dø. Det er uudholdeligt konstant at tænke på døden – derfor fortrænger vi den. Når vi oplever et dødsfald, bliver vi mindet om vores skæbne, og det kan skræmme os. Vi kan blive så skræmte, at vi bliver helt mundlamme eller holder os væk.

Det er ikke af ond vilje eller overfladiskhed, når den efterladte oplever, at venner holder sig væk, eller at naboen går over på det modsatte fortov. Eller hvis den efterladte møder mennesker, der bare lader som ingenting. Mennesker er i den situation ofte usikre og bange: Bange for døden. Bange for at sige noget forkert. Bange for at gøre ondt værre. Bange for at være for

påtrængende. Bange for tårer. Bange for ikke at kunne være til nogen hjælp. Eller bange for at blive pålagt en opgave om hjælp eller støtte, som de ikke føler, de kan magte.

Det er ikke ualmindeligt at opleve isolation og ensomhed efter ægtefællens død. Ofte er det en kombination af både social- og følelsesmæssig ensomhed. Det overrasker tit efterladte, hvor voldsom en smerte den følelsesmæssige ensomhed giver. Den amerikanske skuespiller Robin Williams fortæller om sin forundring i dette citat:

"I used to think the worst thing in life was to end up all alone, it's not. The worst thing in life is to end up with people that make you feel all alone."
(Tidligere tænkte jeg, at det værste var at være helt alene, men det er det ikke. Det værste er at afslutte livet med mennesker, der giver dig følelsen af at være helt alene).

De personer, vi har interviewet til denne bog, giver udtryk for den ensomhed, de har oplevet efter deres ægtefælles død. Og de fortæller, hvor svært det har været for dem at tale med andre om deres sorg.

I det 20. århundrede var døden et tabu i Danmark. De fleste af os er derfor opvokset med tavshed omkring døden. Det var ikke velset at tale om den. Efterladte blev holdt på afstand. Dels for ikke at 'smitte', og for at omgangskredsen ikke skulle blive forlegne ved ikke at vide, hvad de kunne sige. Det er én af forklaringerne på, at vi bruger klichéer eller taler udenom. Ved at bruge klichéer, får vi i vanskelige situationer i det mindste sagt noget. Men samtidig skaber klichéer afstand, både til den efterladte og til de følelser, der følger med døden. Når vi skriver, at døden tidligere var et tabu skyldes det, at vi nu lever i, hvad forskere kalder en mellem- eller en overgangstid, hvor vores sorgkultur ændrer sig. Det betyder, at døden og sorg er blevet mere synlig i samfundet. Og at både samvær og samtale om død og om sorg er begyndt at forandre sig.

Så når omgangskredse, trods de mange barrierer, alligevel bestræber sig på at støtte den efterladte, kan det tolkes som et ønske om at støtte op om denne forandring – smide tabu og berøringsangsten væk, give en håndsrækning og skabe fællesskaber, der viser veje ud af ensomheden.

EFTERLADTES ØNSKER TIL OMGANGSKREDSEN

Efterladte beskriver ofte støtten fra familie og venner som alfa og omega. To norske forskere har interviewet efterladte og spurgt dem om deres ønsker til støtte fra omgangskredsen ¹. Vi opsummerer de efterladtes ønsker om støtte i boksen her:

- Tag initiativ, så de efterladte slipper for at gøre det
- Giv støtte på den efterladtes præmisser
- Vær tilstede og tilgængelig
- Brug den afdødes navn
- Lad den afdødes minde leve
- Vær åben, direkte og ærlig om – egen usikkerhed over for at støtte – at efterladte har lov til at fortælle, hvordan de ønsker at blive mødt
- Lyt oprigtigt og indfølelse
- Vis empati, respekt og tålmodighed over måden at sørge
- Giv praktisk hjælp
- Giv støtte over tid

¹ Kapitlet er inspireret af Atle & Kari Dyregrov. De har blandt andet udgivet bogen: »Støtte ved dødsfald, Hvordan kan vi hjælpe«, Dansk Psykologisk Forlag 2008.

Når ægtefællen dør, forstyrres den sædvanlige måde at være sammen på. Den efterladte har ikke samme energi eller koncentration til en jævnbyrdig relation som før tabet. Måske er den efterladte slået ud, er handlingslammet, har svært ved at sove, spise og få styr på dagligdagen. Tilbud som 'sig nu bare til, hvis vi kan hjælpe med noget', 'ring endelig' eller 'kom bare forbi' er sjældent brugbare. De efterlattes største ønske til familie og venner er, at de tager initiativer til forskellige støttetiltag. Den efterladte kan have brug for, at nogen siger 'vi ringer rundt', 'vi handler ind', 'vi kommer på onsdag'. Der er brug for, at personer i omgangskredsen sikrer kontakten og ikke forventer, at den efterladte tager initiativ. I hvert fald for en tid.

Mange efterladte ønsker at tale om den afdøde ægtefælle. Få 'lov' til at sige ægtefællens navn og høre andre tale om ham eller hende. Det er et tegn på, at den afdøde ægtefælle ikke er glemt, når ægtefællen nævnes – ikke mindst som tiden går. Derfor står det på ønskelisten, at omgangskredsen vil lytte og deltage i fortællinger om den afdøde – når de har lyst til det.

Efterladte har brug for forståelse (og tålmodighed) med deres måde at sørge på. At mennesker i omgangskredsen lytter til deres fortvivelse og sorg. Måske er der ikke behov for så mange ord, men mere 'ører', der lytter og for empati. En vished om at andre bekymrer sig. At der er mennesker, der vil dele tanker og som ikke giver gode råd. Uopfordrede råd om hvordan den efterladte skal takle situationen eller om, hvordan de bør sørge, virker tit helt forkert. Det kan både såre og give den efterladte en fornemmelse af at sørge forkert.

TYDELIGE SIGNALER FRA DEN EFTERLADTE

Omgangskredsen har ofte gavn af signaler fra den efterladte. Hvordan det går, og hvordan støtten rækker. Åbenhed øger omgangskredsens mulighed for at støtte. Jo bedre familie og venner kender den efterladte, jo flere signaler vil de opfange. Signaler kan blive tydeligere ved ord og handling f.eks. ved at skrive et brev om, hvordan det går.

Klaus Jensen sendte os en mail, hvori han fortalte om et brev, han havde sendt til sine venner. Han havde besluttet sig for at sende et brev



til sin omgangskreds et år efter sin kone Jettes død. Klaus forklarede, at han efter Jettes død ofte oplevede akavede situationer i selskab med vennerne. Og tre venner havde han helt mistet kontakten til efter Jettes sygdom og død. De akavede, nærmest pinlige situationer, han oplevede med vennerne, var f.eks., når de talte om Jette, og han græd. Så blev vennerne tydeligt forlegne, og Klaus synes, samværet blev pinligt.

I brevet til vennerne fortæller Klaus lidt om, hvordan det første år uden Jette har været, og hvad han trænger til fra omgangskredsen. Klaus har givet os lov til at vise brevet her:

Kære alle!

Jeg skriver for at fortælle lidt om mit liv efter Jettes død.

De første par måneder gik det nogenlunde, uden at det gik godt, men det gik. Jeg havde svært ved at forstå, at det var sandt, at Jette var død og havde det meste af tiden en uvirkelighedsfølelse. Men så kom slaget, det var som at blive ramt af en hammer i nakken.

Jeg kunne ikke sove om natten. Lige så snart det begyndte at blive lidt lyst, stod jeg op og gik tur eller kørte

rundt i bil. Det var forfærdeligt, og jeg følte ikke, livet havde mere at give mig, endskønt jeg havde meget at glæde mig over, børn, børnebørn og svigerbørn. Alligevel var alt tomt og trist. Jeg savnede så forfærdelig, og det var jeg helt uforberedt på.

Men man kan ikke forberede sig på at blive alene, for man ved ikke, hvad man skal forberede sig til, alt er bare så uvirkeligt, så uforståeligt, jeg forstår det faktisk ikke helt endnu.

Men det har fået mig til at tænke meget over en masse ting, bl.a. når Jette og jeg oplevede, at nogen i vores omkreds mistede en ægtefælle. Hvor var vi så? Vi var i hvert fald ikke der, hvor vi burde ha' været, til at støtte op omkring den sørgende. Det var jo li'som ikke vores bord. Men nu kan jeg se, at det i HØJ GRAD var vores bord, men vi vidste det ikke, det gør jeg nu.

Efter Jettes død har jeg fundet ud af, hvor hårdt jeg har brug for alle, jeg kender. At fornemme at der er nogen nær mig. Et telefonopkald, en mail, et brev, et postkort, et besøg og en 'åben dør', som jeg ved, jeg kan komme til. Det er dejligt at være sammen med jer, der har kendt Jette. Nogen gange et kort besøg – andre gange 'hele natten'. Begge dele er godt. Jeg nyder at spise sammen

med nogen – det er forkrækkende ensomt at spise alene. Bare et hurtigt måltid – hvis tiden er knap, eller vi er trætte. Jeg er begyndt at lave mad og vil gerne invitere jer til middag og vil også gerne spise ude. Jeg vil meget, meget gerne tale om Jette og bliver glad, når jeg hører hendes navn og forskellige fortællinger fra hendes liv.

Når jeg fortæller eller hører om Jette, græder jeg – det gør ikke noget, af og til gør det mig endda rigtig godt at få lov til at græde sammen med andre.

På gensyn.

Kærlig hilsen
Klaus

Klaus forsøg på at signalere behov for støtte fra omgangskredsen virkede. Han fik gjort det mere 'lige til' for omgangskredsen at støtte ham både praktisk og følelsesmæssigt. Han skrev, at han bagefter fornemmede, at han både havde givet sig selv og sine venner 'en håndsrækning'. Sidst i brevet fortæller han om sin glæde ved at tale om Jette. Særligt den udmelding gjorde hans omgangskreds godt, for de havde også brug for at tale om Jette men havde været bange for at 'rippe op' i noget.

Efterladte oplever ofte, at der med tiden bliver talt mindre om den afdøde. Det kan skyldes mange ting. Blandt andet en overbevisning om at 'tiden læger alle sår', eller et ønske om ikke at ville 'rippe op i noget'. Konsekvensen bliver, at mennesker omkring den efterladte kan se ud som om, de helt har glemt den afdøde ægtefælle.

14 | STØTTE OVER TID

Det tager tid at erkende, at ægtefællen er død og indrette sig i det nye liv. Derfor ønsker efterladte støtte over tid, en vedholdende opmærksomhed og interesse fra omgangskredsen.

Mens omverdenen lige efter dødsfaldet tænker i store følelser og mange ord, kan den efterladte være et helt andet sted. Måske i en følelse af uvirkelighed eller i chok.

Lige efter dødsfaldet er der en række gøremål, ritualer, højtideligheder og social aktivitet, som den efterladte skal forholde sig til. Efterladte fortæller derfor ofte, at de ikke oplever sorgen i de første måneder som den sværeste. En forklaring kan være, at der går tid, inden tabet erkendes. Desværre er den efterlattes omgangskreds ofte mest opmærksom på støtte i den første tid efter dødsfaldet. Herefter begynder hverdagen, og nogle gange bliver støtten og kontakten fra omgangskredsen mindre i takt med, at den efterlattes forståelse af, at ægtefællen er død, vokser.

De erfaringer, Klaus fortæller om i sit brev til vennerne (i foregående kapitel), kan mange efterladte genkende. Klaus fortæller, at der gik måneder, hvor han ikke forstod, at Jette var død.

Sorg er en stressende oplevelse, som påvirker hukommelsen. For Kirsten (kapitel 16) gik der to år, hvor hun huskede meget lidt af, hvad der skete i hendes liv.

”Jeg kan se mig selv stoppe op midt på kældertrappen og bare græde. Jeg aner ikke, hvad jeg lavede, det er helt væk. Børnene bor jo langt væk, og jeg syntes, jeg selv måtte finde ud af det, men den tid ... Jeg aner ikke, hvad jeg gjorde. Lugede i haven, støvsugede, spiste.”

Og Jens fortæller (kapitel 10), hvordan hans tanker kørte i ring i det første halve år.

”Den sidste tid sammen, den sidste rejse og det efterfølgende dramatiske forløb omkring Elses sygdom og død blev ’gennemspillet’ igen og igen i mine tanker.”

Da det tager lang tid at erkende tabet og indrette sig i det nye liv, ønsker mange efterladte støtte over tid.

En baggrundsgruppe af efterladte, som har været knyttet til blivelsen af denne bog, kom med anbefalinger til bogen, og her var alle enige om: HUSK at fremhæve i bogen ’at efterladte vil findes’. De havde erfaret, at de efter ægtefællens død havde brug for at mærke, at omgangskredsen var der. At de ikke var alene!

Støtte til efterladte handler både om det følelsesmæssige nærvær, praktisk hjælp, støtte til sociale aktiviteter og samtaler. Men hvad gør man helt konkret? Hvad består den følelsesmæssige støtte af? Hvad kan man hjælpe med? Hvad siger man?

FØLELSERMÆSSIG STØTTE

Støtten til den efterladte lige efter dødsfaldet kan tænkes som et beskyttende nærvær. Lige efter dødsfaldet har de fleste efterladte brug for nogen, der uden for mange ord viser indlevelse og lytter til det, der er sket. Nogle, der hjælper med at gennemføre og overskue de praktiske udfordringer, den efterladte står over for i "det liv, der er tilbage at leve."

Den følelsesmæssige støtte kan indeholde ord, men den kan også være ordløs. Mange efterladte har brug for en, der lytter og ikke nødvendigvis siger så meget. Hvis den efterladte er chokeret efter dødsfaldet, skal der være nogen omkring ham eller hende. Nogen, der passer på, at den efterladte ikke kommer til skade, og får søvn og nok at spise og drikke. Har ægtefællens sygdomsforløb været langvarigt med mangel på søvn, kan den efterladte i perioden efter dødsfaldet være overvældende træt. Følelsesmæssig støtte er her at være omsorgsfuldt tilstede. Måske holde om, holde i hånd, græde sammen, rumme de tanker og følelser, den efterladte

fortæller om. Vise ro og tålmodighed og vise, at man bekymrer sig. Komme med aftensmad, blive natten over, bage en kage, sende blomster, læse et digt, tænde lys på gravstedet. Med omtanke og medfølelse. Og lade den efterladte være i fred og måske være sammen på en helt 'neutral' måde, hvis det er det, der er brug for.

PRAKTISK HJÆLP

De fleste efterladte har brug for praktisk hjælp. Nogle efterladte er trætte og overkommer ikke dagligdags gøremål. Nogle efterladte har brug for, at personer i omgangskredsen flytter ind. Måske overtager de for en periode de daglige funktioner. Mange har brug for praktisk hjælp til begravelsen og til sammenkomsten efter begravelsen. Personer i omgangskredsen kan organisere sig i den periode, både for at spare på ressourcer så de selv undgår at blive udmattede og for at sikre, at støtten ikke kun er der lige efter dødsfaldet, men fortsætter over tid. Det er om muligt godt at løse de opgaver, der er naturlige for den enkelte i omgangskredsen og bede andre om at løse de opgaver, man ikke kan overkomme: Købe ind, lave mad, gå tur, vaske tøj, drikke et glas vin sammen, betale regninger, køre bilen til syn, plukke blomster, kontakte offentlige instanser og fagpersoner. Også gøre noget af det man før gjorde sammen, som gav livsglæde. Hyppige besøg – ikke nødvendigvis langvarige. Måske har den efterladte brug for,



at omgangskredsen i en periode overtager de opgaver, ægtefællen stod for: Flytte havemøbler, rense tagrende, rulle tøj, køre bil, slå græsset, lave mad. Eller blot en håndsækning eller en introduktion til selv at kunne gøre det.

Efter de første og ofte meget uvirkelige uger, kan det være en god ide at opfordre den efterladte til mere udadvendte aktiviteter. Gerne aktiviteter, der har givet den efterladte glæde. Eller lystfyldte aktiviteter som den efterladte har ønsket sig tid til, men som der ikke tidligere har været tid eller mulighed for at få afprøvet.

SOCIALE AKTIVITETER

Når vi bliver gamle, ophører vores arbejdsliv. Det betyder, at vi ikke i hverdagen har den automatiske kontakt med mennesker, som et arbejdsliv giver. Omgangskredsen får derfor en helt særlig betydning og kan stimulere til at deltage i sociale aktiviteter. Aktiviteter kan være alt lige fra kaffebesøg til madklub, skovtur, biograf, teater, koncert, gudstjenester, aftenskole, frivilligt arbejde, fester og foredrag.

Omgangskredsens unikke mulighed for at give social støtte handler om, at der måske allerede er et fællesskab omkring nogle aktiviteter. Og fordi personer i omgangskredsen kender den efterladte og godt ved, hvilke aktiviteter der er værdifulde.

De sociale aktiviteter (og ikke-sociale aktiviteter) som at motionere, lave mad eller håndværksopgaver kan give den efterladte et frikvarter fra sorgens følelser. I det omfang der er overskud til det, kan omgangskredsen opfordre den efterladte til at gøre de ting, der føles rart og måske lindrer den efterladte. Forskning viser, at angst og depression kan reduceres gennem lystbetonede aktiviteter, og at fysisk aktivitet øger produktionen af endorfiner (kroppens egne morfinstoffer). Ofte vil den efterladte med en depression ikke have lyst til at gå i gang med noget, men man ved, at lysten tit opstår, når man er kommet i gang, og det kan sætte en 'god spiral' i gang. Derfor er det vigtigt for efterladte at gå i gang med aktiviteter, de tidligere holdt af, også selvom det ikke umiddelbart er noget, de har lyst til.

Men blandt andet fordi det er svært for omgangskredsen at opleve den efterladte i sorg, kan de risikere at presse den efterladte lidt for hurtigt i gang. Det gælder om at gå forsigtigt til værks og langsomt få den efterladte med i sociale aktiviteter på den efterladtes betingelser.

SAMTALE OM SORG

Mange mennesker er usikre på, hvad de skal sige til den efterladte efter et dødsfald. En forklaring er, at vi i den vestlige kultur ikke har viden om – eller tradition for – at tale om sorg.

Som erstatning for viden opstår myter, som vi som nævnt ofte udtrykker i form af klichéer. Det afspejles i talemåder som 'tiden læger alle sår', og 'vi skal ikke rippe op i sorgen'.

Samtale om sorg skal både tilpasses den enkelte og tidspunktet. Lige efter dødsfaldet er der ofte ikke brug for mange ord. Et stykke tid efter dødsfaldet, hvor erkendelsen af tabet begynder, vil der være brug for i højere grad at tale om den afdøde. På længere sigt ønsker mange efterladte at fortælle om den afdøde, at mindes og fremhæve betydningen af den afdødes liv.

Lige efter dødsfaldet

Alt kan være kaotisk lige efter ægtefællens død, uanset om dødsfaldet var ventet eller pludseligt. Mange efterladte oplever på det tidspunkt, at jo mindre der siges, jo bedre. Det, der siges, skal kunne lindre og signalere omsorg og nærhed.

Man kan for eksempel sige det på denne måde: "Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige. Jeg har tænkt på mange forskellige ord, men ingen af dem rækker helt."

Man kan også give et håndtryk, et knus eller en omfavnelser og lade en eventuel samtale udspringe herfra.

Hvis man græder eller begynder at græde i situationen, gør det sjældent noget. Efterladte giver udtryk for, at det er godt for dem at se, at personer i netværket deler sorgen. Det kan være en god ide at fortælle den efterladte, hvordan man har det, være ærlig og give udtryk for, hvordan man forestiller sig at kunne støtte. På den måde er det lettere at tilpasse støtten til den efterladtes ønsker og samtidig også tillade sig selv at være personligt berørt af tabet. De mennesker, den efterladte har tæt på sig, er ofte selv i sorg.

For eksempel kan man sige: "Jeg er usikker på, hvordan du gerne vil have, at jeg skal være her. Vil du fortælle mig, hvad du synes er bedst? Skal jeg ringe eller kigge forbi? Hvor ofte ønsker du, at jeg ringer eller kommer forbi? Hver dag eller hver anden dag?"

Personer i omgangskredsen kan forsøge at få en udmelding fra den efterladte om, hvordan han eller hun ønsker støtten. Man kan supplere spørgsmålene ovenfor med disse:

- Hvad kan jeg gøre?
- Hvordan skal jeg gøre det?
- Hvem kan hjælpe med hvad? Hvem vil du have besøg af?
- Spørger jeg om for meget? Er der noget, du vil have mig til at gøre nu?

“Vi vil jo ikke
rippe op i sorgen!”

HUSK

TAL OM DEN AFDØDE NÅR DET ER NATURLIGT

Når omgangskredsen får skabt klarhed om støtten, kan det reducere den usikkerhed, de føler, og det kan rydde misforståelser af vejen.

Et stykke tid efter dødsfaldet

Personer i omgangskredsen overvejer ofte, et stykke tid efter ægtefællens død, om de kan spørge den efterladte om, 'hvordan det går', eller 'hvordan de har det'. Mange tror på baggrund af myten om, 'at man ikke skal rippe op i sorgen', at man skal afholde sig fra at spørge. Forskning viser imidlertid noget andet. De fleste efterladte fortæller, at det kræver åbenhed at kunne magte sorgen. De ønsker, at ægtefællens navn nævnes, og at samtalen om ægtefællen skal kunne foregå åbent og direkte. Også længe efter dødsfaldet. Det er (næsten altid) helt ok at nævne den afdødes navn, og det vil endda blive betragtet som en anerkendelse af og respekt for det liv, der har været.

På sigt ønsker de efterladte selvfølgelig også at tale om andre ting end dødsfaldet. Når personer i omgangskredsen og den efterladte naturligt taler om dødsfaldet og ægtefællen, opstår der en slags fælles forståelse, der gør kontakten og samtalen lettere. Det kan føles som om, man har lært et nyt fælles sprog.

Som tiden går, kan samtalen opstå ud fra viden om sorg og viden om, hvordan den efterladte har det.

Et par eksempler hvor vi har tænkt Klaus og Jette ind. Klaus mistede sin ægtefælle Jette, som vi omtalte i foregående kapitel:

- Jeg har hørt, at sorgen bliver værre efter et stykke tid, ikke bedre. Er det også sådan for dig?
- Jeg tænker tit på, hvor anderledes din hverdag må være nu, hvor Jette ikke er i huset. Har du fået nye rutiner, når du spiser aftensmad, efter at Jette er død?
- Nogle efterladte fortæller, at deres venner ikke vil tale om deres afdøde ægtefælle – synes du, at vi taler nok om Jette?

På længere sigt

Kommunikation handler her om at forsøge at skabe et fællesskab omkring noget, som ikke tidligere var fælles. Hvis den efterladte ikke har lyst til at tale om sorgen, skal der tages hensyn til det. Det er ikke altid det bedste for efterladte og måske heller ikke for alle personer i omgangskredsen at tale om sorg.

Vi ved, at mange efterladte lindres, når de fortæller om den afdødes liv og deres relation, mens andre har mere behov for at tale om de udfordringer, der er i det liv, der er tilbage at leve.

Hvis ingen spørger eller lytter til fortællinger om den afdøde ægtefælle, kan den efterladte opleve det som et dobbelttab – både tab af ægtefællen og tab af fortællingen om ægtefællen.

Hvis den afdøde ægtefælle er ukendt i omgangskreden, er det betydningsfuldt at få en fornemmelse af, hvem ægtefællen var, for eksempel navn, udseende og hvor og hvordan parret lærte hinanden at kende. Alt efter hvor stor interessen for at fortælle om den afdøde er, og hvor interesseret man selv er i at høre om ægtefællen, kan spørgsmålene udvides – ægte interesse er nødvendig.

Man kan spørge den efterladte om, hvad han forelskede sig i, da de mødtes; hvilke karaktertræk, han synes, var mest beundringsværdige hos den afdøde; hvordan han tror, at deres børn (eller venner) vil beskrive deres ægteskab? Med interesse og nysgerrighed.

Hvis lysten er til det, så spørg om at få lov til at se et billede af ægtefællen. Spørg om at se ting fra ægtefællen, som den efterladte synes er særlig betydningsfulde. Nysgerrighed skaber

fortælling. Klaus understreger i sit brev, at han gerne vil tale om Jette: ”Jeg vil meget, meget gerne tale om Jette og bliver glad, når jeg hører hendes navn og forskellige fortællinger fra hendes liv.”

HVAD VAR BETYDNINGSFULDT

Da vi skulle i gang med de seks interviews til denne bog, var vi særlig interesserede i at få nogle fortællinger med om det, der var særligt betydningsfuldt i ægteskabet og i ægtefællens liv før og nu.

For at give et indblik i de spørgsmål vi brugte, tager vi udgangspunkt i interviewet med Lars-Hugo (kapitel otte).

Først bad vi Lars-Hugo om at give os en fornemmelse af, hvem Alice var. Herefter bad vi ham fremhæve nogen ting, der var særligt vigtige: Hvad satte Alice særligt pris på? Hvad satte Alice pris på, at de gjorde sammen? Hvad gjorde de sammen, som var særligt betydningsfuldt for Lars-Hugo? Hvilken betydning, mente Lars-Hugo, at han havde for Alice?

Vi spurgte kun lidt ind til Alice’s sygdomsforløb og hendes død: Hvilke karaktertræk beundrede Lars-Hugo hos Alice under hendes sygdom? Hvad var Lars-Hugo særlig glad for, at han havde gjort (på trods alt det svære), mens Alice var syg?

Vi var interesserede i, hvordan han magtede den forandrede hverdag. Vi spurgte for eksempel Lars-Hugo om, hvad han gjorde mere af, efter at Alice var død? Om der var noget af det, han nu gjorde, som han var særlig glad for? Lars-Hugo fortalte i den forbindelse, at han lærte sig at lave mad og holde hus. Vi bad om flere detaljer om det at lave mad: Hvad krævede det af ham; krævede det særlig forberedelse; krævede det et særligt humør; var han alene om at lave mad; om der var mad, han var særlig glad for, at han kunne lave; hvilken betydning det havde for ham at kunne lave mad; hvad han forestillede sig, at Alice ville sige til, at han var i gang med at lære at lave mad?

Vi var også nysgerrige efter, hvordan Lars-Hugo mindes Alice og hans fornemmelse af hendes nærvær: Oplevede Lars-Hugo, at Alice var hos ham (det gjorde han); vi bad ham give nogle eksempler; gjorde han noget særligt for, at Alice blev tydeligere? Her fortæller Lars-Hugo om at sige godmorgen og godnat til Alice, fotografier af Alice samt besøg på kirkegård. Vi spurgte mere til Lars-Hugos besøg på kirkegården; hvornår på dagen valgte han at besøge den; hvordan forløb besøget helt konkret; hvorfor havde han lige præcis valgt kirkegården; hvad ville han kalde det, han kunne opnå, når han var på kirkegården; hvad forestiller han sig, at Alice ville sige til, at han valgt netop at besøge kirkegården?

Vores erfaring er, at det er en god idé at spørge så konkret som muligt!

Det er de historier, vi fortæller, om det vi har gjort og oplevet, som viser, hvad der er vigtigt for os og som skaber relationer. Ved at gengive de spørgsmål vi stillede til Lars-Hugo, håber vi på at kunne inspirere til at spørge mennesker i sorg om, hvad der var mest vigtigt eller betydningsfuldt i deres ægteskab og tale om den fortsatte betydning, den afdøde ægtefælle har.

15 | RITUALER - SMÅ OG STORE

En måde at opretholde følelsesmæssige bånd til den døde er at gennemføre ritualer - store som små. Sorg rummer stor kreativitet og styrke, som kan være med til at fastholde betydningen af nærværet med den afdøde.

”Jeg fortæller hende om stort og småt, for eksempel når familien har været her til brunch, eller når vi har markeret hendes fødselsdag i november ved at drikke chokolade sammen, eller som da jeg samlede familien på vores bryllupsdag. Vi var 10 i alt, jeg lavede skipperlabskops, vi tog på kirkegården, børnebørnene satte lys på graven, og næste dag brændte de stadigvæk. Det ringede jeg og fortalte dem. Når de er her, snakker vi om hende. Så er det, som om hun stadig lever,” fortæller Per Hoff i kapitel et.

I sorgens individuelle udtryk vil også ritualer være forskellige fra menneske til menneske og fra kultur til kultur. Under et sygdomsforløb og efter et menneskes død følger forskellige ritualer. Ritualerne kan gennemføres i et fællesskab eller alene og være store eller små.

I Danmark har vi få store ritualer omkring døden - udsyngning, begravelse eller bisættelse,

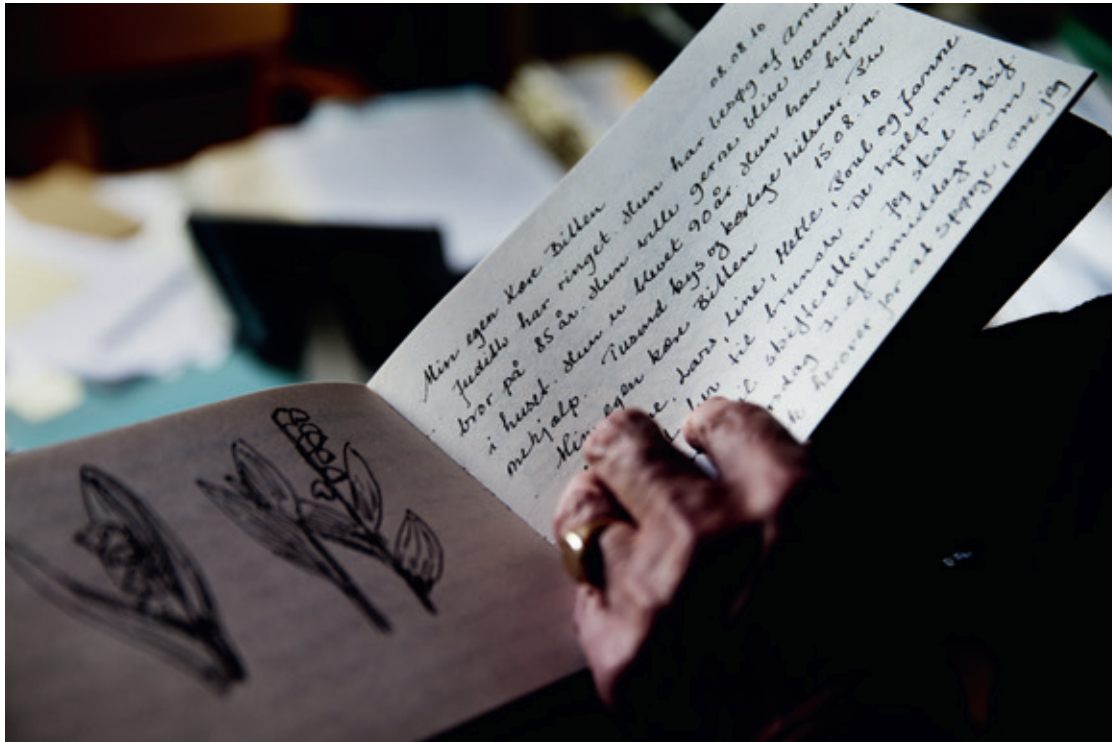
mindesammenkomst efter begravelsen og Allehelgensdag. Nogle familier holder mindedage, som Per fortæller om i forbindelse med særlige mærkedage - fødselsdage, bryllupsdage eller juleaften. Store ritualer kan gennemføres i et åbent eller i et lukket fællesskab og som regel deltager flere mennesker. Store ritualer er en måde at dele sorgen med andre.

De små ritualer er ofte indlejret i hverdagslivet, de er mere intime og individuelle og er ofte ritualer, som den enkelte efterlodte gennemfører alene.

”I en lille sort skitsebog skriver Per Hoff breve til sin afdøde hustru om oplevelser og tanker fra hverdagen, og han supplerer brevene med tegninger. I bogen er brevene til Bitten skrevet side om side med akvareller og blyantsskitser - en udsigt, et gammelt træ, en blomstrende amaryllis.”

RITUALER - EN MANGFOLDIGHED

Ved dødsfald har de fleste af os brug for at vide, hvordan 'man' gør, så vi undgår, at uro og kaos overmander os. Ritualer kan være med til at dæmpe angst, give mening og øge oplevelsen af fællesskabet midt i et liv, der forandrer sig. Per husker stadig, da de efter Bittens død på sygehuset kørte tilbage til hans og Bittens hjem, hvordan alle flag på vejen var gået på halv.



Vi flager på halv ved dødsfald og ved begravelsen. Lukker et vindue op i stuen, når den syge dør, tænder lys, sender blomster til den afdøde og de efterladte. Men hvorfor gør vi det?

En af forklaringerne er, at når vi oplever store følelsesrige begivenheder i vores liv, har vi brug

for en ramme, som vi alle kender, og som derfor let kan deles med andre. Som ved dåb, navngivning af et barn, et bryllup og ved en begravelse. Ritualer er en opskrift, en slags 'køreplan', som man kan følge eller fravige. De hjælper, så vi ikke selv behøver at opfinde alt forfra.

Alle kulturer har igennem tiderne haft ritualer ved dødsfald. Via ord, blomster, musik og sang udtrykkes følelser og fortællinger om den afdødes liv. Der støttes op om de efterladte i et fællesskab. En begravelse kan opleves som en hyldest til livet – af samme grund betegner nogle begravelsesdagen som en 'sorgens festdag'.

Ritualer kan lindre og give en tryghed midt i de mange forandringer, der opstår i den efterladedes liv, og samtidig sikrer de et fællesskab med mulighed for at få social støtte. Ritualer understøtter, at den efterladte forstår det, der er hændt.

Ritualer farves af den kultur, de opstår i. Der er derfor stor forskel på ritualer afhængig af land, samfundsstruktur, religion og overbevisning. Ritualer er konstant i forandring, og mennesket har igennem tider skabt nye ritualer – sammen eller alene. Eller brudt med ritualer, fordi ritualer også kan være begrænsende for ens ønsker. Måske føler man sig tvunget til eksempelvis at vælge en begravelse, fordi familien er vant til jordpåkastelse ved graven, mens man selv kan drømme om et ritual, hvor asken spredes over Limfjorden.

RITUALER FØR, UNDER OG EFTER DØDEN

Ritualer formidler traditioner, og det er vigtigt, at man får mulighed for at udføre de handlinger, som man føler sig tilpas ved.

Nogle ritualer før døden kan lindre den døende og de pårørende. Overgangen fra at være levende til død kan virke skræmmende og give angst hos den døende og de pårørende. Her kan ritualer være med til at lindre angsten og give nye kræfter.

Sygeplejerske Rita Nielsen har i mange år arbejdet på hospice og har skrevet adskillige bøger om lindrende indsats. I bogen "Når to bliver til én" fortæller hun om sine erfaringer med ritualer fra hospice:

Før døden

Bøn, meditation, musik og tænde lys er de mest almindelige elementer som ritual i tiden før døden. Når en familie sidder på en døendes stue og er fyldt af angst og uro, kan det skabe ro at tænde nogle fyrfadslys på stuen, høre stille musik eller nynne en melodi. Det kan også være med til at understrege den ro, som måske er på stuen i forvejen. At kærtegne den døende er også en form for ritual, som kan hjælpe både den døende og de pårørende. Følesansen er der til det sidste, og de pårørende oplever at kunne gøre noget. I kærtegn udtrykkes kærligheden på en konkret måde.

Den kristne har måske brug for besøg af en præst, muslimen af en imam, jøden af en rabbiner. Andre kan have brug for at få bedt en bøn eller at modtage velsignelsen eller nadveren.

Dødsprocessen

På hospice vil det ofte være sådan, at den nærmeste familie er samlet og sidder og holder hånd eller måske stryger den døende blidt på kinden. Levende lys på stuen og nogle gange familiens stille sange kan forekomme naturligt for mange, mens andre ikke ønsker det. Nogle gange fortæller de pårørende efterfølgende, at de bad en stille bøn inde i sig selv, og engang imellem sker det, at der bedes højt. Selve dødsøjeblikket virker som regel meget intenst på de tilstedeværende, så der er ikke brug for ord, kun stilhed og en 'væren sammen' i de intense minutter.

Efter døden

Der er stor forskel på, hvad patientens nærmeste har brug for lige efter et dødsfald. Nogle ønsker ikke at se den afdøde efter døden, mens andre har brug for at våge hos den døde i flere timer eller måske i et helt døgn. I de fleste religioner er der vågeritualer, som ligner de ritualer, der omtales nedenfor i forbindelse med udsyngning.

Hvert menneske oplever sorg på sin måde – behovet for ritualer vil være forskelligt i en familie, og nogle gange kan man have svært ved at forstå hinandens behov for ritualer.

Ritualet forener dog ofte og udtrykker, at man står sammen i fælles sorg og savn. Sorg fort-

sætter, og det kan føles godt, at ritualerne også gør det.

I det følgende fortæller vi om mulige ritualer lige efter døden og fremover i de efterladedes liv:

Udsyngning

Udsyngning eller afskedsritual kan typisk bestå af en sang eller en salme, et digt eller måske et Fadervor, der indgår i rituallet. Det kan også være stille musik, der spilles, mens familie og personale står omkring den dodes seng. Måske børnebørnene eller andre nærtstående i forbindelse med højtideligheden kommer med blomster, fotos, tegninger eller ting, som skal med i kisten.

Udsyngning kan finde sted lige efter, at døden er indtrådt eller næste dag. Den døde gøres pænt i stand og ligger i sit eget tøj i sin seng. Måske familien ønsker at være med til at gøre den døde i stand, f.eks. kan det være dem, der friserer håret eller finder tøj frem, som den døde skal have på. Anne-Lene fortæller i kapitel seks, om betydningen af at have gjort sin mor i stand "Det er noget af det bedste, jeg har gjort i mit liv."

Selve udsyngningen kan også finde sted i forbindelse med, at vedkommende lægges i kiste. Der kan indgå mange forskellige komponenter, og sammensætningen kan

varierte i det uendelige. En familie foreslog, at det ville være i afdødes ånd, at man drak en øl stående omkring den døde, en anden

familie tog hjem for at hente krystalglas og den fineste årgangschampagne, som man

efterfølgende drak, mens man sad hos den døde.

Det skulle være glædens drik, der i taknemmelighed blev drukket

til ære for den døde. Siddende på

stuen hos den døde, synge salmer og drikke

champagne – er det et

ritual? Ja, det udtrykker både

sorg og glæde, taknemmelighed og fællesskab og understreger, at ritualet både er en ramme og af og til en fest.

”Nu må du se at komme over det!”

HUSK

MAN KOMMER IKKE OVER SORG

BISÆTTELSE ELLER BEGRAVELSE

Det døende menneske kan før eller under sygdomsforløbet have besluttet, hvordan bisættelse eller begravelse skal foregå og har måske delt sine ønsker med de nærmeste pårørende.

Af og til står de efterladte i situationer, hvor der intet er aftalt, og hvor de efter dødens indtræden skal tage stilling til de mange spørgsmål, som melder sig i den forbindelse. Mange efterladte vælger at tale med en bedemand, som kan svare på alle deres spørgsmål og hjælpe med det praktiske.

Ved den kirkelige ceremoni er det præsten, der står for ritualet. Der er ganske bestemte bibelske tekster, som skal læses, og der skal synges salmer, som familien eller den afdøde har valgt. De fleste danskere foretrækker en bisættelse frem for en begravelse. Ved en bisættelse efterfølges ritualet altid af kremering og urned-sættelse. Ved begravelse forstås en kistebe-gravelse, og her afsluttes ritualet først ved graven. Ved en borgerlig begravelse, som for eksempel

kan foregå fra et kapel, tilrettelægger de pårørende selv ritualerne, om der skal synges, spilles musik, eller hvad der skal siges eller gøres. Det kan være krævende, men også tilfredsstillende selv at skulle planlægge ritualet.

Tendensen til at vælge en personlig begravelse, har været stigende de seneste ti år. Herigennem opstår nye ritualer – både store og små. Nogle vælger at udsmykke kisten eller urnen, alene eller sammen med de nærmeste. Andre ønsker særlig transport af kisten eller vil tilrettelægge en særlig mindehøjtidlighed med eller uden en præst.

RITUALER I DE EFTERLADTES LIV

Nogle efterladte går regelmæssigt på kirkegården med en blomst for at tale med den afdøde ægtefælle og for at finde ro. Andre tænder lys derhjemme ved den afdødes billede og sidder stille og mindes eller fortæller om dagens oplevelser til den afdøde. I afsnittet, der beskriver betydningen af den afdøde ægtefælles nærvær

(kapitel syv), er der flere eksempler på ritualer i hverdagen.

En del familier mødes på årsdagen for dødsdagen eller på afdødes fødselsdag. Det kan være med til at understrege, at vi fortsat hører sammen, selv om man nu er adskilt i hver sin 'verden'. Det kan være med til at minimere ensomheden og være med til at fastholde båndet til den døde ægtefælle og sikre, at den afdødes navn nævnes.

En del sogne inviterer på Allehelgensdag (første søndag i november) til Allehelgensgudstjeneste, hvor man mindes de døde i sognet. Ofte sker det ved oplæsning af navne på alle, som er døde i løbet af året. Det er blevet en dag, hvor mange, der har mistet, er til gudstjeneste og måske kommer igen år efter år. Andre steder tændes lys for de afdøde enten i kirken eller ude på de enkelte grave. Allehelgen er en fest, der understreger den betydning, de døde fortsat har for de levende.



16 | JEG HAR FORANDRET MIG. MEGET!

Det er knap ni år siden, Kirsten Pedersen fra Skive mistede John, sin ægtefælle. Kirsten har en klar oplevelse af at være blevet et andet menneske i årene efter Johns død.

”Jeg er jo opvokset i flinkeskolen, hvor man ikke måtte føre sig frem. Jeg spørger stadig mig selv i perioder, hvis jeg blander mig i noget, om det nu er, fordi jeg vil føre mig frem, men min datter bakker mig op: Det er godt, du gør noget, siger hun. Og hun har ret. Hvad nu hvis alle bare sagde nej til at gøre noget? Man bliver nødt til at give noget af sig selv for at få noget tilbage.”

Når Kirsten fortæller om, hvad der har skabt grobund for følelsen af, at hun har forandret sig meget i årene efter John, er det ordet ’udadvendt’ og det at ’turde lukke munden op’, der kommer til hende, og så at hun har opdaget, at andre i det frivillige foreningsliv ikke er finere end hun, selv om de er formænd for noget eller har andre titler.

”Det er især mit liv med det frivillige arbejde, hvor jeg er blevet aktiv i blandt andet vores lokale hospice, der har forandret mig. Jeg kan selv se det. Jeg er blevet udadvendt, og jeg regner mere mig selv som en slags ligemand. Jeg gør det, jeg kan, jeg tør lukke munden op og behøver ikke undskylde. Jeg tror, John ville have været meget glad for at se den side af mig, for jeg har et godt liv nu, når det nu ikke kunne være anderledes.”

JEG SAGDE JA TIL DET, HAN GERNE VILLE

Kirstens liv med John er præget af, hvordan hun i mange år har været medhjælpende hustru i hans virksomhed. Da hun mødte John, var han returneret til Danmark efter nogle år i Canada. Han havde sparet op for at kunne købe en virksomhed og blive selvstændig. Det hele begyndte i en kælder under en villa i Vanløse – og produktionen handlede om at forarbejde plastik. Plastik kunne i disse år bruges til alt, og parret arbejdede sig op og fik langsomt bedre levevilkår – og to børn.

”John var sådan en mand, der havde nogle ønsker, som han gik målbevidst efter at få opfyldt, helt fra han var ung. Han ville – ud over at eje sin egen virksomhed – også lære at flyve og eje egen flyvemaskine, og han ønskede sig en båd. Han fik det hele. Først da han fik udskiftet en hjerteklap, måtte han stoppe med at flyve, og det var en stor sorg for ham. Båden havde vi i 17 år.”

Kirsten fortæller, at hun altid bakkede John op i hans ønsker. ”Jeg sagde ja til det, han gerne ville, for jeg synes ikke, man som ægtepar behøver at gøre det samme altid. For eksempel ville han som 70-årig gerne rejse til Panama og sejle i Stillehavet med nogle venner i fem måneder. Det var ikke min drøm, men jeg syntes sagtens, jeg kunne give ham den frihed til selv at tage af sted.”

DE SAGDE, JEG SKULLE TÆNKE PÅ MIG SELV

I 2004 afviklede parret deres firma. Det var lige blevet lukket, da Johns sygdomsforløb begyndte, et forløb der næsten varede et år. Kirsten og børnene troede flere gange, at nu var det slut. En tumor i Johns hjerne, som lægerne først bedømte som godartet, kunne ikke fjernes og holdt ikke op med at vokse. John begyndte at falde, han mistede til tider bevidstheden og fik kramper.

I de sidste måneder af Johns liv var han mest i sit hjem. Der kom hjemmepleje for at hjælpe ham med bad og hjælpe parret med lidt rengøring.

”De sagde jo typisk, at jeg skulle tænke på mig selv, ikke skippe alting i mit liv, fordi jeg skulle passe John, men det er let nok at sige. Af og til valgte sygehuset at beholde ham en ekstra dag, selv om han godt kunne være sendt hjem. For at give mig lidt tid. Men på plejehjem ville jeg ikke have ham, og hospice var ikke etableret på det tidspunkt. Han skulle være så meget hjemme som muligt, jeg havde jo lovet at være sammen med ham i lyst og i nød, det løfte havde jeg givet. Jeg forstod godt, når de sagde, at jeg skulle passe på ikke at opgive alting, det var jo et hint til, at jeg en dag ville blive alene, få et andet liv. Men dengang kunne jeg ikke tale om det. Ingen forstår jo, hvordan det er. Man siger ordene, men man aner ikke, hvad der ligger i det.”

”Jeg anede ikke, hvad jeg lavede”

Da John døde, var både Kirsten og børnene hos ham, og børnene blev hjemme til efter begravelsen. Derefter gik der to år, hvor Kirsten fortæller, at hun husker meget lidt af, hvad der skete.

”Jeg kan se mig selv stoppe op midt på kældertrappen og bare græde. Jeg aner ikke, hvad jeg lavede, det er helt væk. Børnene bor jo langt væk, og jeg syntes, jeg selv måtte finde ud af det, men den tid ... Jeg aner ikke hvad jeg gjorde. Lugede i haven, støvsugede, spiste? Sygeplejersken fra Det Palliative Team kom en enkelt gang efter hans død, og jeg fik at vide, at jeg bare kunne ringe. ”Skriv ned, skriv dagbog om hvordan du har det.” Det kan jeg huske, hun foreslog, men det var ikke logisk for mig.”

En måned efter Johns død faldt Kirsten ned af sin trappe ud til haven.

”Jeg var ved at plante en blomst i en potte og faldt bare. Det gjorde ondt i det ene ben, og jeg kan huske, jeg ringede afbud til tandlægen. Næste dag fik jeg en bekendt til at køre mig på akutmodtagelsen, og så viste det sig at mit ene ben var brækket, det andet var forstuvet. Da de forstod, at John lige var død, beholdt de mig en dag ekstra, men så blev jeg sendt hjem og fandt ud af at klare mig på mine krykker. Jeg ville ikke have, at børnene kom styrtdende på grund af det. Men det er jo voldsomt at blive alene. For eksempel de praktiske ting, som John plejede at ordne. Vi havde jo en lidt gammeldags arbejdsfordeling, han ordnede alt med bilen, jeg stod for maden. Pludselig stod jeg og skulle træffe alle afgørelser. Skal bilen til syn? Skal jeg sælge

den? Og et hav af breve kom der, ting der skulle ordnes. Af mig alene.”

VI KUNNE SNAKKE OM ALT, IKKE BARE MADOPSKRIFTER

”Det tog tid, lang tid, før det hele begyndte at falde mere i hak igen,” husker Kirsten. Men i maj 2007 så hun i en annonce i lokalavisen, at det nye hospice, hvor hun havde tegnet støtte-medlemskab flere år før, nu skulle indvies, og der var åbent hus.

”Så tænkte jeg, det vil jeg op og se. Da jeg kom derop, stod de med skemaer, man kunne udfylde, hvis man ville være frivillig. Jeg tog et med hjem og fik det sendt ind. Samtidig havde Sprogskolen en annonce i avisen, hvor de søgte lektiehjælpere. Det ville jeg også prøve. Og jeg er stadig lektiehjælper for indvandrere, fordi det er spændende at støtte dem i at lære dansk.”

”Som frivillig på hospice traf jeg Lene Jørgensen, en kvinde ca. 30 år yngre end mig, men vi arbejdede bare så godt sammen. Vi kunne snakke om livet, om alting, ikke bare madopskrifter. Hun havde mistet sin svigerinde og set, hvordan det var for en familie med små børn at blive ladt tilbage. Derfor satte vi gang i at etablere en livsmodsgruppe, en slags samtalecafé for efterladte.”

Når Kirsten føler denne sikkerhed, at det faktisk gavner, skyldes det en bestemt hændelse. Nogle måneder efter at deltagerne i den første livsmodsgruppe var holdt op, uden at det stod helt klart, hvorfor de stoppede, mødte hun en af dem igen.

”Hun fortalte mig, hvordan hendes liv havde taget en ny drejning. Hun havde fået solgt sit hus, hun var flyttet, og hun havde fået det godt. Hun vidste også, at et af de andre medlemmer havde fået ny energi, var begyndt at spille golf og komme mere ud. De fortællinger bekræftede mig i, at livsmodsgruppen havde været af værdi.”

AT STÅ DER OG PRESSE SIG OP AD VÆGGEN

Efter dette møde er Kirsten og Lene atter gået i gang med at skabe opmærksomhed om deres grupper og nu i forbindelse med en særlig kampagne, hvor der sættes fokus på ensomhed og sorg via udstilling og samtalegrupper. Det hænger sammen, synes Kirsten; hun kender selv følelsen af ensomhed:

”Jeg kommer da ikke så tit af sted til noget, fordi jeg ikke bryder mig om at gå alene. Jeg ved godt, man kan gå i biografen eller ud at spise alene, men jeg gør det bare ikke. Hvis nogen spørger mig, siger jeg aldrig nej, for så spørger de ikke igen. Jeg har ikke nogen stor omgangskreds og bor på en vej, hvor vi som naboer stort set ikke

har kontakt med hinanden, selv om jeg har boet her i over 40 år. Som barn flyttede vi så meget rundt, at jeg ikke nåede at få etableret venskaber med andre. Det kan jeg godt misunde nogen: De gamle venskaber de har fra skoletiden. Ægtepar har det jo også med at følges ad i byen, de tænker ikke på at spørge. Ikke af ondskab, men de tænker bare ikke på det. Men jeg er god til at holde mit eget selskab ud.”

Det frivillige arbejde på hospice er det, som har givet Kirsten den største oplevelse af udvikling og et nyt netværk, men det er ikke bare kommet af sig selv. Hun husker tilbage på en bestemt oplevelse i begyndelsen, hvor hun stadig var ny.

”Jeg hjalp til med at rydde op efter middag og stod så på et gangareal med hænderne fulde af opvask og skulle med en elevator. Pludselig kommer de ud fra elevatoren med en kiste. Situationen fik mig til at føle mig helt forkert. At stå der og presse sig op ad væggen og ikke ane hvad man skulle stille op. Da vi så senere havde et større møde sammen med alle frivillige, foreslog jeg, at vi burde have en gruppe, hvor de frivillige selv kunne mødes og tale sammen, fordi vi ofte kan have oplevelser, som er helt anderledes end fagpersoners. Det førte til dannelsen af en samtalecafe for frivillige, hvor vi mødes hver måned – vi har lige haft fem års jubilæum.”



Gennem Foreningen af Frivillige ved Hospice, en landsdækkende forening, hvor Kirsten sidder i bestyrelsen, har hun lært helt nye mennesker at kende. Bl.a. har foreningen startet projektet Kunstnere i Hospice. Det er kunstnere, der vederlagsfrit stiller deres tid og talent til rådighed for patienter og pårørende på hospice. Det har givet erfaringer, hun har kunnet bruge i sit nye liv og erfaringer, der giver følelsen af at høre til i et netværk.

"Jeg kan mærke, at vil jeg noget i dag, så kan jeg det. Jeg kan give noget, jeg er i stand til at yde, og jeg tør godt sige ja, hvis nogen spørger mig, om jeg vil være med. Så får jeg måske et brev,

en hilsen, en venlig sætning, som kan forgylde en hel dag for mig. Jeg synes, jeg lærer noget hele tiden."

JEG SOVER I HANS SENG

Ni år efter Johns død er der måder at mindes ham på, som er vigtige for Kirsten, men hun går ikke på kirkegården, "... for der er han ikke. Han er mest inden i mig," forklarer hun. Og så er han også i de mange ringbind med papir fra sit foreningsarbejde, som Kirsten først nu er begyndt at rydde op i. Hun har fået sig en længe ønsket makulator i julegave og kan derfor destruere alt det, som rummer cpr-numre eller andet.

”Det er breve eller papirer, som han har skrevet i sit foreningsliv, og det er et minde om ham, fordi han var meget aktiv i flere foreninger. Det mærkelige er, at ingen fra de sammenhænge taler om ham længere. Hvis nogen endelig gør, så er jeg lige ved at græde. Det er, som om han ikke har eksisteret. Mange af de mennesker, der var vores fælles venner, er her jo heller ikke længere, flere af dem er også døde.”

Men Kirsten har beholdt nogle få faste vaner, som blev etableret efter Johns død. For eksempel sover hun i hans seng.

”Efter begravelsen, hvor familien var her i huset, ville ingen sove i hans seng, og så sagde jeg, at det ville jeg gerne, det kunne jeg ikke se noget forkert i. Det er jeg blevet ved med siden, jeg synes, det er rart – og jeg har stort set ikke ændret noget i huset. Desuden går jeg altid

med en bestemt perle i en kæde, som han har givet mig, købt af en perlefisker i Stillehavet. Jeg er nok lidt overtroisk. Tror, at den bliver stjålet, hvis jeg ikke har den på. Det ville jeg ikke kunne bære.”

Kirsten tror, at John ville sætte pris på, at hun bruger de smykker, han har givet hende, men de fleste opbevarer hun nu i en bankboks, da der flere gange har været indbrud.

”Ikke at jeg ligefrem tror, han holder øje med mig fra himlen, men for en sikkerheds skyld. Og én ting kan jeg ikke lave om på, fordi jeg ved, at han ikke ville bryde sig om det: Jeg går aldrig i cowboybukser, har aldrig ejet et par. Det ville vist være skilsmissegrund for John. Han syntes, kvinder skulle gå i kjoler, og den forestilling om at kvindelighed og cowboybukser ikke passer sammen, den retter jeg mig stadig efter.”



17 | STØTTE FRA ANDRE EFTERLADTE

Støtte fra mennesker, der selv har mistet, er en helt speciel støtte. Det svigtende mod som efterladte kan møde hos mennesker omkring sig, når det drejer sig om at tale om sorg, er ofte væk, når efterladte møder andre efterladte.

Efterladte kan møde andre efterladte gennem private initiativer og gennem forskellige initiativer fra kommuner, frivillige og kirker. Når efterladte mødes med andre efterladte, erfarer de ofte, at der opstår et skæbnefællesskab, fordi de andre ved, 'hvor skoen trykker'. Selv om de andre efterladte ofte er ukendte mennesker, kan de udgøre en helt særlig form for støtte.

Sammen med andre efterladte oplever mange, at her kan de være lige præcis, som de har behov for. De behøver ikke opretholde en facade eller tage vare på andre familiemedlemmer i sorg. Her bliver der lyttet til ens 'klagesang' og skabt plads til sorgens mangfoldige følelser.

Med de forskellige forestillinger om verdenen gør sig om sorg, kan efterladte ofte blive misforstået. Netværket har måske en forestilling om, hvornår og hvor meget man skal græde eller le. Eller har bare svært ved at holde ud, når den efterladte har det svært. Enten fordi de selv har

det svært med tabet, eller fordi det gør ondt at se et menneske, man holder af lide. Det er derfor ofte en lettelse at være sammen med andre efterladte, som ikke har bestemte forventninger eller behov i forhold til den efterladte. Efterladte kan nogle gange bedre tillade sig at græde og le sammen med andre efterladte uden at føle sig forkerte eller som en belastning.

FÆLLES OM ET LIV I TO SPOR

Samvær med andre efterladte kan give plads til begge 'spor' i sorgen. Sammen er efterladte ofte tæt på sorgens følelser og deler erindringen om den afdøde. Samtidig udveksler efterladte erfaringer, råd og information om, hvordan de magter det forandrede liv. Det kan være råd om, hvordan man styrker sin mulighed for at leve det nye liv. Råd om, hvilke hjælpemuligheder der findes, eller hvordan praktiske opgaver løses samt inspiration til lindring. Måske er det også lettere at vælge mere frit, hvilke råd man vil følge, når råd kommer fra mennesker, man ikke har en langvarig, personlig relation til.

Mange efterladte oplever samvær med andre efterladte som et frikvarter. Her kan de være sig selv, slippe for at skjule deres tristhed og for følelsen af at skulle 'tage sig sammen' eller slippe for at føle sig tvunget til at være ked af det. De efterladte møder en troværdighed, med mennesker, der genkender smertelige følelser, kaos, forvirrende tanker og reaktioner, men også

mennesker som forstår, når man har behov for at holde fri fra disse følelser, nyde øjeblikket og holde et frikvarter. Sammen med andre efterladte føler de sig mindre anderledes eller 'sindsyge', fordi de ser, at deres reaktioner og tanker er naturlige. Der bliver plads til at fortælle om det 'allerværste' og mest dystre, som efterladte ofte skåner andre for.

Fordi efterladte, til trods for forskellige sorgforløb, oplever mange ens følelser, reaktioner og udfordringer, opstår der ofte en følelse af solidaritet. Følelsen af ligeværd bliver stærk, fordi alle giver og får i et relativt uforpligtende samvær. Mødet med andre efterladte kan skabe større fleksibilitet i den måde, man bevæger sig i sorgen, fordi der ofte er bedre plads til mangfoldige måder at reagere og forholde sig til sorgen på, end man oplever i sine nære relationer

FORSKELLIGE BEHOV OG TILBUD

Som nævnt i indledningen kan forskellige fællesskaber for efterladte opstå på privat initiativ eller som et offentligt tilgængeligt tilbud. Det kan være tilbud målrettet efterladte, der mødes i samtalecaféer, til litteraturaftener, madklubber, højskoleophold, ferierejser og i sorggrupper.

I de fleste kommuner er der et eller flere tilbud om sorggruppe. De fleste er organiseret i regi af frivillige foreninger. Herudover findes der enkelte kommunale tilbud, og desuden et stigende

antal sorggrupper i landets folkekirker. Mange af disse fællesskaber giver den efterladte mulighed for at mødes med andre over længere tid.

Tidspunktet for, hvornår man som efterladt har brug for at være sammen med andre efterladte, varierer meget. Nogle vil gerne mødes med andre efterladte kort tid efter dødsfaldet, mens andre foretrækker at vente måneder eller år. De fleste har dog behov for, at der går noget tid. En vigtig udfordring ved mødet med andre efterladte er, at det kan være smertefuldt at opleve andres sorg.

For nogle efterladte er mødet med andre efterladte en værdifuld støtte, mens andre foretrækker at være i sorgen og forandringen i livet på egen hånd eller med de nærmeste i omgangskredsen. For nogle efterladte er sorgen privat. De ønsker ikke at indvie andre efterladte, som jo i første omgang er fremmede mennesker, i deres sorg.

De næste kapitler fortæller om muligheden for at finde sorggrupper i landets kommuner og om erfaringer med sorggrupper fra to sorggruppelidere.

"Det er jo
naturens gang!"

HUSK

**MENNESKER I SORG
HAR BRUG FOR
NÆRVÆR**

18 | SORGSTØTTEGUIDE PÅ INTERNETTET

PAVI har kortlagt de tilbud om sorgstøtte, der findes til voksne efterladte i alle landets kommuner. Kortlægningen bygger på en spørgeskemaundersøgelse til alle kommuner, kirker og en række frivillige foreninger. Guiden opdateres løbende.

Sorggrupper findes i forskellige regi, blandt andet har kommuner, Kræftens Bekæmpelse, kirker og en del frivillige organisationer oprettet sorggrupper.

Aktuelle sorgstøttetilbud er at finde på hjemmesiden www.sorgstotte.dk (eller www.sorgstoette.dk).

Sorggrupper og samværsgrupper i fællesskab med andre efterladte kan være med til at lindre sorgen.

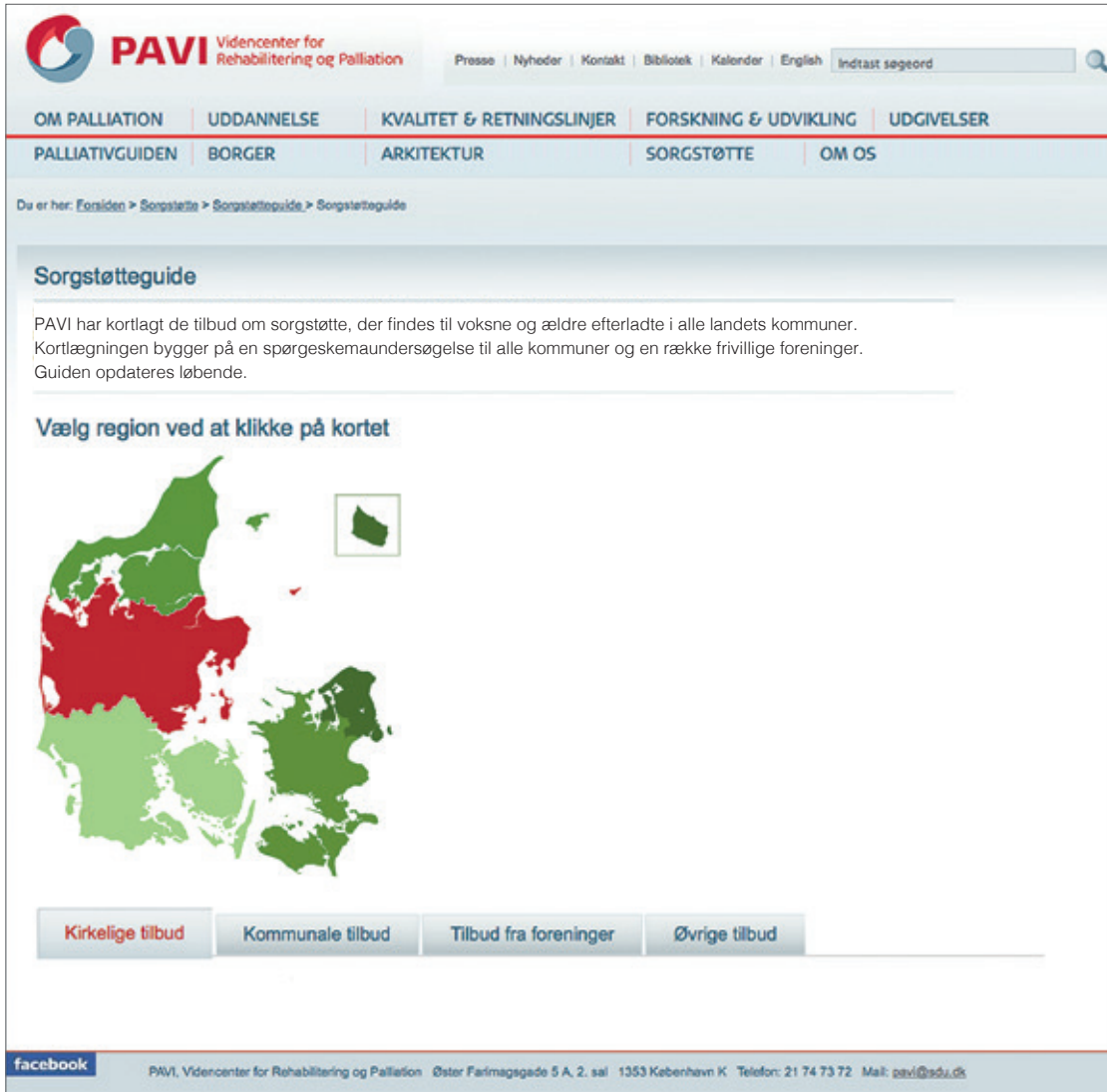
Oplysningerne kan bruges som en guide af efterladte og fagpersoner, der viser, hvor de nærmeste tilbud er. Samtidig er ønsket, at oversigten over aktuelle tilbud kan inspirere kommuner, foreninger og kirker til at oprette sorgstøttetilbud i de kommuner, hvor tilbuddet mangler.

At mødes i et 'skæbnefællesskab' med andre, der har mistet kan udover at lindre også give mulighed for at få nye fortrolige. I bogens næste kapitel uddyber vi dette.

"Sorggrupper er for børn og unge!"

HUSK

SORGGRUPPER ER
ET TILBUD FOR ALLE
ALDERSGRUPPER



PAVI Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Presse | Nyheder | Kontakt | Bibliotek | Kalender | English | Indtast søgeord


OM PALLIATION | UDDANNELSE | KVALITET & RETNINGSLINJER | FORSKNING & UDVIKLING | UDGIVELSER
PALLIATIVGUIDEN | BØRGER | ARKITEKTUR | SORGSTØTTE | OM OS

Da er her: Forsiden > Sorgstøtte > Sorgstøtteguide > Sorgstøtteguide

Sorgstøtteguide

PAVI har kortlagt de tilbud om sorgstøtte, der findes til voksne og ældre efterladte i alle landets kommuner. Kortlægningen bygger på en spørgeskemaundersøgelse til alle kommuner og en række frivillige foreninger. Guiden opdateres løbende.

Vælg region ved at klikke på kortet



Kirkelige tilbud | Kommunale tilbud | Tilbud fra foreninger | Øvrige tilbud

facebook PAVI, Videncenter for Rehabilitering og Palliation Øster Farimagsgade 5 A, 2. sal 1353 København K Telefon: 21 74 73 72 Mail: pavi@sdu.dk

Illustrationen viser hjemmesiden www.sorgstøtte.dk, hvor der kan hentes oplysning om sorgstøttetilbud i landets kommuner.

19 | SORGGRUPPER - ET SKÆBNEFÆLLES- SKAB MED NYE FORTROLIGE

For nogle efterladte kan fællesskabet i en sorggruppe få afgørende betydning og hjælpe til at udholde sorgens smerte og det forandrede liv.

I kapitel tre fortæller Ellen Schultz, at hun efter 61 års ægteskab blev hårdt ramt, da hun mistede sin mand, og kom ind i en ond cirkel med følelse af kontroltab, kunstig facade og af ikke at høre til i sit hjem.

Den onde cirkel blev brudt på en måde, som Ellen ikke havde forudset. En god nabo gennem mange år, Annie, ringede en dag på døren og brød Ellens isolation. Annie havde set en annonce i den lokale avis om start af sorggrupper for ældre, der var blevet alene, og det syntes hun, at Ellen skulle melde sig til.

Naboens opfordring til Ellen betød, at hun endte med at komme med i en sorggruppe. "Først sagde jeg nej. Jeg kendte ikke begrebet 'sorggrupper', og jeg mente ikke, det var noget for mig, men min nabo blev ved med at forsøge at overbevise mig."

Den dør, som Ellen modvilligt gik igennem for at blive medlem af en sorggruppe for ældre, der var blevet alene, kom til at betyde en afgørende forandring. Til trods for, at hun var overbevist om, at hun ikke ville vise sine følelser over for andre.

"Der var flere, som fortalte før mig, og som også græd – og da det endelig blev min tur, var det pludselig ikke så slemt. Jeg var grådkvalt, men fik alligevel fortalt om, hvordan jeg følte det her med at blive alene. Det viste sig hurtigt at være meget befriende, fordi vi alle sammen sad inde med de samme følelser, og det var utroligt rart, at der var nogle, der virkelig forstod én. Det som også var befriende var, at vi ofte kom til at le af noget, og sådan blev det også de efterfølgende gange. På en måde var vi meget forskellige, men vi sad alligevel med de samme mangfoldige følelser, og samtidig kunne vi le sammen."

DER SIGES SÅ MEGET SLUDDER

Samtalerne i sorggruppen og mødet med andre ældre efterladte har, udover at udvide vennekredsen, gjort Ellen opmærksom på, at der siges meget sludder til ældre efterladte.

”For eksempel har jeg hørt nogen sige, at når man når en høj alder, så er sorg jo ’noget andet’, for så har man gjort op med livet. Det er altså noget sludder, for så længe du har dit liv her på jorden, så lever du jo. Vi er altså ikke sådan nogle, der bare går og venter på at dø. Nogle siger også: ”Jamen du har jo børn og børnebørn,” som om det så løser alt. Alt det sludder man hører. Der er ingen, som rent faktisk kan sætte sig ind i, hvordan man har det, når man går og er meget ulykkelig, mens andre lever et normalt liv.”

Ellen mener, at sorggruppen har været ’en gave’, fordi den har gjort hende mere bevidst om at være åben omkring sin sorg. Ikke gemme sine følelser væk. Og så er hun glad for, at hun gerne må tale om David – sin afdøde ægtefælle. Der er altid en fra gruppen, hun kan ringe til, og gruppen mødes stadig jævnligt i hinandens hjem. Ellen har rejst til udlandet til koncert med en af kvinderne fra sorggruppen, og hun føler, hun har fået sig et helt nyt netværk, som hun kan ringe eller maile til.

Rigtig mange ældre efterladte, der har taget imod et tilbud om at deltage i en sorggruppe, vil nikke genkendende til den proces, Ellen har været igennem.

Noget, der er genkendeligt for mange, er for eksempel:

- At befinde sig i en skræmmende oplevelse af kontroltab, ensomhed og isolation efter ægtefællens død.
- At have en overbevisning om at ’det her skal jeg kunne klare’.
- At opretholde en facade, fremstå stærk og blive rost fra omgivelserne over, hvor godt man klarer sig.
- Have en fornemmelse af at ældre menneskers sorg ikke er berettiget.
- At mærke modstand hos sig selv eller andre overfor at skulle dele sin sorg med andre efterladte.
- At finde vej ind i en sorggruppe ofte gennem andre menneskers anbefalinger.
- Få en oplevelse af at sorggruppen er et skæbnefællesskab.
- Føle en taknemmelighed over at deltage i et sorggruppetilbud.
- Få et forandret liv med nye fortrolige.

”Du skulle ikke klage - I har jo haft et langt liv sammen!”

HUSK

EN KLAGESANG ER
TIL FOR AT BLIVE
HØRT

FORSKELLIGE SORGGRUPPETILBUD

I en sorggruppe mødes mennesker, der har mistet og som har lyst til at mødes med andre, der har mistet.

Line Thoft Carlsen er socialrådgiver, og Lise Trap er præst. De har i flere år været sorggruppeløbere og fortæller her om forskellige sorggruppetilbud:

Nogle sorggrupper samler mennesker, der har mistet på en særlig måde – af kræft, en hjerte-, demens- eller en nyresygdom, som følge af ulykke eller selvmord, ligesom der er grupper, der er særligt for ældre, for forældre, der har mistet børn, eller for børn eller unge.

Ved en for-samtale, møder sorggruppeløberen den efterladte, der er interesseret i at være med i sorggruppen. Herefter vurderer sorggruppeløberen, om den efterladte vil være egnet til at deltage og vil være i stand til både at dele sin sorg med andre og til at lytte til de andre deltagere og rumme deres sorg. Måske er der tale om et mere kompliceret sorgforløb, hvor individuelle samtaler eller psykologbehandling vil være et mere rigtigt tilbud. Den efterladte tager samtidig stilling til, om sorggruppens arbejdsform og betingelser mht. mødepligt, tavshedspligt og aktiv deltagelse lyder rigtig.

Antallet af deltagere i en sorggruppe varierer, men ligger ofte mellem fire og ti udover en til to ledere. Sorggrupper kan fungere over et antal gange, man har fastlagt på forhånd (lukket gruppe), eller de kan fortsætte, så der kommer nye ind, når der er en, der forlader gruppen (åben gruppe).

I Lises sorggruppe, der er et tilbud for voksne, der har mistet, har de valgt den sidste model. Det betyder, at de efterladte deltager så længe, de synes, de får udbytte af at være med. Når en deltager vælger at stoppe, kan der komme en ny ind. Den nye erfarer ofte, at andre i gruppen kan referere, hvordan de havde det i begyndelsen. Den nytilkomne i gruppen kan genkende sig selv i de andres beskrivelser, men vil også opleve, at de nu 'har flyttet sig' i forhold til den første tid. Måske er de på vej ud af gruppen, fordi de synes, at de kan leve med sorgen og ikke har brug for gruppen mere.

Lines sorggruppe er en lukket gruppe for ældre, der har mistet ægtefælle eller børn. Der er plads til ti ældre mennesker i hver gruppe. Hidtil har aldersspredningen været fra 62-91 år.

Gruppen mødes i alt fem gange af to en halv times varighed. Tidsintervallet mellem gruppemøderne er henholdsvis to uger og fire uger mellem de sidste gange.

Disse tidsintervaller er valgt for at sikre en intens start og skabe samhørighed i gruppen. Tidsintervallet mellem de sidste møder er større, for at skabe plads til forandringer og proces i den enkeltes liv.

TEMAER

I nogle grupper er der et overordnet tema for hver mødegang. I Lines gruppe arbejder de ud fra fortællinger om den efterlattedes liv. Om livet før og efter tabet af ægtefællen.

Målet er, at personen, der fortæller, efterfølgende ikke oplever sig så alene og oplever, at de andre deltagere har lignende problemstillinger. Samtidig lægges der vægt på betydningen af afdødes nærvær.

Flere af gruppens medlemmer føler sig ensomme og oplever manglende forståelse fra omgivelserne for, hvor svært det er at lære at leve uden den anden. Samtalerne i gruppen spreder sig over mange emner: Skyld, selvmordstanker, kan man tage på ferie alene, selskabeligheder uden sin partner, hvordan får man sin bil synet, og hvordan laver man sovs til frikadeller, må man – og hvornår og hvordan finder man en ny partner? Intet for stort og intet for småt.

I Lises sorggruppe begynder et møde med en kort øvelse, hvor man spænder af i kroppen (Lises medleder i sorggruppen er afspændingspædagog). Mens deltagerne lytter til et stykke musik fra en cd, får alle lejlighed til at samle tanker omkring det, gruppen er samlet om – sorgen og tabet.

Hver enkelt fortæller kort om, hvad der har optaget ham eller hende siden sidst. Der opstår ofte en form for tema for den enkelte aften. Det kan være de særlige dage: Fødselsdag og dødsdag, jul og andre vigtige dage i årets løb, forholdet til kirkegården, hvor ofte kommer man der, hvorfor man kommer der – eller hvorfor ikke. Det kan være tilegnelsen af de nye færdigheder, bilvask, regninger, mad eller den sociale kontakt udadtil. Det kan være temaer som: Hvad gør man med afdødes ejendele eller med den dårlige samvittighed, forholdet til Gud eller til mennesker, som tilsyneladende ikke forstår, hvordan man har det.

I begge sorggrupper er medlemmernes evne til at genkende følelser og forskellige oplevelser ofte stor. Det kan være en positiv erfaring, når man som efterladt oplever, at andre har eller har haft det på samme måde, som en selv.

At andre f.eks. også har følt sig skrækkeligt ensomme, og hvordan ensomheden kunne brydes for dem. Det kan give den efterladte overskud og inspiration.

NYE FORTROLIGE

I en sorggruppe er der ingen, der forsøger at presse en til at være glad eller til at 'komme videre'. Der er plads til at være præcis, hvor man er, og det er ofte betingelsen for at kunne flytte sig. Sorggruppen hjælper ved netop ikke at ville hjælpe, trøste, flytte. Man er inde ved livets grundvilkår, der hvor enhver er alene, men man er samtidig fælles om at være der.

Der bliver grædt meget i sorggrupper, og der bliver, som Ellen fortæller, grinet meget!

Sorggruppens store styrke er skæbnefællesskabet, hvor genkendelse af sorgens følelser og livsændringer bliver en fælles platform. Skæbnefællesskabet bliver for mange et livsfællesskab, der rækker ud i fremtiden.

Lone fortæller i næste kapitel, at hun havde haft kontakt med Kræftens Bekæmpelse, mens Bjarne, hendes mand, var syg. Derfor ringede de til hende nogle måneder efter hans død og tilbød hende at være med i en sorggruppe.

I takt med at beretninger, om hvor positivt det er at deltage i en sorggruppe, spredes, kan det afføde et 'krav' til den efterladte fra omgangskredsen eller samfundet om at tage imod et sådan tilbud. Imidlertid er det afgørende, at man som efterladt deltager i en sorggruppe for ens egen skyld, og ikke fordi andre ønsker det. For nogle efterladte kan det være voldsomt at lytte til andres lidelse og i nogle tilfælde forværre ens egen smerte. 'Kravet' fra andre mennesker kan bero på, at det ville være deres behov som efterladte, der kan tilgodeses i en sorggruppe.





20 | DET ER SORGGRUPPENS FORTJENESTE, AT JEG ER KOMMET GODT IGENNEM

Da Lone Emig mistede sin to år ældre mand, Bjarne, var børnene flyttet hjemmefra. Men hun var stadig på arbejdsmarkedet, da hele hendes tilværelse tog en uventet drejning.

At leve sammen i, hvad der ser ud til at blive et livslangt ægteskab, derefter miste sin ægtefælle og alligevel formå at vende sig mod livet igen – ikke alene, men sammen med en ny partner. Det er den rejse, Lone har gjort, men den er ikke uden omkostninger.

”Det er kedeligt, at det liv, vi havde planlagt sammen, drejede i en helt anden retning. Det talte vi også om: Dette her havde vi ikke set komme. Alt det vi havde planlagt, vi skulle sammen, når vi forlod arbejdsmarkedet, nyde livet, rejse, gøre alt det, som vi ikke havde haft tid til, mens vi havde et travlt arbejdsliv, hus og børn. Så blev det hele bare så anderledes. Det er da en stor sorg. Det handler både om, at man ikke får det, man havde ønsket sig og om

at give afkald – det skabte en stor tristhed og en frustration i lang tid,” fortæller Lone.

Bjarne og Lone mødte hinanden som helt unge gennem håndboldklubben, hvor de begge var aktive. Det skete dagen efter, Lone fyldte 16 år. De blev gift, da Lone var 20 og var sammen, til Bjarne døde knap 38 år senere. Da var de voksne børn for længst flyttet hjemmefra, og den ene af dem har selv fået to børn.

Bjarne fik kræft, men trods operation og kortvarig bedring, blussede kræften op igen – den havde spredt sig til alle organer. To-tre måneder før sin død var han klar over, at han var uhelbredelig syg.

VI HAVDE TID TIL AT SIGE FARVEL

”Selv om han var et meget positivt menneske, var Bjarne helt fra begyndelsen klar over, at det var en alvorlig sygdom, han var oppe imod. Måske fordi det var tydeligt, at han skulle dø af sin sygdom, havde vi tid til at sige farvel. Jeg opfordrede ham til at skrive en hilsen, breve til os



allesammen, og det gjorde han. Men vi nåede også at få nogle meget gode samtaler om alt mellem himmel og jord, om vores op- og nedture, om vores fælles liv. Han sagde dengang, at jeg skulle sørge for at få mig et godt liv, prøve at skabe mig en ny hverdag gerne med en ny mand, det ville han synes, var det helt rigtige.

Vi har altid været meget selvstændige mennesker, givet hinanden frirum, haft hvert sit liv og ikke siddet lårene af hinanden. Jeg er alligevel glad for, at vi fik talt om det, for på den måde har jeg ikke dårlig samvittighed over for ham, men da snakken stod på, var min tanke, at et nyt forhold, det kommer aldrig til at ske. Jeg kunne overhovedet ikke forestille mig det.”

HAN SOV IND FULDSTÆNDIG LYDLØST

Lone beskriver sig selv som rimeligt 'cool' på mange måder undervejs i Bjarnes intensive sygdomsforløb, og hun havde også, sammen med ham, besluttet, at han skulle dø hjemme. Sådan var planen, men selv om Lone syntes, hun kunne klare det meste, gik det alligevel anderledes. En aften, hvor hun ville lægge skrald ud i affaldsbeholderen uden for huset, gled hun og faldt ned af en trappe på grund af uventet frost. Hun slog sig, og selv om hun forsøgte at skjule det for Bjarne, smittede forskrækkelsen alligevel af på ham.

”Jeg husker, han pludselig, dagen efter mit fald, sagde, at han havde ligget og spekuleret på, om det var rigtigt at blive hjemme. Han var bange for at jeg ikke magtede det, og han var selv bange for at ende i en situation, hvor han for eksempel ikke kunne få luft. Selv om der kom hjemmesygeplejerske flere gange om dagen, havde han mange bekymringer.”

Da han skulle have lagt et kateter, bad han om at blive indlagt. Lone husker stadig den sidste dag, hvor Bjarne lå i sengen på hospitalet, og deres ældste datter og svigersøn kom med Cecilie – barnebarnet, som ville ind og se sin morfar.

”Jeg tror, han ventede på at få sagt farvel til hende. Derefter var det som om, han ’slukkede lyset’. Vi havde inden da forsøgt, om der var plads på hospice, men der var ikke plads. Han var indlagt to dage, før han døde. På hospitalet gav de også mig omsorg. Insisterede på, at jeg fik redt en seng op ved siden af ham og fik mig til at forstå, at det var tæt på, og at jeg ikke skulle tage hjem og sove. Jeg husker, at han tidligt om morgenen sov ind fuldstændig lydløst, pludselig trak han bare ikke vejret længere. Selv om det var et travlt sted, gjorde de det alligevel fint for os, skabte ro omkring os. Jeg ved ikke, om det var forkeret af mig, at han ikke blev derhjemme. Men han ønskede selv at komme på hospitalet fordi han var urolig over at være hjemme.”

MISTEDE INTERESSEN

Bjarne og Lone havde brugt en stor del af deres liv på at sætte hus og have i stand, især havens vildnis var et fælles projekt på en skrånende og vanskelig grund.

”Vi fik en utrolig flot have ud af det, for eksempel etablerede vi en flot havedam – det var et fælles projekt. Da Bjarne var død, sad jeg alene i huset og oplevede, hvordan jeg fuldstændig mistede interessen for haven. Vores grund stødte op til mange nabogrunde, og lørdag-søndag kunne jeg høre, hvordan naboerne havde gæster i haven, de skulle grille – og jeg sad ’Palle alene i verden’ og havde overhovedet ikke længere lyst til at gå ud i haven. Den havde mistet sin sjæl, og huset blev uoverkommeligt. Heldigvis havde Bjarne nået at introducere mig til alt vedrørende økonomien. Han lærte mig i de sidste måneder alt det, jeg ikke tidligere havde taget ansvar for, fra at betjene netbank til at lave et budget. Jeg fatter ikke nu, at jeg indtil da slet ikke havde haft det indblik, men sådan var det, vi havde opgaverne delt mellem os. Nu lærte han mig det, og det var en stor hjælp bagefter.”

Lone fik huset solgt og oplevede det ’som en byrde, der blev taget fra mig’.

”Jeg har ikke fortrudt det et sekund og aldrig savnet det. Det var 25 gode år, og jeg har mange gode minder, men savne det, nej, gør jeg ikke. Jeg gik tur derude for nylig med min kæreste, Ole, for han ville gerne se, hvor jeg havde boet – og jeg kunne så konstatere, at alt var forandret. Haven var slet ikke den samme, havedam-

men var fyldt op, taget var nyt, glaseret tegltag, det passede slet ikke til huset og så skrækkeligt ud, jeg fik nærmest et chok – det var faktisk ikke nogen god idé for mig at se det igen.”

JEG SKULLE LÆRE AT 'PARKERE' SORGEN

Under Bjarnes sygdomsforløb, var Lone, bortset fra en måneds plejeorlov, ikke fraværende fra sin arbejdsplads. Alligevel fik det konsekvenser for hende på en uventet måde. Efter mange års ansættelse samme sted i medicinalindustrien som teamleder, var hun ikke i tvivl om, at arbejdspladsen ville støtte hende. Det var ikke et sted, som bare fyrede folk på grund af kriser i privatlivet. Alligevel gik det hele anderledes.

”Jeg havde stor støtte fra mine kolleger, og var i en gruppe, hvor jeg nød opbakning fra medarbejderne, men en nyansat afdelingsleder kunne tydeligvis ikke lide mig, og han brugte min situation til at få mig manøvreret ud. Han brugte formuleringen ”Jeg vil gerne skabe ro for dig...”, og jeg blev placeret i en stilling, hvor der reelt ikke var nogen opgaver at udføre, så psykisk var jeg helt trængt ud.”

Lone kunne imidlertid mærke, at det var helt forkert at forlade arbejdsmarkedet i netop den situation, hvor hun var blevet alene.

”Jeg tænkte, det fungerer ikke, at jeg sætter mig hen i en krog. Jeg er nødt til at skabe noget ind-

hold i mit liv. Jeg har haft en stor sorg, men jeg kunne også mærke, at jeg skulle lære at ’parkere sorgen’ og skabe mig et liv. Selv om tilværelsen havde flasket sig helt anderledes, end Bjarne og jeg havde ventet, var jeg også bevidst om, at hvis jeg landede i et sort hul, ville jeg blive helt uinteressant at være sammen med. Sådan har jeg hørt, at det går for nogle, som ingenting magter på grund af sorg.” Lone søgte og fik job igen i et andet firma og nåede at være yderligere fem år på arbejdsmarkedet, før hun valgte at gå på efterløn.

VI HAR ET SKÆBNEFÆLLESSKAB

Fordi Lone og Bjarne havde haft kontakt med Kræftens Bekæmpelse, mens han var syg, fik hun efterfølgende en henvendelse fra organisationen nogle måneder efter Bjarnes død.

”De spurgte, om jeg var interesseret i at være med i en sorggruppe, og det sagde jeg ja tak til uden den store betænkningstid. Vi mødtes syv kvinder, de seks af os nogenlunde jævnaldrende og en syvende med tre mindre, hjemmeboende børn. Nu, hvor det er syv-otte år siden, er vi stadig fem, som ses jævnligt. Det har været et fantastisk forløb hele vejen igennem.”

Kræftens Bekæmpelses tilbød ti møder, hvor der deltog en psykolog og en ung studerende. Fagpersonerne gav en vis form for coaching undervejs, mens deltagerne talte om deres situation.

”Det fortøner sig lidt for mig, hvordan disse første møder forløb. Det, jeg kan sige, er, at vi på alle måder følte os som ligesindede. Vi oplevede, at vi havde en fælles forståelse. Der var ingenting, vi ikke kunne tale om, intet var tabu. Vi græd, og vi grinede, og var hele følelsesregistret igennem. Da de ti gange var gennemført, fandt man et andet lokale til os på et lokalt bibliotek, og så fortsatte vi med at mødes nu over rødvin og ost. I dag mødes vi privat. Det er sorggruppens fortjeneste, at jeg er kommet godt igennem og har rejst mig igen. Vi har haft og har stadig et skæbnefælesskab, og det er af stor betydning at finde ud af, at man ikke er alene om at opleve sorgen og de tabuer, der også knytter sig til at miste. Selvfølgelig er vi hver især også blufærdige, men vi kunne alligevel snakke om det meste, også seksualitet og i det hele taget hjalp det jo, at nogle var mere bramfri og turde taget fat i forskellige emner, så vi andre fulgte med.”

VI HAR TILFØRT HINANDENS LIV MANGE TING

Efter et par år med gruppemøder begyndte en af pigerne at tale om at date på nettet. Lones første reaktion var modstand.

”Jeg tænkte: ALDRIG I LIVET. Det virkede meget grænseoverskridende. Sådan lidt 'taber-agtigt', tænkte jeg. Men en af pigerne tog alligevel sin computer med til det næste møde og viste os, hvordan vi lavede en profil på et

dating-site. Så var min nysgerrighed alligevel vakt, og jeg tænkte, at der ikke kunne ske noget ved at prøve. Det sjove var, at vi faktisk nogle gange datede de samme mænd, fordi vi kom fra samme lokalområde, så det var nok uundgåeligt, men det fik vi jo en del sjov ud af.”

Efter en tid med forskellige møder, der ikke rigtig førte til noget, men også et forhold, som varede fem måneder, besluttede Lone sig for at opgive sin profil og ikke 'gide det pjat mere'. Alligevel opretholdt hun en gratis, passiv profil på en netside, hvor man ikke kan svare dem, der kontakter en, men man kan se, hvordan interessen er for ens profil.

”Så opdagede jeg, at en bestemt mand flere gange havde henvendt sig og faktisk var rimelig ihærdig i sit ønske om at få kontakt med mig. Jeg betalte og aktiverede min profil og talte derefter i telefon med ham nogle gange. Vi mødtes og opdagede, at selv om vi var meget forskellige, Ole og jeg, så klingede vi rigtig godt sammen på mange måder. Vi har de seneste år tilført hinandens liv mange ting. Min interesse for at rejse og for kunst og kultur er Ole også blevet interesseret i, og hans interesser for friluftsliv, have dyrkning, løb og at ro i kajak har også gjort mig interesseret. På flere måder ligner Ole min første mand.”

TAK FORDI DU GØR MIN FAR GLAD

Lones blufærdighed afholdt hende fra at fortælle sine voksne børn, at hun var begyndt at date. ”Jeg fortalte ikke noget, heller ikke om det første forhold, der varede i fem måneder. Jeg tror, jeg fortrængte det lidt. Jeg ville ikke belejre dem med det. Men efter nogle måneder i mit forhold med Ole, kom der en anledning, en familietradition i forbindelse med julen, og så inviterede jeg Ole med. Jeg tænkte, det var en god anledning til, at han mødte min nærmeste familie. På det tidspunkt reagerede min yngste datter imidlertid noget negativt. Hun brød sig ikke om den forandring, jeg skabte i familietraditionen, blev vel utryg over det. Jeg blev da overrasket over hendes reaktion og talte med hende om det, at jeg jo også stadig savnede Bjarne, men nu var det tre-fire år siden, han var død. Livet skulle gå videre, og det måtte også gerne være med en ny partner. Jeg ønskede også, at hun ligesom mig kunne ’parkere’ sorgen, og børnene accepterede Ole gradvist, måske fordi de jo oplever, at han er et sødt og rart menneske.”

Ole var også alene efter sin hustrus død. Forinden havde han passet hende gennem mange år på grund af sygdom.

”Måske derfor, fordi de havde set deres far i en svær situation igennem flere år, var hans børn med det samme meget positive over for mig.

Jeg kan huske, hans datter gav mig en gave og sagde til mig: ’Tak fordi du gør min far glad’. Hun oplevede, hvordan han var blomstret op, og hun kunne se, hvor meget vi havde til fælles, selv om vi er forskellige.”

NATURLIGT FOR MIG AT STYRE MIT EGET LIV

Næste skridt for Lone og Ole har været at beslutte sig for at flytte sammen. For Lone har det imidlertid udløst en ny og uventet konflikt med hendes voksne børn.

”Vi sælger begge to hver vores bolig og har købt en ny fælles lejlighed, som er under opførelse. Ingen af os har skiftet med vores børn efter vores ægtefællers død. Det behøver vi ikke, når vi ikke gifter os. I stedet får vi lavet en samlivs-kontrakt hos en advokat. Det er et testamente, som sikrer, at den af os, der er længstlevende, får lov at blive i den nye, fælles bolig. Ingen af vores arvinger kan gøre krav på deres del af arven, der vedrører lejligheden, før den længstlevende beslutter sig for at sælge. For os er det naturligt, at vi ønsker at sikre hinanden, men i min familie har det vakt vrede. Jeg synes ikke, jeg kan være bekendt ikke at lave en sådan kontrakt, for jeg ønsker jo at sikre Ole. Den ene af mine døtre har jeg af samme grund nu ikke haft kontakt med i en periode, og det er da utrolig trist. Det betyder også, at jeg ikke ser mine to børnebørn, hvor jeg ellers tidligere har haft nær kontakt med den lille, som jeg har passet rigtig meget.”



Lone har kontaktet en psykolog for at få talt om, hvordan hun skal håndtere sine børns vrede.

”Psykologen gjorde mig opmærksom på, at mine børn måske ikke har fået bearbejdet deres sorg. ”De vil helst se dig lukket inde i et skab, hvor de så kan komme hen og lukke dig ud engang imellem, når du skal passe børn, eller de har brug for at låne penge. At du har et aktivt liv, en stor omgangskreds og en dejlig kæreste, det passer ikke ind i billedet af deres mor,” har psykologen fortalt mig. Hun mener,

at voksne børn let kan komme til at forvente, at man skal spille rollen som ’den triste enke’, for sådan ville en mor været blevet enke i gamle dage. En enke før i tiden havde ikke noget liv og ingen seksualitet, for det ville alt sammen have været provokerende. Men jeg er vokset op i en hel anden tid for kvinder. Jeg har været rødstrømpe som ung, været i basisgruppe, været på arbejdsmarkedet hele livet, blevet ved med at uddanne mig og redet på en bølge af frigørelse for kvinder. Det er helt naturligt for mig at styre mit eget liv og søge at udvide mine horisonter.”

Lone er enig med psykologen i, at de voksne børns reaktion på den ene side helt konkret kan handle om arven efter deres far, men på den anden side måske snarere handler om deres sorg og tab.

”Mine børn har udvist frustration og en vrede over, at jeg gerne vil have deres accept af, at Ole kan blive boende i lejligheden, til han vælger at sælge. Selv om det kun er en mindre del af, hvad jeg ejer og har. Det er i kontrast til, at Oles børn glæder sig over vores valg og ikke har problemer med at acceptere, at jeg kan blive boende i lejligheden, hvis Ole dør først. Det er kommet fuldstændig bag på mig. Jeg tror, det handler om, at de føler sig overset som efterladte. Det bliver voksne børn måske tit, og de har, i modsætning til mig, ikke fået det bearbejdet. Den ene af dem søgte efter en mulig sorggruppe, men fandt ingenting for den aldersgruppe.”

”Det groteske er jo, at hvad angår arv, så har jeg ingen planer om, at der bliver ret meget tilbage alligevel, og det har jeg også sagt til dem. Jeg forventer at leve så længe, at der ikke er noget tilbage at arve. De har også været bekymrede over nogle bestemte ting jeg ejer, kunst og lidt møbler, som er dyrt, men det er jo ting, jeg lever med. Jeg skal under ingen omstændigheder leve som ’bobestyrer’ i mit eget hjem. Ønsker jeg at sælge noget, så gør jeg

det, uden at spørge nogen som helst. Er der noget tilbage til sin tid, får de naturligvis det, men selvfølgelig er jeg ked af deres reaktion. Jeg forstår ikke, hvorfor de ikke glæder sig over, at deres mor har et godt og aktivt liv?”

Lone Emig sendte dette efterskrift, efter at have læst første udkast af bogen:

Med særlig stor interesse har jeg læst kapitlet ”Når én igen bliver til to”. Hvor ville jeg ønske, at jeg havde haft læst det, da vi skulle fortælle børnene om vores fremtidsplaner – med at flytte sammen. Måske kunne vi have undgået den konflikt, jeg fik med min ældste datter.

TV udsendelsen ”Knæk Cancer” berørte mig dybt. Bagefter sad jeg tilbage med en følelse af, hvor tåbeligt det er ikke at være sammen som familie. Jeg skrev til min ældste datter og foreslog, at vi mødtes på en café og talte om, hvordan vi kunne genoprette forbindelsen. Heldigvis var hun positivt indstillet.

Gensynsglæden var stor, da vi mødtes – vi snakkede om løst og fast – min datter foreslog, at vi sammen gik til psykolog. Det er vi startet på, og det tegner positivt. Jeg ser både min datter og mine børnebørn igen. Der er et stykke vej endnu. Alligevel ser jeg fortrøstningsfuldt på fremtiden og håber, vi får et godt familieliv.

21 | NÅR ÉN IGEN BLIVER TIL TO

I dag lever vi længere, og mister vi vores ægtefælle som 60-70 årig, kan vi sagtens forvente at have mange år tilbage. Derfor er forestillingen om at møde en ny kæreste ikke fjern. Langt fra alle ældre, der mister, har lyst til eller behov for at møde en ny kæreste. For de ældre, der finder en ny, kan det betyde både glæde, splittelse og uro i familien.

Ægteparret Annette og Jørgen Due Madsen arbejder som hhv. psykolog og psykiater og redigerer brevkassen 'Spørg om livet' i Kristeligt Dagblad. Her får de jævnligt spørgsmål med forbindelse til tab af ægtefælle og ny kærlighedsrelation. For dem er der ingen tvivl om, at selv om det er 'naturligt', at vi dør, når vi er gamle, så er det stadigvæk en af de allerstørste sorger, der kan ramme mennesker, at miste sin ægtefælle eller samlever, og det er ikke mindre smertefuldt, fordi det sker i høj alder.

"Vi ved fra forskere, der har udforsket par i guldbrillupsalderen, at det er venskabet, der betyder mest. Livet igennem vægter vi forskellige dimensioner, sex, forelskelse, venskab, men forskningen viser, at det ofte er venskabsdimensionen, der er den bærende

kraft. Når man mister sin livsledsager i høj alder, så mister man også en livsven, et menneske, der har været vidne til ens liv," understreger Annette og Jørgen Due Madsen.

"I psykologien taler vi om, at det er vigtigt med tilknytningspersoner. Det gælder ikke bare for børn, det gælder også for voksne, for vi har også brug for tilknytning. De vigtigste i den sammenhæng er dem, vi skaber vores liv sammen med. Man kan sige, at ægtefællen bliver afløsningen for barnets tilknytning til forældrene. Man bærer denne tilknytning i sig gennem livet, og derfor er ensomheden prisen for mange, når de mister deres ægtefælle."

LIVSGLÆDE OG MENING OPSTÅR I FÆLLESSKABER

"Motivationen for at finde en ny kæreste eller livsledsager er den helt naturlige, at vi mennesker lever og formes gennem relation, og at megen livsglæde og mening opstår i fællesskaber – det gælder i alle livsfaser. Sagt på en anden måde, så vil vi alle gerne elskes, uanset om vi er unge eller ældre. Og vi vil gerne have mennesker tæt på os, som ønsker at dele glæder og sorger. For mange efterladte kan det derfor være vanskeligt at se sig selv som alene i måske 10, 20 eller 30 år.

Ensomhed efter ægtefællens død er et udbredt fænomen, og mange ældre kan også med god

grund frygte ensomheden. Deres voksne børn har mange gange rigeligt at tage sig til i det daglige og kan bo langt væk. Ens tætte venner er måske også døde, og derfor kan der blive mange timer og dage, hvor man er helt alene – også selvom man er engageret i vigtige fællesskaber i foreninger, klubber, aftenskoler, kirker eller lignende.

For nogle efterladte kan livet efter ægtefællens død skabe nye muligheder og opleves som en ny frihed, hvor ønsket om et nyt, fast forhold ikke er til stede. For andre efterladte vil et nyt forhold være en stor bidragyder til vitalitet, livsmod og fællesskab.”

KUNSTEN AT INTEGRERE NOGET NYT

Den svære kunst er, hvordan man finder ud af at få et nyt menneske ind i sit liv, samtidig med at man bibeholder kærligheden til den afdøde ægtefælle og bevarer respekten for det, som var.

”Det er altid en kunst, i alle livets forhold, at integrere noget nyt. Det udfordrer os, og det udfordrer et nyt forhold, at man har levet sammen med et andet menneske i mange år – og det skal man respektere. Det ønskværdige er, at der kan skabes naturlige muligheder for at tale om det, som ikke er der mere. At det må være tilladt stadig at elske det, man havde sammen med den anden. Vi tror, man kan have gavn af at gå ind i et nyt forhold for eksempel med den

nysgerrige tilgang: ”Jeg har en vigtig historie med mig som bl.a. har været med til at forme den, jeg er, og jeg satte stor pris på min første kone eller mand; hvordan er din historie?”

”Vi vil jo, uanset hvor lykkelige vi var i vores første ægteskab, stadig gerne være udvalgte. Gerne være nr. et igen, men man kan faktisk godt være nr. et og samtidig være nr. to eller tre. Vores hjerte har en mærkelig elastik i sig, så vi jo faktisk godt kan rumme flere mennesker og komme til at holde lige så meget af den nye kæreste, som af den tidligere ægtefælle, måske bare på en anden måde. Man kan så at sige, i bedste fald, godt stå på gravstedet med den nye kæreste og samtidig være i dyb respekt og taknemmelighed for den, man har mistet.”

HVORNÅR ER MAN KLAR IGEN?

Annette og Jørgen Due Madsen peger på, at sorgprocesser er vidt forskellige fra menneske til menneske. Det er vigtigt at huske på, når det handler om, hvornår vi for eksempel er i stand til at møde og forelske os i et andet menneske igen.

”For nogle efterladte har tab af samliv og forandringer i forholdet været i gang, før dødsfaldet sker. Hvis den efterladte for eksempel har haft en syg ægtefælle gennem mange år. Man kan tale om, at nogen har mistet langsomt. Samtidig er det ikke sikkert, at deres børns sorgproces

ser ud på samme måde. For dem begyndte det måske først for alvor, den dag dødsfaldet skete. Man reagerer ikke ens i en familie.”

Nogle undersøgelser peger på, at mænd, der forholdsvist hurtigt indleder et nyt parforhold, klarer sig bedre i sorgen, end de der ikke gør.

Men kan man også tale om, at nogle ældre kaster sig ud i at møde en ny kæreste for hurtigt?

”Ja, det kan man nok, især for mænd,” mener Annette og Jørgen Due Madsen.

”Nogle gange kan det forekomme, at især mænd har svært ved at være alene og måske alt for ukritisk kaster sig ud i at finde en ny kæreste og risikerer at finde én, som ikke er god for dem, og hvor de endda kan fortryde. Vi har ikke statistik på det, men vores erfaring er, at kvinderne ofte har bedre tid og måske er mere kritiske i deres valg.”

Fra forskning ved vi, at kvinder, der finder en ny partner, ikke ser ud til at have det bedre end kvinder, der ikke gør. Det tyder på, at mænd der har lyst til at finde en ny partner, har større udbytte af dette valg, end kvinder der gør det samme.

For nogle ældre er spørgsmålet om at finde en kæreste overhovedet ikke aktuelt.



Psykolog og familierapeut Annette Due Madsen og overlæge og psykiater Jørgen Due Madsen har siden 1999 redigeret brevkassen ”Spørg om livet” i Kristeligt Dagblad. Her svarer de på spørgsmål om familie- og samliv og menneskelige relationer. I 2003 udgav de på baggrund af de mange breve til brevkassen bogen ”Sorgens mange ansigter”, og i 2009 kom ”Den sårbare kærlighed - om parforholdets glæder og sorger i medgang og modgang”. De er til dagligt ledere af Center for Familieudvikling og Center for Psykiatri og Eksistens i København.

”Det er langt fra alle, der ønsker at finde en ny kæreste. De oplever, at de i deres ægteskab allerede har fået mere, end der kan tilfalde et menneske, og nu vil de helst bare leve med minder og oplevelsen af, at de har haft et meget rigt liv. Måske orker de ikke tanken om en kæreste, og så er der nogle, der finder helt andre løsninger. En god cykelveninde, en at gå i byen med eller spise sammen med, men ikke nødvendigvis en kæreste.”

NÅR EN NY FAMILIE TRUER DE VOKSNE BØRN

Går man to generationer tilbage, var mange mennesker ’udslidte’, når de var 60 år, og forestillingen om at møde en anden, når man var blevet alene, var måske hverken helbredsmæssigt eller kulturelt særligt aktuel.

I dag kan et menneske på 60-70 år sagtens forvente at have mange år at leve i, man er langt mindre nedslidt efter arbejdslivet. Derfor er forestillingen om, at ældre efter ægtefællens død kan møde en ny kæreste ikke fjern. Alligevel kan det gå helt galt i en familie, når den efterladte kaster sig ud i en ny relation.

Man kan på en måde sammenligne det med nogle af de udfordringer og problemer, man ser i skilsmissefamilier, mener Annette og Jørgen Due Madsen.

”De følelser, der kan opstå for eksempel hos de voksne børn, når ens forælder møder en ny kæreste og måske overvejer et samliv med dette menneske, kan sammenlignes med de følelser, man møder hos skilsmissebørn. De skal leve med nye, ofte uønskede, sammenbragte familier. Den ældre forælder, som finder en ny kæreste, danner jo også en ny og ’sammenbragt’ familie, som de voksne børn måske slet ingen interesse har i at lære at kende.”

”Voksne børn er ofte travlt i gang med at etablere egen familie, de har allerede et netværk, og de overskuer måske dårligt at skulle introduceres til en kvinde og hendes voksne børn, bare fordi deres far har forelsket sig. Det er også værd at huske på, at vi får børn senere i dag, så vores børn kan være yngre voksne, når forældrene dør. En 60-årig, der mister sin ægtefælle, kan godt have børn i 20’erne, som ikke har etableret sig endnu. Derfor er børnene måske endnu mere sårbare, hvis de oplever, at far eller mor har fået ’et nyt projekt’, for de er selv først lige gået i gang med deres eget, og orker ikke, at deres ’bagland’ tosser rundt. Børnene oplever måske, at det er nu, de har brug for den efterlevende forældre, men så ”løber han rundt med de nye familiemedlemmer og skal lige et smut til en græsk ø” – og måske bliver de som voksent barn inviteret med til farens nye kærestes børns kobberbryllup!”

”Desuden kan det også for voksne børn være provokerende at se deres forældre forelskede, uanset forældrenes alder. Det hænger sammen med, at børnene sjældent har set deres forældre i denne forelskelsesfase. Den fandt måske sted, før de selv blev født, eller de kan ikke huske det. De kan måske fint huske, at deres mor og far havde det godt sammen, men deres forældre som forelskede kender de ikke. Nu ser de så den af deres forældre, som er blevet alene, forelske sig, være rundt på gulvet og opføre sig, som om han eller hun er yngre end dem selv! Uanset om man som barn er 10, 20 eller 50 år, når den slags sker, så minder det også om, at ens forældre har et kønsliv, og det er der ikke mange børn, der har særlig lyst til at blive mindet om.”

”Man kan desuden få en stærk følelse af, at den afdøde forælder bliver svigtet, og hvorfor er en ny kvinde eller mand nu så meget mere vigtig end den afdøde? Forelskelsen kan på voksne børn virke både fjollet og teenageagtig og bekymrende og sorgfuld. Når forældre bliver forelskede igen både efter en skilsmisse eller et dødsfald, så skal man vide, at ens børn jo ikke er forelskede, og at de derfor står på en anden platform.”

FORSKELLIGE NATURLIGE REAKTIONER

Annette og Jørgen Due Madsen pointerer, at det er vigtigt, at voksne børn også får en accept af, at deres eventuelle modstand mod forældrens nye parforhold faktisk er noget naturligt.

”Det er ok at vide, at man kan blive både bange og jaloux, når den slags sker, man kan få en slags angst for fremtiden. Man kan også som barnebarn blive bange for, om man nu mister sin morfar, når han er opslugt af en ny familie, og den slags angst kan dække over både fantasier og over noget helt reelt.”

”Som forældre kan man også tænke på, at når nogen af ens voksne børn reagerer negativt, kan det være, fordi de er bange for at miste. Det skyldes jo ikke mindst, at den efterladte far eller mor er vigtig for dem og har været en betydningsfuld person i deres liv. Derfor reagerer de, og det kan også ses som noget positivt. Netop når vi er knyttet til et andet menneske, bliver vi ængstelige for at miste og for fremtiden. Voksne børn, måske ikke mindst dem, som ikke er blevet så gamle endnu, kan også blive bange for at miste den fælles sorg eller fælles fortælling, man har sammen efter et tab. Når der kommer et nyt menneske ind, som ikke er en del af den livshistorie.

Omvendt er der også rigtig mange voksne børn, som først og fremmest ser det som positivt, når deres forældre finder en kæreste igen.

”Vi kender det fra folk, der fortæller, at det er skønt at se, at nu er ’mor glad igen’, fordi hun har fundet en ny kæreste. Hun har fundet en rigtig sød mand, får god mad igen, et tæt nærvær med et andet menneske, og det pepper hende helt bestemt op, fortæller de. Det er den gode historie, den gode variant af, hvordan det kan påvirke familien, når et menneske efter ægtefælles død finder sammen med en ny kæreste.”

”Desuden er der også voksne børn, som skubber far eller mor i gang igen og ligefrem har et ønske om, at de skal møde en kæreste, eller opfordrer mor eller far til at tage på højskole og komme ud og ’baske lidt med vingerne’ igen. Det er også at vise respekt, hvis de voksne børn siger til deres tilbageblevne forælder: Det er fint med os, hvis du møder en anden, for nogle ældre efterladte føler, at de skal have ’tilladelse’ fra omgivelserne til at forelske sig igen.”

INTIMITET SOM ET BEHOV

Annette og Jørgen Due Madsen understreger, at seksualiteten er en naturlig del af det at være menneske, hele livet igennem, og at alle alderstrin har deres glæder og udfordringer i forhold til seksualitet.

”Vi skal ikke gå rundt og tro, at ældre mennesker ikke har en seksualitet. Det skal siges, at det har de naturligvis. Og det skal vi kunne tale om. Et menneske på 65 år kan være i fuld vigør, hvad seksualitet angår, men det skal heller ikke særliggøres.

Naturligvis kan der være særlige seksuelle udfordringer, når vi bliver ældre. Der kan være medicin, man er afhængig af, som nedsætter lysten, eller man har måske været igennem operationer m.v. Og heller ikke ældre pars sexlyst er altid ens. Men vi skal ikke tro, at alle andre generationer bare har det let – at alle andre er så vellykkede på dette område, mens det forholder sig helt anderledes, når vi bliver gamle. For mange unge par er sex bestemt ikke bare let eller vellykket, men vi lever i en overseksualiseret tid, hvor medierne er fulde af store beretninger om sex. Derfor er det vigtigt at vide, at alle generationer kan være ’kiksede’ på det seksuelle område, og vi ikke er specielt mindre vellykkede, fordi vi er gamle.”

Annette og Jørgen Due Madsen foretrækker ordet ’intimitet’, som er et bedre overordnet begreb at bruge, fordi sex i sig selv let bliver tænkt som noget meget konkret, et samleje, mens det i virkeligheden er så meget andet og mere.

”Intimitet handler også om sex, men det er bredere. Det handler også om at blive berørt,

om nærhed, i bred forstand. Det behov kan vi savne at få dækket både som ung og som gammel. Nogle, både yngre og ældre, vælger at leve med det som et afsavn. Men hvis man for eksempel har været alene i nogle år, efter at man har mistet sin ægtefælle, så kan vi opleve, at intimitet med et andet menneske vækker os til live igen. Den efterladte har været i stor sorg, og når hun så møder en ny kæreste, kan det fungere som både støtte og vitalitet. Sorgen har måske været så livsindgribende, at det har tæret på ens kræfter. Når den efterladte igen mærker nærhed til en anden krop, så kan kræfterne og livsmodet genvindes. Den form for nærhed, støtte og kærlighed kan vores børn jo ikke give os, selv om de vil os nok så gerne.”

DEN GODE SAMTALE KAN ÅBNE NÆSTE KAPITEL

Due Madsen-parret har nogle konkrete råd til ældre, der er på vej ud i et nyt forhold efter ægtefællens død. Det mest centrale er at inddrage sin omverden, børn, svigerbørn, børnebørn og nære venner og sørge for at informere undervejs, uden at de dermed skal bestemme over, hvilken retning man vælger i sit liv.

”Vi mener, at enhver jo må gøre op med, hvor værdifulde relationer til børn og svigerbørn er. Hvis det er værdifuldt, så må man mødes med dem og sørge for, at de bliver informeret og inddraget, mens tid er. Man behandler dem respektfuldt, fordi de betyder noget for én, for

ellers kan man let komme til at såre dem. Vi tænker den slags samtaler som forebyggende. Har børnene et åbent forhold til den ældre efterladte, så kan de også komme igennem dette kapitel sammen. Men er der ikke en tæt relation, så er det ikke noget, der pludselig kan bygges op fra den ene dag til den anden, når man får en ny kæreste. Så kræver det måske mere tid, og man risikerer, at voksne børn ’regredierer’¹ og bliver yngre end de egentlig er, måske grundet usikkerhed eller protest. Er der tale om forholdsvis unge børn, så er det uendeligt vigtigt at inddrage dem helt særligt og ikke bare informere. Være oprigtig lyttende til, hvilke tanker og ængstelser de gør sig. Ellers kan sådanne unge mennesker meget let blive overladt til stor ensomhed, når far eller mor finder deres nye kærlighed.”

”I samme forbindelse bør man være nøgtern i forhold til emner som økonomi og arv. Gifter den efterladte ægtefælle sig eller flytter sammen med sin kæreste, kan det give anledning til ’monster mange’ stridigheder. Utallige familiestridigheder er opstået eller er udløst i forbindelse med arv og økonomi. Hvis der allerede er en god samtale-stil i familien, så vil det være en god ide at tale nøgternt og åbent

¹ *Regredierer: Vender tilbage til et tidligere, mindre udviklet stadium i den psykologiske udvikling. (Den Danske Ordbog).*

om de konkrete forhold – for eksempel om at skifte med børnene eller om det skal vente m.v. Og hvad konsekvenserne er ved de forskellige valg.”

”I de familier, hvor der er opbygget tillid til de voksne børn, mens tid var, så man så at sige har 'samlet sig et forråd på de gode dage, så er der allerede det sprog, der skal til for at bære en god samtale i svære tider. For det er den gode samtale, den fælles forståelse, som fører et nærvær videre.”

”Det afgørende er nok, at vi skal vise vores medmennesker respekt og snakke sammen, og også her forstår, at de voksne børn kan reagere forskelligt på noget nyt. Det handler – uanset livsafsnit – om empati i forhold til ens livsomstændigheder. At vise sine børn respekt er ikke det samme, som at de skal bestemme, men man kan forebygge meget ved at invitere til en åben samtale og også tage børnene med på råd, før man etablerer sig igen. Og så er det at tage tiden til hjælp også et råd, der er værd at 'smage på', således at man giver sig selv og sine nærmeste tid til eftertanke og fordøjelse og ikke forhaster sig i denne livsfase.”

Et ægtepar, der har nået at tale med hinanden om, hvad de kan gøre, når den ene part dør, vil ofte være bedre stillet. Den, som bliver alene, har måske fået nogle tanker med fra sin ægtefælle, inden han eller hun døde omkring netop muligheden for og omstændigheder omkring det at finde en ny kæreste.

”Det kan også være, at man minder hinanden om, at hvis du nu finder en anden, så vær opmærksom på, hvordan børnene kan reagere forskelligt. Giv hinanden gode råd.”

Det allervigtigste er, hvilken person det er, den efterladte finder sammen med. For nogle børn og venner kan det blive en gave med et nyt menneske i deres liv. De kan komme til at værdsætte dette menneske højt. Andre igen kan erfare, at den efterladte har valgt et menneske, som ikke har den personlighed eller empatiske evne, som omgivelserne kunne have ønsket sig. De kan måske opleve, at den nye kæreste har 'dårlig indflydelse' på den efterladtes liv. Nogle børn og venner beretter om, at de ikke bare har mistet den afdøde, men at den efterladte er så forandret, så de oplever det som et tab.

PLADS TIL MINDER

Annette og Jørgen Due Madsen anbefaler desuden ældre efterladte, der er på vej ind i et nyt forhold, at tænke på, at det netop er forhold nr. to – og behandle dette med en vis nøgternhed.

”Få talt igennem med den nye kæreste og med børn, børnebørn og nære venner, hvordan det eventuelt kan blive fremover. At det er muligt for eksempel stadig at holde jul med sine egne børn og børnebørn, specielt hvis der er mange af dem, eller tage til fødselsdage hos børn og børnebørn hver for sig. At vi ikke med vold og magt skal være sammen om alting, eller skal med til alting i hinandens familie. Hold fast i, at det er godt at tage i byen alene med sin voksne datter, på ferie med sine egne børn eller alene på tur med de bedste venner, selv om man er kommet ind i et nyt forhold. Det kræver fleksibilitet, humor og nøgternhed at se i øjnene, at et nyt forhold altid vil være noget andet, fordi man hver især har haft et langt liv før dette og har vigtige relationer med sig ind i forholdet. Det gør, at præmisserne er nogle andre, for eksempel omkring traditioner som højtider og ferier.”

Centralt i dette tema er at sørge for, at forhistorien får den fornødne respekt.

”Som ældre går vi jo ikke ind i et nyt forhold som historieløse væsner, og derfor skal vi sørge for, at den historie, vi har med os, også får respekt. Det hjælper omgivelserne, både børnene, familie og venner, at vise, at man ikke har glemt sin historie. Man har ikke fjernet alle billeder, man har ikke tabuiseret den afdøde, fordi man har forelsket sig i en ny kæreste, for gør man det, bliver det meget mere vanskeligt for de øvrige efterladte. De vil måske gerne holde mindet i live om den, der er død, men pludselig kan familien ikke længere sidde om det samme bord og tale om den, de har mistet. Derfor er det klogt af ældre efterladte, som går ind i et nyt forhold, at sørge for, at der er plads til minderne fra det tidligere liv.”

22 | NÅR ÆGTEFÆLLEN DØR - PROFESSIONEL STØTTE FRA HVEM?

Fagpersoners støtte til efterladte er en del af WHO's definition af lindrende indsats. På baggrund af interviews med efterladte ved vi, hvilken form for støtte efterladte har brug for fra fagpersoner¹. Herunder er oplistet de efterlades ønsker til fagpersoner:

- Informér os om, hvad vi har brug for at vide om dødsfaldet, og hvad der videre skal ske.
- Hjælp os med at sige farvel på den bedst mulige måde.
- Tag kontakt – tilbyd hjælp, overlad ikke initiativet til os.
- Organiser jer og skab rutiner, lad ikke hjælpen blive tilfældig.
- Fordel jer, kom ikke alle på én gang – og ikke kun i starten.
- Vær til stede, også når hverdagen kommer.
- Vær fleksible, lyt til, hvad vi har brug for, men tag over, når det er nødvendigt.
- Hjælp os til at hjælpe vores børn og børnebørn.
- Hjælp os i kontakt med andre, som har oplevet det samme.
- Hjælp os til at komme i kontakt med sorggruppe, psykolog, psykoterapeut og andre faggrupper om nødvendigt.

En række fagpersoner i Danmark bestræber sig på at efterkomme de efterlades ønsker.

Omsorg for efterladte er tilrettelagt med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fagpersoner, om omsorg for pårørende og efterladte, der udkom i 2011.²

Støtten til efterladte bliver af fagpersoner tilrettelagt, så den både indeholder omsorg lige efter dødsfaldet og strækker sig over tid som en indsats, hvor flere faggrupper arbejder sammen.

I anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen peges der på, at fagpersoner udover information til efterladte også indbyder den efterladte til opfølgende samtaler.

I kapitlerne 23 og 24 beskriver vi de enkelte fagpersoner² individuelle indsats. I kapitel 23 er fagpersonernes tilbud om sorgstøtte beskrevet. Mens kapitel 24 har fokus på behandling, som psykologer og psykiatere står for, hvis sorgen bliver kompliceret.

¹ Atle og Kari Dyregrov: "Støtte ved dødsfald, hvordan kan vi hjælpe". Dansk Psykologisk Forlag 2008.

² Sundhedsstyrelsen. Anbefalinger til sundhedspersoners møde med pårørende til alvorligt syge. København: Sundhedsstyrelsen; 2011.



23 | STØTTE FRA FAGPERSONER

Plejepersonalets støtte

Uanset hvor ens ægtefælle dør har personalet et sorgstøttetilbud til den efterladte.

Lone Emig fortæller i kapitel 20, om de sidste dage med Bjarne: “Han var indlagt to dage, før han døde. På hospitalet gav de også mig omsorg. Insisterede på, at jeg fik redt en seng op ved siden af ham og fik mig til at forstå, at det var tæt på, og at jeg ikke skulle tage hjem og sove. Jeg husker, at han tidligt om morgenen sov ind fuldstændig lydløst, pludselig trak han bare ikke vejret længere. Selv om det var et travlt sted, gjorde de det alligevel fint for os, skabte ro omkring os.”

Plejepersonalet, der i kortere eller længere tid har plejet den syge ægtefælle og vist omsorg for de pårørende, fortsætter deres omsorg for den eller de efterladte efter ægtefællens død. Uanset hvor dødsfaldet finder sted, får de efterladte mulighed for at få sagt farvel til den afdøde på en måde, de oplever som værdifuld. Plejepersonalet har en vigtig rolle som omsorgsgivere og vejledere på dette tidspunkt.

Ved afskeden er der mulighed for at gennemføre forskellige ritualer. Det kan være religiøse

– eller ikke religiøse handlinger eller ord. Kapitel 15 der handler om ritualer, indeholder et afsnit om ritualer, der kan bruges lige efter døden.

Inden for de nærmeste timer efter dødsfaldet gør personalet den afdøde i stand. Hvis ægtefællen eller andre nærtstående vil medvirke, er der mulighed for dette. Der tages højde for særlige ønsker til påklædning, puder, sengetøj eller andet, som den afdøde har ønsket eller særlige ønsker fra familien. For mange efterladte er det naturligt at lægge blomster eller nogle personlige ting ved den afdøde, som måske også skal med i kisten. Når afskedsritualet er gennemført, føres kisten ud til en rustvogn. Man kan som pårørende være med til at bære kisten hen til rustvognen.

FORSKELLIGE STØTTETILBUD

Afhængig af hvor ægtefællen dør – på et sygehus, i eget hjem eller på en institution – har personalet et større eller mindre støttetilbud til den eller de efterladte. Lige efter dødsfaldet vil de fleste efterladte modtage en folder, der understøtter den vejledning, personalet giver. Folderen fortæller både om praktiske forhold og om sorg. Der kan stå lidt om sorgens følelser, om overgangen til at komme hjem, om mærkedage og om muligheder for yderligere hjælp. Den skriftlige information er ofte udarbejdet lokalt. Den indeholder oplysninger om kontaktperson, lokale tilbud og har det enkelte steds særpræg.



Eksempler på lokalt udarbejdet materiale, som udleveres eller sendes til den efterladte.

Nogle efterladte modtager senere et brev fra personalet, som har deltaget i plejeforløbet. I brevet kan personalet vise deres deltagelse, invitere til en samtale og vedlægge en folder med praktiske oplysninger og information om sorg.

INVITATION TIL EN SAMTALE

Inden for de første seks uger efter ægtefællens død inviterer personalet mange steder til en samtale om sygdomsforløbet og det forandrede liv uden ægtefællen. Samtalen kan enten foregå der hvor ægtefællen døde, eller i den efterladtes hjem. Er afstanden for stor, kan samtalen i nogle tilfælde være telefonisk. Formålet med samtalen er både at tale om ægtefællens sidste tid inden dødsfaldet og overvejelser, den efterladte har om sygdomsforløb, behandling og pleje. Samtalen skal desuden give den efterladte opmærksomhed, den skal støtte et naturligt sorgforløb og vurdere risikoen for, om den efterladte kan udvikle mere komplicerede sorgreaktioner.

Personalet kan som regel tilbyde den efterladte flere samtaler, hvis den efterladte eller persona-

let mener, at der er brug for det. Har den efterladte behov for yderligere hjælp, kan personalet henvise til andre faggrupper. Personalet er også opmærksomme på, om den efterladte har behov for øget hjælp i en periode for at magte den forandrede hverdag (indkøb, madlavning, vasketøj, rengøring).

MULIGHED FOR SORGSTØTTETILBUD OG AFTENER FOR EFTERLADTE

Personalet har også kendskab og kontakt til netværk, sorggrupper og andre sorgstøttetilbud. Der er institutioner og sygehuse, der har egne sorggrupper eller mødesteder for efterladte.

Nogle institutioner inviterer den efterladte til én eller flere aftener for efterladte det første år efter ægtefællens død. Her møder den efterladte andre efterladte. Får mulighed for støtte og vejledning samt lejlighed til at tale om sorg både med personalet og med andre, der har mistet. Mange steder indeholder aftenen også sang og et kort oplæg. Nogle steder er der et særligt tema for en aften, der kan suppleres med ritualer, f.eks. at tænde et lys for den afdøde.

Den praktiserende læge - omsorg for efterladte

Den praktiserende læge kan være en vigtig støtte for ægtefællen. Lægen er en af de fagpersoner, som har en naturlig kontakt til den efterladte. En kontakt, der som regel både går forud for dødsfaldet og rækker ud i fremtiden. Lægen har for eksempel mulighed for at være opsøgende i forhold til den efterladte ægtefælle, tilbyde samtaler, opdage tegn på depression og henvise til psykolog.

“Vores praktiserende læge kom af sig selv ... Han stak hovedet ind og spurgte, om han ikke skulle gøre noget. Og det var en utrolig lettelse for mig, at jeg ikke først skulle kontakte ham pr. telefon. Nu var han der. Da følte jeg virkelig, at han gav mig den opbakning, som en læge nu kunne give.” (Citat fra interview med efterladte ¹).

Den praktiserende læge er en vigtig aktør i hele den palliative indsats. I mange tilfælde har den praktiserende læge og familien en tæt kontakt i sygdomsforløbet, en kontakt der

fortsætter som noget naturligt med omsorg og støtte til ægtefællen efter dødsfaldet. Det er ofte en værdifuld kontakt, fordi lægen har været en gennemgående sundhedsperson, der kontinuerlig har haft kontakt med familien, kender den afdøde ægtefælle og har været i hjemmet på hjemmebesøg.

Dansk Selskab for Almen Medicin, skriver i deres seneste anbefalinger fra 2014 henvendt til den praktiserende læge:

”Vær aktiv i at tilbyde opfølgende besøg eller kontakt til nærmeste pårørende (...) Vær opmærksom på risikoen for belastningsreaktioner, angst og depression. Husk også de pårørende, efter at patienten er død.” ²

Den praktiserende læge kan sende en hilsen, komme på et hjemmebesøg, tilbyde en samtale i almen praksis – eller alle tre dele.

Det strider ikke mod de praktiserende lægers overenskomst at være aktive og kontakte de efterladte. Har den efterladte en anden praktiserende læge, end ægtefællen havde, bør

¹ Citatet er hentet fra artiklen 'Palliative care for cancer patients in a primary health care setting: Bereaved relatives' experience, a qualitative group interview study' blandt andet skrevet af Mette Asbjørn Neergaard (BMC Palliat Care 2008 Jan 15;7(1):1).

² Citatet er hentet fra Dansk Selskab for Almen Medicin udgivelse 'Palliation i primærsektor' (2014)

ægtefællens praktiserende læge orientere sin kollega om dødsfaldet, så denne kan kontakte den efterladte ægtefælle.

HVAD KAN LÆGEN GØRE?

Den praktiserende læge kan være opmærksom på den efterladtes forandrede liv. Både i forhold til hvordan sorgen forløber, om det fysiske eller psykiske helbred belastes og på den efterladtes sociale situation. Helt konkret kan den praktiserende læge informere den efterladte om sorgreaktioner og sorgstøttemuligheder. Lægen kan holde øje med den efterladtes helbred, tilbyde samtalerapi, samarbejde med hjemmeplejen om støttetilbud og henvise den efterladte til behandling hos en psykolog eller psykiater.

Når den praktiserende læge henviser til psykologbehandling, kan man opnå tilskud til behandling på ca. 60% af behandlingsudgiften. Det betyder en egenbetaling er godt 300 kr. (2015).

Lægen skal som udgangspunkt henvise til psykologhjælp inden seks måneder efter ægtefællens død. Henvielse kan dog også udstedes senere (senest 12 måneder efter dødsfaldet). Tidsbegrænsningen gælder ikke i forbindelse med depression. En henvielse giver ret til op til 12 samtaler, dog kan efterladte med let til moderat depression og angst opnå op til 2 x 12 samtaler, hvis den praktiserende læge skønner, at der er brug for det.

Støtte fra præsten

Antallet af kirkelige begravelser i 2014 svarede til, at ca. 80% af alle, der døde i Danmark, blev begravet eller bisat under medvirken af en præst i folkekirken. Disse tal fortæller, at mange danskere ved et dødsfald har kontakt med deres sognepræst. De mange begravelser og bisættelser betyder også, at sognepræsten påtager sig et stort ansvar i forhold til at støtte de efterladte både ved begravelsessamtalen, under den kirkelige handling og i tiden efter. Støtte til efterladte har altid været en kerneopgave for kirkens præster, og den har en mangfoldighed af udtryk: Udover begravelsessamtaler tilbyder præster opfølgende besøg hos efterladte, sjælesorgssamtaler, sorggrupper eller forskellig mødeaktivitet, hvor efterladte vil kunne møde andre efterladte og måske finde ind i nye sociale sammenhænge. Sorg, død og tab fylder meget i præstens hverdag.

Der er altid mulighed for at henvende sig til sin sognepræst for at få en samtale enten i eget hjem eller på præstens kontor. Med kirkens ord kaldes den slags samtaler for sjælesorg. Sjælesorg er en fortrolig samtale med præsten om f.eks. sorg, livsmod og tro. Det kan også dreje sig om livskriser, kærlighed, rådgivning, alt, som der kan være brug for at dele med et menneske, der har tavshedspligt.

Nogle af landets kirker har etableret fællesskaber for efterladte. Det kan udover sorggrupper være netværksmøder, Allehelgensdagsarrangementer, fællesspisning, samtalecafé, 'herrehjørnet', madklub for mænd, bridgeklub for enkemænd og madklub for enker. Desuden er der i kirkerne ofte forskellig mødeaktivitet og mulighed for at yde frivilligt arbejde. Det er åbent for alle, men samler naturligt en del ældre, der har mistet ægtefællen. I disse år tages mange forskellige initiativer til at danne fællesskaber i folkekirken. Er der ikke et fællesskab, man som efterladt synes, opfylder ens behov, er det altid muligt at kontakte sognepræsten og foreslå, at det oprettes. Og eventuelt selv deltage aktivt i arbejdet med at få det oprettet og gennemført.

Lise Trap er sognepræst og forfatter til bogen 'Sorg – den dybeste ære glæden kan få'. Dette afsnit fra bogen kan være med til at forklare, de mange forskellige initiativer i folkekirken:

“Det er modet til at turde være der ved siden af, i magtesløsheden, der er brug for. Det mildner ikke sorgen, men det gør, at ensomheden ikke bliver helt så overvældende – og det er vigtigt. Det trøster på den måde, at det giver ro i uroen. At det giver mig lov til at være i sorgen, til at synke helt dybt, dybt ned i den – og samtidig vide, at jeg ikke forsvinder, for jeg er ikke helt alene, der er én ved siden af mig.”

Forebyggende hjemmebesøg

Gennem samtaler med den efterladte ægtefælle kan forebyggelseskonsulenter i kommunerne skabe plads til at tale om mange forhold i det forandrede liv efter ægtefællens død – fra tabu og ny identitet til appetit.

Landets kommuner tilbyder mennesker, der har mistet deres ægtefælle, et hjemmebesøg af en forebyggelseskonsulent. Formålet med besøget er at støtte et naturligt sorgforløb og fremme trivsel og tryghed. Den efterladte ægtefælle modtager en til to måneder efter dødsfaldet et brev med tilbud om en samtale i eget hjem.

Forebyggelseskonsulenten vil under samtalen være opmærksom på, at man som efterladt kan være særligt sårbar. Måske fordi dødsfaldet kom pludseligt, eller fordi der forud har været et langt sygdomsforløb, der har medført, at den pårørende er blevet udmattet, eller at netværket er spinkelt.

Den efterladte kan også på grund af sygdom eller handicap have svært ved at overkomme hverdagen alene eller kan måske ikke komme uden for hjemmet, da det tidligere forgik ved ægtefællens hjælp.

Forebyggelseskonsulenten besøger den efterladte i eget hjem og får ved selvsyn et godt indtryk af, hvilke udfordringer den efterladte har.

SAMTALENS INDHOLD

Udgangspunktet i samtalen er altid den efterlades behov.

Charlotte Lundsgaard, der arbejder som forebyggelseskonsulent i Københavns Kommune, fortæller om sin erfaring med besøgene. Hun fortæller, at efterladte generelt har et stort behov for at fortælle om deres ægtefælle, om tabet og om alle de forandringer, der er fulgt med. Charlotte oplever, at der er nogle emner, der ofte bliver talt om under samtalen:

- Den sidste tid – de sidste måneder, uger, timer og selve dødsøjeblikket
- Begravelsen – hvordan forløb den?
- Familie og venner – er der en tilfredsstillende kontakt til omgangskredsen?

- Alle de praktiske ting, der følger med dødsfaldet: Skifteretten, bolig- og økonomiske forhold, at få sorteret ægtefællens tøj og ejendele.
- Minder og tidligere oplevelser af og med ægtefællen.
- Søvn.
- Appetit – mad og drikke – vægttab.
- Tabuer – reaktioner, følelser og oplevelser i forbindelse med tabet.
- Ny identitet – nye roller – at gøre ting alene.

Med disse meget forskellige emner kan samtalen komme vidt omkring: Fra tabu og identitet til appetit. For at give et indblik i en samtales indhold, uddybes netop de tre områder – identitet, tabu og appetit – nedenfor.

NY IDENTITET

Den efterladte har ofte delt sit liv med den afdøde ægtefælle i mange år – måske 40, 50, 60 år og kan føle, at de efter ægtefællens død har mistet godt halvdelen af sig selv. Det forandrede og nye liv kan opleves som et stor indgreb i både identitet, hverdag og i forhold til de sociale relationer. Følelsen af at være blevet 'halveret' opleves af nogen som skamfuldt. For mange efterladte er det en stor overvindelse at skulle gøre ting alene – deltage i familiemiddage, gå i biografen og ud at spise.

Hvis den efterladte er interesseret, kan forebyggelseskonsulenten foreslå lokale mødesteder med andre efterladte, eller steder og aktiviteter, der ikke er forbundet med, at man skal være et par. Nogle efterladte vil gerne vide noget om muligheder for højskoleophold eller ferie, hvor man ikke skal rejse alene.

TABUER - MØDE MED DEN DØDE

Tabet af en ægtefælle kan medføre mange tabubelagte følelser og oplevelser. Følelserne kan være ensomhed, vrede, bitterhed, afmagt, lettelse, skyld, skam og opgiveness.

Samtalen med forebyggelseskonsulenten kan give luft for tanker, vise, at følelser kan være almindelige og motivere den efterladte til at indgå i fællesskaber med ligesindede. Dialogen gør det ofte nemmere for den efterladte at leve med følelserne, og samtalen kan føre til, at der opstår mening i det tilsyneladende meningsløse.

Under et forebyggende hjemmebesøg er det ikke ualmindeligt, at den efterladte taler om den afdødes nærvær og betydningen af nærværet. Den efterladte kan fortælle om samtaler med ægtefællen, måske oplevelser af at høre den afdøde ægtefælles stemme, se afdøde eller

opleve, at den døde ægtefælle helt konkret er til stede. Det kan være i små glimt, men kan også være en næsten konstant tilstedeværelse, hvor den efterladte – så at sige – lever med den døde. For nogen er det en mærkelig og skræmmende oplevelse. Den efterladte kan være bange for at blive sindssyg. For andre virker det helt naturligt. For sidstnævnte er det især omgivelsernes reaktioner, der er vanskelige at tackle, fordi mange reagerer med mistro og afstand. Det er forbundet med stor lettelse, for den efterladte at få at vide, at oplevelserne er helt almindelige.

APPETIT

Sorg medfører ofte tab af appetit og dermed også et vægttab. Nogle glemmer at spise, og for andre er hele meningen med at tilberede et måltid og lysten til at spise forsvundet ved ægtefællens død.

Hvis den afdøde stod for madlavning i hjemmet, kan den efterladte stå over for en stor opgave. Det kan være et problem at få

tilstrækkeligt at spise, dels af praktiske grunde, men også fordi det måske er uoverskueligt at lave mad eller at den mad man får lavet, simpelthen ikke smager godt nok.

Nogle efterladte har før dødsfaldet tilsidesat egne behov for mad, søvn og social kontakt fordi den syge ægtefælles behov, har fyldt alt i en periode. Den efterladte skal nu finde sine behov og måske indhente et stort vægttab. Da vægttab kan medføre tab af muskler, er der risiko for at miste sine funktioner. Den forebyggende medarbejder vil forsøge at motivere den efterladte til at passe på sig selv og benytte nogle 'tricks' til at vække appetitten. Hun kan vejlede i at tilberede et måltid på en overkommelig måde. Og desuden informere om de muligheder, der er i lokalområdet for at spise sammen med andre, deltage i madlavningskurser eller tage kontakt til kommunen om at levere mad for en kortere eller længere periode.

Støtte fra socialrådgiveren

Socialrådgivere er uddannet til at løse og forebygge sociale problemer, mennesker kan støde på livet igennem. De bidrager med viden om sociale love og regler, arv og testamente, boopgørelse og skifte, tab og sorg.

I vores kultur er der en tendens til at bagatellisere ældres sorg, og vi ser en tilsvarende tendens til at bagatellisere de bekymringer, ældre mennesker kan have omkring den sociale situation efter ægtefællens død. Vores tendens til at bagatellisere de bekymringer, ældre kan have, betyder, at efterladte tit kommer til at stå alene med deres spørgsmål. Derfor bliver der ofte ikke skabt overblik over økonomien, eller i det hele taget set på, hvordan man kan afklare hvilken hjælp, der kan være brug for.

Den efterladte kan gennem socialrådgiveren få sikre oplysninger, rådgivning og vejledning, så valg og beslutninger træffes på det bedst tænkelige grundlag. Behovet for information samt konkret og praktisk hjælp vil være afhængig af den efterladtes unikke situation og derfor forskellig fra menneske til menneske. Socialrådgiveren tager i samtalen udgangspunkt i de spørgsmål, der foruroliger den efterladte.

Forhåbentlig kommer der en afklaring, der kan berolige og muligvis fjerne bekymringerne fra den efterladte. En afklaring skaber tryghed og er med til at mindske reaktioner som tab af kontrol, koncentrationsbesvær, hukommelsesbesvær og angst, som kan ramme den efterladte ved ægtefællens død.

Lisbeth Langkilde, der arbejder som socialrådgiver i det palliative team på Fyn, fortæller, at hun ofte møder følgende spørgsmål fra efterladte:

- Begravelsesudgifterne
 - hvem hæfter, hvis ikke der er penge i boet?
- Hvad er en kommunal begravelse?
- Boopgørelse og skifte
 - oplysninger til skifteretten.
- Hvem kan få begravelseshjælp?
- Hvem kan få efterlevelsespension?
- Hvem kan få efterlevelseshjælp?
- Hvordan bliver min pension omregnet?
- Hvad med enke- eller enkemandspension efter tjenestemand?
- Hvad med udbetaling af livsforsikring?
- Hvad med udbetaling fra ATP?

Derudover kan der være behov for at tale med socialrådgiveren om praktisk hjælp og til at ansøge om konkrete ydelser – især i denne digitale tid.

Der er socialrådgivere ansat i landets kommuner, på sygehuse, i palliativt team, på hospice og i patientforeninger.

24 | BEHANDLING HOS PSYKOLOGER OG PSYKIATERE

Behandling hos en psykolog

En psykolog har viden om, hvordan mennesker bliver påvirket af oplevelser og forhold, de møder i deres liv, og hvordan man kan afhjælpe de psykiske problemer, der nogle gange er en konsekvens af disse oplevelser. Psykologer bruger først og fremmest samtalen som terapi, og de har en lang specialistuddannelse. De er ikke uddannede læger og ordinerer derfor ikke medicin.

Ikke alle har brug for at tale med en psykolog om sorg, men forskning viser, at sørgende kan have god gevinst af psykologbehandling, hvis de enten har en kompliceret sorg eller er i risiko for at udvikle en kompliceret sorg (læs mere om kompliceret sorg i kapitel fem).

Efterladte, der udvikler en kompliceret sorg, kan tilbydes økonomisk støtte til samtaler med en psykolog. Som beskrevet under afsnittet om støtte fra den praktiserende læge, kan lægen i først omgang henvise til 12 samtaler hos en

psykolog, som er godkendt af Sygesikringen. Henvisningen skal ske inden for det første år efter den nærtståendes død. Ved behov kan det forlænges til det dobbelte. Nogle patientforeninger, forsikringsselskaber og pensionsordninger giver også mulighed for dækning af udgifter til psykologbehandling – hel eller delvis økonomisk dækning. Man kan også selv kontakte en psykolog og for egen betaling få behandling.

Psykologbehandlingen vil tage udgangspunkt i de tanker og følelser, der viser, at sorgen er kompliceret. Det kan for eksempel være disse tilstande:

- Et ulideligt stort og vedvarende savn eller en stærk længsel efter den afdøde
- Voldsomme minder eller fantasier om dødsfaldet
- Grublerier omkring tabet
- Overdreven fastholdelse af afdødes nærvær
- En vedvarende følelse af meningsløshed
- Selvmordstanker
- Besvær med at opretholde en normal hverdag
- Forsøg på at undgå sorgens følelser
- Isolation eller at man har trukket sig fra fællesskaber

Formålet med psykologbehandlingen er at reducere belastende symptomer eller behandle regulære lidelser som angst, depression og posttraumatisk stresslidelse. Psykologen har også til opgave at støtte den efterladte i at tilpasse sig det forandrede liv og blive i stand til at bære sorgens smerte, så den efterladte kan leve sit liv så fleksibelt som muligt.

Psykologbehandling kan foregå individuelt eller i grupper. I kapitel 25 fortæller vi om effekten af et forsøg, hvor en gruppe ældre efterladte, der fik træning i mindfulness, kom til at føle sig mindre deprimerede.

Psykologsamtaler fjerner ikke sorgens smerte, men kan støtte den efterladte i at få livet til at fungere uden ægtefællen.

Den praktiserende læge har en oversigt over psykologer der har overenskomst med sygesikringen i Danmark.

På psykologforeningens hjemmeside kan man finde oplysninger om privat praktiserende psykologer: www.psykologeridanmark.dk

Ved tegn på depression eller behandlingskrævende angst er det den praktiserende læge, man går til. Lægen vurderer om behandlingen bedst varetages af en psykolog eller en psykiater.

“Det er jo den vej,
vi alle skal!”

HUSK

**TAB AF ÆGTEFÆLLE
ER EN RISIKOFYLDT
OVERGANG I LIVET**

Behandling hos en psykiater

Psykiatere kan kombinere en medicinsk behandling med samtalerapi. En psykiater har en baggrund som læge med en videreuddannelse i psykiatri, og kan derfor ordinere medicin. I modsætning til en psykolog har psykiateren også fokus på den medicinske indsats.

Nogle mennesker opfatter det stadig som nedværdigende at blive 'sendt' til psykiater. Der er ikke så mange andre lægelige specialer, hvor de henviste får den fornemmelse. Det bunder dels i en tidligere diskrimination af mennesker med psykiske lidelser, dels i en manglende viden om, at de allerfleste psykiske lidelser i dag kan forebygges eller behandles. I nogle tilfælde kan symptomer på en kompliceret sorg behandles hos en psykolog. Er der brug for at kombinere samtaler med medicinsk behandling kan den praktiserende læge stå for den medicinske behandling eller bede om en specialistvurdering og tilbyde behandling hos en psykiater.

Psykiateren står bag udredning, behandling og forebyggelse af en række psykiske problemstillinger, hvor den praktiserende læge finder,

at der skal mere til, end hvad han (M/K) kan tilbyde. Ved mistriivsel efter ægtefællens død sker henvendelsen fra den praktiserende læge til psykiateren ofte på baggrund af depression, angstsymptomer eller overforbrug af medicin og/eller alkohol.

Depression indebærer et spektrum af symptomer. Fra lette – eller moderate depressive perioder til en svær depression, som kan være en livstruende tilstand. Psykiateren står for at behandle og forebygge både lettere og sværere depressioner. Behandlingen af depression er i dag tit en kombination af samtaler og medicin.

Det er en udbredt misforståelse, at psykiatere udskriver lykkepiller i flæng. Man bliver ikke lykkelig, fordi man tager 'lykkepiller'. Lykkepiller er antidepressiv medicin, som først og fremmest har en effekt, som kan hæve ens stemning. Det er afgørende at hæve stemningslejet ved depression, hvor den konstant nedtrykte sindstilstand ofte kan forværres og føre til tanker om – eller forsøg på selvmord.

BEHANDLER OGSÅ SYMPTOMER PÅ ANGST

Psykiatere er kendetegnet ved en meget høj grad af faglighed, og der bliver taget grundigt stilling til den enkelte patients specifikke situation. Psykiateren kan vejlede i valget af antidepressiv behandling, hjælpe med at indstille den rette dosis, vurdere, hvor længe

behandlingen skal gives, og vejlede om bivirkninger med henblik på at forebygge disse. Sideløbende med den medicinske behandling tilbyder psykiateren problemløsende samtaler, der kan have forskellige terapeutiske og praktiske forløb alt efter behov.

Psykiateren behandler angstsymptomer. Det kan være panikangst, angst som følge af tabet af ægtefællen eller angst, der er knyttet til bestemte situationer eller tidspunkter. Det kan f.eks. være mareridt, smertefulde genoplevelser (hvor man kortvarigt tror, at begivenheden sker igen), undgåelse af tanker og handlinger, der minder om ægtefællen eller øget vagtsomhed, som for eksempel forskrækkelse.

For nogle mennesker opstår angsten i bestemte perioder eller situationer. For andre kan angsten fylde det hele og være nærmest invaliderende. Behandling af angst er ofte en kombination af samtaleterapi og medicin. Psykiateren kan bidrage med at klargøre typen af angsten, vejlede i valget af behandling og følge behandlingen.

Om man vælger at få behandling for sin angst eller depression hos en psykiater eller en psykolog afhænger primært af, hvilken type af behandling man er mest motiveret for. Ved svære tilfælde af angst eller depression er det ofte hensigtsmæssigt at begynde med psykiatrisk behandling, mens behandlingen af lette

eller moderate tilfælde af angst eller depression behandles lige effektivt af de to faggrupper.

Nogle gange er overforbrug af medicin og/eller alkohol i forbindelse med tab af ægtefællens død så omfattende, at det er nødvendigt at nedtrappe medicinen eller forbruget af alkohol. Begge dele kan en psykiater hjælpe med.

Det er gratis at gå til psykiater i Danmark. Egen læge afgør, om det er rigtigt at henvise til en psykiater, og hvis der er grundlag for en henvisning, udskriver lægen den. Den praktiserende læge har oversigt over psykiatere i Danmark.

Herudover har sundhedsportalen, www.sundhedsguiden.dk, i samarbejde med Sundhedsfagbogen udarbejdet en liste over psykiatere i Danmark.

25 | FÆRRE GRUBLERIER VED AT TRÆNE MINDFULNESS

Grublerier omkring tabet af en ægtefællen kan fylde alt for meget og gøre det svært at få et tilfredsstillende liv. Grublerier kan være tegn på depression og kompliceret sorg. Et forsøg viser, at en gruppe ældre, der havde mistet deres ægtefælle, kom til at føle sig mindre deprimerede efter træning i mindfulness.

Den komplicerede sorg er kendetegnet ved at sorgen fortsætter med at være lige overvældende i lang tid efter tabet. Som efterladt kan man både have en stærk længsel efter ægtefællen og grublerier. Grublerier gør, at de samme tanker kører i ring, og vi har svært ved at bryde fri af tankerne. Det gør os dårligere til at løse problemer, fordi hjernen kommer på overarbejde, når man grubler. Heldigvis kan vi lære at komme fri af grublerierne. Gennem et forsøg med træning i mindfulness fik efterladte redskaber

Mindfulness-meditation er en bevidst måde at skærpe og fastholde opmærksomheden på den øjeblikkelige oplevelse. At være til stede i nuet, snarere end at hænge fast i ting, som er sket i fortiden, eller som vi ønsker, vil ske i fremtiden.

til at håndtere grublerier og forhindre negative tanker i at tage overhånd.

”Min datter siger, at jeg er blevet helt anderledes at være sammen med. Jeg får gjort noget af det, jeg ellers ikke magtede. Jeg kommer mere ud blandt folk, og det er blevet nemmere for mig at tage mig sammen til det, jeg gerne vil.” Fortæller en af de efterladte, som deltog i mindfulnessstræning for ældre efterladte med kompliceret sorg.

TRÆNING AF OPMÆRKSOMHEDEN

At træne mindfulness handler i høj grad om at træne sin opmærksomhed. At øve sig i at være mere nærværende, så man kan vende sin opmærksomhed derhen, hvor man gerne vil. Man træner sig også i at opnå en venlig grundindstilling til sig selv og andre og hermed dæmpe selvkritiske tanker. Man lærer at dreje sin opmærksomhed væk fra grublerier og fokusere på noget andet, som i modsætning til de negative tanker og grublerierne er fysisk til stede her og nu, f.eks. åndedrættet eller andre former for kropslig opmærksomhed.

Maja O'Connor er forsker og ansat på Psykologisk Institut ved Aarhus Universitet. Hun star bag det videnskabelige mindfulness forsøg. Deltagerne var mennesker i alderen 69-83 år, der havde mistet deres ægtefælle.

I gennemsnit havde de 46 års ægteskab bag sig, og havde problemer med at trives fire år efter deres ægtefælles død. Samtidig fulgte Maja O'Connor en kontrolgruppe, med efterladte, der havde samme baggrund, og alle var på venteliste til træning.

DET HJALP MOD DEPRESSION

Forsøget viste, at de efterladte, der havde trænet mindfulness, følte sig markant mindre deprimerede sammenlignet med de efterladte, der var på venteliste. Jo mere alvorlige deres symptomer på depression var før tilbuddet, jo mere havde træningen gavn.

Maja O'Connor fortæller:

”For mig, som fulgte forløbet, var det meget spændende at se, hvad der skete undervejs. Folk rykkede sig virkelig og gav tydeligt udtryk for, at de fik mere ud af deres liv. De lagde pludselig mærke til de små ting også. Så som duften af mad, vinden mod huden, ja de fik mere fornøjelse ud af deres liv. De efterladte, som virkede forvirrede i begyndelsen og ofte afbrød træningen, blev langsomt mere rolige og blev også i stand til bedre at lytte til andre. Der skete et meget tydeligt fald i depressive symptomer.”

En deltager fortalte hvordan hun i begyndelsen, når hun skulle af sted til gruppetræningen, brugte en halv time på at gøre sig klar, finde

sine nøgler, sit buskort og tjekke alt muligt. Da træningen sluttede, tog det hende kun ti minutter at blive klar.

Maja O'Connor fortæller:

”Mindfulness øvelserne gør, at du bliver mere fokuseret. Det kan sammenlignes med, at du før træningen var som en computer, hvor der var alt for mange programmer, der var åbne samtidig. Det får computeren til at køre langsomt og gør, at den ikke kan løse den opgave, den står overfor. Derfor er man nødt til at lukke ned for de programmer, som ikke er nødvendige. Det er det, du lærer i mindfulness. Desuden er mennesker, der er ramt af depression, ofte utroligt hårde ved sig selv, og derfor lærer man også at optræne en venlig indstilling, være mindre kritisk. Man lærer, at lade noget være som det er. Mindfulness træner en i at blive mere fleksibel som menneske.”

TRÆNING KRÆVER MEGET

Maja O'Connor understreger, at træning i mindfulness ikke er noget, man lærer sig på en weekend. Det kræver en stor indsats at få

”Man kan ikke lære en gammel hund nye kunster!”

HUSK

GAMLE MENNESKER KAN HAVE LET VED AT TRÆNE MINDFULNESS

mindfulness indarbejdet som en rutine, og det kræver en daglig vedligeholdelse med øvelser.

”Det er ikke noget hurtigt ’fix’ eller en letkøbt genvej. Det er altså ikke noget, man kan begynde på, når man er helt nede i kulkælderen og så få en hurtig effekt. Det tager lang tid at lære at træne sin opmærksomhed.” Maja O’Connor understreger også, at man bør undersøge kurserne på markedet grundigt. ”Der er mange udbud af mindfulnessstræning i Danmark. Jeg mener, man skal gå efter de kurser, hvor der er en underviser, som har en sundhedsfaglig uddannelse, f.eks. en der er uddannet psykolog. Mindfulness må ikke forveksles med traditionel psykoterapi, og underviseren går sjældent ind og snakker om indholdet i dine grublerier. Mindfulness gør primært, at man som efterladt lærer at lade de grublende tanker drive forbi, og derved får mere plads til noget andet. Symbolsk kan man sige, at efterladte lærer at se sine grublerier oppe på det store filmlærred, på afstand, men ikke selv er med i filmen, og derfor kan lade grublerierne passere forbi.”

At man er blevet ældre er ingen forhindring i at træne mindfulness, siger Maja O’Connor, måske tværtimod.

”Nogle siger, at det at blive ældre i sig selv gør, at man måske er mere ’mindful’. At man har lettere ved at lade tanker og fysisk ubehag passere uden at blive fanget ind af bekymringer og grublerier om sin situation. På en måde som er venlig og ikke-dømmende over for sig selv. Det kan godt ske, at vi som gamle bliver fysisk mindre mobile og ikke kan alting lige så godt som før, men derfor kan vi sagtens sætte pris på andre typer af udfordringer, ja måske endda være bedre til det end yngre mennesker kan. På det følelsesmæssige plan tror jeg, at gamle mennesker kan være mere fleksible end yngre.”



26 | EPILOG

”Sorg - når ægtefællen dør” er en bog om kærlighed.

For snart seks år siden kom Jorit Tellervo cyklende forbi til en kop kaffe i det nyåbnede PAVI. Hun kom og fyldte rummet med sin viden om og sit engagement i palliation og særligt palliation til ældre mennesker, der har mistet deres ægtefælle eller samlever. Og det har hun gjort siden. For sorg og omsorg for sørgende syge, pårørende og efterladte er en vigtig del af den lindrende indsats for mennesker ramt af livstruende sygdom og død. Verdenssundhedsorganisationen, WHO, (2002) beskriver formål og indsats således:

”Den palliative indsats har til formål at fremme livskvaliteten hos patienter og familier, som står overfor de problemer, der er forbundet med livstruende sygdom, ved at forebygge og lindre lidelse gennem tidlig diagnosticering og umiddelbar vurdering og behandling af smerter og andre problemer af både fysisk, psykisk, social og åndelig art.” Herudover præciseres en række andre forhold, hvoraf den vigtige her er, at den palliative indsats ”tilbyder en støttefunktion til familien under patientens sygdom og i sorgen over tabet.”

Jorit Tellervo var både inspireret af personlige og faglige erfaringer som sygeplejerske i hjemmeplejen og på hospice, af viden om ældres sårbarhed i forbindelse med dødsfald og af Kræftens Bekæmpelses arbejde med sorgstøtte til børn og unge. Og hendes tanker og ideer passede som fod i hose til videncenterets formål; at forene viden, udvikling og formidling. Det var bare at gå i gang.

Parallelt med mange andre opgaver, har Jorits hovedopgave været at samle og formidle viden om sorg og sorgstøtte blandt ældre efterladte. Og det har hun gjort på en måde, som er ganske eksemplarisk for et videncenter:

For det første bærer det samlede projekt og også denne bog præg af at være et samarbejde med et meget vidende og meget engageret netværk af både praktikere, forskere og lægfolk. Praksisbaseret viden, forskningsbaseret viden og personlige erfaringer spiller sammen og beriger hinanden.

For det andet bærer det samlede projekt og også denne bog præg af et samarbejde med dygtige formidlere. Så den viden, der gives

videre i undervisning og foredrag, artikler og bøger, er til at forstå og bruge. Først med fokus på fagfolk som målgruppe og nu, med denne bog og en række andre tiltag, med fokus på lægfolk som målgruppe.

For det tredje har centeret, med Jorit i spidsen, indsamlet og formidlet viden om de tilbud om sorgstøtte, der findes (og vokser frem) i hele landet. Og dermed sat fokus på, inspireret – og måske skubbet lidt til – nye tilbud. Viden, formidling og udvikling i en kontinuerlig sammenhæng, der indbyrdes bevæger hinanden.

Vores udgangspunkt for det samlede projekt var, at vi som samfund i høj grad hidtil har negligeret ældres sorg. Og dermed ældre menneskers kærlighed og liv, kunne man sige. Den går ikke længere: Bogen her viser, at kærlighedens og sorgens styrke ikke aftager med alderen. Det er jo indlysende, når man har mødt den. Eller når man har læst denne bog.

Her fortælles om sorgen over at miste sin livsledsager, sin sjæleven, sin kæreste – og dermed en stor del af sig selv, sin tilværelse og meningen med det hele.

Bogen handler om sorg, men den drejer sig om kærlighed. Bogen gør os klogere på sorg. Vores egen og de andres. Så selv om udgangspunktet her – endelig – er ældre efterladtes sorg, så er der noget at lære og forstå i meget bredere forstand. Om kærlighed, tab og sorg. Livet og døden.

Helle Timm

Centerleder, professor

En række personer har støttet bogudgivelsen og projektet.

Tak!

Til alle bag bogen

Carsten Bruun, Per Hoff, Lars-Hugo Kristiansen, Anne-Lene Felland, Ellen Schultz, Jens Sand, Kirsten Pedersen og Lone Emig for at fortælle jeres historie.

Faglig bistand fra Inger Anneberg, journalist, antropolog, ph.d.; Maja O'Connor, gerontopsykolog, ph.d.; Marianne Beyer, grafisk designer; Thomas Tolstrup, fotograf; Rikke Nøhr Brünner, sociolog; Sidse Schoubye Andersen, sociolog; Jan-Henrik Winsløv, psykolog; Mia Rasmussen, journalist; Rita Nielsen, sygeplejerske; Lise Trap, sognepræst; Line Thoft, cand.soc.; Annette Due Madsen, psykolog; Jørgen Due Madsen, psykiater; Margit Lundager, forstander; Helle Nordestgaard Matthiesen, klinisk sygeplejespecialist; Herdis Hansen, hospicechef; Lene Jørgensen, palliationssygeplejerske; Annegrete Venborg, udviklingspsygeplejerske; Anna Weibull, praktiserende læge; Charlotte Lundsgaard, forebyggelseskonsulent; Lisbeth Langkilde, socialrådgiver; Helle Timm, professor; Ole E. Meyer og Sidse Kamille, korrektur.

Til alle bag projektet

NETVÆRKSGRUPPEN

Lone Emig, deltager som enke, Region Hovedstaden; Keld Jørgensen, deltager som enkemand, Region Hovedstaden; Tove Fisker, deltager som enke og sorggruppeansvarlig, Region Sjælland; Carsten Bruun, deltager som enkemand, Region Sjælland; Ellen Schultz, deltager som enke, Region Nordjylland; Ernst Christian Poulsen, deltager som enkemand, Region Nordjylland; Tove Lyckhage, deltager som enke, Region Midtjylland; Antje Nielsen, deltager som enke, Region Syddanmark; Lars Hugo Kristiansen, deltager som enkemand, Region Syddanmark; Connie Hartz, socialrådgiver og formand for Frivilligrådet i Ballerup; Karen Marie Myrmdorff, konsulent KL Social og Sundhed; Josefina Hindenburg Krausing, chefrådgiver Danske Regioner; Rikke Nøhr Brünner, sociolog, forskningsassistent SFI; Vibeke Reiter, formand for Landsforeningen for Forebyggende medarbejdere; Line Thoft Carlsen, socialrådgiver, sorggruppe ansvarlig; Line Bjørn Hansen, sognepræst, styregruppen "Sorggrupper i folkekirken"; Margrethe Kähler, seniorkonsulent Ældre Sagen; Kirsten Pedersen, leder af livsmodsgruppe; Gerda Klemensen, direktør Danske Seniorer; Britt Boesen, antropolog og Anette Fly Haastrup, kommunikationskonsulent PAVI.

ARBEJDSGRUPPEN

Inger Anneberg, journalist, antropolog, ph.d.;
Helle-Vibeke Riisgaard, filmproducent Riis-
gaard TV; Marianne Beyer, grafisk designer
Beyer Design og Anette Fly Hastrup, kommu-
nikationskonsulent PAVI.

STYREGRUPPEN

Christine E. Swane, kultursociolog, ph.d., direk-
tør Ensomme Gamlers Værn; Maja O'Connor,
gerontopsykolog, ph.d. lektor Aarhus Universitet;
Iben Stephensen, programleder Socialstyrelsen;
Kirsten Maegaard, OBS-redaktør i DR; Ole Ander-
sen, overlæge Sundhedsstyrelsen og Anette Fly
Hastrup, kommunikationskonsulent PAVI.

PAVI

Alle kollegaer og centerchef,
professor Helle Timm.

Til A.P. Møllers Fond for økonomisk støtte til projektet

*A. P. Møller og Hustru
Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal*

SORG - NÅR ÆGTEFÆLLEN DØR

1. udgave, 1. oplag 2015

ISBN: 978-87-995933-5-4

ISBN: 978-87-93356-00-9 (online)

INTERVIEW: Inger Anneberg, antropolog, ph.d.

REDAKTION: Jorit Tellervo

DESIGN: Beyer Design

FOTO: Thomas Tolstrup


TRYK : Scanprint

UDGIVET AF:

PAVI, Videncenter for Rehabilitering og Palliation, København

www.pavi.dk

April 2015



En række forfatteres arbejde har præget denne bogudgivelse. Kildeliste ligger på hjemmesiden www.sorgstøtte.dk

OM FORFATTEREN

Jorit Tellervo er ansat som projektleder i PAVI, Videntcenter for Rehabilitering og Palliation fra 2009, primært for at udvikle indsatsen for ældre efterladte. Fra 2010-2013 var den faglige indsats i fokus gennem projektet "Når to bliver til én - omsorg i sorgen". Fra 2013-2015 gennem folkeoplysningsprojektet "Sorg - når ægtefællen dør".

Hun er født i 1957. Forældrene var billedkunstnere. Deres ønske var, at hjemmets kreativitet skulle styrke børnenes kommende arbejdsliv. Som følge af moderens alvorlige sygdom og død besluttede Jorit at uddanne sig til sygeplejerske (1979).

Jorit har erfaring indenfor palliativ sygepleje, både fra hospice-arbejde og som uddannelsekonsulent. Derudover er hun foredragsholder og forfatter til en række artikler og bøger.

Sideløbende med et stort engagement i sygepleje arbejder Jorit med maleri og illustrationer.

Gift med billedkunstner Flemming H.
Mor til Liv Dupont Tellervo, født i 1985,
og Jais Tellervo Hansen, født i 1994.

Vi tror, at sorg handler om alder. Derfor spørger vi, når et menneske dør: Hvor gammel blev han? Men sorg handler ikke om alder. Sorg handler ikke om, hvor mange år den afdøde nåede at blive. Eller hvor mange år vores ægteskab nåede at vare, indtil 'døden os skiller'. I dag ved vi, at sorg handler om relation - om kærlighed. Det samme gør denne bog.

Bogen er opbygget i to dele og henvender sig til alle i befolkningen, der har lyst til eller brug for at få viden om sorg og sorgstøtte, når ægtefællen dør - også før man konkret får brug for indsatsen.

FØRSTE DEL af bogen handler om sorg:

Fra reaktioner på sorg, en ny forståelse af sorg og kulturens betydning, til viden om, hvordan vi magter at leve uden ægtefællen. Faglige artikler og interview med efterladte står side om side.

ANDEN DEL handler om sorgstøtte:

Fra omgangskredsen, fra andre efterladte og fra fagpersoner. Samt tilbud om behandling, der kan supplere sorgstøtten, hvis sorgen bliver kompliceret.