

pp Hvordan leve gode liv med vonde tap?

PARØRENDE
PROGRAMMET

– Har du mistet noen, prøv å sette ord på det, eller vis på en eller annen måte hva du trenger til den eller de du trenger det fra, er rådet fra Kristiane Myckland Hansson. Hun har skrevet boken «Å sørge».



| Foto: Anna Julia Granberg Blunderbuss

Hun har selv erfart det. Som 24-åring mistet hun sin mor. Brått og brutalt. Fortsatt henger spørsmålene igjen. Hun vet ikke helt hva som skjedde, og det skulle gå tid før hun i det hele tatt klarte å snakke om det.

Ikke språk

– Jeg hadde ikke et språk for det som hadde hendt. Det var utrolig vanskelig å snakke om. Vi satt igjen med mange ubesvarte spørsmål. Jeg hadde trengt profesjonell hjelp, men dette var i 2004. Kriseteamene, slik vi kjenner dem i dag, var nok ikke på plass da, sier hun.

Hun hadde hatt behov for at noen møtte henne, sier hun, at reaksjonene hennes ble normalisert. I stedet for kompenserte hun og var ekstremt velfungerende – på utsiden. Det ingen fikk se var at hun jevnt over kjente på uro, strevde med å sove og var mye lei seg. Til slutt skjønnte hun at hun

trengte hjelp.

– Når du ikke snakker med folk om hvordan du har det, kan du lett ende opp med å tenke at ingen andre i hele verden har det som deg. Vi ser jo bare fasadene. Men alle har sine ting og veldig mange har opplevd liknende ting, sier hun.

Fellestrekk i sorg

Kristiane M. Hansson begynte å skrive og har i tillegg til boken «Å sørge», som ble utgitt i 2019, også skrevet boken «Å endres gjennom smerte». I dag er hun tilknyttet Senter for medisinsk etikk ved Universitetet i Oslo der hennes doktorgradsprosjekt er del av en implementeringsstudie i psykisk helsevern med mål om å bedre pårørendesamarbeidet ved alvorlig psykisk sykdom.

– Sammen med kollegaene mine driver jeg med pårørendeforskning, underviser helsepersonell og holder foredrag. Jeg får brukt erfaringene mine, men det har vært en lang prosess å komme dit, sier hun.

“ Som kriserammet eller etterlatt kan du ikke sette deg ned i sofaen og forvente at andre skal gjøre jobben for deg. Du må selv gjøre den, men ikke alene.

└ Kristiane Myckland Hansson

Individuelle uttrykk

Ifølge Kristiane Myckland Hansson er mye likt når man opplever å miste noen. Samtidig er mye også ulikt.

– Det er noe med å anerkjenne alle de ulike individuelle uttrykkene og erfaringene vi mennesker gjør oss. Noe som er veldig krevende for én, behøver ikke å være det for en annen. Bare innad i en søskenflokk kan det være store forskjeller når man mister en mor eller far, søster eller bror. Den enkeltes sorg preges av hvordan livet vårt har vært og hvordan vi er blitt

møtt oppigjennom, like mye som relasjonen til den vi har mistet.

Når det gjelder etterlatte etter selvmord, er Kristiane M. Hansson spesielt opptatt av å gi anerkjennelse. At vi som samfunn, enkeltmennesker, fagpersoner, venner og familie på det dypeste alvor tar innover oss hva et selvmord i nære relasjoner kan gjøre med en person – og i kjølvannet av det – også tar på alvor hvordan det er å være pårørende til mennesker med alvorlige psykiske lidelser.

– Å bli møtt på gode måter når du henvender deg til helsevesenet, når du snakker med en venn eller en profesjonell, kan utgjøre hele forskjellen. Å miste noen i et brått, traumatisk dødsfall, kan i stor grad påvirke livet. Men det finnes håp.



Mobiliser nettverket

Når noen har mistet noen, enten det er i selvmord, kreft eller andre ting, snakkes det ofte om hva omgivelsene kan gjøre.

– Man kan lett glemme at man også har et ansvar for å mobilisere den hjelpen vi trenger selv. Vi mennesker er ikke tankelesere. Når man er i akutt sorg og krise, kan det være lurt å hjelpe omgivelsene til å hjelpe oss selv. Er det vanskelig å snakke, vis det på andre måter! Skriv, mal, gå i terapi, snakk med en nær venn eller meld deg på en likepersongruppe, sier hun ivrig og

gjengir et eksempel fra boka:

– En kvinne, som brått hadde mistet datteren sin, grudde seg til å gå på jobb igjen – til møtene ved kaffemaskinen eller i lunsjpausen – det kunne fort bli kleint. Hva skulle hun si, og ville kollegaene trekke seg unna henne? Hennes løsning ble en mail til arbeidsplassen, der hun skrev at hun gjerne ville snakke om det som hadde skjedd og være sammen med folk, at ingen spørsmål var dumme og at hun håpet at alle ville komme i begravelsen til datteren.

Klare meldinger

– Dette funker ikke for alle, men poenget er at denne moren «senket garden», gjorde situasjonen mer naturlig og skapte forutsigbarhet for kollegene sine. Omgivelsene setter ofte stor pris på slike tilbakemeldinger fordi det blir lettere å vite hva den sørgende trenger og hvordan man kan være til støtte. De fleste vil jo ikke annet enn å hjelpe, men spesielt etter vanskelige dødsfall som selvmord, kan det oppstå mye rart når vi baler og famler etter noe «riktig» å si. Klare meldinger fra den etterlatte, hjelper, påpeker Kristiane M. Hansson som for sin del begynte å snakke med nære venninner og med ektefellen. Hun ble stadig flinkere til å si hva hun trengte.

– Som kriserammet eller etterlatt kan du ikke sette deg ned i sofaen og forvente at andre skal gjøre jobben for deg. Du må selv gjøre den, men ikke alene. Det er viktig å mobilisere folk rundt deg.

Skammen

I forbindelse med sorg, opplever noen også følelser av skam - på ulikt vis, i ulik grad og også til ulike tider i sorgforløpet.

– Noe av det å ta sorg og erfaringer med sorg på alvor, handler om å erkjenne, ta på og snakke om skam. Sier man det åpent ut med en gang at han eller hun tok livet sitt, knuses skammen. Skam knyttet til tap kan oppstå på ulike måter. Vi kan anta at noen typer dødsfall er assosiert med større skam enn andre, som for eksempel selvmord, overdoser eller alkoholrelaterte dødsfall. Jeg kaller det «sorgprestisje». Det kan være vanskeligere å være etterlatt etter et dødsfall med lav prestisje enn etter «høyprestisjedødsfall». En ting er at det kan være vanskeligere å snakke om,

en annen ting er at det kan gå direkte på identiteten og selvfølelsen til den etterlatte, sier hun og understreker:

“ Det er nok fortsatt enklere å snakke om at man har mistet noen i kreft eller hjerteinfarkt enn i rus eller selvmord,

Kristiane Myckland Hansson

– Det som er viktig for meg å få frem, er at etterlatte etter «lavprestisjedødsfall» i noen tilfeller kanskje er de vi bør ivareta ekstra mye. Det er nok fortsatt enklere å snakke om at man har mistet noen i kreft eller hjerteinfarkt enn i rus eller selvmord, som både kan være vanskeligere å snakke om og mobilisere støtte til. Det kan fort bli ensomt for den som sitter igjen.

Nødvendig å vise sårbarhet

Hva sorg er, hvordan den kommer til uttrykk, hva den gjør med oss og hvordan vi kan leve gode liv til tross for vonde tap, kan være like mye forskjellig som vi er forskjellige som mennesker. Likhetstrekkene i sorgen er likevel mange, og det er godt å kunne høste av andres erfaringer. Det har også forskeren og forfatteren Kristiane M. Hansson selv gjort. Hun sier til slutt:

– Å vise sårbarhet når vi opplever vansker i livet, ikke bare hjelper, men det kan være helt nødvendig for å lære oss å leve med tapet på en best mulig måte. Vondt eller smertefullt kan det være mange år etter. Sorgen kjenner vi, og tapene vil vi bære med oss resten av livet – men da som en integrert del av livene våre. Som en del av oss.