Sorg efter selvmord

en livslang proces

Årsmøde

Landsforeningen for efterladte efter selvmord

Mai-Britt Guldin
Cand.psych.
Specialist i Psykoterapi
Phd
m.guldin@ph.au.dk

Marts 2017

Tab og kompliceret sorg

Et forskningsprogram på Institut for Folkesundhed, AU

Sorg som udfordring i sundhedsvæsenet

http://feap.au.dk/forskning/tab-og-kompliceret-sorg/

Tab som et livsvilkår

- Tab ved dødsfald
- Tab ved sygdom - helbred, kropslig funktion, livsudfoldelse
- Tab af relationer, arbejde og muligheder
- Tab af roller, identitet og selvfølelse.
- Tab ved livsovergange,
- Tab af aspekter af tilværelsen som man aldrig har haft men ønskede sig inderligt.

K. Ærtebjerg: Lyset og Mørket, 2014

Sorg

- En basal følelse (som vrede eller glæde)

- Den fysiske og psykologiske reaktion ved tab og vi mister noget vi var knyttet til. Reaktionen omfatter følelsesmæssige, kognitive, adfærdsmæssige og somatiske reaktioner.

- Den proces det er, at tilpasse sig tabet af en/noget nærtstående og lære at leve livet uden

Käthe Kollwitz *Mutter mit totem Sohn, 1937/38*

Sorg symptomer

Følelsesmæssige	Kognitive
Fortvivlelse, modløshed, magtesløshed, depressivitet Angst, frygt, skræk Skyld, selvbebrejdelser Vrede, fjendtlighed, irritabilitet Tab af lystfølelse Ensomhed, tomhed Savn, længsel	Optagethed af tanker om afdøde Hukommelses- og koncentrationsproblemer Nedsat kognitiv forarbejdning Dissociative oplevelser, uvirkelighed Mindsket selvfølelse Hjælpeløshed, håbløshed Sanse- og perceptionsforstyrrelser
Adfærdsmæssige	**Somatiske**
Gråd, hulk, råb Agitation, anspændthed, rastløshed Træthed, overaktivitet Søgeadfærd Isolation, undgåelse Ritualisering	Dysregulering af vejrtrækning, appetit, søvn, sexlyst m.v. Nedsat energi, fatigue Somatiske klager: svimmelhed, kvalme, mundtørhed, svedtendens, smerteklager. Nedsat immunforsvar

Fra Handbook of Bereavement Research + Guldin, 2014

Specifikke sorgsymptomer efter selvmord.... Young et al., 2012.

- Behov for at forstå, hvad der skete
- Overvejelser om hvordan selvmordet kunne være undgået
- Følelser af ansvarlighed og/eller skyld
- Følelsen af afvisning og svigt
- Vrede (over ikke at få muligheden for at hjælpe eller at andre ikke gjorde)
- Stigmatisering, tabu, skam og isolation
- Traume-relaterede reaktioner som angst, uvirkelighed og desillusion

Specifikke sorgreaktioner - køn

Käthe Kollwitz: Trauerndes elternpaar

Kønsspecifikke sorg-reaktioner

Kvindelig reaktionsmønster

Emotionel copingsstrategi

Meget ekspressive og som regel emotionelt funderet i sorgen.

Synes det er hjælpsomt at dele tanker og følelser med andre.

Lægger vægt på at ”udleve sorgen”

Fokus på bearbejdning

Vil gerne dvæle ved sorgen og tale om den igen og igen, synes det er vigtigt, at give plads og rum til det svære

Tendens til grubleri

Mandligt reaktionsmønster

Problemløsningsadfærd

Som regel mindre ekspressive og emotionelt konfronterende.

Søger information

Synes det er ”svagt” at opsøge hjælp, bryder sig ikke om at tale om følelser men vil gerne høre erfaringer fra andre.

Lægger vægt på at ”være stærk”

Fokus på at komme videre

Søger tilbage til normal tilstand og ser fremad

Tendens til distancering

Sorg er en naturlig reaktion

- Sorgreaktioner ses også ved dyr, fx aber og elefanter.

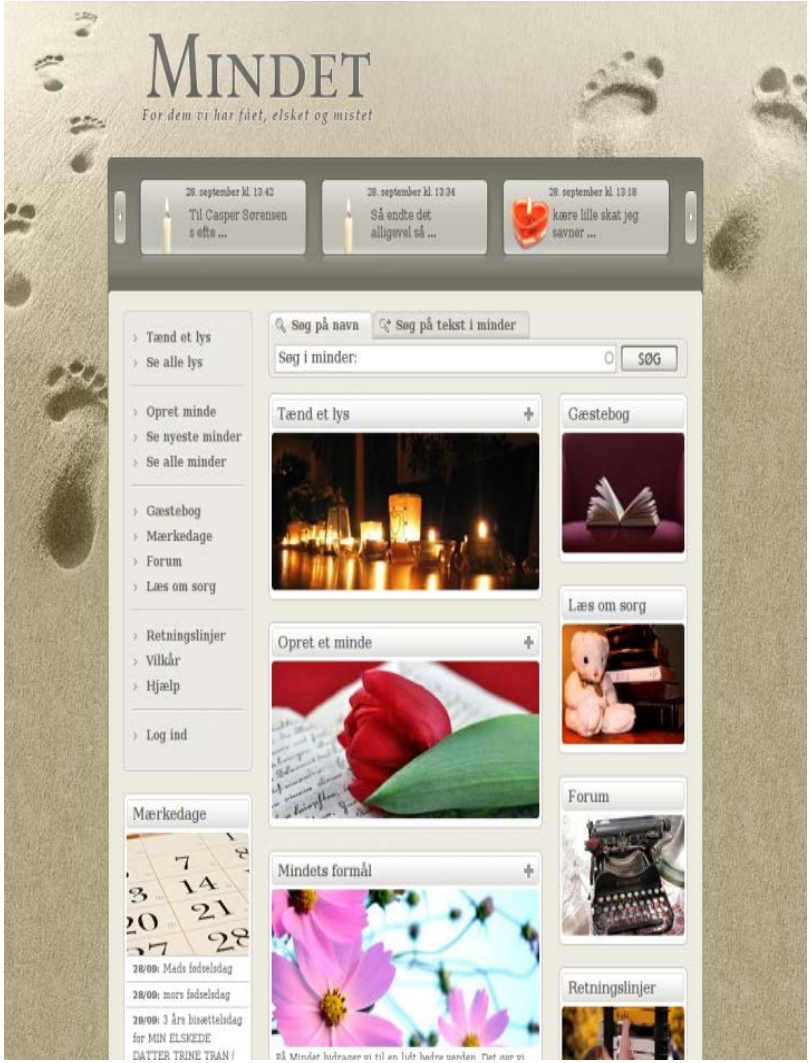
- At danne relationer er en strategi for overlevelse. Sorg menes at vedligeholde sociale bånd og dens funktionalitet er at bibeholde relationen ved fravær.

- Sorg er en umiddelbar, instinktiv og evolutionært adaptiv reaktion på separation.

- De primitive dele af hjernen starter ledeadfærd og protest ved separation, men ved permanent tab, skal der mere forfinede hjerneprocesser til at forstå tabets permanens og integrere det i bevidstheden.

Sorgkultur under forandring

- Sorg som tabu
- Digitale lys og gravhøje
- Kollektiv sorg



At leve med sorg

Galatzer-Levy & Bonanno, 2012

• Robusthed eller forbigående sorg	77%
• Psykisk lidelse (inden tabet)	15%
• Langvarig/kronisk sorg	8%
• Gensørge	Alle!

Livets kritiske hændelser og tab

- Kritiske hændelser (ulykker, overfald, tab, katastrofer m.v.) kan udløse voldsomme psykologiske reaktioner som kan få langvarige konsekvenser for det psykiske helbred.

- Belastningsreaktioner opstår når, den stress og belastning der følger efter en kritisk hændelse overstiger personens copings-strategier.

- Posttraumatisk stress opstår, når det ikke lykkes at komme over traumet, og reaktionen udvikler sig til at være langvarig/kronisk

Seahealth. dk

Psychotraumatology, 1995

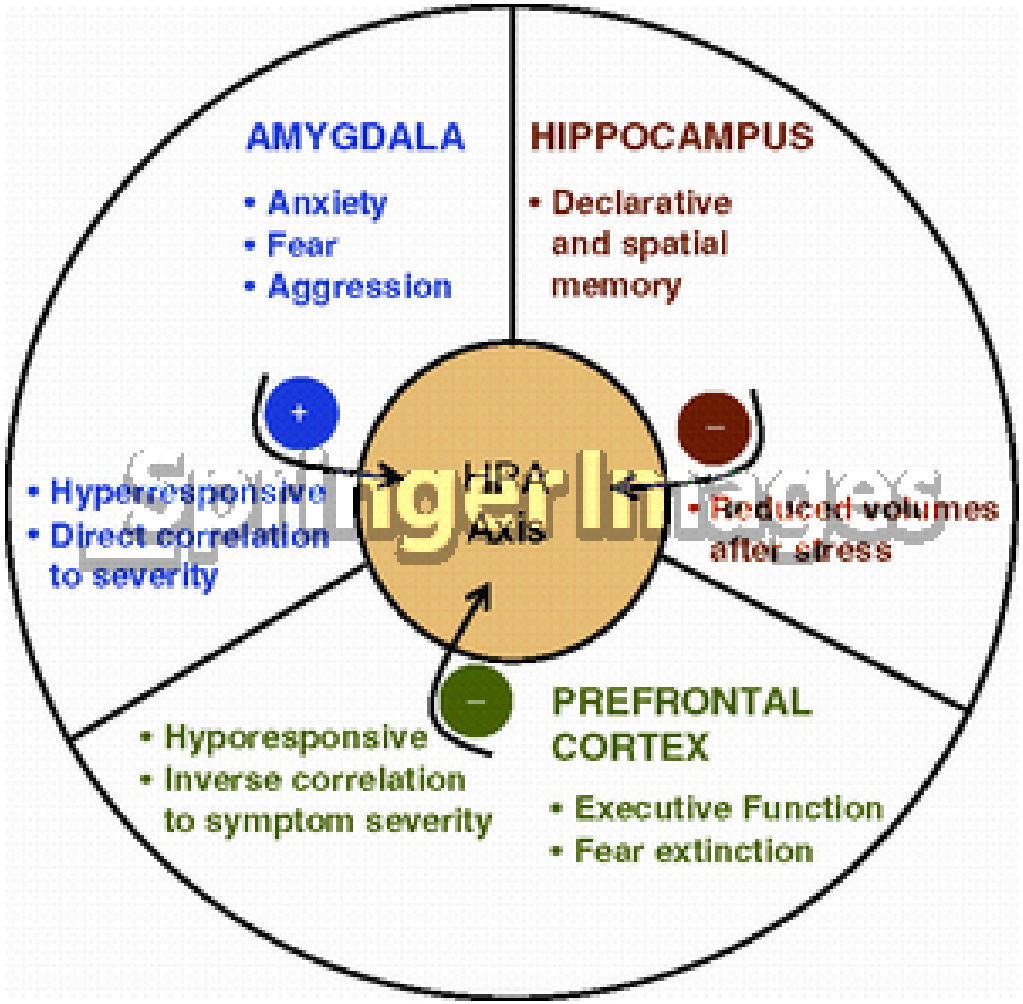
Tilpasning til tabet: Balancen ml stress og sårbarhed

Invaliderende symptomer

Generende psykiske symptomer

Normsættende adfærd

PTSD



Billede fra Springer Images

".....dette er den største form for afmagt, jeg nogensinde har følt. Jeg vågner hver morgen og håber det var en ond drøm. Og når det går op for mig, at hun faktisk ikke er her, må jeg hen på kirkegården og besøge hende. Jeg er trist, når jeg går derfra, og har svært ved at finde mening og glæde resten af dagen..... Min bedste tid på dagen, er lige før jeg slår øjnene op."

Mand der har mistet sin ægtefælle 9 måneder tidligere

Kompliceret sorg

- En sorgreaktion der er kendetegnet ved en klinisk signifikant afvigelse fra den kulturelle norm i varighed, intensitet, funktionsnedsættelse og mortalitet. Et stress-lignende syndrom med et tab som udløsende faktor, og som har stået på >6 months efter tabet

- Manglende accept
- Akut sorg fortsætter
- Ingen gradvis reduktion
- Grubleri
- Undgåelse
- Fastholdelse

Sorgen gør de efterladte syge

Hvert år rammer det 30.000 danskere så hårdt at miste et familiemedlem, at de har brug for behandling. Men sundhedsvæsnet opdager kun få af dem

Pludselig er ægtefællen gennem en menneskealder ikke længere i live. Mor dør efter et opslidende sygdomsforløb, eller broren viser sig at få alt for få år at leve i.

De fleste oplever at miste et nært familiemedlem, men for 15 procent - svarende til cirka 30.000 danskere hvert år - rammer det dem så hårdt, at de får et såkaldt kompliceret sorgforløb med depressive symptomer, angst eller selvmordstanker. Det viser flere undersøgelser.

Men sundhedsvæsnet har for lidt fokus på det, mener psykolog Mai-Britt Guldin, der er i gang med et ph.d.-projekt om sorgbehandling i sundhedsvæsnet.

24 Timer Feb. 2nd, 2010.

Kompliceret sorg - et åbent sår

Intervention

Britta Egebjerg: Når lyset gennembryder den inderste zone

Coping

- Evnen til at tilpasse sig skift i livsomstændighederne
- Forsøg på at mestre, minimere eller tolerere stærke følelser/stress under udfordringer
- Copingsstrategierne er hensigtsmæssige hvis stressniveauet reduceres, og uhensigtsmæssige hvis stressniveauet øges.
- Fleksibilitet og regulering

Salige er de, som sørger, for de skal trøstes.

Matthæusevangeliet 5,4

- Er sorgen trøsten i sig selv: man er tvunget til at finde en vej til at leve med sorg
- Ukompliceret sorg kan ikke behandles væk
- "Formålet med sorgterapi er ikke at behandle lidelsen væk, men nærmere om at genvinde balance så personen sættes i stand til at leve med sin sorg"

At tale om tanker og følelser

Pennebaker, 2001

- Behageligt at "lette sit hjerte"
- Effektivt til at sætte struktur på kaotiske tanker
- Det bidrager til følelelsesmæssig nærhed til et andet menneske
- Kan virke som brænde på et bål hvis den følelsesmæssige udladning fortsætter - altså en fastholdelse!

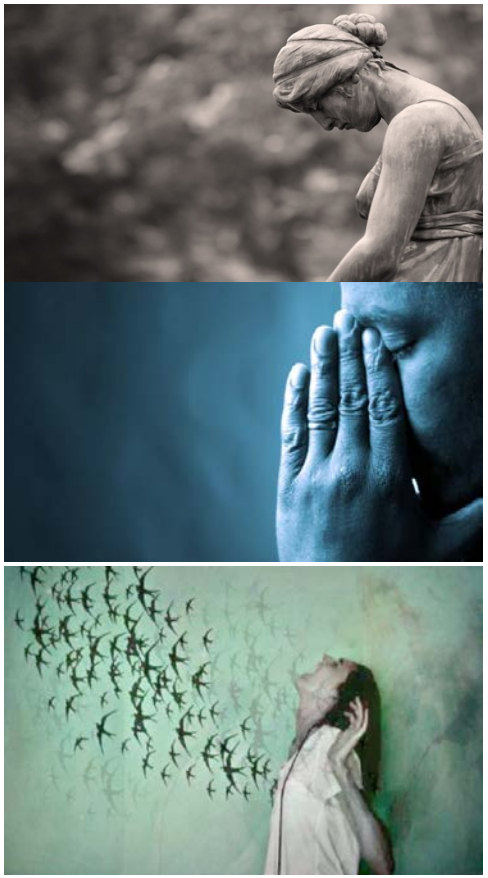
Guldin

Dansen mellem konfrontation og afledning: Regulering

Konfrontation

Konfrontation med sorgens følelser.

Sigter mod at fordybe sorgen og følelser der undgås. Især ved manglende accept/erkendelse af dødsfaldet, traumer, mareridt, selvbebrejdelser m.v.



Afledning

Afledning fra sorgens følelser.

Sigter mod at lave andre ting, at finde en anden stemning, at drage omsorg for sig selv, at stoppe generende tanker fordi der er risiko for fastholdelse, tilbagetrækning fra social adfærd, mangelfuld tilpasning til dødsfaldet.

Det der ikke kan ændres, må bæres…

- Sorg handler om at opøve tolerancen for psykisk smerte:
- Information om forventelige reaktioner
- At blive fortrolig med smerten, er at mindske sårbarheden overfor den
- Identificere hvad der fordyber smerten og hvad der lindrer den
- Opsøge hensigtsmæssig trøsteadfærd

Savn og længsel

- Jo højere kvalitet af relationen til den der er død, jo mere savn og længsel

- Længslens smerte – erindringens glæde: Erindringer kan fungere som trøst men også som fastholdelse i smerte

- Savn og længsel kan lære den efterlevende om værdier og mål i livet

Michael Ancher: Den druknede

Sorgens udviklingspotentiale

- Enhver sorg og kritisk hændelser indeholder et udviklingspotentiale: Vi vokser af modgang

- Sorg kalder på, at vi kigger ind i os selv, gør vores værdier op og arbejder med meningen med vores liv og hvordan vi udholder svære følelser

- Posttraumatisk vækst: En del mennesker oplever personlig vækst efter svære hændelser i livet (hvad lærer sorgen mig?)

TAK FOR ORDET!

”Kom blot sorg, vis mig, hvor betydningfuldt det er, det der sker”

m.guldin@ph.au.dk