

WORKSHOP MED

Marie Brixtofte

Om **sorg**

i familien



Inden vi starter.....

Hvad håber I på at tage med fra i dag?

Er der noget som I særligt ønsker at jeg kommer ind på?

Sorg – hvordan kan det se ud?

- **Fysisk:** Søvnforstyrrelser, anspændthed, ændret vejrtrækning eller spisemønstre, træthed, nedsat immunforsvar, svimmelhed og smerter forskellige steder i kroppen
- **Psykisk**
 - Følelsesmæssigt: Chok, tristhed, fortvivlelse, angst, ængstelighed, vrede, irritationer, skyld, skam, håbløshed, ensomhed, manglende lyst, følelsen af at være forladt, savn og længsel
 - Tankemæssigt: En fornemmelse af at det er uvirkeligt, hukommelses- og koncentrationsbesvær, grublerier, selvbefrejdelse, optaget af tanker om død og afdøde samt tidligere og fremtidige tab, oplevelsen af at se/høre afdøde, bekymringer om fremtiden, selvmordstanker, tanker om meningsløshed.
 - Eksistentielt: Overvejelser om livets grundvilkår, mening, skyld, skam, det at være alene, døden, tro, frihed, valg og værdier.
- **Socialt** Let til gråd, uro, hyperaktivitet, aggression, irritabilitet, indadvendthed, tendens til at isolere sig, trækker sig fra relationer og aktiviteter, øget behov for støtte og kontakt, problemer med at tale med andre om tabet, misbrugsadfærd, undgår bevidst minder om tabet eller opretter ritualer som for eksempel daglige besøg på kirkegården.

Senfølger er både de strategier vi udvikler som børn og unge for at få mest muligt nærvær og kærlighed, og konsekvenserne af de strategier,

- og som spænder ben for os, når vi er blevet voksne.



Senfølger = Strategier

Angst (kontrol)

- Hyper-årvågen
- Søvnproblemer
- Rastløs, uro i kroppen
- Trangen til at misbruge
- Behov for kontrol
- Panser: Jeg har ikke brug for nogen
- Har kun mig selv at stole på

Dårlig samvittighed

- Kronisk dårlig samvittighed
- Sætte andres behov først
- Overudviklede følehorn/antenner

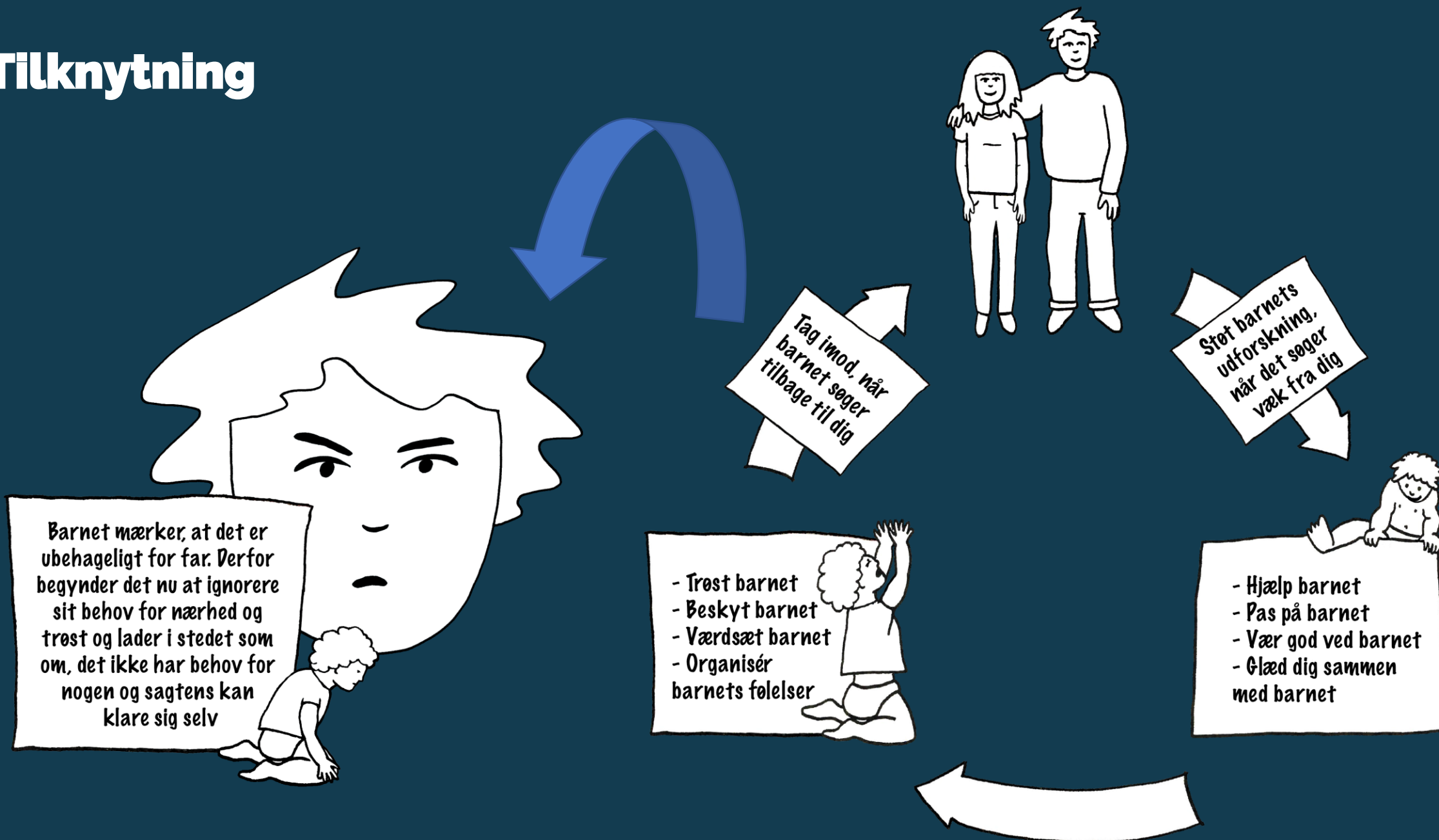
Lavt selvværd

- Følelse af usikkerhed/mindreværd
- Angsten for at blive afsløret
- Over-ansvarlig
- Hård indre kritiker

- Ikke selv-omsorgsfuld
- Svært ved at sige fra
- Føle man er passager i sit eget liv

- Følelse af ensomhed
- Høje krav til selv = Høje krav til andre
- Angsten for at blive forladt

Tilknytning





Afvisende utrygt tilknyttet

- Overopmærksom på andres signaler
- Knytter sig til genstande, arbejde og projekter
- Tilbøjelige til at klare sig selv
- Beder ikke om hjælp, trøst og støtte
- Har et behov for at intellektualisere og trække sig
- Minimerer betydningen af egne følelser og oplevelser

Er det svært at bede om **hjælp?** om **trøst?**

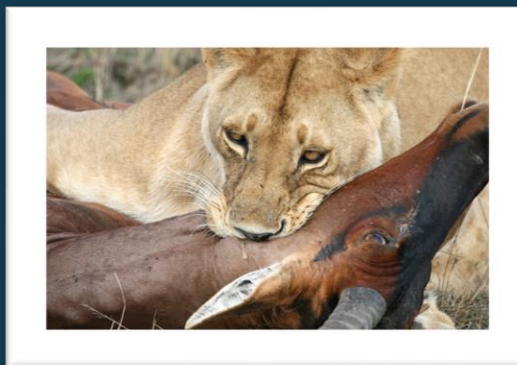


Den største gave vi kan give
andre mennesker

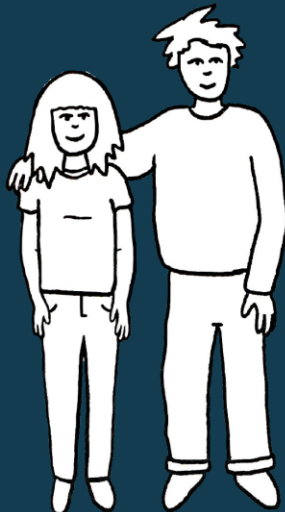
- er ikke at hjælpe dem

Det er at bede om hjælp

(men husk at hjerten ikke skal
blotte struben foran løven...)

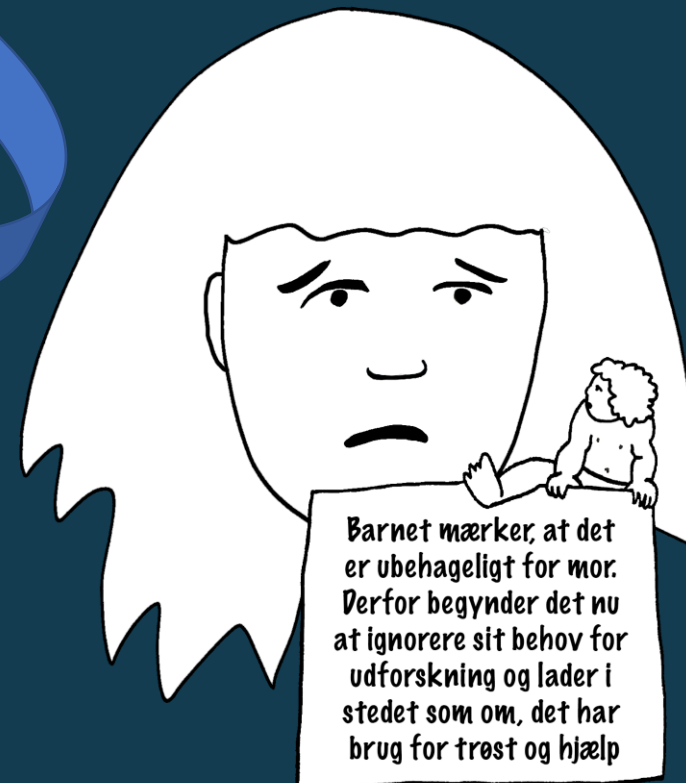


Tilknytning



Tag imod, når
barnet søger
tilbage til dig

Støt barnets
udforskning,
når det søger
væk fra dig



Kan du ikke få dig en
hobby eller noget?



Jeg har da en hobby!
Du er min hobby!

Ængstelig utrygt tilknyttet

- Overopmærksom på andres signaler
- Kan virke omklamrende
- Har problemer ved afsked og adskillelse
- Har et stort behov for kontakt
- Skruer op for følelserne
- Kan miste sig selv i relationer

Afsløringen

Selvtillid



Selvværd



1. Sige-fra-ærligt-kærligt
2. Dele mellemregninger
3. Væren
4. Mærke behov
5. Udtrykke behov
6. Selvomsorg
7. Komme i førersædet i eget liv

Præstere

Vise frem

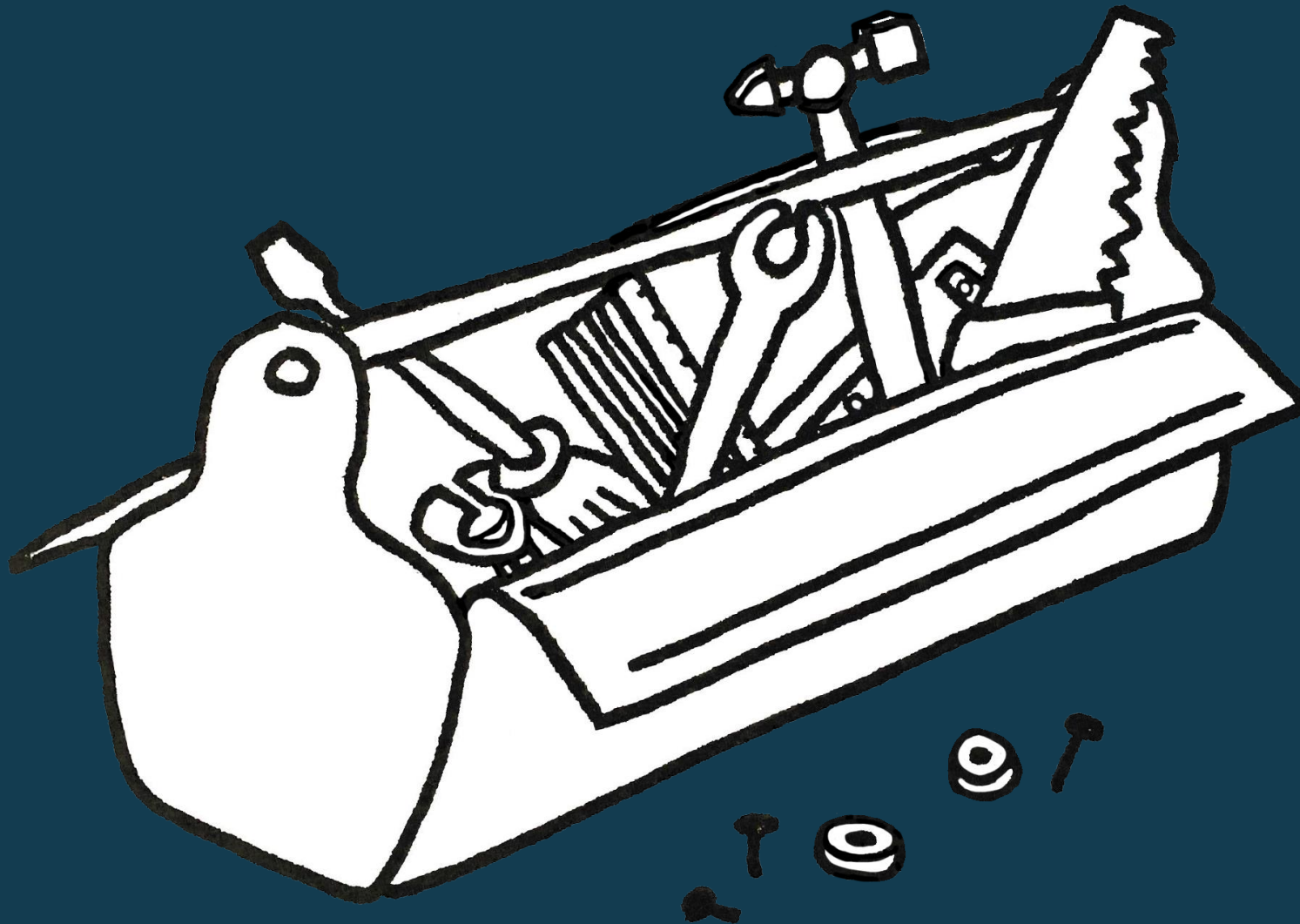
Fokusere på
andres behov

**Når vi er vant til at overleve
på høj selvtillid**

**og ikke får mulighed for at
gøre, kunne, præstere,
fokusere på andres behov**

**så bliver vi afsløret i ikke at
være noget (/nok) værd**

Den gamle værktøjskasse



To modeller om sorg: Stadiemodellen

Fra 1960 dominerede en teori om sorgens fem stadier. Stadierne var:

- **benægtelse** (uvillig til at forstå og acceptere, at det er sket)
- **vrede** (mod verden, mod den døde eller mod sig selv)
- **forhandling** (hvis man havde gjort tingene anderledes, havde personen måske levet)
- **depression** (følelsesløshed, tomhed, meningsløshed)
- **accept** (man er ikke kommet over tabet, men accepterer det er en realitet).

To modeller om sorg: To-proces-modellen

Mærk

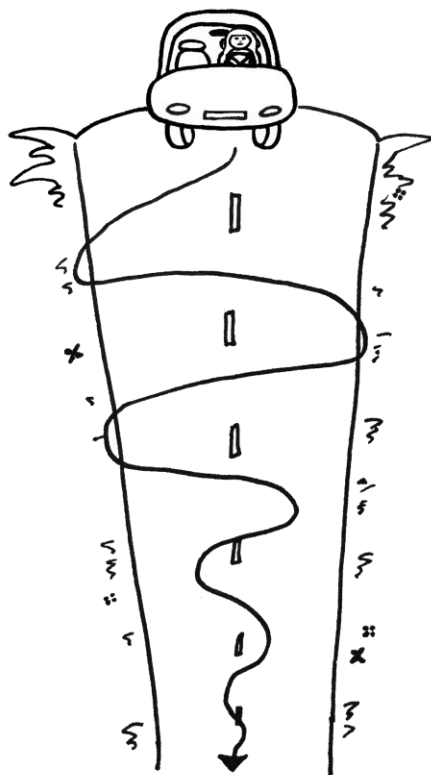
Overvældelse

Forholdelse
til døden

Omformning
af forholdet

Smerte

Holde fast



Mærke fra
ny identitet
uden at blive
overvældet

Parkér

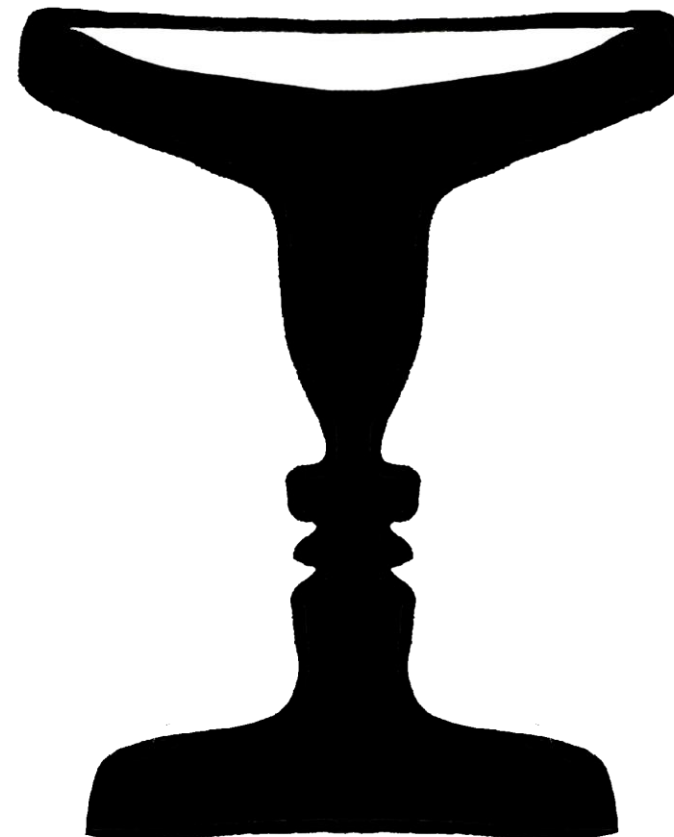
Undgåelse

Ny rolle

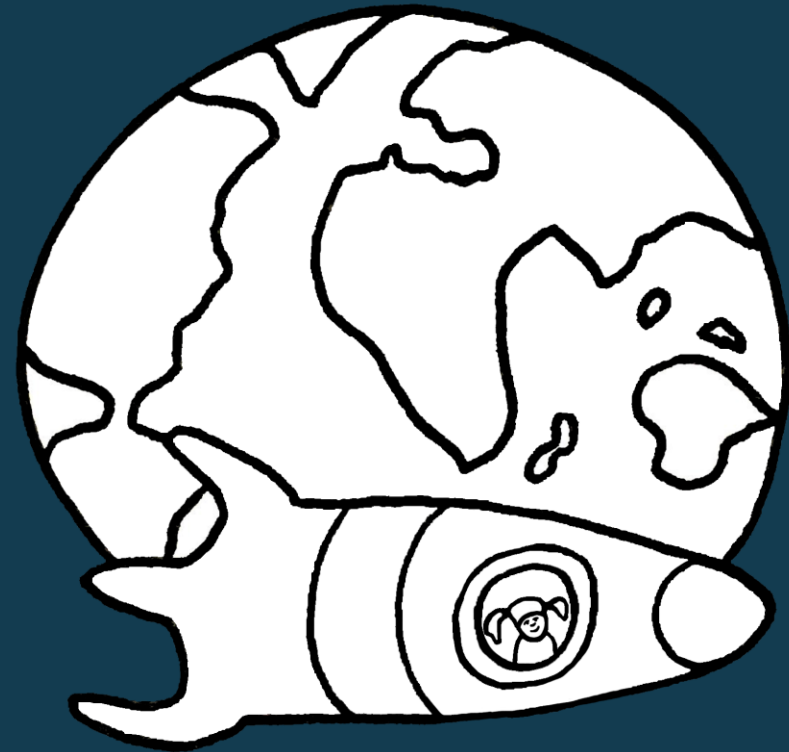
Ny identitet

Give slip

Reevaluering
af forholdet

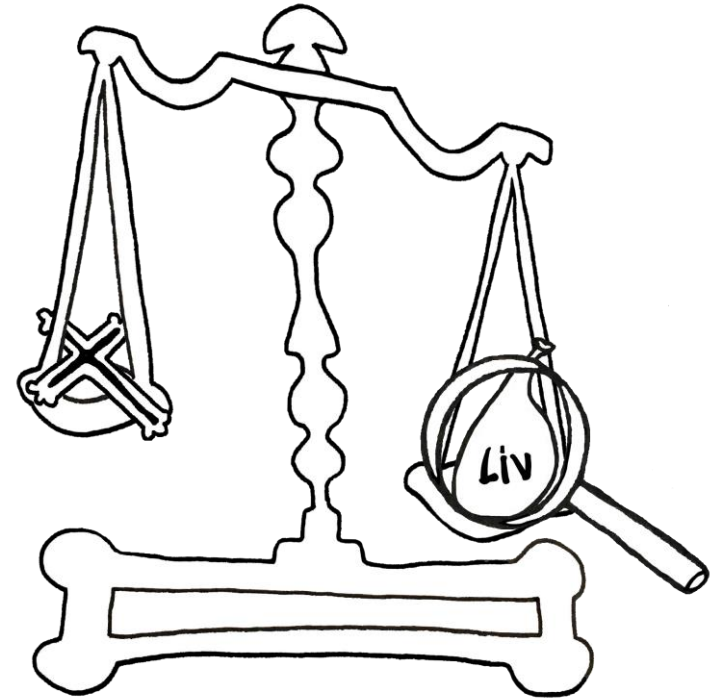
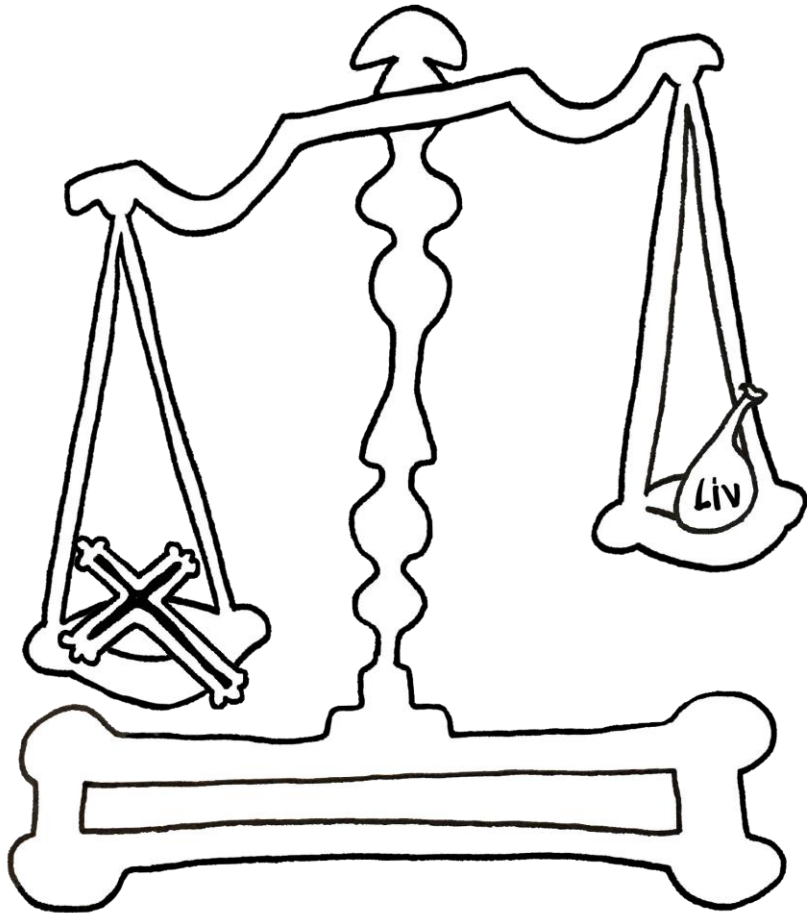


NASA-finten



Sorgens opgave er at få omformet vores forhold

Forstørrelsesglasset



Således:

LIVET > DØDEN

Det vi fik > Det vi aldrig vil få

Case arbejde

Hvad bøvler den unge med?

Hvordan mon den unges tilknytningsmønster ser ud – og hvilke hypoteser kunne det give om kompliceret sorg?

Hvilke veje kunne man gå i sorg-arbejdet?

Case 1 - Hans

Forældre skilt da Hans var 6 år. Far har senere fortalt at grunden til skilsmissen var at mor drak og at de derfor skændtes alt for meget.

Mor drak en del, og når Hans var hos mor, var mor fuld hver aften og kastede op hver morgen. Når mor var fuld, blev hun træt og fraværende. I dag går Hans i gymnasiet og går meget op i skolen og gode karakterer.

For 5 år siden da Hans var 12 år blev mor fundet død. Hun blev 41 år. Hans synes aldrig rigtig han har sørget og han kom hurtigt videre ved at begrave sig i skolearbejdet og venner. Han har læst en bog om sorg, men kan ikke rigtig mærke noget, og mener derfor ikke at morens død har noget at gøre med at han har det skidt.

Han tager kontakt fordi han har det dårligt fysisk – han sover dårligt, føler sig anspændt og træt, bliver hele tiden syg, har ondt forskellige steder i kroppen og føler sig svimmel. Han tænker sjældent på mor, fordi det nytter ikke: "hun er jo død og borte".

Case 2 - Julie

Julie er vokset op i en kernefamilie, men hvor mor havde angst. Julie tog sig derfor tit af lillebror og af mor, især i de perioder hvor far var ude og rejse. I skolen fik Julie ikke så mange venner, men det var ok for hende, fordi hun ville også helst være hjemme. Da hun var 14 år fik hun en kæreste, men hun var altid meget usikker på forholdet og følte ikke han var vild nok med hende. Hun droppede de få venner hun havde og gjorde alt hvad hun kunne for at være perfekt, men alligevel slog kæresten op efter et år. Kort tid efter døde far.

Det er nu 3 år siden far døde. Far blev kørt ihjel af en spritbilist. Julie har det som om at sorgen sidder meget i hende stadigvæk. Hun tænker dagligt på ,at hun aldrig fik sagt farvel. Hun savner ham og tænker på ham hver dag – og tænker især på hvordan han døde. Hun er vred på spritbilisten og synes tit hun kommer til at tænke på hvordan det mon så ud da bilerne stødte sammen.

Hun har længe kæmpet med angst, og går til psykolog med det. Hver dag hun går hjemmefra ud af døren, tænker hun: mon jeg kommer hjem idag? Det er en bange følelse, og hun er især bange for terror. Tror på at far er i himlen nu og kigger ned på hende og beskytter hende. Samtidig kan hun ikke give slip på følelsen af uretfærdighed, og hver gang der sker noget godt i hendes liv, bliver hun ked af at far ikke får lov til at opleve det.

Case 3 - Amalie

Amalie er 16 år. Amalies far har haft skizofreni lige så længe hun kan huske det. Amalie og far havde et tæt forhold. Amalies far tog sit eget liv for 2 måneder siden, hvor Amalie fandt ham, fordi han havde hængt sig i stuen.

Amalie har nu problemer med at sove, hun har ondt i kroppen, hun kan ofte ikke mærke sine følelser, og når hun kan, føler hun sig bange og vred. Hun føler sig så skyldig over hun ikke kunne redde sin far og bebrejder sig selv. Hun føler sig forladt og græder mange gange om dagen. En del af hende har det også sådan at hun ikke tror på at far virkelig er død og tænker at far lige om lidt kommer ind af døren. Hun er blevet i tvivl om alt – og får selv tanker i retningen af om livet overhovedet er værd at leve. Hun orker ikke at se sine veninder og bruger i stedet tiden på at kigge på billeder af far og være på kirkegården.

Amalie ønsker at få hjælp og overvejer at starte til en psykolog, også for at få bearbejdet traumerne. Hun vil i gang nu for hun kan ikke holde ud at være så ked af det.

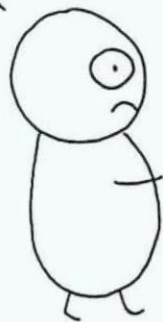
Snak 2 og 2

I mit arbejde med unge i sorg hvad vil jeg - efter denne workshop - gøre mere eller mindre af, eller have mere eller mindre opmærksomhed på?

Hvad tager jeg med fra idag?

Plenum opsamling

Where did you
find that? I've been
searching for it everywhere.



I created it
myself.



Tak for i dag