

Sorgin í hinum ýmsu myndum

Tilfinningar, viðbrögð og upplifun



Sorg er samheiti yfir þær flóknu tilfinningar og viðbrögð sem allar manneskjur finna fyrir við missi og andlát ástvinar. Það er hins vegar einstaklingsbundið hvernig hver og einn upplifir sorgina og vinnur úr henni.

Ég trúi því ekki að hann sé farinn – ég heyri enn í honum og sé hann

Jafnvel þótt andlát ástvinar hafi verið yfirvofandi í einhvern tíma er það alltaf áfall þegar að dauðastundinni kemur. Fjölskylda og vinir geta fundið fyrir dofa, tómleika og vantrú í einhvern tíma eftir andlátið og átt erfitt með að trúa því að ástvinurinn sé raunverulega látinn og komi ekki aftur. Sú tilfinning dofnað með tímanum, en getur gert vart við sig öðru hvoru. Sumum finnst þeir heyra í eða finna fyrir hinum látna aftur. Draumar eru ekki óalgengir og ef um makamissi er að ræða geta draumarnir verið kynferðislegs eðlis.

Ég á erfitt með að einbeita mér en samt er svo margt sem þarf að gera

Hugsanir geta verið á ferð og flugi og erfitt getur reynst að koma sér af stað til að framkvæma það sem þarf að gera. Algengt er að vera utan við sig, gleyminn/gleyminn og þreyttur/þreytt en eiga samt erfitt með að sofa. Flestir gráta þegar þeir minnst hins látna eða jarðarfararinnar. Það getur verið erfitt og orkufrekt en veitir tilfinningalega útrás. Að halda aftur af tárunum getur verið alveg jafn erfitt.

Mér líður illa

Preyta, depurð, erfiðleikar með svefn og minnkuð matarlyst geta gert vart við sig. Sumir veikjast jafnvel oftari en áður. Það hjálpar að borða vel, hafa reglu á hlutunum og almennt huga vel að sjálfum sér t.d. með því að hreyfa sig daglega. Heitt bað, flóuð mjólk eða slökun með góðri tónlist getur hjálpað til við að færa svefnvenjur í fyrri horf. Algengt er að fólk sé dapurt í einhvern tíma eftir missi ástvinar. Ef vanlíðan er að bera þig ofurliði skaltu leita læknis. Mundu bara að nefna að þú hafir nýlega misst ástvin, þær upplýsingar geta stuðlað að réttri úrlausn fyrir þig.

Ég held ég sé að missa vitið

Sorginni fylgja sterkar tilfinningar, miklu sterkari en flestir hafa áður upplifað og virðast stundum ná yfirhöndinni. Fólki getur liðið öðruvísi, hegðað sér á annan hátt en það á vanda til og sýnt á sér nýjar hliðar. Sumir vilja flytja eða losa sig við eitthvað af því sem minnir á hinn látna, en í rauninni er þetta ekki góður tími til að gera miklar breytingar á lífinu. Eftir nokkra mánuði getur annað verið uppi á teningnum. Til dæmis geta hlutir sem valda sárum minningum í dag verið mjög dýrmætir þegar frá liður. Það er gott að ráðfæra sig við aðra ef taka þarf mikilvægar ákvarðanir, t.d. einhvern úr fjölskyldunni, vini eða prest, sem geta aðstoðað við að skoða fleiri kosti í stöðunni.

Hvers vegna ég?

Margir upplifa reiði eftir ástvinamissi, en hana getur verið erfitt að tjá og skilja. Reiðin getur beinst að dauðanum sjálfum, þeim látna eða Guði fyrir að leyfa svona sársaukafullan og tilgangslausan missi. Reiðin getur einnig beinst að samferðafólki sem virðist ekki hafa tekið þetta jafn nærri sér, eða þá að fólkinu sem var til staðar í sjúkdómsferlinu eða við andlátíð. Stundum er réttmæt ástæða fyrir reiðinni en jafnvel þótt svo sé ekki getur tilfinningin samt verið fyrir hendi. Reiði er algeng tilfinning í sorginni en minnkar yfirleitt með tímanum. Ef upp koma spurningar sem snerta umönnun og meðferð látns ástvinar er sjálfsagt að ræða það við starfsfólk.

Bara ef ...

Svo getur virst sem að hlutirnir hefðu kannski orðið öðruvísi ef breytt hefði verið á annan veg. Kannski er um að ræða eftirsjá vegna þess sem sagt var eða ekki sagt, gert eða ekki gert. Allir eru mannlegir og einhver misskilningur eða ósamkomulag er hluti af mannlegum samskiptum. Þegar ástvinur deyr eru tækifærin til að breyta því, sem við hefðum viljað gera á annan hátt, ekki lengur fyrir hendi. Það er algengt að fólk finni til sektarkenndar en sú tilfinning mun hverfa með tímanum. Ef sektarkenndin dvínar ekki getur hjálpað að ræða við aðila sem þú treystir um þær tilfinningar.

Ég virðist þurfa að tala um það aftur og aftur

Oft þarf að tala endurtekið um hinn látna, veikindin, andlátíð, góðu tímana og þá slæmu. Fjölskylda og vinir hjálpa best með því að hlusta og deila minningum. Þeim getur þó fundist þetta erfitt og verið órugg um hvernig þau geta aðstoðað. Það hjálpar ef þú gefur skýr skilaboð um þínar þarfir í stað þess að bíða eftir að þau geti sér til um hvernig þér líður. Stundum er erfitt að fá stuðning frá þeim sem næst manni standa. Fólk sýnir sorg sína á mismunandi vegu þótt það syrgi sama ástvininn. Sumir vilja gráta og ræða um hinn látna meðan aðrir halda tilfinningum sínum fyrir sig og syrgja með sjálfum sér. Það getur verið erfitt að skilja þetta en í sorginni er engin rétt eða röng leið. Það getur hjálpað að leita út fyrir fjölskylduna, t.d. til vinar, prests, sálfræðings eða sorgarúrvinnsluhópa.

Stundum man ég ekki ...

Lífið getur virst tilbreytingarlítið og stefnulaust, en gott er að leyfa minningum að koma og fara – hvort sem þær eru góðar eða slæmar. Eigin mistök geta leitt til eftirsjár og sektarkenndar og því er vert að hafa í huga að annað fólk gerir líka mistök. Minningin um hinn látna varðveitist betur ef minnst er bæði mistaka og þess sem vel var gert. Ef minningarnar eru gloppóttar, getur verið gott að tala við einhvern sem getur hjálpað til með að fylla í eyðurnar. Það er oft erfitt að muna hvernig hinn látni var áður en hún eða hann veiktist.

Það breytist þegar minningarnar um þennan tíma fara að raðast inn í minningar um líf ykkar saman. Góðar minningar um það sem skiptir máli hjálpa í sorgarúrvinnslunni. Sorgin fjallar um það að varðveita minningar og það sem hann/hún skilur eftir sig. Hinn látni mun alltaf verða hluti af lífi þeirra sem eftir lifa og þótti vænt um hann.

Stundum get ég ekki gleymt ...

Erfiðar minningar geta gert vart við sig aftur og aftur. Atburðum sem áttu sér stað meðan á veikindunum stóð eða rétt fyrir andlátíð getur skotið endurtekið upp í hugann. Þetta getur verið afar truflandi og erfitt. Ef ekki næst að vinna úr erfiðum minningum svo þær góðu geti dafnað, getur hjálpað að leita sér aðstoðar hjá t.d. presti eða sálfræðingi.

Ég held að ég verði aldrei hamingjusöm/samur

Stundum er eins og hlutirnir gangi frekar illa og að erfiðleikarnir ætli engan enda að taka. Þessi reynsla fylgir syrgjendum áfram að vissu marki, því minningarnar lifa áfram með þeim, en sársaukinn verður ekki eins sár þegar frá líður. Það kemur að því að döpru tilfinningarnar blandast þeim ánægjulegu. Sérstakir dagar, t.d. afmælisdagar, brúðkaupsafmæli, jöl og páskar reynast mörgum þungir og þá geta þeir þurft á meiri stuðningi að halda.

Enginn skilur hvernig mér líður – mér er oft sagt að ég ætti að vera farin/n að jafna mig

Fólkinu í kringum okkur gengur gott eitt til þegar það segir okkur að reyna að komast yfir missinn og horfa fram á veginn. Sumir gera sér alls ekki grein fyrir þeirri vanlíðan sem fylgir ástvinamissi. Sumir geta þurft að fá að vera í einrúmi, en stundum getur einmanaleikinn orðið þrúgandi og þá er gott að leita til einhvers sem maður treystir. Sá sem misst hefur getur þurft að taka fyrsta skrefið í samskiptum við ættingja og vini þar sem mörgum finnst erfitt að vita hvernig koma skuli fram og hvað eigi að segja við þessar aðstæður.

Hvað með börnin?

Börn þurfa að tjá tilfinningar sínar líkt og fullorðnir. Tilfinningar þeirra eru að mörgu leyti svipaðar þeim sem nefndar hafa verið hér á undan, en það fer þó allt eftir aldri barnsins. Ekkert barn er of ungt til að taka eftir því að mikilvæg persóna í lífi þess er ekki lengur til staðar. Það þarf að segja börnum frá því, í einföldu máli, að viðkomandi sé látinn og

komi ekki aftur. Ung börn eiga sérstaklega erfitt með að greina milli fortíðar og framtíðar. Þau skynja einungis nútíðina. Börnin hafa þörf fyrir að kanna umheiminn og sýna ekki alltaf þá hegðun sem búist er við. Þótt þau einblíni fyrst og fremst á atburði líðandi stundar geta þau verið sorgmædd og leið.

Sem foreldrar eða afar og ömmur viljum við vernda börnin okkar gegn erfiðum tilfinningum sem tengjast ástvinamissi. Margir fullorðnir eiga í erfiðleikum með að vinna úr sorginni, og því er ástæða til að velta því fyrir sér hvernig ung börn fara að. Það er alltof algengt að börnum sé haldið frá og ekki leyft að vera með. Þannig verða börnin sjálf að reyna skilja það sem er að gerast í lífi þeirra og hvers vegna þeim finnst þau vera ein og yfirgefin.

Viðbrögð barna gagnvart dauða og missi snemma á lífsleiðinni hafa áhrif á viðbrögð þeirra við missi síðar í lífinu. Fullorðnir geta búið börn undir að takast á við andlát ástvinar með því að gefa gaum að tilfinningum þeirra og gefa sér tíma til að ræða við þau t.d. þegar gæludýr deyr eða þau skynja sorg í sögum og myndum sem þau eru að skoða.

Hvernig tjá börn sorg sína?

Margt er líkt með sorg barna og fullorðinna en annað öðruvísi og ræðst það m.a. af þroska og þekkingu barnanna. Hafa verður í huga að enginn mætir sorginni á nákvæmlega sama hátt og ráða tengslin við þann sem er látinn miklu um viðbrögðin. Börn fela oft sorg sína, meðvitað eða ómeðvitað, til að hlífa fullorðnum og reyna frekar að geðjast þeim og gleðja. Eftirfarandi eru dæmi um viðbrögð sem börn geta sýnt og geta komið fram strax eða seinna.

- Afneitun - „mamma mín dó ekki í alvörunni.“ Þegar barn fer strax að leika sér eða hlær, þegar það á ekki við, þýðir það ekki að engar tilfinningar séu þarna að baki, heldur frekar að of erfitt er að eiga við eða skilja missinn.
- Reiði - „hvernig gat hann dáið og skilið mig eftir aleina?“ „hvers vegna lét Guð vin minn deyja?“
- Sektarkennd - „ef ég hefði ekki verið svona óþekk þá hefði mamma ekki dáið“
- Hræðsla - „hver sér um mig núna?“
- Líkamlegt álag og kvíði - „ég get ekki sofnað“, „mér er illt alveg eins og litlu systur áður en hún dó.“

Hvernig get ég hjálpað börnunum mínum?

- Talaðu hreint út á einföldu máli og vertu hreinskilin/n.
- Útskýrðu hvað hefur gerst, þótt ekki þurfi að fara út í smáatriði.
- Hvettu barnið til að tjá tilfinningar sínar.
- Grátur er eðlilegur og hjálplegur.
- Viðurkenndu tilfinningar og viðbrögð barnsins.
- Ekki segja barninu hvernig því eigi að líða.
- Sýndu hlýju og gefðu af þér með nærveru þinni.
- Deildu tilfinningum þínum með barninu.
- Leyfðu barninu að hugga þig.
- Sýndu þolinmæði.
- Mundu að barnið þarf að heyra hvað hefur gerst og spyrja sömu spurninganna aftur og aftur.
- Fullvissaðu barnið um að dauðinn sé ekki smitandi. Þó að einn hafi látist þýðir það ekki að barnið eða neinn annar muni deyja fljótlega.
- Reyndu að viðhalda reglu og öryggi í lífi barnsins.
- Hlustaðu á það sem barnið er að segja þér eða spyrja þig um. Mikilvægt er að bregðast við eftir þörfum barnsins.
- Leyfðu barninu að taka þátt í undirbúningi jarðarfararinnar og heimsóknum í kirkjugarðinn. Útskýrðu fyrirfram hvað muni fara fram og hverju barnið geti átt von á.
- Með stuðningi þínum og umhyggju mun barnið geta unnið sig í gegnum sorgina.

Útskýringar sem geta ruglað börn

Sumar útskýringar geta gert sorg barna erfiðari eða valdið vandamálum síðar í lífinu. Dæmi:

Mamma þín fór í langt ferðalag

„Hvers vegna eru þá allir að gráta?“

„Hvers vegna sagði hún ekki bless við mig?“

„Pabbi gerðu það, ekki fara frá mér“

Frænka var veik og þurfti að fara á spítala

„Ef ég verð veik/veikur, fer ég þá líka á spítalann og dey?“

„Ég vil ekki að Sigga systir fari í aðgerð á spítalanum“

„Læknirinn er vondur, hann lét frænku deyja“

Afi þinn er sofandi

„Ég vil ekki fara að sofa“

„Ég ætla að vaka í alla nótt svo að ég deyi ekki líka“

Dæmi um bækur á íslensku fyrir börn:

- Trevor Romain: Hvað í veröldinni gerir maður þegar einhver deyr? Skálholtsútgáfan, 2010. Bók sem tekur á þeim fjölda spurninga sem börn og unglingar velta fyrir sér eftir ástvinamissi.
- Guðrún Alda Harðardóttir. Þegar pabbi dó: Raunsæ saga um dauðann og lífið, séð frá sjónarhóli sex ára drengs. Hasla, 1983
- Astrid Lindgren: Bróðir minn Ljónshjarta. Forlagið, 2012

Dæmi um bækur fyrir foreldra/forráðamenn:

Sigurður Pálsson: Börn og sorg. Skálholtsútgáfan, 1998.

Upplýsingar og stuðningur fyrir syrgjendur

- Ný dögun: Samtök um sorg og sorgarviðbrögð (www.sorg.is).
- Ljónshjarta: Samtök fyrir ungt fólk sem misst hefur maka og börn þeirra (sjá síðu á facebook).
- Birta: Landssamtök foreldra/forráðamanna, barna/ungmenna sem látist hafa fyrirvaralaust (sjá síðu á facebook).
- Upplýsingar og fræðslufni um sorgina (www.missir.is)
- Þjóðkirkjan veitir margvíslega þjónustu og fjölbreytt starf fer fram á vettvangi hennar. Eftirfylgd er hluti af þeirri þjónustu sem prestar og djáknar bera ábyrgð á og hafa umsjón með. Fjölskylduþjónusta kirkjunnar er jafnframt liður í eftirfylgdar- og sálgæslustarfi kirkjunnar. Upplýsingar um starf og þjónustu þjóðkirkjunnar um land allt má finna á vefsíðunni www.kirkjan.is eða á Biskupsstofu í síma 528 4000.

BYGGT Á BÆKLINGI: RELF, M., COULDRICK, A. OG BARRIE, H. (2007). GRIEF & BEREAVEMENT, SIR MICHAEL SOBELL HOUSE, OXFORD, UK. ÞÝTT OG STAÐFÆRT MEÐ LEYFI HÖFUNDA / SÍH.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI LYFLÆKNINGASVIÐ
JÚLÍ 2017
LSH-131

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR OG DEILDARSTJÓRI LÍKNARDEILDAR

UMBROT:
SAMSKIPTADEILD