

Sorg og sorgarbeid

Jeg var invitert til å holde sorgkurs i en by på Østlandet. Alle boetableringer for mennesker med utviklingshemning var innbudt, men en bolig sa nei takk. «Her tar vi ikke sorgene på forskudd». Ganske absurd. Var det et vikarierende motiv? Var det snakk om en leder som hadde store problemer med å møte sorgen i eget liv?

For det er et hovedproblem når det gjelder å legge til rette for å møte mennesker med utviklingshemning og deres sorg- og tapsopplevelser, slik en engelsk undersøkelse har vist. Sorg og tap slår på vonde strenger i oss. Folk vi har mistet, ting som gikk feil. Vonde følelser vi kanskje aldri har fått bearbeidet. Dette drar vi med oss også inn i vår profesjon.

Men egne erfaringer kan være bra hvis vi er bevisste på dem og kan bruke dem profesjonelt. Vi møter ikke andre mennesker som tomme skall. Vi har med oss vår egen livserfaring, våre erfaringer med sorg, våre erfaringer med hvordan vi takler dette og vi har ulike livssyn. Alt dette

tilsier at vi trenger noe objektivt å forholde oss til. Vi trenger en plan for hvordan vi møter mmu som er i sorg.

Sorgen er både noe abstrakt og vanskelig og noe konkret, håndfast og nært. Utgangspunktet for sorgen når et menneske dør, er ikke vanskelig å fatte. Men hvordan vi best kan møte det enkelte menneske som er i sorg, er ikke alltid like lett å gripe.

Utgangspunkt: Mennesker med utviklingshemning sørger over tap som alle andre. Derfor har de også mange av de samme sorgreaksjoner som andre. Hovedproblemet er ikke følelsene, men det å kunne gi uttrykk for dem. Den intellektuelle bearbeiding er vanskelig og sorgen gjør seg derfor ofte fysiske eller atferdsmessige utslag som ikke alltid er lett å koble til en sorg – i alle fall ikke hvis den kommer forsinket. En svensk undersøkelse for noen år siden viste at 50% av alle atferdsproblemer hadde sitt utgangspunkt i sorg og tap.

Vær spesielt oppmerksom på:

- Søvnproblemer
- Fysiske smerter
- Passivitet
- Hygiene
- Bitterhet/aggresjon som sitter fast
- Forsinket reaksjon

«Jeg gråter fordi han er borte der ute, men ikke inne i meg» (fra Tommy og Tiger'n)

Sorgen kommer inn der kjærligheten har vært. Uten kjærlighet, ingen sorg. Døden er slutten på et liv, ikke et forhold: Sorgen varer lenge, savnet alltid. Vår oppgave er å hjelpe den etterlatte til å leve med savnet, men ikke i sorgen.

Sorgarbeid handler om:

- Verdighet (i forbindelse med dødsfallet)
- Respekt (for avdøde og pårørende inkl. den utviklingshemmede)
- Livskvalitet (for den utviklingshemmede)

Sorgplaner: Ingen kan lage en plan som gjelder for alle enkeltpersoner i alle boetableringer. Jeg har, basert på de

erfaringer jeg har gjort, laget er forslag til en plan (Se <http://www.bd.kirken.no/agder/tekstsider.cfm?id=11714>) Denne kan brukes som utgangspunkt til å lage deres egen.

Ark 1: Forberedelse og oppfølging. Det er viktig at når dere har en plan, så må alle i personalgruppa være kjent med den. En må ha ansvaret for at dette gjøres over for nytilsatte, samt sørge for å oppdatere permen. Hvorvidt sorgplanen er en del av det dataprogrammet boligen bruker eller en fysisk perm, spiller mindre rolle.

Sorgplanen har et eget kapittel om tiden før et dødsfall og hvordan en kan forberede seg når en vet at en av beboerne eller en nærpersion kommer til å dø:

Hvis det gjelder en beboer: Samarbeide med den døendes pårørende. Skrive ned det løp dere vil følge. Ikke lyve for de andre beboerne.

Hvis det gjelder pårørende: Involvere den utviklingshemmede i samarbeid med de andre slektningene.

Så selve beredskapsplanen ved dødsfall. Her et det laget to planer:

1. Ved pårørendes død
2. Ved dødsfall i bolig.

Mye likt, men naturlig nok også en del forskjellig. Planene er delt i tre deler:

1. Ved dødsfallet
2. Fram til og med begravelsen
3. Tiden etter begravelsen

En må ha rutiner for varsling slik at den som tar i mot beskjeden ikke blir stående rådvill. Særlig viktig å ha dette skriftlig når det skjer et dødsfall i boligen og alt er bare kaos.

Når en skal snakke med den sørgende, er det viktig å være oppmerksom på både hvilke ord en bruker og hvor og hvordan en formidler det. En må ikke bruke ord/uttrykk han/hun allerede forbinder noe med (eks reist hjem, gått bort osv) og samtalen må være med en

person den utviklingshemmede er trygg på i trygge omgivelser. Skriv ned det som skjedde slik at alle som samtaler med den sørgende sier det samme. Finn også et bilde av avdøde.

Syning er som oftest riktig og viktig, men det må forberedes. Syningen kan være boligen eller i et visningsrom annet sted.

Syning motvirker fantasier og gjør døden følbart. Det er den beste måten å forklare på.

Oppfølging: Bruk forskjellig kommunikasjon: Ord, pictogrammer, musikk, maling m.m. Gi en klem eller hold rundt den sørgende.

Delta i begravelsen. Ritualer er viktige i sorgprosessen, begravelsen er viktig. Forbered den sørgende på hva som skal skje ved å snakke om det og vise bilder.

Etter begravelsen: Sorg og savn tar ikke slutt med begravelsen. Ofte kommer ikke sorgprosessen i gang før seinere. Fortsett med samtale, besøk gravstedet. Vær obs på merkedager.

Dødsfall i bolig - skjer ikke sjelden etter min erfaring. Og det er fryktelig vanskelig for den som oppdager det. Ha gode varslingsrutiner (se forslag i sorgperm)

Avhold minnestund i boligen. Involvere hvis mulig (alle inkl. ansatte)

Samling før begravelsen – gjennomgå, vise bilder

Besøk gravstedet seinere.

I permen finner du ogsåogså:

Opplysningsskjema om den enkelte i forhold til sorg og død

Gravferdsrituale

Kreftforeningens hefte

Når en tjenesteyter slutter

Litteratur/nett:

Sissel Bøckmann: Utviklingshemning og sorg (2008)

Einar Sand: Sorg og tap – Utviklingshemning og habilitering (2009)

Dansk nettside: Grundig og god: tabogsorg.dk

