

Dagens program

- 8.30-9.00 Præsentation og dagens program inkl. forventninger
- 9.00-9.30 Normal sorgreaktion inkl. case Lise
- 9.30-9.45 Pause
- 9.45-10.30 Patologisk sorgreaktion: kronisk sorg inkl. case Gudrun
- 10.30-10.45 Pause
- 10.45-11.30 Gruppearbejde, livsline
- 11.30-12.00 Frokost
- 12.00-12.45 Patologisk sorgreaktion: undgået og udskudt sorg inkl. case Peter. Inkl. gruppearbejde 2 og 2.
- 12.45-13.00 Viderevisitation inkl. henvisningsregler.
- 13.00-13.15 Pause
- 13.15-13.50 Akut krise, gammel og ny viden inkl. case Birthe
- 13.50-14.00 Pause
- 14.00-14.50 Gruppearbejde omkring sorg
- 14.50-15.00 Afrunding af gruppearbejde. Afslutning og evaluering



Målsætning

- At kende til basal sorg- og kriseteori.
- At kunne skelne mellem normal og patologisk sorg.
- At få et indblik i egne erfaringers indflydelse på emnet.
- At kende til simple metoder til at håndtere sorg og kriser.
- At kende til henvisningsmuligheder.

Gruppe arbejde Lise case, del 1

- 83-årig kvinde sidder sammen med ægtefælle igennem 60 år og planlægger ferie til Spanien. Hun går ud for at lave kaffe og da hun kommer ind igen, ligger han livløs hen over bordet. Hun ringer 112 og han erklæres død ved ankomsten til sygehuset.

Lise case, del 2

- Hun kommer til dig i din praksis efter 3 måneder. Græder, kan ikke sove, savner sin mand meget. Synes det hele er uoverskueligt og ved ikke hvordan hun skal komme videre.

Lise case, del 3

- Lise kommer igen i din praksis efter 7 måneder. Har ikke længere brug for sovemedicin. Er begyndt at gå til bridge. Har solgt sit hus og flytter i ældrebolig. Taler om sin mand med stor glæde og humor, samt en enkelt tåre.

SORG OG TAB

- Personlighedens dybe lag
- Individuation, individuel kerne i udvikling
- Tilknytnings- og adskillelser –processer (individuationen forstærkes når dette lykkes)
- Initialt en symbiose lign. følelse.
- At kunne sørge er en livsforsikring.

Individuation (individuations-processen)

- er et begreb som Carl Gustav Jung indførte, men ikke skabte, i forbindelse psykologien, som betegnelse for menneskets udviklingsproces. Det er en betegnelse for en selvrealisering, en personlig udvikling i ordets egentlige betydning.
- Formålet med individuationen er, at mennesket skal blive sig selv, at finde ind til sin egen indre personligheds-kerne. Det ikke er det samme som at fastslå, at det skal blive selvsk. Det er netop karakteristisk ved mennesker, der gennemgår en individuation, at de bliver mere sociale og medmenneskelige. *"Individuation lukker ikke verden ude, men ind"*, siger Jung.
- En vellykket individuationsproces må snarere opfattes netop som en modifikation og overvindelse af narcissistiske længsler, bl.a. karakteriseret ved accepten af ens personlige begrænsninger såvel som begrænsningerne ved menneskelivet, især døden.
- Kilder: Wikipedia, Den store Danske Encyclopædi.

Samhørighed og tilknytningsprocesser

- Mor-barn forhold
- Pubertet, usikker omkring optimale afstand.
- Voksen, partner, børn, venner

Børn, unge og sorg

- Børn, Unge & Sorg er en social hjælpeorganisation, som arbejder for at sikre den nødvendige støtte til børn og unge op til 28 år, som har alvorligt fysisk syge eller døde forældre eller søskende.
- Støtten er gratis, og alle medarbejdere har tavshedspligt.
- Chat, individuel og gruppeterapi, netværksrådgivning, telefon, mail.
- København, Odense og Aarhus
- Tlf 70 266 766 www.bornungesorg.dk

Eksistentielle grundvilkår Yalom

- Døden
- Meningsløsheden
- Aleneheden
- Friheden

Angstens væsen

- Angsten er navnløs, derfor mange forskellige udtryk
- Bliver ude af os selv (evt. standse livet)
- Afgifte angsten ved fokusering
Flytter angsten fra intet til noget
- Frygt og sorg har fokus



De 4 H er

- Hvem ?
- Hvad ?
- Hvordan ?
- Hvornår ?

Sorgarbejdets 4 opgaver

Cirkulær og dynamisk

- Erkendelsen af at have mistet
- Gennemleve sine følelser
- Udvikle nye måder at leve på
- Flytte energi fra det der var til det der er

Det normale sorgforløb

- Overordnet plan meget ens
- Følelser veksler
- Fleksibilitet
- Alene, men med hinanden
- På sigt aftager følelser i intensitet og hyppighed

Metoder til erkendelse og gennemlevelse

- At mærke savnet og smerten
- Vrede, skyld og skam
- Den eksistentielle dimension
- Visualisering af det mistede
- Brevskrivning

Reinvestere ny energi

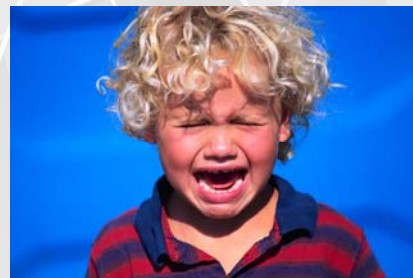
- Magte adskillelsen fra det der var - Sætte en gravsten. Sige farvel.
- Investere sin følelsesmæssige energi i det der er. Sige goddag.
- Nærvær med det nærværende i stedet for nærvær med det fraværende.
- Bevare minderne.

Sorghjælp eller sorgterapi

- Sorghjælp, tidlig fase
Alle kan
- Sorgterapi
dybdegående psykoterapi
individuel eller gruppe behandling



Træerne vokser ikke ind i Himlen,
Men de vokser ud i luften, som vi ånder,
Og ned i jorden til de døde,
Som vi savner. Og det er alt nok
(Nye Digte, Søren Ulrik Thomsen,
Vindrose 1987: 31)



Gråd

- Kaldegråd
forsøger at fastholde den/det man har mistet.
- Slippegråd
reducerer angst og stress.
- Indholdet af stress reducerende hormoner i blodet stiger under gråd.
- Kommer ind i os selv i stedet for at føle os ude af os selv.

Den første tåre



Overføring/Modoverføring

- Overføring defineres bredt som klientens emotionelle reaktioner på terapeuten.
Modoverføring er alle terapeutens emotionelle reaktioner på klienten.
- Objektive
Behandlerens forventelige og naturlige følelsesmæssige reaktioner
- Subjektive
Behandlerens uarbejdede konflikter, tab og traumer
- Berørt, rystet og ramt



Kronisk sorg

- Tabet er blevet til en slags livsindhold
- Kaldegråd
- Netværket smuldrer
(den sørgende bliver bitter og utilnærmelig)

Gudrun case , del 1

Gudrun er 84 år, mistede sin mand for 5 år siden pga. colon cancer. Har efter dødsfaldet skiftet læge, idet hun mener deres tidl. læge ikke handlede på ægtefællens symptomer. Datter kalder tidl. læge for "min fars morder"
Blev sendt ud af stuen da manden døde, da han pludselig begyndte at bløde.

Gudrun case , del 2

Er i det væsentlige rask, kommer jævnligt til BT kontrol. Passer selv hus og have. Nævner ægtefællen ved hver konsultation, ofte ledsaget af gråd og giver udtryk for et savn. Nævner altid hans gode egenskaber. Kommer dagligt på kirkegården.

Gudrun case, del 3

Er ret isoleret, ser en svigerinde (mandens søster) og sin datter. Er ofte nedladende overfor andre, og utilfreds med andres indsats.

Har netop fået sat et vindue i en væg, som manden altid havde ønsket sig.



Heartsink patients

All patients have a cluster of patients they class "difficult" patients whose name on an appointment list or whose face in the waiting room makes their heart sink or blood pressure rise.

OMSORGSFULD

GRÆNSESÆTNING



Forsinket eller udskudt sorg

- Erkendelsen af tabet er kun sket intellektuelt, og den sørgende magter ikke følelserne på et dybere niveau.
- Sorgfølelsen ligger tæt på overfladen
- Kan være fortrængt, fordi der er andet der skal gøres. F.eks. børn der skal hjælpes.

Undgået sorg

- En undertrykt sorg.
- Mange psykosomatiske symptomer uden åbenlys årsag.
- Psykiske symptomer, tristhed, tomhed, angst og selvbefejdelser. Misbrug.
- Fobolignende adfærd overfor alt hvad der kan minde om det mistede.
- Nyt tab/sjælsrystelse, kan føre til uforklarlig voldsom reaktion.

Peter case, del 1

- 38-årig mand gift, far til 2 børn, godt job. Mister pludseligt sin far (AMI). Havde et vanskeligt forhold til sin far, der var meget krævende og ikke lod Peter have følelser.

Peter case, del 2

- Er kort efter sin kone utro, fortæller hende det og bliver smidt ud hjemmefra. Elskerinden meget glad for Peter.
- Kommer nu 1 år efter med bryst smerter, svedtendens, maveproblemer og søvnbesvær.

Visitationsovervejelser

- Identificering af hvem der kunne være i risiko for at udvikle en patologisk sorg.
(de 4 H er)
- Risiko grupper
- Signaler.

Hvad er krise?

- Et pludseligt, dramatisk og ikke forventet traume fører til så meget stress og angst at personen føler sig voldsomt sjælsrystet og man taler om en krise.

Kriseteori – iflg. Johan Cullberg

• KRISENS FASER HOS INDIVIDET

• 1. CHOCKFASEN

- Varer fra et øjeblik til flere døgn.
- Nogle (få) bevarer overblik/kontrol.
- Andre(de fleste) er i chok og er forvirrede. Viser typiske fysiske angsttegn som f.eks. sveden, rysten, maveproblemer og hjertebanken.
- Nogle (få) bliver voldsomt følelsesmæssigt påvirkede, hysteriske eller paralyserede. Svære at hjælpe.

Kriseteori

2. REAKTIONSFASEN

- Varer 4-6 uger efter traumet.
- Opstår når fortrængningen ophører og krisen erkendes.
- Store følelsesmæssige udsving. Holding on/Letting go

Kriseteori

3. BEARBEJDNINGSFASEN

- Fra måneder til år.
- Ikke længere akut krise.
- Der er klarhed over det skete.
- Sorg, uro, søvnløshed og fysiske symptomer.
- Omgivelserne har ofte fået nok.

Kriseteori

4. NYORIENTERINGSFASEN

- Planer om fremtiden.
- Såret er lægt, men arret vil forsat være der.

Nyere forskning har udfordret denne model.

"HIGHLIGHTS

- I alle kriser er erkendelsen den hyppigst oplevede fase.
- Alle læger kan intervenere, brug dig selv, rum følelser, forklar undervejs, etabler netværk. Tag autoritet på dig.

"HIGHLIGHTS"

DE 4 H'ER

- Hvem, hvad, hvordan, hvornår ?

EKSISTENTIELLE GRUNDVILKÅR

- Hvordan bliver pt. ramt ?

MODOVERFØRING

- Hvad gør det ved dig ?

