

Indhold

Forord 11

Indledning 17

Et teoretisk overblik 17

1 · Om tilknytning, adskillelse og sorg 38

Om samhørighed og tilknytningsprocesser 39

Om tab og sorgarbejde 41

Om gråd 43

Om sår i sjælen 47

Frygt for kontroltab og sorgens

helende kræfter 49

Det tabte selv 51

Vejen tilbage til selvet 55

Sorgarbejde – en vækstmulighed 60

Tab og traumer som en eksistentiel udfordring 62

Yaloms fire grundvilkår 63

Om døden 65

Om meningsløsheden 66

Om aleneheden 67

Om friheden 70

Et traume er tab af tillid til verden 71

Afsluttende tanker om brug og misbrug af teorier 72

2 · Sorgarbejdets opgaver 74

Forsinket eller udskudt sorg 78

Undgået sorg 80

Kronisk sorg 81

En opsummering 82

Erkendelse af tabet 83

Analyse af erkendelsesopgaven	86
At se den døde	88
Om dødfødte børn	90
Når tabet ikke erkendes	91
En fejlvurdering	97
Om sorgens følelser	100
Det normale sorgforløb	100
Den patologiske eller den usunde sorgudvikling	101
De modstridende følelser i både/og	102
Sorgterapi og sorgens følelser	103
Visitationsovervejelser	109
Metoder og principper i sorgterapi	110
Tilegnelse af nye færdigheder	126
At bruge sit netværk på en ny måde	127
Nye færdigheder efter tabet af ægtefælle	129
At afgifte angst efter et traume	130
Nye færdigheder og personlig vækst	131
Netværkets reaktion på forandringer	133
Opsummering af tredje opgave	134
At reinvestere sin følelsesmæssige energi	135
At arbejde med fjerde opgave	139
Skyld og skam over at investere i et nyt liv	141

3 · Risikogrupper og visitationsovervejelser 144

Omstændigheder omkring tabet	147
Hvordan fandt døden sted?	147
Dødsfald ved ulykkestilfælde	148
Dødsfald efter akut sygdom	150
Selvmord	152
Mord	156
Flere tab på en gang	157
Den sørgendes personlighed og tilknytning til den eller det hun/han har mistet	158
Sorgarbejde når tilknytningen er normal	159
En nær, men kompliceret tilknytning	160

Når forholdet er følelsesmæssigt distant	162
Det symbiotiske forhold	163
Had-kærligheds-forhold	164
Når et barn dør	165
Forældre mister noget forskelligt	167
Den sørgendes psykosociale forhold	168
Om netværk	168
Risiko for isolation	168
Familier med små børn	169
Om sygemeldinger	170
Om kulturel og religiøs støtte	171
Visitationsovervejelser	172
Om akutte tab og traumer	173
Om at identificere en patologisk sorgudvikling	175
Hjælperne eller de der tager sig af andre	177
Om psykosetruede mennesker	178
Om sorg, psykiatri og medicinsk behandling af Peder Terpger Rasmussen	179
Medicin og sorg af Peder Terpger Rasmussen	183

4 · De uklare tab 186

Succesdepressionen	186
Tabet ved at blive mor eller far	187
Drømmebarnet	187
Livsstadier og sorgarbejde	188
Den uafsluttelige sorg	191
Om barndommens sår	192
Om sygdom og handicap	192
Sorgterapi og sorghjælp i forbindelse med kronisk handicap	193
Akut sorghjælp til en mor med et handicappet barn	196
Tab og traumer og livstruende sygdom	198
Sorgarbejdets opgaver i forbindelse med livstruende sygdom	199
Håb, sorgarbejde og livstruende sygdom	201

Om tab, traumer, hiv og aids 208
At finde mening er også at finde håb 211

5 · Krisehjælp, sorghjælp og sorgterapi i praksis 213

Om behandling af krisetilstande 214
 Krise- og sorghjælp efter børns dødsfald 214
 Krisehjælp efter en voldsom traumatisk
 begivenhed 217
 Sorghjælp efter dødsfald 219
Om forsinket sorg 220
 Sorgterapi ved forsinket sorg 222
 Sorgterapi ved to års forsinket sorg efter
 ægtefælles traumatiske sygdomsforløb 228
 Sorgterapi ved halvandet års forsinket sorg 229
 Forsinket sorg grundet PTSD i forbindelse
 med tab af ægtefælle 231
Undgået sorg 234
 Sorgterapi ved tolv års undgået sorg over
 forældres død 236
 Sorgterapi ved undgået sorg efter mors selvmord
 da klienten var 13 år 240
 Sorgterapi ved undgået og forsinket sorg
 kompliceret af mangeårigt alkoholmisbrug 244
 Om kronisk sorg 248
En sorgterapi der mislykkedes 250

6 · En personlig beskrivelse af en sorgterapi 253

Hvem har mistet hvad, hvordan og hvornår? 281

7 · Gruppebehandling med fokus på tab og traumer 285

Et gruppebillede 286
Gruppen som netværk og metode 295
Sorggruppens rum 298
Sorggruppens rammer 300

Indslusning i sorggruppen 302
Terapeuternes funktion 304
Afsked med gruppen 307
Om ængstelse for gruppebehandling 311

- 8 · Om undervisning, læring og supervision 314**
En workshop med fokus på tab og traumer 315
Den basale viden 317
Om krav til behandlere 318
Empati, teknik og timing 319
Kontrakter 321
Om selvmordskontrakter 323
Undervisningens form og indhold 324
En kursusbeskrivelse 324
 Et teoretisk resumé 325
 Om præsentationsrunde og det
 personlige arbejde 326
 Hvorfor breve? 328
 Sorggruppen som lærings- og
 undervisningsmetode 328
Om kursets andre delprocesser 329
Om uddannelsesforløb 330
Supervision 331
Om modoverføring 332
At være berørt, rystet og ramt 335
Den akutte rystelse 336
Om sekundær traumatisering 337
Afsluttende overvejelser 341

Litteratur 343

Navneregister 347

Stikordsregister 349

Forord

Det er nu 13 år siden *Den nødvendige smerte* blev udgivet. Den er siden kommet i 14 oplag. Den er oversat til svensk, til grønlandsk, til engelsk under titlen *Healing Pain, Attachment, Loss and Grief Therapy*, og i 1999 fik vi en japansk udgave i hånden. Hvad den japanske titel rummer og hvordan den er oversat, kan vi ikke gennemskue, men det overgår langt vores forventninger at de tanker og ideer vi påbegyndte i København i 1980, er endt i Japan.

Den nødvendige smerte havde undertitlen *Om sorg, sorgterapi og kriseintervention*. Når denne udgave af bogen har undertitlen *Om tab, sorg og adskillelsesangst*, hænger det sammen med at det er blevet tydeligere at de mennesker som har brug for professionel sorg- og krisehjælp, ofte er ramt i deres tilknytningsevne. Tabet eller traumet har forandret dem på en sådan måde at angst og usikkerhed truer deres selvfølelse og dermed deres følelse af personlig integritet.

Sagt på en anden måde: *Den nødvendige smerte* handler stadig om sorg- og krisereaktioner, men i denne udgave skriver vi noget mere om hvordan det at blive eksistentielt ramt påvirker livets tilknytnings- og adskillellesprocesser.

I forordet fra 1987 skriver vi at bogens grundlag er syv års arbejde med mennesker i sorg. I denne udgave er det ikke blot klienterfaring fra de sidste 20 år vi bygger på, men også nær kontakt med et stort antal psykologer, socialrådgivere og psykoterapeuter og et mindre antal læger og sygeplejersker som vi både har haft på kurser, i supervision og i længerevarende uddannelse. Erfaringsgrundlaget som denne anden udgave er skrevet på, er således solidt.

Vi har mange at takke for et godt og inspirerende samarbejde gennem årene. Navnelisten ville være alt for omfattende til dette forord. Det skal imidlertid nævnes at den engelske oversættelse af bogen er tilegnet afdøde Ronald W. Ramsay som var professor i Holland. Møderne med ham fik en afgørende betydning for vores forståelse af undgåede sorgreaktioner.

Historien bag vores arbejde med komplicerede tab og traumer går tilbage til 1980, hvor vi oprettede en behandlingsgruppe på vores fælles arbejdssted – Studenterrådgivningen i København. Gruppen var et tilbud til studerende som ikke kunne få livet til at fungere fordi de havde mistet deres forældre, havde kærestesorg, var ramt af sygdom, handicap og/eller havde været udsat for andre former for sjælsrystelser – f.eks. traumatiske begivenheder som ulykker, voldtægt og svære abortindgreb. Formen var en åben terapeutisk gruppe hvori de studerende fik individuel hjælp. Åben betyder at nogle var der i kort tid, andre i længere tid, alt efter hvem de var, hvad de havde mistet, hvordan og hvornår det skete var sket.

I begyndelsen kaldte vi den for *Krisegruppen*. Vi skiftede imidlertid navn undervejs til *Sorggruppen* fordi kriser var sjældne, og sorgarbejdet var det tydelige fællesskab. Dette tilbud til studerende fungerede indtil for nylig med psykologerne Gunvor Kongstad og Carsten Christiansen som terapeuter.

I Studenterrådgivningen i Århus var det i mange år socialrådgiver Winnie Rønnow og cand.psych. Solvej Sangild som stod for disse grupper, som således har været et tilbud til studerende igennem 19 år.

I 1984 påbegyndte vi et udviklings- og uddannelsesprojekt med økonomisk hjælp fra Egmontfonden og fra Københavns Amt og Kommune. Her afprøvede og udviklede vi metoden med klienter som var henvist fra socialforvaltningerne. Disse grupper blev samtidig et uddannel-

sestilbud til en række psykologer og socialrådgivere ansat i amter og kommuner, i særfor sorgen, på Kræftens Bekæmpelse, inden for aids-området, på Stolpegården og i forskellige andre institutioner på Sjælland som havde brug for at uddanne behandlere til at kunne arbejde med mennesker der skal leve et forandret liv på grund af traumatiske begivenheder.

Ringene spredte sig, og i 1990 blev vi opfordret til at udvikle et uddannelsesstilbud i sorg- og krisehjælp på Den Kommune Højskole i Grenå. I årene 1990-94 havde vi 3×24 psykologer og socialrådgivere i et uddannelsesforløb. Siden har vi forlænget uddannelsen, og i dag tilbyder vi et toårigt forløb som en efteruddannelse til behandlere med terapeutisk træning som specielt arbejder med tab og traumer.

Nini Leick har fra 1995 til 1999 undervist en gruppe psykologer, socialrådgivere og sygeplejersker i Grønland og superviseret sorggruppen i Nuuk.

I det historiske perspektiv er det også vigtigt at nævne de tre kvinder som i begyndelsen af 1960'erne bragte sorg- og kriseteorierne til Danmark. Det var socialrådgiverne Lis Hillgaard, Lis Keiser og Lise Ravn. De udgav grundbogen *Sorg og Krise* som beskriver de normale sorg- og krisereaktioner. Vores bog blev en slags fortsættelse med hovedvægt på det terapeutiske arbejde med risikogrupperne, dvs. med de mennesker som er truet af patologisk sorg. Det er de mennesker som ikke ved egen eller ved de næres hjælp kan genfinde balancen i deres forandrede tilværelse. Sorg skal normalt ikke »behandles« – den er en del af alle menneskers liv.

Denne anden udgave af bogen har stadig mange personlige beretninger i form af breve og udviklingshistorier. Vi vil atter takke for disse bidrag som giver en uvurderlig hjælp til at forstå sorgarbejde som det nødvendige adskillelsesarbejde.

Det skal også nævnes at cand.psych. Hanne Møller har hjulpet os med et afsnit om posttraumatiske reaktioner.

Det har som nævnt været en glæde at der i mange år har været et tilbud om sorg- og krisehjælp med udgangspunkt i en sorggruppe i Nuuk. Socialrådgiver A sii Chemnitz Narup og cand.psych. Conni Gregersen har med denne gruppe arbejdet for at synliggøre dette samfunds helt specielle behov for at tage hånd om de mange komplicerede tab og traumer som præger tilværelsen på Grønland.

Bogen er blevet brugt mere end vi har kunnet drømme om. At den i den daglige praksis sommetider er blevet simplificeret og dermed brugt mindre hensigtsmæssigt, har vi ikke kunnet forhindre. Men vi håber i denne udgave at tydeliggøre at der *aldrig* er en enkel opskrift på hvad der er rigtigt og forkert at gøre når vi rammes af en begivenhed der ryster os eksistentielt.

Bogen er revideret af Marianne Davidsen-Nielsen i samarbejde med Nini Leick. I første udgave takkede vi forsynet for at vi i 1971 mødtes tilfældigt i Boston, USA. Det var på et tidspunkt hvor vores faglige udvikling lige var startet med nybegyndernes ildhu. Vi kan kun gentage at det blev begyndelsen til et livgivende makkerskab, sommetider stormfyldt, altid kærligt og aldrig kedeligt. Sådan er det stadig, nu hvor vi begge er på vej ind i en alder hvor livets foranderlighed bliver tydeligere end før. Vores mangeårige arbejde med at udvikle forståelsen af hvad komplicerede tab og traumer gør ved sjælen, har givet en både faglig og menneskelig rigdom som vi håber vi fortsat kan formidle til vores læsere.

Vi har begge arbejdet med psykodynamisk psykoterapi i 25 år. Vores arbejde med tab og traumer har selvfølgelig præget vores virke, og derfor har vi i det følgende valgt at skrive en meget udførlig indledning om hvor tiden har ført os hen. Meget er det samme som i bogens første udgave, andet er ny praksis suppleret med nye teoretiske

overvejelser og inspiration fra vores undervisning og supervision af behandlere. Det sidste kapitel er nyt. Det handler om undervisning og supervision. »Learning by doing« kaldte pædagogen John Dewey den metode som bygger på praktiske erfaringer. Og det har altid været vores vej.

Oktober 2000