Gruppeterapeutiske erfaringer fra sorgarbeid

Ved Anne Berit Hovind og Per Arne Hagen

Siden januar 1999 har det i Grorud bydel i Oslo vært drevet samtalegruppe for pårørende etter selvmord og andre uventede dødsfall. Målsettingen for gruppen er å være et sted hvor deltakerne kan møte andre som har mistet noen i selvmord, og få hjelp til å bearbeide noe av det som er vanskelig. Det kan gi hjelp til å leve videre.

Sorggruppe-tilbudet i Grorud bydel

Sokneprest Sonja Fauske i Rødvet kirke tok initiativ til at det ble startet en sorggruppe for pårørende etter selvmord. Hun hadde savnet å ha et slikt nettverks-tilbud å vise til hvis det skjedde selvmord i menigheten. I januar 1999 startet prosjektleder i psykiatri Anne Berit Hovind og psykiatrisk sykepleier Torill Hellem gruppen. Høsten 1999 ønsket Hellem å slutte, og psykiatrisk sykepleier Per Arne Hagen overtok etter henne. Siden januar d.å. har gruppen holdt til i lokaler på dagavdelingen på Grorud DPS.

Siden januar 1999 har gruppelederne ledet flere grupper. Gruppen har hatt fem – seks medlemmer av gangen. Sorggruppen har møttes annenhver tirsdag, halvannen time over et halvt år. Vår erfaring er at korttidsgrupper fungerer best. Da er gruppen mest stabil og har et fast antall medlemmer som tar opp en rekke forskjellige temaer.

Hvordan får vi henvisninger?

Tilbudet om å bli med i sorggruppen skjer på flere måter: dels etter henvisning fra førstelinjetjenesten, Grorud DPS eller prestene i Grorud bydel. Vi har laget en brosjyre: "Samtalegruppe for pårørende etter selvmord og plutselige dødsfall", som vi deler ut til interesserte. Den samme brosjyren ligger på Internett, på vev-sidene til Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging. Flere har kontaktet oss etter å ha lest den.

De fleste av deltakerne har kommet til sorggruppen i månedene like etter døds-fallet, mens et par har kommet etter hhv. 7 og 13 år. Dette skjedde etter at de var anbefalt gruppen av diakon eller prest.

Gruppens sammensetting

Gruppelederne har bestemt at gruppen skal være en gruppe for pårørende etter selvmord og andre uventede dødsfall. En sorggruppe med bare deltakere som har mistet sine kjære i selvmord, kan etter

vår erfaring bli en meget dramatisk gruppe, der deltakerne kan føle det svært belastende å høre så mange tragiske historier. For å unngå dette og for å skape balanse i gruppen har vi tatt inn personer som har opplevd å miste sine p.g.a. sykdom eller ulykker. Det kan synes som om de sistnevnte har lettere for å slippe fri gråten i forbindelse med sorgen. De som har opplevd selvmord, kan ha en tendens til først å gi uttrykk for sitt sinne i gruppen. Ved å se andre reaksjonsmåter i forbindelse med sorg kan den enkelte få hjelp til forstå egne reaksjoner, kanskje endre dem og etter hvert tilpasse seg den nye livssituasjonen.

Inntakssamtale

Vi har intervju med samtlige av deltakerne på forhånd, for bl.a. om mulig å finne ut om gruppen vår er et egnet tilbud for dem, og for å finne ut hvor motiverende de er for å delta. Tanken vår har vært å sette sammen personer som kan utgjøre "et godt team", dvs. mennesker i samme alder, men med forskjellige opplevelser. Vi har prøvd å ta inn flere med lik problematikk, f.eks. noen som har mistet sin mann eller sin sønn. I intervjuet gjennomgår vi "kjørereglene" for gruppen, for å forberede deltakeren.

Gruppekonsent

For at utbyttet av å delta i gruppen skal bli størst mulig, har vi noen regler når det gjelder forpliktelse, ansvar i gruppen og den enkeltes ansvar utenfor gruppemøtene. Tanken bak er at en gruppekonsent

er en god ramme for å øke samholdet i gruppen. Den enkelte forplikter seg til å delta på alle gruppemøtene så langt det er mulig, med mindre man har en god grunn til å være borte, f.eks. sykdom. Hvis noen har tanker om å slutte, bør de fortelle det i gruppen. Det er viktig å være så åpen som mulig og dele med gruppen det som opptar tankene og hva man selv føler. Taushetsplikt er viktig for at enhver skal kunne føle seg trygg til å dele personlige erfaringer med de andre gruppedeltakerne. Ingen skal bringe videre til andre informasjon som kan identifisere en annen gruppedeltaker. Det man eventuelt kan fortelle om, er hva man selv har sagt i gruppen om seg selv.

Hvilken metode bruker gruppelederne?

I gruppen fokuserer vi på her og nå. Er f.eks. en person borte, leder vi oppmerksomheten mot den tomme stolen. "Hva slags tanker gjør de andre seg om at N.N er borte?" Hensikten er få frem fantasier om fraværet. Da kan det eksempelvis komme frem tanker om at det en deltaker sa til N.N, har vært sårende eller støtende. Da N.N kom tilbake, fikk vi høre at telefonen hadde vært frakoblet og at hun derfor ikke kunne gi beskjed til oss. En slik metafor "være frakoblet" er ypperlig til å bruke videre i gruppemøtet. Gruppelederen kommenterte: "Det å være frakoblet er noe som også til tider skjer i denne gruppen. Det skjer ved at man trekker seg tilbake, blir taus og unnlater å gi respons på det en annen deltaker sier. Nettopp ved at man deler det man har på hjertet, kan man bli tilkoblet igjen og kontakten er til stede."

Det er også viktig å fokusere på likhetspunkter mellom deltakerne for derved å hindre negative tanker om gruppen og deltakerne. Det skjer ved at gruppelederen f.eks. sier: "Det du forteller, er ikke er så veldig ulikt det X. fortalte." Vi opp-

muntre deltakerne til å snakke om alt de er opptatt av. For å knytte det noen har fortalt til det som har felles betydning, hender det at vi spør: "Har flere hatt en lignende erfaring?" Vi stiller spørsmål rundt tema og prøver å holde deltakerne litt der, for slik å vise at vi følger den enkelte, uten å øve press på den sørgende til å snakke om problemene. For at enkelte utsagn skal bli mer forståelige for alle, spør vi om flere opplysninger.

Vi legger vekt på å gi positive tilbakemeldinger til deltakerne.

Vår hensikt er å være støttende gruppeledere som oppmuntrer, gir veiledning, hjelper til med problemløsning og kommer med meninger, av og til noe om verdisyn og noen personlige opplysninger. Bruk av en støttende tilnærming i sorggrupper baserer seg på tanken om at en reduksjon av symptomer og bedring av livskvalitet skjer gjennom uttalt støtte (McCallum et al. 1998).

Hvilke temaer taes opp i sorggruppen?

Startmøtene er ofte noe famlende. En naturlig usikkerhet og fremmedfølelse preger de første møtene. Det å fortelle sin historie er en begynnelse. Etter hvert som deltakerne blir tryggere, går praten mer av seg selv. Temaene er fra det praktisk-opplevelsesmessige: besøket på den avdødes grav. Hva står på gravstøtten? Hvordan er beliggenheten? Hvordan føles det å gå på besøk til den kjæres grav i ettertid? Hvordan var begravelsen? Hvordan vil du beskrive pyntingen, sangen, møtet med presten? Det er atskillig praktisk som må ordnes ved en begravelse. Det viser seg ofte at dette er tema som løser samtalen. Samtalen blir engasjerende og til dels livlig. Atmosfæren blir mer fortrolig og varm.

Det er også slik at de som er igjen etter brå død og selvmord, føler at de sitter igjen med mange usagte ting. Ord som skulle vært sagt, men som det altså ikke ble noe av. Skyldfølelsen kan være vond å bære. Det kan være et sterkt behov for å eksponere sitt indre for den som døde. "Jeg snakker med ham på gravlunden, jeg, "

sier en. Hun snakker med sin kjære. Det som ikke ble sagt mens den kjære levde, sies nå. Det gir lindring i sorgen og smerten.

"Hva gjøres med den avdødes saker? Klær, personlige ting, – rydder dere det bort?" Spørsmålet tar bevisst tak i saker på det praktiske planet og innbyr til personlige svar. Svarene kommer. Gruppedeltagere gir hverandre råd, og de forteller hverandre om hva som føles vanskelig. De kjære minnene oppleves som et faktisk nærvær av den døde. Han er her. Hun bor her fremdeles. Klærne i skapet, sysakene, pipen i askebegeret. Den kjære er nær. Tapet, avstanden forkortes. Mange sier at å fjerne eiendelene etter den avdøde er noe av det mest vonde og smertefulle.

Det er ikke så vanskelig å snakke om hva som førte til dødsfallet; om sykdommen, om ulykken og om hvordan det vonde hendte.

Et tema som naturlig kommer opp på gruppemøtene, er spørsmålet: "Hvordan kan jeg noen gang bli glad igjen?" "Er det noen vei tilbake til livet igjen? Kan jeg finne tilbake til meg selv uten å ha bare tunge minner?" Arbeid med slike spørsmål nærmer seg individuell terapeutisk tilnærming. "Jeg er akkurat som i et vakuum, utenfor meg selv." "Hva kunne jeg ha gjort annerledes, jeg ante jo ingen ting!" Det er skyldfølelsens skygger som kan dempe livsmot og vilje. En deltaker som sliter med dette, bør få tilbud om samtalerapi, evt. sjelesorg hos en prest. Gruppens medlemmer har

også mange praktiske råd å gi hverandre: råd mot søvnløshet, om kosthold, daglige rutiner, fysisk trening eller om å ta initiativ til å treffe en god venn eller en venninne. Det å føre dagbok blir nevnt som en hjelp og støtte til å komme gjennom hverdagen.

På et senere gruppemøte blir håpet for fremtiden nevnt. Gruppens vei videre med slike spørsmål er spennende og utfordrende. "Er det noen mening i det som oppleves meningsløst?" For selv om gruppen utvikler seg etter en "self-governing"-modell, vil det kreve modenhet og en god empatisk innlevelse av gruppelederne når sentrale verdispørsmål tas opp.

Når sorggruppen, som er en korttidsgruppe, nærmer seg slutfasen, sier gruppelederne i fra når det er to gruppemøter igjen. På siste gruppemøte legger vi vekt på å gi positiv feedback til gruppen som helhet og søker å unngå individuelle tilbakemeldinger.

Litteraturhenvisning

McCallum M, Piper W E, Joyce A S: "Manual for time-limited, short-term, supportive group therapy for patients experiencing pathological bereavement."

Psychotherapy Research Centre, Department of Psychiatry, Edmonton, Alberta, 1998

Anne Berit Hovind er prest og prosjektleder i psykiatri i Grorud bydel i Oslo. Hun er tilknyttet Ammerud gård som er et aktivitetssenter for personer med psykiske lidelser. Hun har flere års praksis som sykehusprest, og har ledet sorggrupper bl.a. ved Radiumhospitalet. Anne Berit Hovind tar utdanning i gruppepsykoterapi ved The Institute of Group Analysis, Storbritannia.

Per Arne Hagen er psykiatrisk sykepleier ved Grorud DPS. Han har i mange år vært sykepleier ved Lovisenberg sykehus, har arbeidet i alderspsykiatrien og er nå ansatt som avdelingssykepleier på dagavdelingen ved Grorud DPS. Han er for tiden i gang med veiledningsutdanning for sykepleiere.