

Vi må slutte å lyve om sorg



Erik-Edwin Leonard Nordström

psykologspesialist og doktorgradsstipendiat, Senter for krisepsykologi Universitet i Bergen og Helse Fonna, Stord

Hilde Thomsen

Illustratør

Det er på tide å ta et oppgjør med sorgens tabu og innføre muligheten til å skrive ut sorgmelding.

Hver dag blir personer rammet av tap av en elsket person. Døden møter oss ved livets høst – eller tragisk og brått, ved ulykker, dødfødsler, sykdom, overdoser, selvmord og mord. Etter å ha mistet et barn, en partner, en ektefelle, foreldre eller en annen elsket person kan akutt sorg slå hardt på mange fronter, og innebære at man i den akutte sorgen ikke klarer å arbeide. Når behovet for sykmelding etter et tap melder seg, blir mange overrasket over at sorg ikke er en god nok grunn for sykmelding. Ofte fører dette til at legen må lyve om grunnen for sykmelding.

Farlige myter om sorg

Sorg er måten vi reagerer på ved tap av en elsket person, og alle sorgprosesser er unike. Tidligere trodde vi feilaktig at det var faser i sorgen som måtte bearbeides for å komme gjennom sorgprosessen. At relasjonen til den døde måtte avsluttes, slik at nye relasjoner kunne dannes og livet gå videre. Mange sørgende har ikke kjent seg igjen i sorgfasene, og derfor opplevd redsel for å sørge «feilaktig». Empirisk forskning har heller ikke funnet støtte for eksistensen av universelle sorgfaser. Selv om moderne sorgforskning har gått helt bort fra denne foreldede fasetenkningen, lever dessverre denne tankegangen fortsatt sitt liv i samfunnet.

I Norge er det sannsynligvis en del som blir sykmeldt etter dødsfall, men på papiret ikke sykmeldt med sorg som grunn

Sorg er en individuell prosess

Moderne forskning fra de siste tiårene har i stedet lært oss at sorg er en individuell prosess som uttrykker seg forskjellig fra person til person, og kan påvirke oss på mange ulike måter (Kristensen et al., 2021). Nyere sorgteorier fremhever at død er slutten på et menneskes liv, ikke relasjonen til vedkommende. Tilknytningen til den avdøde kan følge et menneske gjennom livet (Klass et al., 2014). Sorg kan man si er den form kjærligheten tar når en elsket dør og kjærligheten blir hjemløs.

Den første tiden etter et tap melder mange etterlatte at sorgen ofte oppleves mer intensiv. Lengsel og savn er sentrale elementer i sorg, og kan være ufattelig smertefullt. Akutt sorg kan ofte gi dårlig søvn, tankekaos og komplisere for kognitive evner som hukommelse, konsentrasjon og læring. Derfor er det ikke rart at sorg kan ha stor innflytelse på arbeidsevne. I en del yrker er funksjonsreduserende sorg problematisk å kombinere med jobb. For eksempel i arbeid der sikkerhetsaspekter krever full ytelse, som for en pilot med ansvar for sikkerheten til 200 passasjerer.

Legen må være kreativ eller lyve



I Norge er det sannsynligvis en del som blir sykmeldt etter dødsfall, men på papiret ikke sykmeldt med sorg som grunn. Dette fordi at det i Norge per i dag ikke finnes en ordning som ivaretar sørgende på en fair og åpen måte.

En sørgende som har mistet et barn, en bestevenn eller en livspartner, og som ikke er i stand til å arbeide, er avhengig av at legen er kreativ eller «lyver» om årsaken til sykefraværet. I stedet for å kunne sykmelde grunnet sorg må fastlegen melde at pasienten er deprimert, har angst, vondt i ryggen eller opplever en akutt belastningslidelse. Overraskende for de fleste er at nettopp sorg ikke gir rett til sykefravær. Dette til tross for at vanskelige tap for noen kan bli svært invalidiserende. Dessverre kan «falske» diagnoser, som eksempelvis depresjon, gi pasienter problemer med å tegne livsforsikringer, eller få arbeidsgodkjennelser på båter, oljeplattformer eller i industrien etc.

..da bør det finnes en mulighet til å bli sykmeldt nettopp på grunn av sorg

Sorgmelding må ikke forveksles med diagnosen forlenget sorgforstyrrelse, som er blitt inkludert i den oppdaterte diagnosemanualen ICD-11 (World Health Organization, 2022). Forlenget sorgforstyrrelse er en alvorlig lidelse som langvarig reduserer livskvalitet og funksjonen i hverdagen.

Forskning estimerer omtrent at prevalensen for å utvikle forlenget sorgforstyrrelse er opptil 10 prosent ved normale dødsfall og 50 prosent etter unormale traumatiske dødsfall ved voldsom brå død (Lundorff et al., 2017).

Ved forlenget sorgforstyrrelse går sorgen ut over hva som kulturelt og religiøst normativt kan forventes, og lidelsen kan i visse sammenhenger være livstruende hvis den ikke behandles.

Terapiene utviklet for forlenget sorgforstyrrelse, slik som forlenget sorgforstyrrelse-terapi (Shear, 2015), fremviser behandlingseffekter på ca. 60 prosent, hvilket i terapiforskning er et godt behandlingsresultat. Med riktig diagnostisering og behandlingsmetoder kan mange sørgende med avsporede sorgprosesser som lider av intens, langvarig og funksjonshemmende sorg, få hjelp.

Det er forhåpningen som ligger bak innføring av diagnosen forlenget sorgforstyrrelse og de evidensbaserte sorgterapimetodene som er tilgjengelige.

Sorgmelding

For de fleste er arbeidsplassen en viktig sosial arena. En arbeidsplass med varme, omsorg, tilrettelegging og tilstedeværelse kan bety mye for en sørgende. Så å komme tidlig tilbake til jobb etter et dødsfall kan for mange være en svært god ting. Men en del sorgforløp kan være svært kompliserte og gi store funksjonsnedsettelse i både dagligliv og når det gjelder arbeidskapasitet, og da bør det finnes en mulighet til å bli sykmeldt nettopp på grunn av sorg. I vårt søsterland Danmark har man nylig innført at foreldre som mister et barn under 18 år, får rett til sorgmelding i 6 måneder. Sorgmelding er bestemt et skritt i riktig retning, der samfunnet viser den respekt og omsorg som kan kreves i en vanskelig tid, der arbeidsuførhet i en periode kan være helt normalt. Diagnosen forlenget sorgforstyrrelse har et tidskriterium og kan ifølge diagnosemanualen først diagnostiseres 6 måneder etter dødsfallet. Diagnosen kan derfor ikke brukes i den akutte sorgen i tiden etter et dødsfall. I den norske velferdsordningen vil derfor betegnelsen sorgmelding være en betydningsfull ordning i den akutte sorgen etter dødsfallet.

Jeg synes at det er på tide at vi som samfunn tar et skritt videre og tar et oppgjør med sorgens tabu. At vi kan være ærlige om at sorgen, for de fleste, er en naturlig følgesvenn i livet. Som psykologspesialist og sorgforsker vil jeg stille meg i rekken av dem som allerede kjemper for en mulighet til sorgmelding i Norge. Kan danskene få til dette, da burde også vi kunne finne gode og ærlige ordninger i en av livets vanskeligste situasjoner.



Referanser

- Klass, D., Silverman, P. R. & Nickman, S. (2014). Continuing bonds: New understandings of grief. Taylor & Francis.
- Kristensen, P., Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2021). Sorg og komplisert sorg. Fagbokforlaget.
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I. & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212, 138–149.
- Shear, M. K. (2015). Complicated grief. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 153–160.
- World Health Organization. (2022). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision). World Health Organization.