

Faksimile fra Romerikes Blad,
26.11.15



Tanja Lillemæhlum (t.h.) og Kim Skogheim kan ikke få fullrost Seksjon for sorgstøtte på Ahus. Etter at de mistet datteren i november for to år siden, har enkeltsamtalene med sykepleier Hege Sandanger (t.v.) og gruppesamtalene fått dem igjennom hverdagen. FOTO: LISBETH ANDRESEN

– *Svart belte i sorg*

Da Tanja og Kim mistet sitt eneste barn i en bilulykke, var Seksjon for sorgstøtte på Ahus redningsbøyen. Nå forbedres spisskompetansen innenfor sorgarbeid på sykehuset.

REPORTASJE

- **TO** år er ingenting. Man gjør bare det man må, resten er et ork, konstaterer Kim Skogheim stille.

11. november var det to år siden datteren Mina Skogheim (18) omkom i en møteulykke med en trailer rett utenfor Hamar. Foreldrene Kim og Tanja Lille-mæhlum beskriver den skjebnesvangre dagen som en ut av kroppen-opplevelse. Nå synes de det er merkelig at de i det hele tatt klarte å holde seg oppreist.

- I ettertid, i sorgterapien, har vi fått vite at det finnes en mekanisme i hjernen som gjør at den ikke tar opp mer enn den kan tåle, sier Tanja.

Paret reagerte ulikt på datterens tragiske bortgang.

- Som mor prøver man alltid å finne en løsning. Slik var det også da. Jeg tenkte; ok, hun har vært i en ulykke, da havner man på sykehus. Dette skal vi fikse.

Men dette klarte ikke engang mamma å fikse.

- Det var en fornektelse. Så kom spørsmålene. Jeg ville vite eksakt hvordan alt skjedde. Hvorfor, på hvilken måte.

Kim på sin side brøt umiddelbart sammen. Så satt han der bare. Paralyisert i flere uker i strekk.

Tanja, derimot, ville handle. Hun ville se bilvraket med ulykkeskommisjonen.

- De pyntet nok litt på det som hadde

skjedd. Mitt råd er at man ikke bør holde noe tilbake. Si det som det er. Det får ikke blitt hardere enn det er uansett. Det er ofte slik med oss mennesker at fantasien overgår virkeligheten. Vet man hva som egentlig skjedde, har man den ene tingen å forholde seg til, sier Tanja.

GJENNOM FASTLEGEN ble paret henvist til Senter for sorgstøtte på Akershus universitetssykehus (Ahus).

- Her var redningen, sier Tanja og lar tårene trille.

- Sykepleier Hege Sandanger, som vi hadde både enkeltsamtaler med og som ledet sorggruppa vi var en del av, er helt spesiell. Den kompetansen og den varmen hun har ... det er helt unikt.

- Hos psykologer generelt møter man

ikke den samme forståelsen, mener Kim.

- Psykologer har en distanse til temaet fordi de mangler spisskompetansen. Her fikk vi fortelle og fortelle. Vi følte at vi ble oppriktig lyttet til. Vi fikk en følelse av at vi var normale midt i det unormale. At vi hadde en helt normal sorgreaksjon.

- Vi var fem foreldrepar i gruppa, men Hege stilte oppfølgingsspørsmål fra gang til gang som viste at hun hadde fått med seg hva alle 10 hadde sagt. Man blir tatt på alvor, respektert og møtt med stor forståelse, mener Tanja.

FORELDRENE ANBEFALER alle som har mistet et barn om å delta i sorggruppe.

- Her går man gjennom de ulike fase-

ne av sorgen, og man kjenner seg så godt igjen. Det var møte hver tredje uke, og når tre uker hadde gått kjente vi det på kroppen at nå er det på tide å ta en tur til Ahus igjen.

Tanja mener det er påfallende hvordan man følte at riktig tema, ni temaer totalt, ble tatt opp til riktig tid i sorgprosessen.

- Her fikk vi hjelp til å sortere tankene våre. Man føler at man snurrer i en karusell, men Ahus hjalp oss å tenke og forholde oss til en tanke av gangen. Vi snakker svart belte i sorgarbeid, sier Kim.

KIM OG Tanja gikk i sorggruppe i over ett år. Deretter fikk de plass i et pilotprosjekt hvor Ahus har utviklet et gruppetilbud for foreldre i sorg.

- Her går vi igjennom temaer som hvordan man kan leve med svært nedsett hukommelse og konsekvensene av det, noe svært mange etterlatte plages med, plagsomme minner, hvordan skape en ny hverdag og hjelp til å lære å leve i en familie når man er emosjonelt

overbelastet, forteller Hege Sandanger.

- Vår erfaring, særlig de siste årene, er at spesielt foreldre som mister barn har store belastninger. Dette vises også i nyere forskning. Derfor jobber vi på Ahus nå med å tilpasse tilbudet til denne gruppen. Vi utvikler et konsept der de etterlatte i enda større grad skal få innblikk i enkle selvhjelpsteknikker som man kan bruke for å hjelpe seg selv når man skal leve med sorgens konsekvenser.

Krise- og sorgstøttearbeid er nå blitt en egen utdanning ved Høgskolen i Oslo og Akershus på Kjeller. Seksjon for sorgstøtte på Ahus leder undervisningen og er faglig ansvarlig. Utdanningen, som er på masternivå, er for dem som gjennom arbeidet sitt møter mennesker i sorg og krise.

Kim og Tanja mener mer kunnskap og spisskompetanse rundt sorg definitivt er på sin plass.

- Hendelsene i Paris nylig viser at dette er et felt som vil kreve flere fagpersoner i årene framover, sier Kim.

- HVORDAN bør vi møte folk i sorg?

- Man bør være seg selv. Man trenger ikke si eller gjøre noe spesielt. Bare vis at du ser personen, enten ved et blikk eller en klem. Vær naturlig, sier Tanja.

- Følte dere at noen unngikk dere i sorgen?

- Ja, og det var nesten det verste.

- Hva bør man ikke si til folk i sorg?

- Tiden leger alle sår. Motgang gjør sterkere.

EKTEPARET MØTTE massiv støtte i lokalsamfunnet da datteren gikk bort. Naboer, venner, bekjente og Minas omgangskrets kom på døra med middag, blomster, boller og klemmer.

- Alt dette har til sammen styrket oss, sier de.

Kim kommer tilbake til utgangspunktet. To år er ingenting. Han klarer fortsatt ikke se framover. Tenker ofte at det ikke er noe å glede seg til. Men små glimt av lykke og glede har han følt. Som når hjemmelaget scorer i hockeykampen. Da jubler han. Først fikk han dårlig samvittighet. Dette har jeg ikke

lov til, tenkte han. Jeg har ikke lov til å være glad!

- Du tenker at folk putter deg i bås. At hvis du er ute og gjør noe hyggelig, så er du ferdig med å sørge.

De merker at noen kvier seg for å nevne Mina i samtaler. At de er redde for å minne foreldrene på datteren.

- Men vi tenker jo på Mina hele tiden og vil prate masse om henne. Så et råd er; prat om den som er død, men tål at det kan komme en tåre, sier Tanja.

- Når man har mistet noen, er det slik det som skal være hyggelig blir vanskelig. I hverdagen går ting rundt. Det er i høytidene og helgene det er verst.

- Hvor er dere i sorgen nå?

- I ingenmannsland, utbryter Kim.

- På stedet hvil. Det er i hvert fall ikke lettere å komme igjennom andre året enn første.

- Fortida er vond og framtida er vond. Dagen i dag er det vi forholder oss til.

CAROLINE BJERKLAND
cabj@rb.no



Hege Sandanger er opptatt av non-verbal-kommunikasjon i sitt arbeid

Bevisst på kroppsspråket

FØR HVER eneste støttesamtale må sykepleier Hege Sandanger ved Seksjon for sorgstøtte på Ahus forberede seg godt.

- Jeg må ha mot og tro på at jeg som fagperson kan være til støtte. Jeg har sommerfugler i magen før hver eneste samtale, sier hun.

- For å få til et godt møte i disse situasjonene er det å bygge på tillit og vise respekt det mest grunnleggende. For å understøtte denne prosessen forsøker jeg å vise dette med kroppsspråk.

SLIK BRUKER HUN KROPPSSPRÅKET:

- ☞ Være naturlig, være meg selv. Bruke pusten til å kjenne at jeg er til stede i situasjonen.
- ☞ Regulere ansiktsuttrykk og bevegelser slik at det spiller atmosfæren i det som blir sagt, både gode og vonde følelser.
- ☞ Blikk: ikke for påtrengende og ikke for avvikende.
- ☞ Være kledd nøytralt.
- ☞ Sitte i en nøytral, åpen sittestilling.

SLIK LESER HUN KROPPSSPRÅK

- Gjennom samtalen hjelper kroppsspråket til den andre meg så jeg bedre kan følge den andres følelsesmessige toleranse. For å fange opp følelser leser jeg kroppsspråk ved å:

- ☞ Observere ansiktsuttrykk som for eksempel; tristhet, blanke øyne, sammenbitt eller åpen?
- ☞ Blikk; inviterende eller litt unnvikende?
- ☞ Sittestilling; avslappet eller

anspent?

- ☞ Pust og tempo i det som blir sagt.
- ☞ Her kan du fordype deg i temaet sorg og sorgarbeid: www.krisepsyk.no, www.ung.no/sorg, www.leve.no (Landsforeningen for etterlatte etter selvmord), <https://lub.no/> (Landsforeningen uventet barnedød), www.fransiskushjelpen.no.