SLUTTRAPPORT -
En foredragsserie om sorg – 2011/1/0471
Forebygging

Landsforeningen uventet barnedød

Forord
Høsten 2011 fikk Senter for Krisepsykologi gjennom Landsforeningen uventet barnedød støtte fra Extrastiftelsen til å gjennomføre en gratis foredragsserie om sorg i 4 forskjellige byer i Norge. Prosjektleder var dr. philos, psykolog Atle Dyregrov som jobbet sammen med dr. philos, sosiolog Kari Dyregrov og psykolog Ruth Jorunn Elvegård Glittenberg.

Sammendrag
Senter for Krisepsykologi fikk høsten 2011 gjennom Landsforeningen for Uventet Barnedød støtte fra Extrastiftelsen til å gjennomføre en gratis foredragsserie om sorg i 4 norske byer. Prosjektleder var dr. philos, psykolog Atle Dyregrov som jobbet sammen med dr. philos, sosiolog Kari Dyregrov og psykolog Ruth Jorunn Elvegård Glittenberg. Målsettingen med foredragene var formidling av kunnskap og erfaring innen sorgfeltet i et forebyggende perspektiv, gi konkrete råd og veiledning til det sosiale nettverket til etterlatte, samt øke privatpersoners kompetanse for å hjelpe i en sorgsituasjon. Målgruppen var befolkningen generelt, etterlatte, og det sosiale nettverket til etterlatte. Prosjektet siktet mot en heving av generell kunnskap om sorg.

Det første foredraget med temaet «Sorg og dens konsekvenser» ble holdt av psykolog, dr. philos. Atle Dyregrov. Foredraget tok opp hva sorg er, hvordan sorg varierer fra person til person, at ulike tap har ulike konsekvenser, hvilken oppfølging mennesker trenger etter å ha opplevd et dødsfall, skillet mellom normal sorg og komplisert sorg, og mulige helsemessige konsekvenser av komplisert sorg. Det neste foredraget hadde temaet «Sorg hos barn», og foredragsholder var cand.psychol. Ruth Jorunn Elvegård Glittenberg. I dette foredraget ble det formidlet kunnskap om sorg hos barn og ungdom etter ulike former for tap gjennomgått, i tillegg til barns forståelse av døden på ulike alderstrinn (med særlig fokus på tap av foreldre), barns og ungdoms sorgreaksjoner, og hvordan barn og unge i sorg kan hjelpes på best mulig måte. I det siste foredraget tok sosiolog, dr.philos. Kari Dyregrov opp teamet «Hvordan kan familie og venner best støtte ved sorg?». Foredraget tok for seg hvordan venner og familie kan være viktige ressurser for etterlatte, hvordan sosial nettverksstøtte virker, erfaringer og utfordringer i møtet mellom etterlatte og nettverket, situasjoner og dilemmaer, samt konkrete råd både til etterlatte og til det sosiale nettverket.

Foredragene ble markedsført gjennom lokalaviser i de aktuelle byene, samt gjennom kommunenes informasjonskanaler. I tillegg ble det annonsert på ulike nettsider og

Facebooksider. Foredragsserien foregikk som planlagt tre påfølgende kvelder i Oslo og Stavanger våren 2012 og i Trondheim og Tromsø høsten 2012. Vi fikk gode tilbakemeldinger fra tilhørerne i de forskjellige byene, og dette er også noe vi tror er viktig å gjennomføre i flere norske byer/tettsteder/kommuner.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet og målsetting

Bakgrunnen for prosjektet var en foredragsserie som ble holdt i Bergen våren 2011, med god respons og oppmøte. I et forebyggende perspektiv ønsket vi nå å formidle kunnskap om temaet sorg til flere, og arrangere foredragsserien i flere norske byer – Oslo, Stavanger, Trondheim og Tromsø.

Sorg er noe alle mennesker før eller siden opplever, og er et tema som har fått mye nasjonal oppmerksomhet etter terrorhandlingene 22. juli. Målsettingen med foredragene var å formidle kunnskap om sorgfeltet i et forebyggende perspektiv, samt gi konkrete råd og veiledning til sosiale nettverk som støtter etterlatte i sorg og krise. Dette for å øke vanlige menneskers kompetanse for å hjelpe i en sorgsituasjon. Målgruppen for foredragene var befolkningen generelt, etterlatte, og det sosiale nettverket til etterlatte, herunder familie, venner, naboer og kolleger.

Kap 2. Prosjektgjennomføring og metode

Foredragene ble holdt av dr. philos, psykolog Atle Dyregrov, cand. psychol. Ruth Jorunn Elvegård Glittenberg og sosiolog, dr. philos Kari Dyregrov. Temaene var sorg og dens konsekvenser, sorg hos barn og hvordan familie og venner best kan støtte ved sorg.

Det første foredraget med temaet **«Sorg og dens konsekvenser»** ble holdt av psykolog, dr. philos. Atle Dyregrov. Foredraget forklarte hva sorg er, hvordan sorg varierer fra person til person, og at ulike tap har ulike konsekvenser. Dyregrov tok også for seg hvilken oppfølging mennesker trenger, både den første tiden og på lengre sikt, etter å ha opplevd et dødsfall. Skillet mellom normal sorg og komplisert sorg ble drøftet, og mulige helsemessige konsekvenser av komplisert sorg gjennomgått. Foredraget gikk også inn på hvordan man kan få hjelp ved ulike former for komplisert sorg.

Det neste foredraget hadde temaet **«Sorg hos barn»,** og foredragsholder var cand.psychol. Ruth Jorunn Elvegård Glittenberg. I dette foredraget ble det formidlet kunnskap om sorg hos barn og ungdom etter ulike former for tap gjennomgått. Barns forståelse av døden på ulike alderstrinn ble forklart, med særlig fokus på konsekvenser av barns tap av foreldre. Videre ble barns sorgreaksjoner drøftet, og hvordan disse kan komme til uttrykk på forskjellige måter. Det spesifikke ved ungdommers sorg ble også utdypet. Foredraget fokuserte videre på hvordan barn og unge i sorg kan hjelpes på best mulig måte.

I det tredje og siste foredraget tok sosiolog, dr.philos. Kari Dyregrov opp teamet **«Hvordan kan familie og venner best støtte ved sorg».** Foredraget tok for seg hvordan venner og familie kan være viktige ressurser for etterlatte, og hvordan sosial nettverksstøtte virker. Erfaringer og utfordringer i møtet med hverandre, sett fra de etterlatte selv og deres nettverk, ble utdypet. Foredraget tok opp de sørgendes situasjon og de dilemma de ofte står overfor. Det sosiale nettverkets situasjon og deres dilemma ble også gjennomgått. I løpet av foredraget gav Kari Dyregrov konkrete råd både til etterlatte og til det sosiale nettverket.

Foredragene ble markedsført gjennom lokalaviser i de aktuelle byene, samt gjennom samarbeid med kommunen og deres informasjonskanaler. I tillegg ble det annonsert på SfKs egne nettsider og Facebooksider, i tillegg til nettsidene til ulike pårørendeorganisasjoner.

Foredragsserien foregikk som planlagt tre påfølgende kvelder fra kl. 19.00-21.00 i Oslo og Stavanger våren 2012 og i Trondheim og Tromsø høsten 2012, i samarbeid med de respektive kommunene som holdt gratis lokaler.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Det er behov for å formidle eksisterende kunnskap om sorgfeltet til befolkningen generelt for å sikre god ivaretakelse av barn, familier, lokalsamfunn og storsamfunn etter smertefulle tap. Økt fokus og kunnskap omkring sorg, og om hvordan sorg påvirker en person fysisk og psykisk, vil kunne gi bedre psykososial helse hos etterlatte. Her står det blant annet sentralt å formidle kunnskap om hvordan venner, familie, naboer og arbeidsplass kan støtte sorgrammede, og gjennom større satsing på opplysning vil vi kunne øke befolkningens bevissthet rundt hvordan gi og ta i mot nettverksstøtte. Ved å styrke lokalsamfunnets evne til å mestre ulike taps- og krisehendelser, vil barn og voksnes helsemessige problemer i etterkant av slike hendelser kunne forebygges, og deres mestringsevne stimuleres.

Undersøkelser viser at de etterlatte savner kontakt med nettverket, og arbeidsplassen fremstår som den arena hvor de opplever de største problemene. I mange tilfeller opplever de etterlatte at venner og arbeidskolleger ikke forstår dem eller at de trekker seg unna. Som oftest er grunnen til at venner og kollegaer trekker seg unna at de er usikre og ikke vet hva og hvordan de skal kommunisere med de etterlatte (Dyregrov og Dyregrov, 2007). De etterlatte unnskylder sine sosiale omgivelser fordi de ikke vet hvordan de skal forholde seg til de sørgende og fordi de ikke har egen erfaring med dødsfall (Dyregrov, Dyregrov & Nordanger, 2000). Thuen (1997) konkluderer med at sosial støtte fra venner og profesjonelle etter barnedød, i betydningen informasjon, praktisk- og følelsesmessig støtte, samvarierer med bedre psykologisk tilpasning i et langtidsperspektiv.

Gjennomføringen av foredragsseriene gikk etter planen i alle byene, og responsen var god. I enkelte av byene var det noe dårlig oppmøte, og foredragene kunne nok ha blitt annonsert bedre i forkant. Dette gjaldt Oslo og i noen grad Tromsø. Dette skyldes nok i vesentlig grad at kommunenes epost-lister og formidlingsfora ikke nådde godt nok frem til potensielle tilhørere. Til sammen har det likevel vært mellom 1000 og 1500 deltakere tilstede på seminarene høsten 2012. Tilhørerne ga svært gode tilbakemeldinger i de forskjellige byene og vi håper og antar at kunnskapsformidlingen vil komme sørgende til gode. Tilreisende fra tilgrensende kommuner ytret ønske om at tilsvarende seminar kunne organiseres utenfor de større byene.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Det er i dag en mye større åpenhet rundt sorg og det å sørge enn det var for bare noen tiår siden. Det er en generell forståelse for at dette tema må tas på alvor og at dette på sikt gir en samfunnsgevinst. Med de alvorlige konsekvenser som er påvist som konsekvens av sorg er det svært viktig at etterlatte kan bli møtt på en god måte. Dette prosjektet ønsket å bidra til en heving av generell kunnskap om sorg.

Tilbakemeldingene gikk også på at dette er et tiltak som er ønsket i flere norske byer og kommuner, og vi kan gjerne tenke oss å gjennomføre foredragsserien flere ganger.

Referanser/litteratur

Dyregrov, A. & Dyregrov, K. & Nordanger, D. (2000)**:** *Omsorg for etterlatte ved brå og uventet død. Evaluering av behov, tilbud og tiltak.* Rapport. Senter for Krisepsykologi. Bergen.

Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2007): Sosial nettverksstøtte ved brå død.

Thuen, F. (1997): "Received social support from informal networks and professionals in bereavement". *Psychology, Health and Medicine*, 2, 51-63.

Vedlegg

0