

## NÅR NOEN I FAMILIEN DØR PLUTSELIG

Til etterlatte etter flodbølgekatastrofen



*Ved psykolog Atle Dyregrov  
Senter for Krisepsykologi*

Når et familiemedlem dør plutselig og uventet slik som under flodbølgen i Asia opplever familiemedlemmer både sorg og savn og et traume. Mens sorgen og savnet kommer som følge av tapet en har lidd, er måten dødsfallet skjedde på ofte traumatisk når det ikke ble gitt noen tid til forberedelse.

I det følgende vil noen vanlige reaksjoner som følger slike dødsfall bli omtalt, samtidig som noen enkle råd om hvordan en best kan forholde seg til det som har hendt nevnes.



### **Umiddelbare reaksjoner**

Når et dødsfall skjer plutselig, vil mange oppleve en form for uvirkelighet når de får vite om dødsfallet eller i ventetiden før det blir klart hva som er skjedd. De kan kjenne det som om alt skjer i en drøm, som om det skjer på en film, eller at det ikke kan være sant. Noen fortsetter med det de holder på med, nesten som om en autopilot er koblet inn, og en del etterlatte vil etterpå laste seg selv for måten de reagerte på. Mange synes de ikke reagerte tilstrekkelig. Denne første **sjokkreaksjonen** beskytter oss, den tillater oss å ta inn det som har skjedd litt etter litt, og mange får ikke de sterke følelsene med en gang. Sjokket blir så sterkt at vi ikke evner å ta inn det som har skjedd alt på en gang, og det kan gå både timer, dager og noen ganger uker før det virkelig går opp for oss hva som har hendt.

Tidsopplevelsen kan endre seg, som om tiden står stille eller løper fort av gårde. Ventetid kan kjennes svært lang, og noen opplever det nesten som om tiden står stille. Samtidig kan inntrykk brenne seg inn med en intensitet utenom det vanlige. Det er ikke

uvanlig å oppleve kroppslige reaksjoner som skjelving, hjertebank, kvalme, frysebyger eller svimmelhet.

Mange forteller om et "tankeras" av ulike tanker som farer rundt i hodet: "Hva nå?" "Hvordan skal dette gå?" Det blir så mye å forholde seg til på en gang, og alt synes kaotisk og uoversiktlig.

For de av dere som var å tilstede da flodbølgen traff vil situasjonen være svært spesiell, fordi mange kom bort fra hverandre og opplevde i tillegg å måtte kjempe for livet. For dere vil det i enda sterkere grad enn de som ikke var til stede være en traumatisk opplevelse med sterke sanseinntrykk. Det anbefales at dere også leser den informasjonen som er laget spesielt for de som overlevde, selv om det i denne ikke er skrevet noe om tap og sorg.

Mange opplever at de først gråter når de ser den døde, ved minnestunden eller ved begravelsen. Dette er **viktige ritualer** for oss. Å se den døde etter et plutselig dødsfall er med å gjøre det uvirkelige virkelig for oss, det gjør at vi får tatt skikkelig farvel, og det reduserer sjansene for at vi skal danne oss fantasier om hvordan han/hun så ut, eller at han/hun ikke er død likevel. I denne situasjonen er det ikke slik at alle døde er eller vil bli funnet. Dette vet vi av erfaring er en tilleggsbelastning. For de familier som opplever dette kan det bli ekstra viktig å snakke med overlevende som kanskje var de siste som så eller snakket med ens kjære. I en katastrofe av et slikt omfang som denne har vil det helt sikkert bli opprettet informasjonssider hvor en kan forsøke å spore opp de som har vært der din kjære oppholdt seg. Rituelle markeringer kan bli spesielt viktige for familier til dem som ikke er funnet, fordi ritualene er med å gjøre det uvirkelige virkelig.

Av erfaring vet vi at det er en fordel å forsøke å klare seg uten beroligende medikamenter i sorgen. Medikamenter demper vår reaksjon, og kan gjøre bearbeidingen av sorgen mer komplisert. Det er en fordel om en lar seg selv få lov til å reagere følelsesmessig, og ikke forsøker å være "sterk" og holde reaksjonene tilbake.



## Etterreaksjoner

De vanligste etterreaksjonene som oppleves er:

- Savn, lengsel og smerte
- Gjenopplevelser av sider ved det som skjedde (de som var til stede) eller fantasier om hvordan det må ha vært
- Søvnforstyrrelser
- Selvbekreidelser og skyldfølelse
- Angst og sårbarhet
- Irritasjon og sinne
- Manglende støtte fra omgivelsene
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker

Det sterke **savnet, lengselen og smerten** melder seg som oftest sterkest etter begravelsen eller når hverdagen skal møtes. Det er når omgivelsene ikke viser så mye oppmerksomhet, når andre begynner å forvente at "nå må da hun/han begynne å se fremover", at den tyngste tiden kommer. Det er mange etterlatte som ikke forventer at det blir enda tyngre etter begravelsen og utover i det første halvåret etter dødsfallet. Men faktum er at det for mange er tiden fra 3 til 9 måneder som er den tyngste perioden. Hele tiden omgis en av minner om den døde, og stadig må en oppleve høytider, årsdager (fødselsdag, bryllupsdag osv.) for første gang uten den døde. Hver gang flodbølgen omtales eller omskrives i media vil smerten aktiveres. Dette skjer ofte uten forvarsel, for eksempel når en åpner avisen om morgenen og det er et nytt bilde fra katastrofen. Det daglige savnet og den intense lengselen kan mange ganger ikke være til å holde ut, samtidig som en opplever seg ensom fordi få forstår hvordan en virkelig har det.



Deler av det som skjedde i forbindelse med katastrofen kan ha brent seg inn for ens indre øye, eller festet seg som fantasier om hva som foregikk og hvordan ens kjære døde. Andre ting som har festet seg sterkt kan være: telefonen som ringte den triste beskjeden, nyhetsmeldingen en hørte på radio eller så på TV, eller presten eller politiet

som kom på døren med dødsbudskapet, ventingen på beskjed, eller det siste en sa til den som døde. **Gjenopplevelser** av disse minnene eller fantasiene kan være plagsomme, og de kan komme uten at en opplever at en har kontroll med dem. Ofte kommer tankene når en legger deg, slik at en får **søvnforstyrrelser**. Noen får søvnen forstyrret av mareritt som omhandler katastrofale hendelser. Om en ikke får sove flere netter på rad, kan det være viktig å få noe å sove på.



Dersom en ikke var til stede ved dødsfallet kan det anbefales at en får informasjon fra noen som var der slik at en kan **få fakta** direkte og ikke gjennom andre. Noen vil senere ønske å dra til stedet ens kjære døde, eller forsvant, både for å ta stedet i øyesyn men også fordi det kan være godt å ta farvel på dette stedet gjennom et markeringsrituale, for eksempel ved å kaste blomster på sjøen eller lignende. Dette høres kanskje brutalt ut, men noen opplever at dette er til hjelp. Ved å få oversikt over hendelsesforløpet bringer mange mer orden inn i sine tanker.



Ikke sjelden oppleves **selvbebreidelser og skyldfølelser**, selv om det ikke er noe ytre grunnlag for disse. "Hva kunne jeg ha gjort for å hindre det som skjedde?", "Hvis jeg hadde invitert han/hun til meg i julen så ville ikke dette ha skjedd", og andre "hvis bare..." Slik tenkning er vanlig etter katastrofer. Mange angrer ting de har sagt eller gjort i forhold til den døde, eller de tenker på ting de så gjerne skulle hatt tid til å si til den døde. Ikke få grubler over eller leter etter en hensikt og mening med det som skjedde, og noen ganger er vi opptatt av om det er en straff for noe. En samtale med presten om disse spørsmål har vært til god hjelp for mange.



Økt **angst** er en annen svært vanlig reaksjon. Angsten kan være knyttet til alt som minner om det en har opplevd, men enda vanligere er angst og frykt for at noe annet skal skje med egen familie eller med en selv. "Det har skjedd ett dødsfall, hvorfor skulle det ikke skje ett til?" Et dødsfall river bort tryggheten i tilværelsen, og vi kjenner mer utrygghet. Sammen med økt angst kan kroppslige plager som ansenthet, hodepine, mage/tarm uro og energiløshet oppleves.

Andre vanlige reaksjoner er **irritabilitet** og **utålmodighet**. Noen opplever et mer **anspent forhold til familien** i den første tiden etterpå, og kan hevde at familien i liten grad forstår hvordan en reagerer. Det er viktig at en forsøker å dele dine reaksjoner med sin nærmeste familie, og tar i mot den støtte en kan få.



Den nærheten som en mange ganger kan kjenne til den døde kan virke skremmende. Det er som om hun/han er i rommet, eller en synes en hørte at han/hun snakket til oss, eller vi synes at vi kunne se han/henne. Når vi savner noen så sterkt, så bygger vår hjerne bro i dette tapet, og lindrer savnet gjennom slike opplevelser. Mange kjenner også behov for å oppsøke den dodes klær for å kjenne lukten fra han/hun, eller de bærer på seg en ting som forbinder dem med den døde. Alle de personlige tingene etter den døde bør en selv være med å rydde bort. Dette skal en gjøre i et tempo som en selv bestemmer, i samråd med andre personer i hjemmet. Mange synes bortryddingsarbeidet er svært tungt, men det må gjøres. Dersom alt står urørt måneder etter dødsfallet, er det ofte et tegn på at sorgbearbeidningen på det indre plan er stoppet opp.



Både **konsentrasjons- og hukommelsesvansker** er vanlige ettervirkninger, ikke minst fordi vi har en tendens til å gjennomgå i tankene det som har skjedd igjen og igjen. Dette gjør at det kan gå forholdsvis lang tid før en får tilbake vanlig arbeidskapasitet. Til tross for dette vet vi at det er fornuftig å forsøke å **ta opp igjen arbeidet** nokså snart. Det gjør at en ikke blir gående mye alene for seg selv med tankene, samtidig som en kan få støtte fra arbeidskolleger. Retur til arbeidsplassen kan skje i samråd med personalavdeling eller nærmeste overordnede, slik at arbeidskolleger kan informeres om hvordan en vil at andre skal være mot en.



**Sorg tar tid**, og svært ofte undervurderes det hvor lang tid det tar før en ser lys i enden av tunnelen. Noen sider ved sorgen vil vare livet ut. De fleste opplever at den endrer karakter utover i året etter dødsfallet, den intensiveres når merkedager eller høytider passerer, eller når noe bringer tapet nær igjen. Nesten umerkbart blir det

likevel lettere etterhvert. Først slik at det kommer noen lysere timer eller en lys dag inn i mellom alt det mørke, og etterhvert kommer dødsfallet gradvis mer på avstand.

Dersom det går ukevis etter dødsfallet uten at en får gråte eller uten at en får noen følelsmessig reaksjon, kan det være på sin plass å kontakte helsepersonell. Sjokket kan da ha blitt så sterkt at følelsene har blitt så kraftig skjøvet bort at en trenger ytre hjelp for å få kontakt med dem igjen. Dersom alt er like mørkt uke ut og uke inn, og en overhodet ikke opplever lysere timer på dagen eller lysere dager inni mellom, bør en også kontakte helsepersonell. Dette er reaksjoner som kan bety at sorgen har låst seg fast, og en kan trenge hjelp til å komme videre.

Barns reaksjoner er omtalt i en egen brosjyre som finnes ved å gå inn på <http://www.krisepsyk.no/> og deretter klikke på temasider og reaksjoner.

### Selvhjelpsråd

Noen råd kan være nyttige:



Akseptér dine reaksjoner. Ikke forsøk å skyve bort reaksjonene men konfrontér tanker og inntrykk slik at du får et bedre grep om det som hendte.



Sørg for at du har noen å snakke med. Selv om det kan være vanskelig, er det bra å dele tanker, inntrykk og følelser med andre. Hvis få tar kontakt med deg, så ta kontakt selv hvis du orker det. Mange føler seg hjelpeløs og vet ikke hva de skal si og velger den letteste utvei, som er å ikke ta kontakt. Ikke bare sett ord på det som skjedde, men på dine indre opplevelser under og etter dødsfallet. Dette hjelper deg til å "ordne" tanker og opplevelser.



Forsøk å opprettholde dine vanlige rutiner. Om du er i arbeid så ikke vent lenge med å gå tilbake til arbeid, men vær klar over at du kanskje ikke klarer jobben din like godt som før i den første tiden.



Om du hadde knekket en arm ville du umiddelbart visst at du trengte å gi den tid til gro. De indre sårene du er påført gjennom dødsfallet trenger også tid for å gro, så sørg for at du gir deg tid til å sørge, og ikke forsøker å flykte fra det som har skjedd gjennom ekstra arbeid eller hektisk aktivitet.



Om det finnes en sorggruppe i nærheten av der du bor, kan det være til god hjelp å søke kontakt med den, slik at du kan møte andre i lignende situasjon som deg selv. Det kan samtidig være godt å få faglig hjelp gjennom samtaler med psykolog eller en annen person med god kjennskap til sorgreaksjoner.



Dersom du var til stede da dødsfallet skjedde og plages av minner fra det som hendte eller du har laget deg fantasier som er blitt plagsomme, kan du forsøke følgende: om det er bilder som er plagsomme kan du kalle dem frem og se dem for deg slik som de opptrer når de kommer uten at du ønsker det. Forsøk så å flytte dem gradvis bort fra deg, slik at de etterhvert blir mindre og mer uklare. Hvis ikke dette hjelper så kan du forsøke å tenke deg at du ser dem på en TV-skjerm. Når du har bildet fremme, så skru du av TV-en med fjernkontrollen. Om dette er vanskelig så skifter du kanal. Du kan også la bildet eller bildene forandre seg mens du ser på dem, f.eks. fra farger til sort hvitt, eller i form, størrelse, m.m. På denne måten kan du ta kontroll med bildene i stedet for at de har kontroll med deg.

Om det er hørselsinntrykk som plager deg, så kan du gå fram på samme vis. Ta kontroll ved å tenke deg at du hører stemmen eller hørselsinntrykkene fra en radio, og skru så ned volumet, la stemmen forandre kvalitet, osv.

### **Til dere som står rundt den som er mest direkte rammet**

Du kan være til best hjelp gjennom å være der med den (de) etterlatte, men også respektere at hun/han har behov for å være alene. Det viktigste er ikke hva du sier, men at du har tid til å lytte og kan dele sorgen. Respekter at den sørgende tar pauser i sorgen, og kan le og more seg, selv like etter dødsfallet. Gi gjerne hjelp med praktiske

ting, men forsøk å ikke ta over. Da blir den etterlatte mer hjelpeløs og passiv. Hvis du er usikker på hvordan du best kan hjelpe, så spør direkte. De sterke reaksjonene kan noen ganger medføre at den sørgende blir irritabel, og konflikter kan oppstå. Ikke ta dette personlig.

Husk å bry deg over tid. Mange opplever at andre "glemmer" den døde for fort, at det alltid er dem som må ta opp den døde i samtaler. Det er viktig at en gir etterlatte mulighet til å snakke om den døde selv etter lang tid, og våger å strekke seg ut og starte en samtale.

© Dyregrov, 2004

[atle@uib.no](mailto:atle@uib.no)

[www.krisepsyk.no](http://www.krisepsyk.no)

[www.kriser.no](http://www.kriser.no)