

I månedene og årene som kommer er det viktig for sørgende å få aksept for at det er like mange måter å sørge på og veier gjennom sorgen som det finnes mennesker.

Hva er sorg?

FORSKNING VISER AT... KARI OG ATLE DYREGROV

I løpet av få timer den 22. juli 2011 fikk vi flere hundre nye sørgende i Norge. Deres sorgprosesser vil være like forskjellige som det vi mennesker er, og følger derfor ikke noe strømlinjeformet mønster. For de fleste vil sorgen gradvis endre intensitet og innhold slik at de kan gå videre

i livet, mens noen vil oppleve det vi kaller komplisert sorg. Sorgforløp vil henge sammen med hvordan dødsfallet skjedde, alder og relasjon til avdøde, personlighet og sosial bakgrunn, tidligere livserfaringer, eventuell sykdom, dagsform, tid og sted, omsorgsklima, med mer.

Vanlige umiddelbare reaksjoner på plutselig død er sjokk, vantro, forferdelse, apati, lammelse, eller protest. Over tid vil noen kunne slite med angst og usikkerhet, eksempelvis for at flere skal dø, og mindre barn kan bli «klengete». Etter svært traumatiske dødsfall vil sorgprosessen,

avhengig av eksponering/tanker om hva som har skjedd, kunne påvirkes av sterke minner, gjenopplevelser, eller påtrengende minner og mareritt. Sønnen vil kunne forstyrres, for eksempel i form av innsøvningsvansker eller hyppig oppvåkning.

Over tid vil tristhet, lengsel og savn dominere sorgbildet. Noen blir utrøstelige, andre gråter i korte perioder, mens noen gråter lite eller ikke. Barn vil ikke sjelden kunne skjule tristhet ved å skyld på andre ting når de gråter. Sinne vil ofte ledsage dødsfall som kunne vært unngått. Mange kan i sin sorg oppleve skyld for selv å ha

overlevd, spesielt dersom man var tilstede i samme ulykke. Tar tanker og minner om det som har skjedd stor plass, kan man slite med konsentrasjons- og innlæringsvansker, med særlig betydning for skolegang eller arbeidsliv. Noen sørgende kan også gjennomgå kompliserte sorgprosesser der sterkt savn, grublerier eller benekning av det som har hendt tar overhånd, parallelt med at livet stopper helt opp.

Tosporsmodellen for sorgmestring (Stroebe&Schut) peker på sentrale forhold for å forstå ulike sorgprosesser slik de oppleves av etterlatte. Her vektlegges sorgendes vekslings mellom å:

- forholde seg til, og arbeide med, de følelsesmessige aspektene ved tapet, og
- forholde seg offensivt til den nye situasjonen etter tapet.

En balansert vekslings gjør det mulig å mestre dødsfall på konstruktive måter. Man kan for eksempel vekse mellom å gråte, snakke om og minnes den som er død (konfrontere),

Ha tro på egen sorgprosess

og aktivt prøve å distansere seg fra alt som minner om tapet, eller gjøre hyggelig ting. Etterlatte som klarer en balansert pendling vil kunne oppleve en enklere sorgprosess. Her kan en del kvinner og menn ofte lære av hverandre: mens menn kan lære kvinner å distansere seg noe mer, kan kvinner

utfordre menn til å gå nær og tåle å være i det smertefulle. I tillegg til den enkeltes individuelle mestringsressurser blir etterlattes samspill med sosiale nettverk viktig for sorgprosessen.

For mange etterlatte er det viktigst med empati og medfølelse i starten, mens det gradvis blir vel så viktig med stimulering og støtte til å gå videre i livet. Barn og unges sorguttrykk ligner de voksnes, men generelt har de unge større fremtidsro, optimisme og pågangsmot. Over tid er de yngste barnas reaksjoner i stor grad et speilbilde av foreldrenes mestringssevne.

Ha tro på egen sorgprosess. I månedene og årene som kommer vil det være viktig for sørgende å få aksept for at det er like mange måter å sørge på og veier gjennom sorgen som det finnes mennesker. Ulike medlemmer innen familien eller parforholdet kan sørge forskjellig eller i utakt. Dette er vanlig, og i stedet for at dette blir kimen til bebreidelser og konflikt, er det viktig at man heller ser det som en ressurs for å kunne støtte hverandre.

De fleste opplever at sorgen blir lettere å bære over tid gjennom nyskaping av mening i livet, og der man har med seg den man har mistet. Dette er ofte et langt og tungt arbeid, men det kan lettes gjennom at sosiale nettverk støtter opp og utvider sitt tidsperspektiv på sorg – vi må være der over tid!

■ Dr.philos. Kari Dyregrov og dr.philos. Atle Dyregrov

KLP er en av Norges største leverandører av pensjons-, finans-, og forsikringstjenester. Vi tilbyr trygge og konkurransedyktige tjenester og produkter til kommuner, helseforetak, bedrifter og deres ansatte. KLP - konsernet har til sammen 750 ansatte og en forvaltningskapital på over 260 milliarder kroner. I KLP er det å tenke samfunn, miljø og ansvarlige investeringer en del av den daglige driften. For mer informasjon om selskapet og virksomheten, se www.klp.no.

KLP Kapitalforvaltning AS er et heleid datterselskap av KLP og et av Norges største kapitalforvaltningsselskaper. Selskapet forvalter sammen med KLP Fondforvaltning mer enn 200 milliarder kroner for virksomheter i konsernet og eksterne kunder. Vi er ca 60 ansatte og et av landets ledende forvaltningsmiljøer med et bredt tilbud av investerings- og forvaltningstjenester. KLP Kapitalforvaltning AS har attraktive lokaler i Oslo sentrum.

Leder Aktiv forvaltning

Aktiv forvaltning forvalter selskapets aktive verdipapirmandater. Totalt forvaltes 38 milliarder kroner fordelt på aksjer og renter innenfor markedsnøytrale mandater og mandater med markedseksponering. Seksjonen består av 12 forvaltere med fokus på norske, nordiske og maritime aksjemarkeder samt norske og europeiske renter. Seksjonen får ansvar for forvaltningen av selskapets nyetablering innen spesialfond. Vi søker en offensiv og dyktig leder til å videreutvikle området.

Sentrale arbeidsoppgaver:

- Lede og videreutvikle Aktiv forvaltning
- Generere meravkastning og videreutvikle langsiktig meravkastningskapasitet
- Utvikle og følge opp forvaltere, forvaltningskonsepter og porteføljer
- Delta i selskapets strategi- og planarbeid
- Delta i KLP Kapitalforvaltnings ledergruppe

Nærmere opplysninger om stillingen kan fås ved henvendelse til Administrerende Direktør for KLP Kapitalforvaltning, **Håvard Gulbrandsen på tlf: 91344948.**

For fullstendig stillingsutlysning gå inn på [www.klp.no/om KLP/jobbe i KLP](http://www.klp.no/om_KLP/jobbe_i_KLP)



FORSKJELLER. I månedene og årene som kommer vil det være viktig for sørgende å få aksept for at det er like mange måter å sørge på. Foto: Javad M.Parsa

Fersk forskning, oppsiktsvekkende funn, ny innsikt? DN inviterer forskere til å bidra i spalten «Forskning viser at...»
Ta kontakt med Anna Werenskjold på debatt@dn.no