







**VID**



## Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging

### Utdanning i Forlenget sorg-terapi (FST)

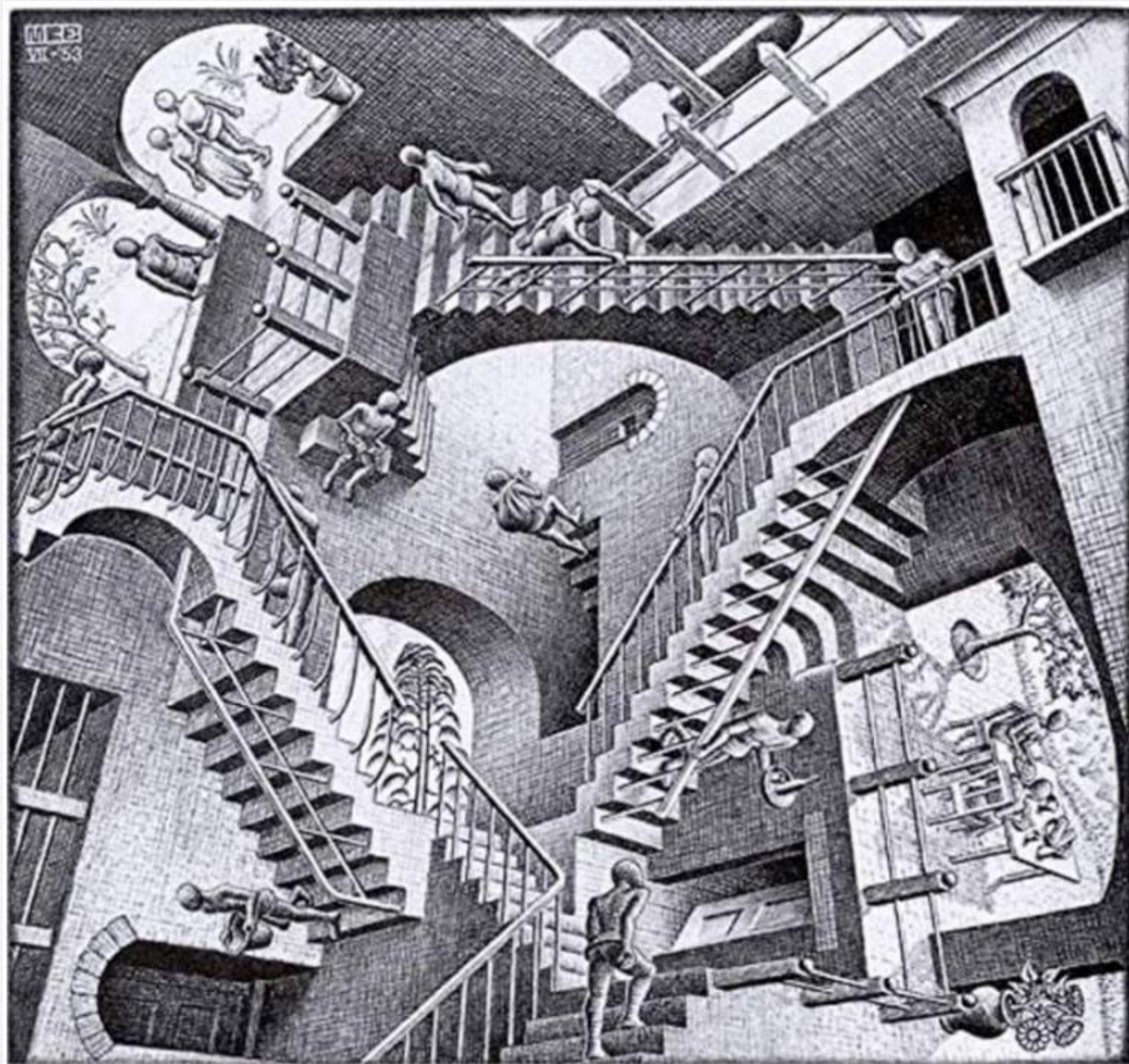






Tap  
har  
store  
konsekvenser

M.C Escher, (1953)



# Idiosynkratisk

Fra gresk idiosynkrasia, til idios 'egen' og synkrasis 'blanding, temperament', grunnbetydning 'blanding av organismens elementer'





Tidligere relasjoner,  
eiendeler, opplevelser,  
erfaringer, livssituasjoner,  
funksjonsnivå, identitet



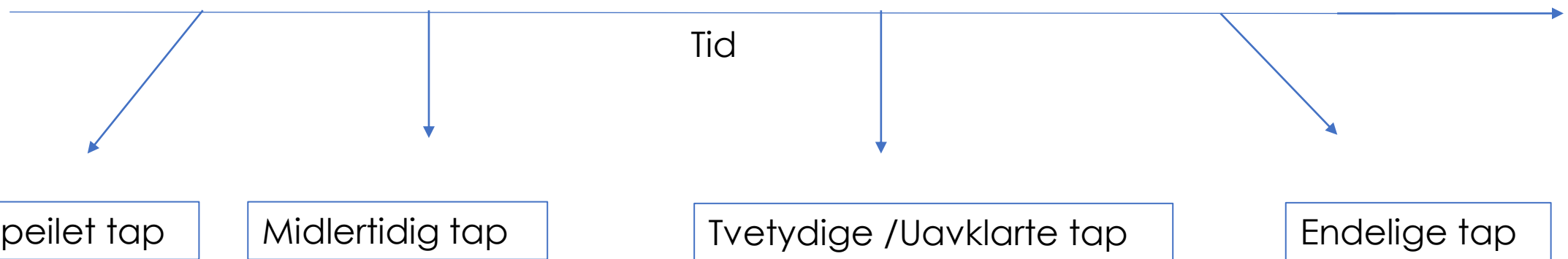
Forventet eller ønsket  
tilstand eller opplevelse  
som ikke er mulig å  
oppnå



**Symbolisk  
Relasjonelt**

**Fysisk**





”Evig eies kun det tapte”

Henrik Ibsen 1866.

**Tap av kroppslige funksjoner** som hørsel, syn, mentale kapasitet, mobilitet, kommunikasjon

**Tap av kroppsdel eller kroppsilde** gjennom kirurgi, ulykke, endring i utseende, aldring

**Tap av helse/kapasitet** gjennom medisinske tilstander, sykdommer, funksjonshemming, svekkende eller terminale sykdommer, psykiske belastninger.

**Tap av frihet** politisk, arbeidsløshet, fengsling, sykdom, mangel på forståelse kulturelt eller individuelt

**Tap av kontroll** i naturlige eller menneske-skapte katastrofer, vold, terror, ulykker, sosiale forhold, innleggelse på institusjon eller sykehus.

**Tap av bosted**, gjennom tap av eiendom, hjemløshet, naturlige eller menneskeskapt katastrofer, aldring, konkurs

**Tap av identitet** - ekteskap, karriere, fysisk eller relasjonell forandring i familieforhold, flytting, pensjonering

**Tap av uavhengighet** gjennom endring i bosituasjon f.eks, sykehjem, ekteskap, endring i lønnet arbeid

**Tap av uskyld**, tidlige seksuelle erfaringer, voldt, rus, reklame og media påvirker barn å vokse opp for tidlig

**Tap av arbeid og inntekt** nedbemanning, oppsigelser, pensjonering, karriere -endring

**Tap av eget eller andres liv død, selvmord, ulykker, drap, mord, krig, terror, abort, sykdom**

**Tap av planer, håp og drømmer for fremtiden**, abort, dødfødsel, adopsjon, ufuktbarhet, endringer i relasjoner, jobb, karriere

**Tap bekjentskap**, relasjonsbrudd, skilsmisse, endring av hobby, sykdom, adopsjon,

**Tap av religiøs tro**, voldsomme hendelser, desillusjonert av kirken, konsekvens av seksuelt/makt- misbruk

**Tap av rolle** endring av yrke, jobbfunksjon, endringer i relasjoner f.eks foreldre, barn, venner

**Tap av trygghet**, sårbare følelser etter voldtekt, ran, svik, uforutsette hendelser, kriser, traumatiske hendelser eller katastrofer

**Tap av seksuell funksjon** fysisk eller psykisk eller begge grunner.

**Tap av en betydelig person** død, skilsmisse, sykdom, flytting, fengsling, militærtjeneste, savnet person

**Tap av objekt med affeksjonsverdi** favoritt-objekter, familieklendier ødelagt i brann / oversvømmelse, tyveri

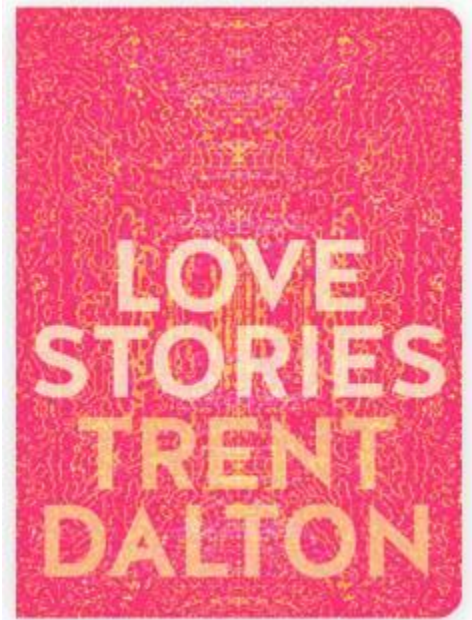
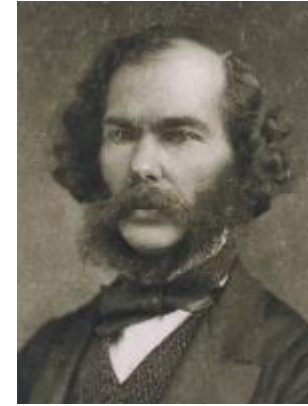
**Tap av kjæledyr**

**Tap av omsorg**



The only cure for grief is action

George Henry Lewes Engelsk Filosof (1817-1878)



“The only cure for grief is to grieve.”

Trent Dalton, forfatter



## Report

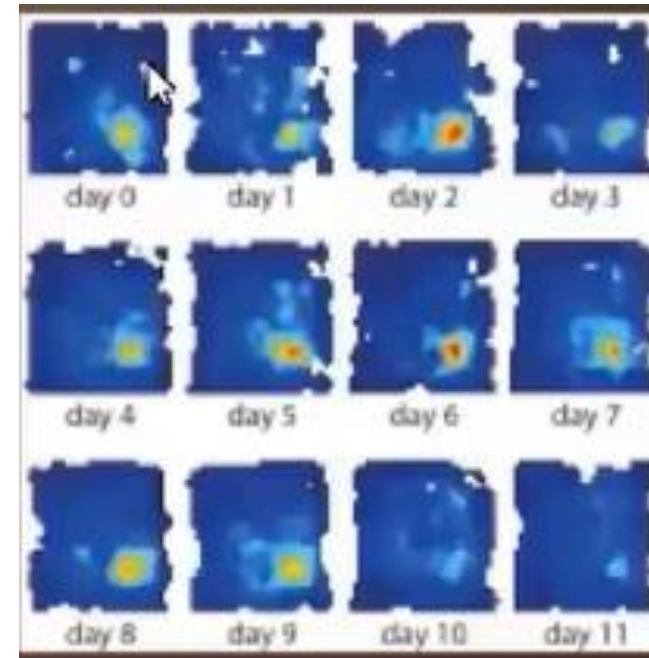
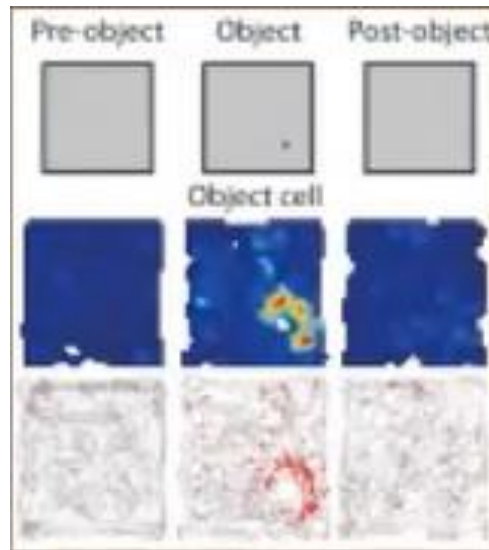
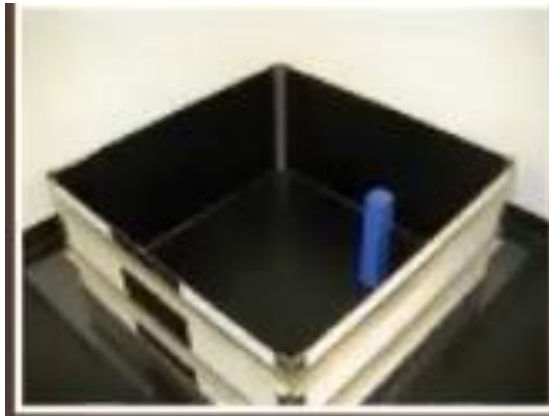
# Traces of Experience in the Lateral Entorhinal Cortex

Albert Tsao,<sup>1,\*</sup> May-Britt Moser,<sup>1</sup> and Edvard I. Moser<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Kavli Institute for Systems Neuroscience and Centre for Neural Computation, Norwegian University of Science and Technology, 7489 Trondheim, Norway

object against the mean rate outside this location. For each cell, the deviation from the mean activity outside the object location was expressed as a z score (the number of standard deviations above the expected activity).

*We first confirmed that the LEC contains cells that respond*





- Sorg er et begrep og et fenomen
- Sorg er en eksistensiell erfaring.
- Sorg er en transformativ erfaring (vet ikke om den før man har opplevd det)
- Sorg er en konsekvens at et relasjonsbrudd (Bowlby)
- Sorg er biologisk/ fysisk (Maurice Merleau-Ponty- som amputasjon)



Fri oss fra fasene..



**Menneskets måte å fungere på har alt for mange fasetter og er altfor sammensatt til å være krympet til noen få avgrensede kategorier**

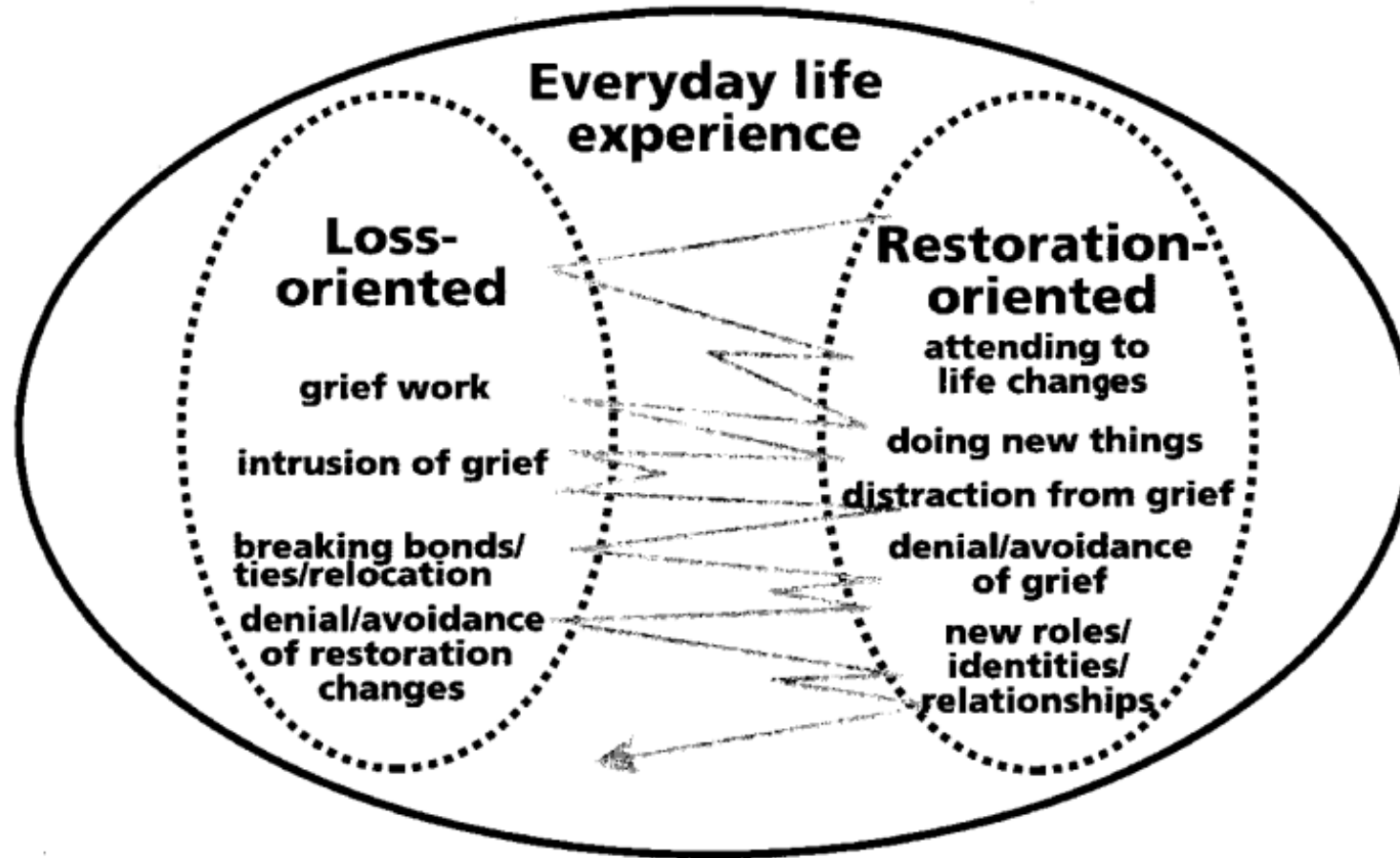
- Fasemodellene gir i liten grad den enkelte en anledning til en individuell sorgprosess.
- Sorgen er forutsigbar og lite påvirkelig. Faseinndeling og følelser i stor grad definert
- Den etterlatte selv ikke har kontroll over seg og sin egen livssituasjon ( tilskuer).
- For enkeltindivider som ikke følger et slikt fastlagt mønster, vil kunne bidra til å øke lidelsen. Man er annerledes og unormal (fremmedgjøring).
- Gir i liten grad den enkelte har i liten grad mulighet til å beskrive det unike i sin egen tapsopplevelse.
- Modellene gir lite rom for positive følelser som for eksempel lettelse over at man ikke lider mer, eller lettelse over mindre ansvar for pleie og omsorg.
- Modellene er i stadig større grad ikke anbefalt brukt i en klinisk forståelsesramme for sorgbearbeidelsen (Bonanno G. A., 2009 ),(Neimeyer R. A., 2012) (Dyregrov, 2006).





Tidlig utkast til Dual  
Proces Model

*Dual Process Model of Coping with Bereavement*



**FIGURE 1** A dual process model of coping with bereavement.

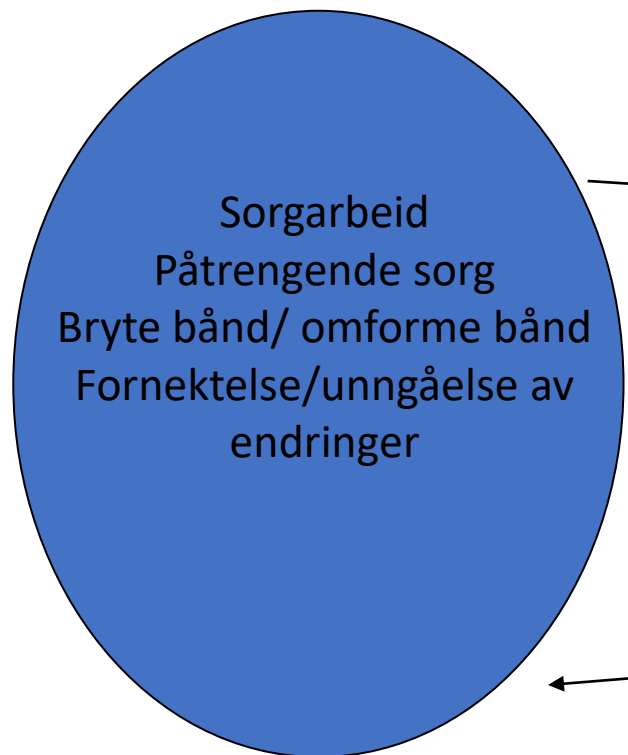


Stroebe og Schut 1999  
Dual Proces model



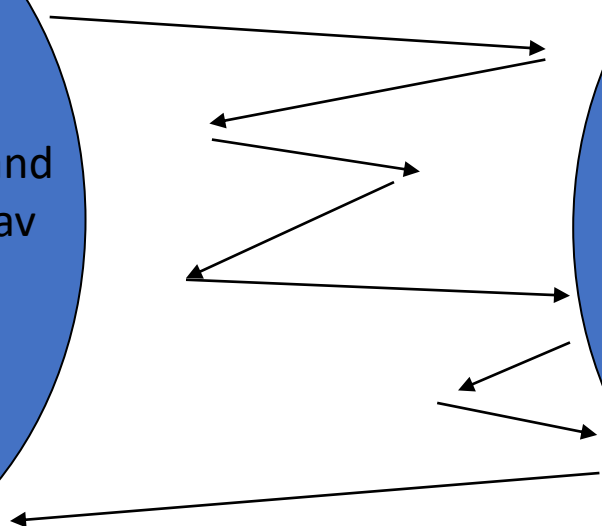
Loss oriented

Fokus på tapet,  
forholdet som var og alt  
som ikke blir



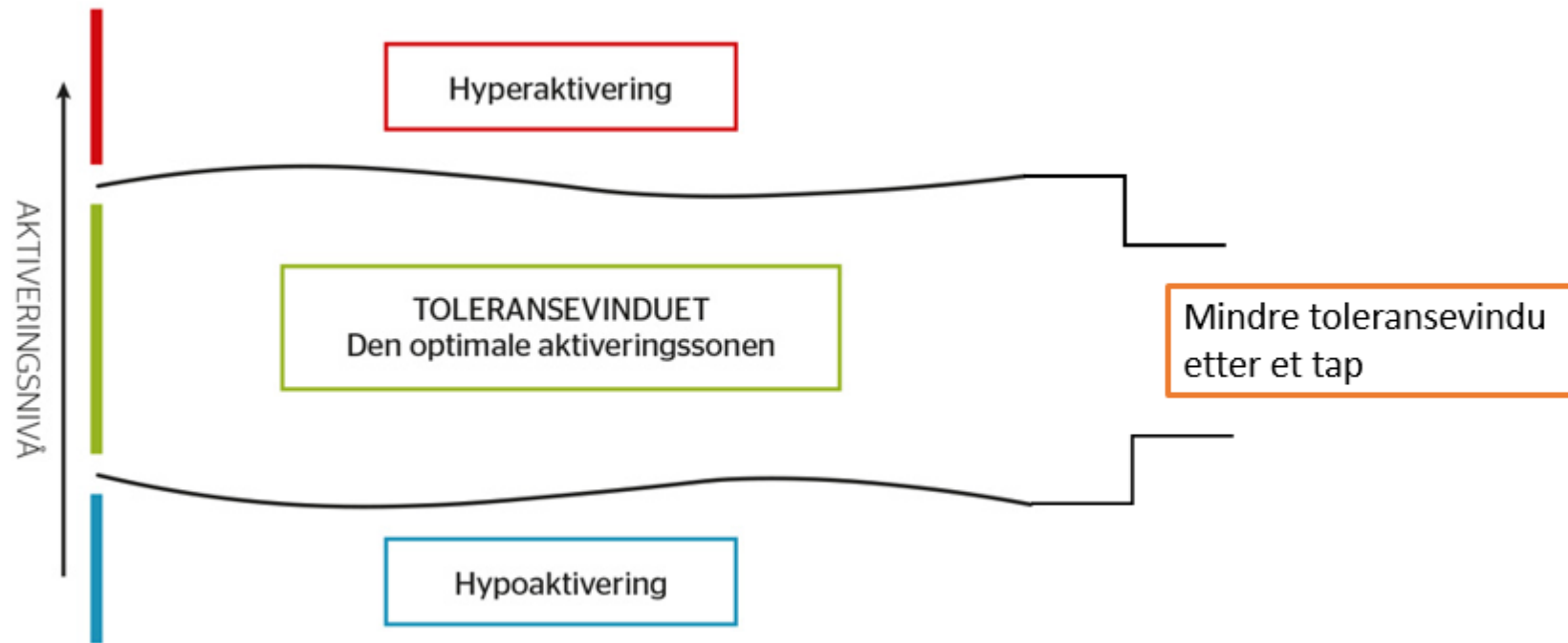
Restaurasjon oriented

Fokus på å leve det nye  
livet- uten den døde.

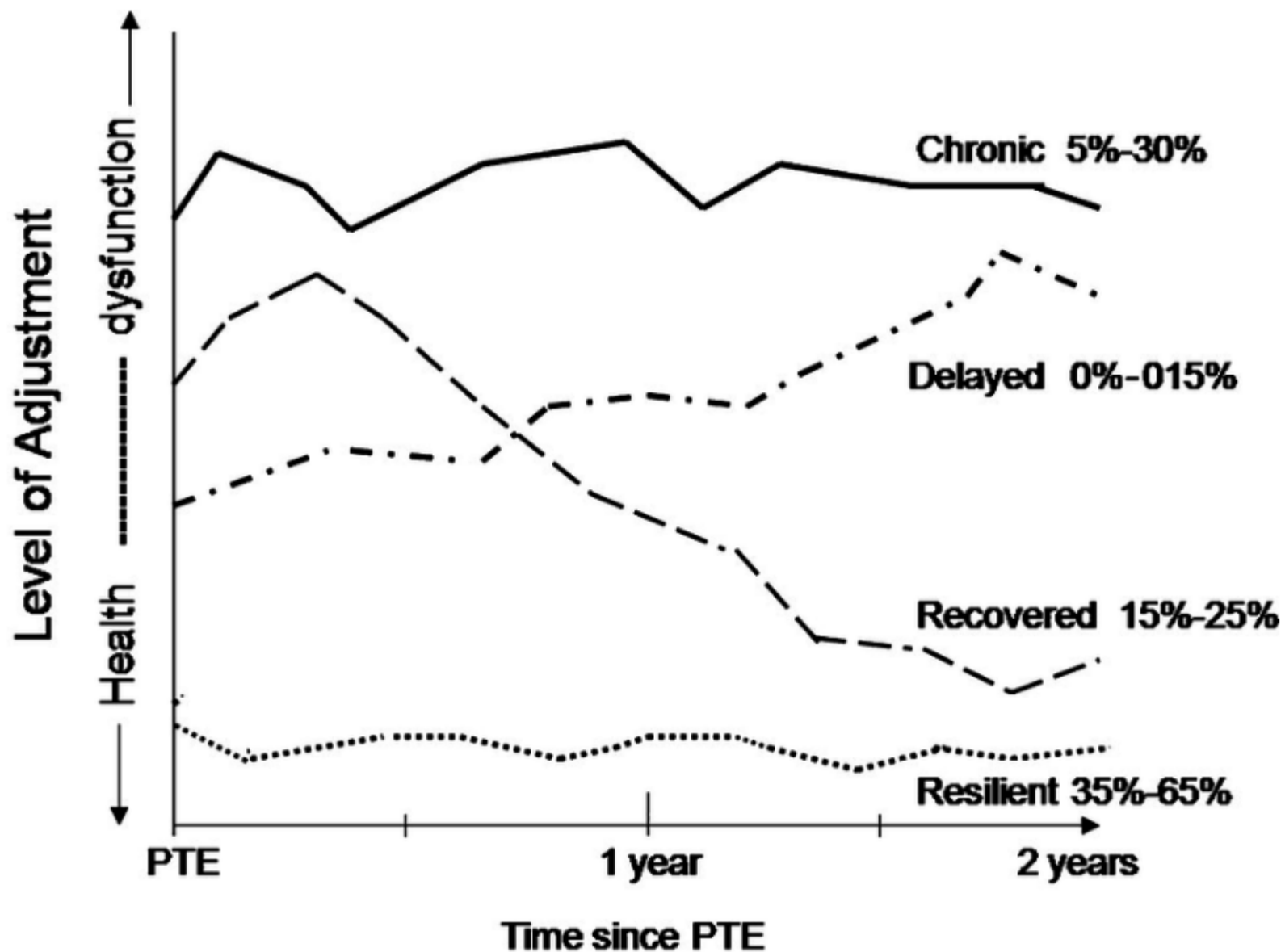






# Window of tolerance



# Sorg har mange ulike forløp.

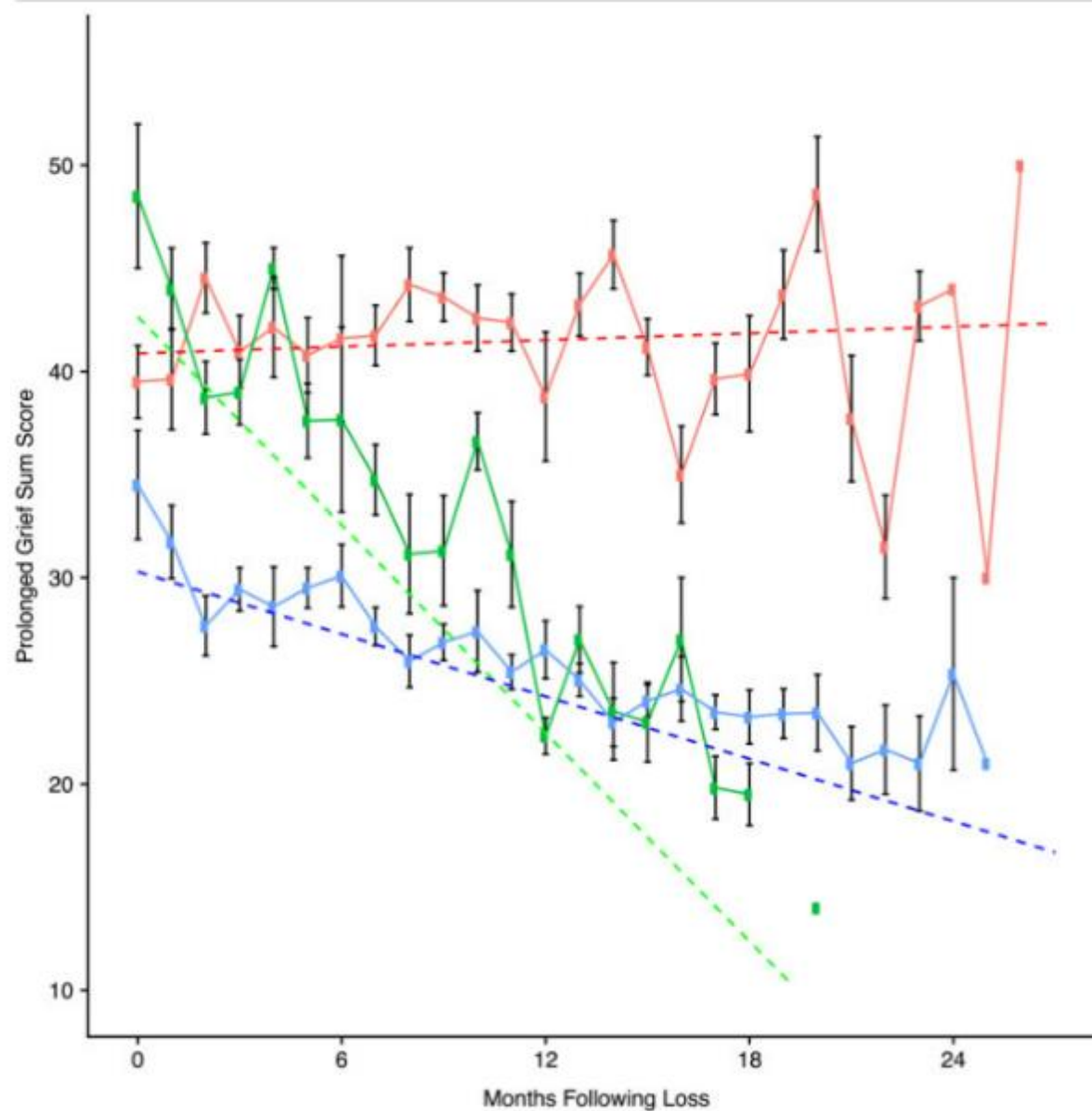


# The course of symptoms in the first 27 months following bereavement: A latent trajectory analysis of prolonged grief, posttraumatic stress, and depression

A.A.A.Manik J. Djelantik<sup>a</sup>  , Donald J. Robinaugh<sup>b e</sup>, Paul A. Boelen<sup>c d</sup>

## Highlights

- Three subgroups of grief trajectories emerged: resilient (66.4%), chronic (25.1%) and an acute recovery trajectory (8.4%).
- This study highlights the clinical importance of severe grief in the initial months for later mental health problems among bereaved individuals.
- This study suggests caution in diagnosing a grief disorder within the first-year post-bereavement.

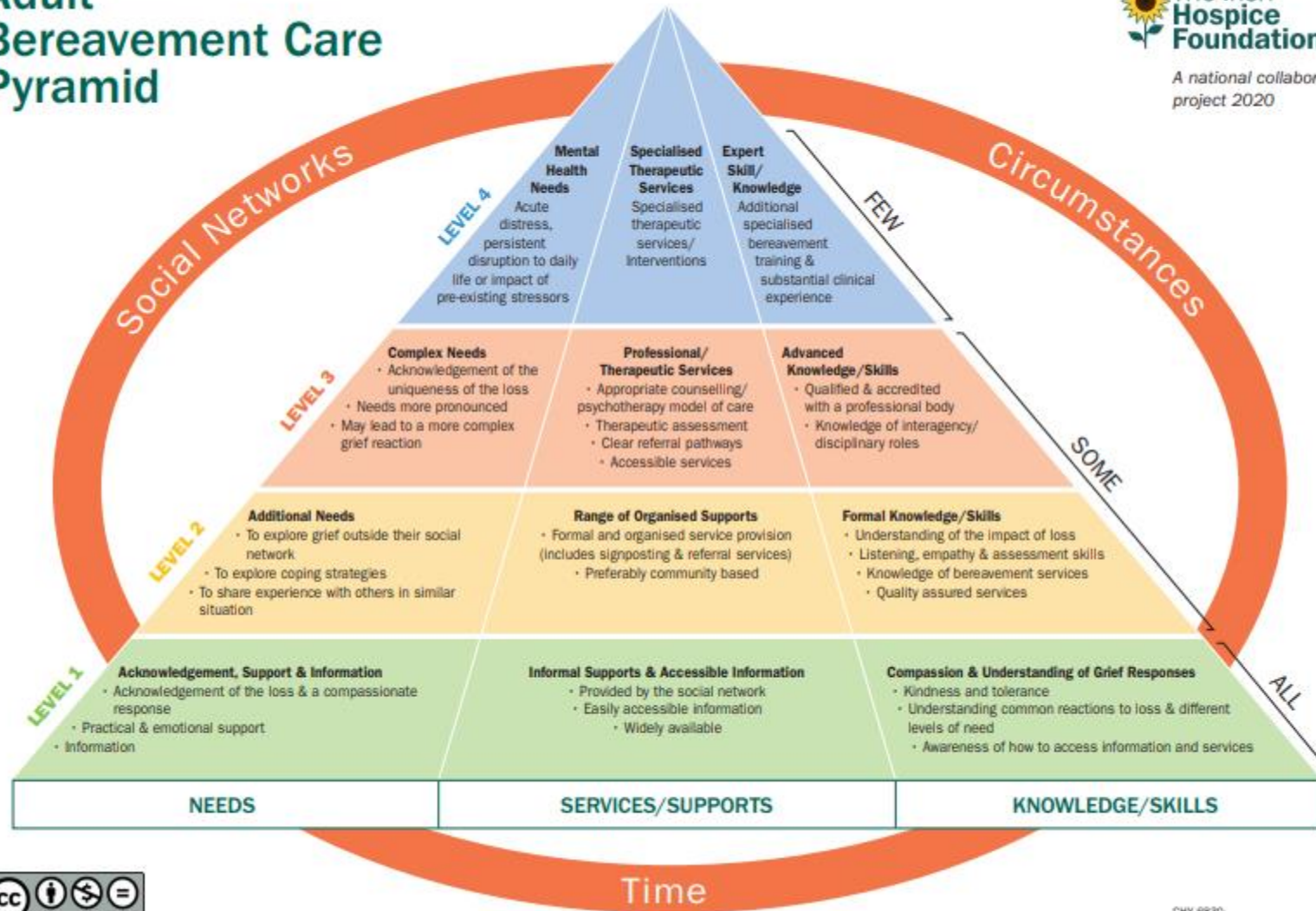




# Adult Bereavement Care Pyramid



The Irish Hospice Foundation  
A national collaborative project 2020



# Viktige tema å snakke om

## Systemperspektivet

Hvem gir støtte? Fysisk, Emosjonelt, Støtte til å gjøre noe annet, Støtte ved å snakke om tapet

## Opplevelsesperspektivet

Hvordan er din historie om hva som hendte? Fortell den gjerne mange ganger slik at den blir integrert i eget liv

## Reaksjonsperspektivet

Fysiske, emosjonelle, relasjonelle

## Gjennomføringsperspektivet

Hvordan gjennomføre hverdagen og vanskelige dager, to-prosessmodellen