**Den skjulte sorgen**

Barn og unge møter på ulike vanskelige situasjoner i sine liv. Og noen mer en andre. Som kirke møter vi barn og unge i ulike faser og situasjoner. Noen har vi kontakt med fordi de deltar i trosopplæringstiltak, og dermed er inne enkelt ganger.

Andre er med på faste aktiviteter som kor, klubb eller speider.

Og i de vanskeligste situasjonen møter vi kanskje også barn og unge i sammenhenger med begravelser og dødsfall.

For denne bolken vi nå skal inn i, skal vi jobbe med den ”Skjulte sorgen”. Et begrep som rommer mange typer sorg, men som kan gjenkjennes om vi vet hva vi skal se etter.

Skjult sorg er også ofte den sorgen vi som voksne ikke har tilgang til å identifisere før vi åpner rommet opp, og gir ungdommene et språk for det de opplever.

Det kan handle om mobbing på skolen, det kan handle om at foreldrene skal skilles, og det kan handle om å leve med sykdom hos seg selv, eller noen de er glad i.

Janne Eldvik har skrevet en Masteroppgave på Universitetet i Oslo om begrepet skjult sorg, og da med fokus på barn som vokser opp med en foreldre som har kreft.

Hun skriver om skjult sorg:

*Denne situasjonen(at diagnosen kreft er gitt) gir familien en opplevelse av en krise som ”ingen ende tar”. Begrepet skjult sorg synes som et dekkende begrep for den krisen og den stressende situasjonen diagnose påfører barn og unge. Det er en stor utfordring for alle medlemmer i en kreftrammet familie å kommunisere sine emosjonelle reaksjoner. Barn og unge som er pårørende opplever at de skjuler sine emosjonelle reaksjoner, fordi de ikke vil være en belastning for den syke. Foreldrene skjuler ofte sine egne reaksjoner og holder tilbake informasjon om situasjonen, i håp om å beskytte barna sine. Dermed oppstår en misforstått kommunikasjonsform, basert på beskyttelsesbehov for både foreldre og barn, og sorgreaksjonene blir holdt skjult.*

Begrepet skjult sorg kan altså være en måte å overleve og en forsvarsmekanisme i møte med stressende, og utrygge omgivelser, hvor den største utfordringen er å kunne kommunisere sine emosjonelle behov og kommunisere sammen.

Skjult sorg er altså barn og unges reaksjon på belastninger de ønsker å skåne sine foreldre eller foresatte for. Denne misforståtte holdningen om at ”om jeg later som ingen ting vil det bli bedre for alle”.

**Konsekvensene av skjult sorg**

Forskning viser at ungdom som opplever å over tid stå i situasjoner som er stressende og utfordrende kan møte konsekvensen av dette også når de blir voksne.

Det er godt belegg for i forskningen å kunne si at disse ungdommene har høyere risiko for å utvikle depresjon, PTSD eller tilknyttningsvansker i voksen alder.

Noen ungdommer reagerer på en vanskelig hjemmesituasjon ved å være mer hjemme, og dermed miste kontakt med venner, og blir dermed lidende både i sin tilværelse hjemme og preget av ensomhet fordi de har mistet kontakt med jevnaldrende.

Noen ungdommer reagerer ved å ikke orke å være hjemme i det hele tatt, og ønsker å være så sosiale med venner som mulig.

En gutt på 14 år sider til Eldvik: *Man må for all del ikke sitte inne og kapsle seg inn. Men leve vanlig og kanskje være litt mer med kamerater enn vanlig, ikke sitte inne alene. For når man sitter inne og ikke har noe å gjøre, så går alltid tankene inn på en. Så da er det egentlig viktig å komme seg ut og gjøre sosiale ting. Gå på kino, spille fotball eller være sammen med kamerater. Det er det som er det viktige!*

Gutten reagerer ved å ikke ville tenke på den situasjonen han opplever hjemme, han beskriver denne erfaringen med å si at han må leve vanlig, og ikke kapsle seg inn. For i disse tilfellene ”går alltid tankene inn på enn”.

Manglende kommunikasjon kan gjøre at barn og unge ikke får bearbeidet emosjonene sine, og dette medfører konsekvenser i hverdagen. De emosjonelle reaksjonene blir ugjenkjennelige og kommer til uttrykk som psykosomatiske problemer som vondt i hodet og vondt i magen. Samtidig ser vi at dette også kan føre til psykososiale konsekvenser for barn og unge. Flere av ungdommene tar på seg ansvar i hjemmet, og ønsker å vite når mor eller far dør, slik at de enten kan være ute, eller være inne hos den syke den siste tiden. Barna kan både isolere seg fra venner, eller søke ekstra sosial kontakt utenfor hjemmet for å få et ”frirom”

Flere forskningsprosjekter viser at barn som er kognitivt mer modne ikke kommuniserer sine vanskeligheter, de skjuler dem. Ungdommenes reaksjoner fokuseres ofte mot egen kropp og vanskeligheter rundt pubertetsutvikling, samtidig som de tar på seg mer ansvar hjemme (Oktay, 2005). De kan bli deprimerte og innesluttede eller veldig sinte.

Ungdom befinner seg i en fase i livet hvor hele følelsesregisteret skal omorganiseres, og mange ungdommer sliter med ulike utfordringer knyttet til sin sosiale status, kropp og tilknytningsvansker. Også ungdom har behov for å kunne være trygge i sine omgivelser, få utløp for sine følelser og for at noen andre også tar ansvar for dem.

Hvordan ungdomstiden oppleves kan også være sterkt knyttet til hvordan tilknytningen til primære omsorgspersoner var som barn. Den tilknyttingen som barn gjør preger dem for hele livet. Ungdom som opplevde vanskeligheter med tilknytning til sine primære omsorgspersoner, er mer utsatt for senskader i voksen alder. Det vil være høyere faktor for depresjon, og å ha tillit til andre mennesker. Dette skaper ofte en ensomhet, og har ungdommene da et svakt sosialt nettverk vil også opplevelsen av tapt barndom, og tilknytning til andre mennesker bli ekstra krevende.

Skjult sorg er nettopp skjult. Den kommer til utrykk i situasjoner som ikke automatisk gir voksne tilgang til hva som foregår i ungdommens liv, og konsekvenser av det stresset ungdommen opplever. Skjult sorg spiller seg ut på det indre plan, med tanker, uro og i noen tilfeller fysisk smerte. Konsentrasjonsproblemer, opplevelsen av å være klønete, sosialt eller fysisk er også vanlige konsekvenser av den skjulte sorgen.

Som en del av det samfunnet ungdom vokser opp i, kan vi som kirke være med å spille en viktig rolle i ungdommens liv. Hvordan konkret vi kan gjøre dette skal vi diskutere i case arbeid etterpå, men jeg tenker at vi som kirke har et samfunnsansvar for å legge til rette for trygge rom, og et diakonalt ansvar for å se hele mennesket. Se hvordan hele ungdommens liv spiller seg ut. I møte med skjult sorg er kommunikasjon et nøkkelord, og en helt avgjørende faktor for hvordan ungdommens liv skal bli også når de en dag blir voksne. Tilknytning, tillit, og bearbeiding av tanker og opplevelser er noen nøkkelord.