

Sorg efter dødsfald

Sorg er forskellig fra menneske til menneske og forløber ikke på en bestemt måde eller i bestemte faser. Når man taler om sorgbearbejdelse refererer de fleste fagfolk til to-procesmodellen (også kaldt to-sporsmodellen) af Stroebe & Schut, som giver en mere nuanceret og elastisk forståelse af sorg end de 'gamle' sorgfaseteorier. To-procesmodellen anerkender den virkelighed, som langt de fleste sørgende mærker på deres krop: At båndet til dem, de har mistet, er intakt; sorgen 'går ikke over', men bæres videre som livsbagage og livserfaring. Sorgen er en melodi, som aldrig holder op, og som vil spille gennem hele ens liv med større eller mindre intensitet. Og vi sørger som de vidt forskellige mennesker, vi nu engang er, og der er ikke en rigtig eller forkert måde at gøre det på.

To-procesmodellen viser, at det er nødvendigt med en god balance mellem at 'passe sin sorg' og at leve sit liv med de aktiviteter i dagligdagen og sammen med andre, som kan give glæde, energi og et - trods alt - meningsfyldt liv. Ingen mennesker kan holde til *kun* at være i sorgens rum. Man skal også kunne holde fri fra sorgen. Som sørgende er det helt normalt at pendulere mellem at være intenst optaget af sorgens følelser, den såkaldte tabsorienterede proces, og være optaget af livets almindelige gøremål, den reetablerende proces. At bevæge sig mellem disse to processer - eller mellem sorgens rum og livets rum - er en livslang måde at være menneske på.

Så længe et menneske er i bevægelse mellem de to processer, er det en helt normal måde at sørge på, som de fleste mennesker mestrer uden at få professionel hjælp. Problemer kan opstå, hvis man sidder fast i én af de to processer - da vil der som regel være tale om kompliceret sorg, som man skal have hjælp til. Hvis man er fastholdt i en af processerne kan det være tegn på kompliceret sorg - det vil sige, at man enten ikke vil forholde sig til den eller de personer, man har mistet, eller ikke kan forholde sig til nye udfordringer i livet, fordi sorgen fylder alt. Disse tegn viser sig ofte først et halvt år efter tabet.

Sorg og livsfaser:

Forskellen på måden at sørge er vigtig at forstå og anerkende, når man er i et parforhold. To mennesker sørger ikke på samme måde, selvom de måske er gift med hinanden og deler det samme tab. Det kan være den allerstørste udfordring for et parforhold og kræver en kæmpe parathed til at forstå, at man i mange år f.eks. kan svinge helt asynkront mellem de to processer. Eller at acceptere, at den vej, ens partner finder gennem sorgen, slet ikke ligner ens egen.

Børn kan ofte være rigtig gode til at bevæge sig mellem de to processer. Det ene øjeblik kan barnet være fordybet i leg, tilsyneladende helt upåvirket af tab og sorg. Det er barnets kloge måde at holde fri fra sorgen på. Det samler kræfter og kommer lidt til hæfterne, før det bevæger sig ind i at beskæftige sig med tabet og sorgen. De voksne omkring barnet skal blot holde øje med, om barnet godt kan bevæge sig fra den ene proces til den anden.

Ældre kan risikere at blive usynlige i deres sorg og tab, og er en gruppe, der er i risiko for at udvikle kompliceret sorg. Det er, som om omverdenen tror, at fordi man er i den sidste del af ens liv, da må man forventes at lide tab, så hvorfor gøre et stort nummer ud af det?

Ældre - som mennesker i alle aldre - skal have lov til at bevæge sig frit mellem de to processer. Sorgen over tabet af en ægtefælle eller et barn eller barnebarn fylder nøjagtigt lige så meget for en ældre person som for alle andre. Det er i høj grad omverdenens opgave at holde øje med, om den ældre får mulighed for at være i både sorgens og livets rum i en balance, der kan gøre livet meningsfuldt.

Ønsker du at læse mere om to-procesmodellen findes der mange gode artikler online. Se for eksempel "Hvad er sorg? Skrevet af sorgforsker Maja O'Connor: [Tema: Sorg og traume – reaktioner på at have mistet en nærtstående](#)