



MER KUNNSKAP OM SORG: - Den synes ikke utenpå. Jeg opplevde at andre tolket noe som de ikke visste noe om, fordi de ikke så på meg at jeg sørget, sier Torgeir Wittersø Skancke. Her hjelper han sønnen Mikkel på trening med fysioterapeuten. Foto. Privat. [Vis mer](#)

Sorgens konsekvenser:

Sorgen etter Mikkel: Mens pappa Torgeirs verden raste sammen, fortsatte alt annet som normalt

Noen krysset gata, andre var redde for å snakke om sønnen. - Det kan komme av myten om at det er best å la sørgende få være i fred, tror Torgeir Wittersø Skancke.

9. OKTOBER 2016 KL. 1.50 [DEL PÅ FACEBOOK](#)

Av [Ane Muladal](#)

DU LESER NÅ DAGBLADET PLUS

- Den største sorgen er for den som ikke levde, sier Torgeir Wittersø Skancke (48).

Sønnen Mikkel (16) hadde vært syk fra han var seks uker gammel. En genfeil gjorde at organene

sviktet, og allerede som ettåring gikk fikk han ny lever. Det ble den første av totalt to transplantasjoner.



LEKTE SOM NORMALT: Mikkel hadde gode perioder, men familien visste at det plutselig kunne snu. - Det var utrolig tøft som forelder å innse at han ikke kom til å overleve. Er det noe en forelder går i døden for, så er det barna, sier Wittersø Skancke. Foto: Privat [Vis mer](#)

I åra som fulgte var sykdomsforløpet en berg- og dalbane. Mikkel hadde gode perioder. Han lekte som hvilket som helst annet barn. Deretter ble han dårlig igjen.

I mange år var familien i konstant beredskap. Sinne, hjelpsløshet, panikk og frykt. Hjemmestell og intense kamper om midler og ressurser. Og utallige overnattinger på barneavdelingen på Rikshospitalet og Tønsberg sykehus.

Etter en komplikasjon i 2011 falt Mikkel i koma, og fikk en alvorlig hjerneskade. Familien innså at de kanskje ikke ville få beholde ham mye lenger. Fire år senere, 4. juli i fjor, sovnet han stille inn, én dag etter at han hadde fylt 16 år.

Igjen satt familien på fire, pappa Torgeir, mamma Mette, og søstrene Pia og Maja.

- Etter en såkalt «stor» katastrofe, der mange mennesker dør, uttrykker kanskje statsministeren sin medlidenhet fra talerstolen. Men de «små» katastrofene er like vonde for de det gjelder. Ofte blir det litt stille rundt dem.

- Mens min verden raste sammen, fortsatte liksom alt annet som før som om ingenting hadde hendt. Det var litt rart, sier han.



FRYKT: - Da Mikkel ble syk var sorgen frykten for å miste ham, sier Torgeir Wittersø Skancke. Her på Rikshospitalet like etter at Mikkel hadde fått påvist hjerneskade. Foto: Privat [Vis mer](#)

- Mer åpenhet og kunnskap

For Wittersø Skancke har det vært viktig å være åpen om hva han har vært gjennom, og nå gir han ut boka «I Mikkels lys. En pappas fortelling». Han mener det er rart at vi kan så lite om hva sorgen gjør med oss, til tross for at alle kjenner den på kroppen i løpet av livet.

- Mange tenker kanskje at sorgen har en slags topp, og at den deretter flater ut. Sorgen er individuell, og vi sørger forskjellig - også innad i en familie. Den ene kan plutselig ønske å gå på fotballkamp, mens den andre er helt i oppløsning. Da vil kanskje den som sitter igjen tenke at den andre ikke sørger «nok», fordi vi ikke forstår hverandres måte å reagere på.

- Ingenting overrasker

Atle Dyregrov er psykolog ved Senter for Krisepsykologi. Han forteller at det er et stort spenn mellom sorgreaksjonene hos den enkelte, og at dette er noe av det som gjør sorgen vanskelig å håndtere.



PROFESSOR OG SORGFORSKER: Atle Dyregrov mener helsevesenet kan for lite om sorgen og dens konsekvenser. Foto: Universitetet i Bergen. [Vis mer](#)

- Helt til å begynne med er alle reaksjoner vanlige. De fleste opplever sterke reaksjoner etter et dødsfall, men så har vi de som ikke får noen i det hele tatt. Vi kan verken kalle noe for normalt eller unormalt i starten, sier han.

Statistikken sier likevel noe: Vi har vanskeligere for å håndtere et brått dødsfall enn det som er ventet. Naturlig nok klarer vi oss «bedre» etter å ha mistet noen til alderdommen enn etter å ha mistet et barn.

- Men det går likevel ikke an å tegne opp et bestemt forløp og si «først reagerer vi sånn,

deretter slik». Jeg har sett alt, og det er ingenting som overrasker meg lenger, sier

Dyregrov.

Han mener at sorgens konsekvenser for mange er så store at den kan kalles et folkehelseproblem.

- Det er et lite anerkjent problem, men det vi ser at det er veldig mange som sliter over tid. Det gir helseplager av ulik art, som for eksempel forringet livsutfoldelse, fravær fra jobb, og unge kan slite på skolen - som igjen gir mindre læringsutbytte. I tillegg kan det bety alvorlige sykdommer og for tidlig død i utsatte grupper, sier han.

17000 sørgende hvert år



KLINISK PSYKOLOG OG SORGFORSKER: - Sorg er en grunnleggende følelse vi får når vi blir utsatt for et tap. I psykologien benyttes begrepet om prosessen vi gjennomgår når vi skal lære oss å leve uten en nærtstående og elsket person. Foto: Universitetet i Aarhus. [Vis mer](#)

- I Danmark dør om lag 55 000 mennesker hvert år. Hvis vi antar at hver person har fire nære pårørende som opplever sorg, vil det være 220 000 mennesker i sorg hvert år, sier Mai-Britt

Guldin.

Hun er psykolog og sorgforsker ved Universitet i Aarhus. For tida holder hun på med et [forskningsprosjekt](#) om sorg og dens konsekvenser. Også hun mener at vi vet for lite om hvordan sorg påvirker samfunnet vårt.

- Det vi vet er at sørgende har høyere risiko for å få psykiske lidelser, ta selvmord, og de er mer utsatt for andre typer dødsfall. En studie fra 2012 viser at personer som mister en ektefelle går oftere til legen, de blir hyppigere innlagt på somatisk og psykiatrisk sykehus og de får utskrevet flere medikamenter. Det tolker vi som konsekvenser for enkeltmenesker, men at sorgen også får konsekvenser for samfunnet vårt, sier hun.

Det anslås at ca. [åtte prosent av de sørgende i Danmark](#) utvikler alvorlige helsemessige konsekvenser av sorgen. I Norge antas tallet for å være et sted mellom åtte og ti prosent.

- I Danmark tilsvarer det at mellom 15000 og 17000 får problemer som følge av sorgen årlig. Sannsynligvis vil vi kunne forebygge en del av de kompliserte sorgtilstandene dersom vi blir flinkere til å identifisere hvem som får problemer, og dermed hjelpe dem tidlig, sier Guldin.

I Norge finnes det ikke tall på hvor mange som blir uføre som følge av sorgreaksjoner. Fordi sorgen ikke er en diagnose, utretter den heller ikke rett til sykemelding.

- Sykmeldende lege kan i disse tilfellene benytte en psykisk lidelse eller tilstand som årsaken til sykmeldingen. Det finnes derfor ikke diagnosebasert statistikk på en overreaksjon av sorg som kan ha utløst sykmeldingen, sier seksjonssjef May Britt Christoffersen i NAV.

Fikk PTSD

Vibeke Lohne fikk diagnosen PTSD (Posttraumatisk stresslidelse red.anm) etter at hun mistet mannen sin i kreft.

- Det er en sekkebetegnelse og jeg hadde ikke denne lidelsen, men det var det som skulle til for at jeg kunne få aktiv sykemelding, sier hun.

Hun er professor ved institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid på Høgskolen i Oslo og Akershus, og forsker på håp som medisin.

Lohne mener det burde rettes større oppmerksomhet mot hva sorgen gjør med oss, og at det stilles strengere krav til helsevesenets oppfølging av den etterlatte.

- Når noen har mistet sin kjære, så er de ute av helsevesenet - de er nærmest i fritt fall. Det finnes pårørendegrupper på sykehusene som hjelper personers nære og kjære underveis i



BLE SYK: - Jeg oppdaget at jeg hadde fått testikkelkreft rett etter at Mikkel døde. Jeg fikk også kronisk tarmbetennelse og utløst hjerteflimmer. Etter så mange år med en helt ekstrem belastning, så tror jeg det ikke er rart om man sliter etterpå både psykisk og fysisk, sier Torgeir Wittersø Skancke. Foto: Jacques Hvistendahl / Dagbladet. [Vis mer](#)

Komplisert sorg

- Beskrives som en avvikelse fra den kulturelle normen, både når det gjelder varighet, intensitet, omfang av funksjonsnedsettelse, nedgang i livskvalitet og konsekvenser for helbredelsesmessige, sosiale og arbeidsmessige funksjonsområder når sorgen har vart i mer enn seks måneder.

- Foreslått som ny diagnose i Verdens Helseorganisasjons diagnostiske system.
- Sorg ligner depresjon fordi den kjennetegnes av at personen har lett for å gråte, nedstemthet, og sinnstilstanden preges av meningsløshet.
- Ligner også PTSD og angst fordi tankene er fastlåste fordi personen gjenopplever det ubehagelige (traumet/dødsfallet). De er også anspente og stresset.
- I flere undersøkelser er det likevel påvist at komplisert sorg er kvalitativt annerledes enn alle disse lidelsene, fordi sorgen er kjennetegnet av savn og lengsel i tillegg. Det er bare i sorg man konstant er plaget av savnet av den avdøde.
- Sorgen er også kjennetegnet av at det er et tap man må forholde seg til og den følelsesmessige smerten går ikke nødvendigvis bort. Personen må lære seg å leve med sorgen fordi ingen kan fjerne den, og det skiller seg fra depresjon, angst og PTSD.

Kilde: Mai-Britt Guldin og Atle Dyregrov.

sykdomsforløpet, men ingenting etterpå, sier hun.

I likhet med Atle Dyregrov, mener også Lohne at det burde etableres bedre ordninger som ivaretar den sørgende i etterkant av dødsfall.

- Dette er noe som kan koordineres av sykepleiere i helsevesenet, og det trenger ikke å være spesielt ressurskrevende, mener hun.

- Det er ganske tilfeldig hvem som får hjelp og ikke. Etter et forventet dødsfall, og når familien har forlatt sykehuset, er det sjelden noe tilbud til den etterlatte og de er ofte overlatt til seg selv. Mister du et barn, så har kanskje sykehuset en oppfølgingssamtale, men det finnes ikke etablerte retningslinjer som sier hva sørgende har krav på, sier Atle Dyregrov.

Han håper at framtidens krisepsykologi har bedre kompetanse om sorg og dens konsekvens for familier, men at den også tilbyr opptrening til det sosiale nettverket rundt den sørgende.

- For nettverket rundt den sørgende kan tre måneder virke lenge, mens det for den etterlatte i realiteten er veldig kort, sier Dyregrov, og bruker følgende eksempel for å illustrere:

- Mange har ledere som stiller opp og sier «her er du velkommen tilbake når det måtte passe deg», men etter en stund blir også de utålmodige. I private bedrifter, kan en kommentar som «du har ikke vurdert å søke jobb i det offentlige?» være et uttrykk for denne utålmodigheten. Det man indirekte sier er: «du er egentlig en belastning for oss». Det kan oppleves veldig sårende og krenkende, sier Dyregrov.



PROFESSOR I HELSEFREMMEDE ARBEID: Vibeke Lohne forsker på håp. - Sorgen er ofte verre enn man tror og den kan begynne allerede når noen har blitt syke, sier hun. Foto: Nikolaj Blegvad. [Vis mer](#)

- Krysset gata da de så meg

Velmenende ord og oppmuntrende råd. Unnvikelse i butikken. Da Mikkel ble lagt inn på sykehuset som baby, fikk også Torgeir Wittersø Skancke og familien følelsen av at mange ikke helt visste hvordan de skulle forholde seg til dem.



SLUTTET I JOBBEN: Da sønnen døde, valgte Torgeir Wittersø Skancke å slutte i jobben som journalist. Han mener at sorgen er myteomspunnet, og at flere voksne burde få opplæring i hvordan de kan møte den sørgende. Foto: Jacques Hvistendahl / Dagbladet. [Vis mer](#)

- Noe av det jeg kjente mest på, var at enkelte venner og bekjente krysset gata da de så meg. I starten skjønnte jeg ikke hvorfor. Det kan ha hatt noe med myten om at det er best å la sørgende få være i fred, sier han.

Han kunne også smile og le i sosiale sammenhenger, prate og oppføre seg normalt. Men de første årene fikk han sjelden spørsmål om hvordan han *egentlig* hadde det.

- Kanskje var det i frykt for å rippe opp i noe hos meg? Når jeg smilte og hadde det bra, tenkte kanskje mange at de skulle ødelegge ved å nevne ham. Men jeg tenkte jo på Mikkel hele tida, så det var det jo ikke noe å være redd for.

Før blogget han aktivt om hvordan livet med Mikkel var. Det siste året har han holdt fram med å skrive om hvordan livet er uten ham. Nå håper han at også boka vil føre til større åpenhet om sorg- og sorgreaksjoner. Kanskje vil den også hjelpe andre i møte med den sørgende.

For ham har de små tingene i hverdagen betydd mye.

- Noe av det jeg ble utrolig rørt av, var da noen i familien plutselig hadde måkt oppkjørselen min for en halvmeter snø. Det hendte også at noen kom på døra med et ferskt brød. Jeg ble veldig



HAR FÅTT GOD OPPFØLGING: - Jeg kjenner til at mange blir overlatt til seg selv og det er utrolig trist. Men jeg må skryte veldig av sosionom-teamet på sykehuset i Tønsberg. Vi har fått tilbud om ganske tett oppfølging i etterkant. De har vært helt fantastiske. Spesielt det siste året før Mikkel døde, og året etterpå. Her er Mikkel sammen med mamma Mette - og knerten, den faste følgesvennen. Foto: Privat [Vis mer](#)

glad for det, husker jeg.

- Da hadde det ikke gjort noe om jeg allerede hadde et brød i brødkuffen fra før av.

— Dette kan sørgende gjøre: —

- Still realistiske krav til deg selv: Senk forventningene om innsats på jobb og skole. Plei deg selv: Hvil, hør musikk, og andre aktiviteter som pleier å øke velværen din.
- Ta del i sosiale aktiviteter selv om det oppleves slitsomt.
- Skriv brev til den avdøde. Her kan du uttrykke det du aldri fikk sagt. Du kan også be om tilgivelse for ting du har sagt/ikke sagt eller gjort.
- Sett ord på opplevelsen din på andre måter: Skriv dagbok, brev eller bruk PCen. Du kan også spille inn beskjed på lydbånd.
- Be den døde om råd eller tenk på hva hun/han ville ønsket i en gitt situasjon.
- Tillat deg å gi slipp: Det er lov å sørge mindre, og du trenger ikke å få dårlig samvittighet

for det.

- Lese hva andre har skrevet før om tap av en nær.
- Søk hjelp: Dersom du sliter over tid og ikke kommer deg videre: Oppsøk lege/psykolog/sorggrupper.

Kilde: Atle Dyregrov

Siste fra Dagbladet Pluss

1



Sorgen etter Mikkel: Mens pappa Torgeirs verden raste sammen, fortsatte alt annet som normalt

2



Vi testet grombilene RS3 og M2 mot hverandre. Bare en av dem får sekser på terningen

3



Sexprofeten i Drammensveien, Wilhelm Reich, ville frelse verden med orgasmer

4



Trude sa nei til slankeoperasjon. Gikk ned 88 kilo med ny livsstil

5



På det meste hadde Sandøya i Troms 70 fastboende. I dag er Søren Thamdrup (58) alene igjen

6



Nesten 500 bokserere har møtt døden i ringen - tre av fire dødsfall skyldes samme skade

7



- Jeg vurderer å gifte meg. Bare for å holde meg i live

8



Slik venner han kroppen til å prestere maks i ekstrem-VM