

Livsfortællinger om døden – unges arbejde med at mestre sorg

Lene Larsen, psykolog, ph.d.

Susanne Lunn Svane, psykoterapeut

Sorgkonference 2019

København, 5. november, 2019

Indhold

BU&S behandlingstilbud

- Målgruppen
- Struktur og metode
- Effekten

Livsfortællinger i terapien

- Præsentation af case
- Fokus på brevskrivning

Børn, Unge & Sorg

Historie

- Non-profit organisation
- Sygdom og død må ikke ødelægger børn og unges liv
- Gratis psykologisk behandling til børn og unge under 28 år
- København, Odense, Århus

Behandlingstilbud til unge voksne

Målgruppe

- 20 til 27-årige
- Har mistet en eller begge forældre
- Er i risiko for eller har en kompliceret sorgreaktion

Behandlingstilbud til unge voksne

Kompliceret sorgreaktion

- Intens, vedvarende og invaliderende sorgreaktion
- Negative konsekvenser ift. emotionel, adfærdsmæssig og social funktion
- ”Sidder fast i sorgen”

Behandlingstilbud til unge voksne

Struktur

- Gruppetilbud: 8 klienter, 1-2 psykologer/psykoterapeuter
- Ugentlige sessioner af 2 ½ time
- Lukket gruppe, 18 sessioner (risikogruppen)
- Åben gruppe, ubegrænset (komplicerede sorgreaktioner)
- Temabaseret terapi i den lukkede gruppe

Behandlingstilbud til unge voksne

Eksempler på temaer

- Hvem var min far/mor som person?
- Sygdom/pludseligt dødsfald
- Sorgens svære følelser
- Hvordan familien har ændret sig?
- Måder at have den afdøde med sig i livet

Behandlingstilbud til unge voksne

Terapeutisk tilgang

- Toprocesmodellen
- Eksistentiel referenceramme
- Eklektisk tilgang
 - Psykodynamisk, kognitiv, narrativ, systemisk, mf.

BU&S behandlingstilbud

Eksempler på essentielle terapeutiske elementer

- Individuel terapi i gruppe
- Brevskrivning
- Fotos

Fokus på livsfortællinger



Livsfortællinger

Et praksisorienteret indblik i hvordan brevskrivning er med til at skabe alternative fortællinger om forældres sygdom og død.

Det narrative perspektiv bliver belyst gennem uddrag af breve og forestillingen om den afdødes mulige reaktion herpå.

Livsfortællinger

Arbejdet som sorg terapeut kræver stor tålmodighed.

I de udvalgte breve arbejdes fortrinsvis med:

- at den efterlattes oplevelse af begivenhederne bliver det primære fokus
- at få genetableret kontakten til den raske forælder
- at få øje på hvordan det at gen-besøge de voldsomme begivenheder, med en forestilling om den afdøde som vidne, kan være med til at styrke identitetsudviklingen og selvfølelsen

Livsfortællinger

At møde den sørgende der hvor der ikke er håb, hvor meningsløsheden fylder og hvor smerten er overvældende.

At arbejde med brevskrivning i gruppe giver mulighed for bevidning

Sorgen har brug for en stemme, før der bliver plads til håbet

At genfortælle historien om tabet kan hjælpe den efterladte til at skabe en sammenhængende og meningsgivende livsfortælling hvor hjælpeløshed og utrøstelig sorg ikke længere er det bærende element