

Den oversete sorg hos ældre

Landskursus 8. November 2024

Birgitte Grube

Chefkonsulent

Københavns Professionshøjskole



Hvorfor står jeg her?



Hvad kommer jeg ind på

- Lidt om sorg – og ventesorg
- Efterladte og pårørende
- Sorg hos ældre
- Hvad kan I gøre

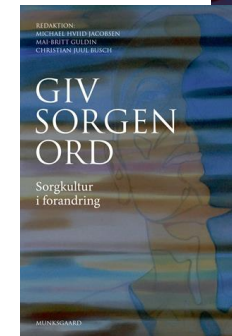
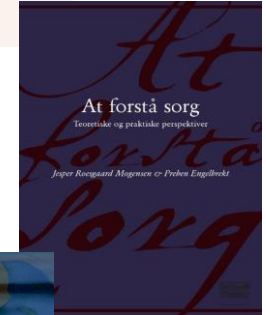


Hvad siger teorierne

Sorg defineres og deles op på følgende måde:

- **Tab** – Den objektive situation omkring tabet
- **Sorg** – Primært følelsesmæssige reaktioner
- **At sørge** – Den måde, den sørgende viser sin sorg på udadtil

Handbook of Bereavement” Stroebe et. Al 2008



Hvad er sorg og ventesorg

Sorg er den **fysiske** og **psykiske** reaktion på tabet af en nærtstående person, til hvem der har været knyttet **følelsesmæssige bånd**.

Sorg er en **dynamisk proces** hvor **følelsesmæssige, somatiske, kognitive, adfærdsmæssige**, og **eksistentielle** symptomer kan komme til udtryk med skiftende **intensitet** og **varighed**.

Oplevelsen af sorgen ændres undervejs i sorgprocessen, i takt med at sorgen **integreres** i den efterladtes nye liv uden afdøde.

Ventesorg er den sorg der er hos både den syge og de pårørende



Sorg efter dødsfald

- Har i de fleste tilfælde de stærkeste reaktioner
- Er i de fleste tilfælde den mest belastende
- Fylder mest i den psykologiske sorglitteratur

- Personen kommer aldrig tilbage
- Relationer til nærtstående personer kan ikke erstattes helt
- Tilknytningspersoner er vigtige mht. identitet og tilpasning
- Sorgen forsvinder aldrig

To-proces modellen

Margaret Stroebe og Henrik Schut (1999)

Toprocesmodellen, 1999, 2010



- Beskrive sorgprocessen og tilpasning
- Hvem kan tilpasse sig, hvem er i risiko for at få problemer
- Forstå individuelle forskelle

"Coping"

- Processer, strategier, "coping styles" dvs. måder at håndtere situationen den sørgende befinder sig i
- Hvordan "coping" hjælper med tilpasning
- Undgå de negative psykiske og fysiske konsekvenser som ofte følger med tab

An aerial photograph of a beach. The ocean is a deep, dark blue, and the waves are breaking onto a dark, pebbly or sandy shore. The water is turbulent, with white foam from the breaking waves. The text 'Den naturlige sorg' is overlaid in a bright yellow color.

Den naturlige sorg

Hverdagslivet

Tabs- orienterede

Sorgarbejde

Påtrængenhed
af sorgen

At bryde / relokere
bånd

Fornægte / undgå det
re-etablerende

Re-etablerende

Opmærksomhed
på livsforandringer

At gøre nye ting

Afledning fra sorgen

Fornægte /
undgå sorgen

Nye roller / identiteter /
relationer

Pendulering

Hverdagslivet

Tab- orienterede

Sorgarbejde

Påtrængenhed
af sorgen

At bryde / relokere bånd

Fornægte / undgå det
re-etablerende

Re-etablerende

Opmærksomhed
på livsforandringer

At gøre nye ting

Afledning fra sorgen

Fornægte /
undgå sorgen

Nye roller / identiteter /
relationer

Pendulering

Hverdagslivet

Tabs- orienterede

Sorgarbejde

Påtrængenhed
af sorgen

At bryde / relokere
bånd

Fornægte / undgå det
re-etablerende

Re-etablerende

Opmærksomhed
på livsforandringer

At gøre nye ting

Afledning fra sorgen

Fornægte /
undgå sorgen

Nye roller / identiteter /
relationer

Pendulering

Hverdagslivet

Tabs- orienterede

Sorgarbejde
Påtrængenhed af sorgen
At bryde / relokere bånd
Fornægte / undgå det re-etablerende

Re-etablerende

Opmærksomhed på livsforandringer
At gøre nye ting
Afladning fra sorgen
Fornægte / undgå sorgen
Nye roller / identiteter /relationer

Pendulering

Når sorgen kompliceres



Når sorgen kompliceres

Vedvarende Sorg

Hverdagslivet
Traumatisk sorg

Undgået sorg

Tabs- orienterede

Re-etablerende

- Uudholdelig længsel efter ægtefællen
- Tristhed, unaturlig træthed, manglende initiativ
- Søvnløshed
- Manglende appetit
- Taler om død og selvmord
- Angst
- Irritabel og vred
- Isolerer sig
- "Dyrker" gravstedet med meget hyppige besøg

- Benægtelse af tabet
- Undgår at besøge gravsted
- Undgår at tale om eller mindes den afdøde
- Foretager sig ting som om intet er sket
- Unaturlig opstemt
- Overdreven aktiv

Hvorfor fokus på ældre og sorg

- Overset problem
- Sorgen bagatelliseres
- Udbredt kompliceret sorg – forlænget sorglidelse
- Tab af livsledsager
- Ressource i hjemmet – indkomst – huslige pligter
- Nedgang i økonomi, psykisk velbefindende og øget dødelighed
- Færre eller ingen sociale kontakter
- Ringere selv vurderet helbred
- Ensomhed
- Mange ældre får antidepressiv, men har en kompliceret sorgreaktion



Efterladte ældre mænd er særligt udsatte

- Særligt udsatte for kompliceret sorg
- Står meget alene
- Ofte begrænset socialt netværk
- Er dårlige til at bede om hjælp
- Oplever flere fysiske og psykiske lidelser
- Større dødelig i månederne efter tabet
- Flere selvmord blandt ældre mænd – hver tredje der begår selvmord i DK, er over 65 år
- Mænd over 75 år har en dobbelt så høj selvmordsrate som mænd som helhed



Sorgkultur overfor de ældre

At tab af et gammelt menneske er naturligt, og at den efterladte derfor ikke bør sørge (for meget) over det.

Typiske klicheér:

”Det er jo er den vej, vi alle skal”

”Han havde jo alderen til det”

”Det er jo naturens gang”

”Nu må du se at komme videre”

”Hvor gammel blev han?”



**- Sorgen kan man ikke
bare tage væk.**

Thomas Vanggaard

Rapport om ældre og sorg

- Det Nationale Sorgcenter
- Helsefonden
- Ældreminister Thyra Frank
- Gratis terapi til ældre over 65 år med kompliceret sorgreaktion
- Sorgrådgiver uddannelsen
- Kursus til forebyggelseskonsulenter



Kortlægning ældre og sorg

- **Spørgeskemaundersøgelse til ledere og ansatte**
- **Deres vurdering** af viden om sorg/kompliceret sorg hos ældre
- **Fokusgruppeinterview** – hvad er der behov for?



Kortlægningsrapport – Ældres sorg

En kortlægning af sundhedsprofessionelle's viden og kompetencebehov inden for ældre og sorg i Danmark

Vigtige fund fra undersøgelsen



Mange ledere og ansatte har **ikke kendskab til risikofaktorer** for kompliceret sorg hos ældre.



Mange ledere tilkendegiver **behov for kompetenceløft** hos deres ansatte.



Sorg mangler et selvstændigt fokus i kompetenceudvikling af de fagprofessionelle.



Der mangler handleplaner for håndtering af sorg både i kommuner og på hospitaler.



Læger og psykologer har sværere ved at skelne mellem *vedvarende sorglidelse* og depression end *vedvarende sorglidelse* og PTSD.

Støtte ældre mennesker i sorg

- Sorgrådgivere og -vejledere
- Den praktiserende læge
- Præsten
- Forebyggende medarbejdere i kommunerne – gratis besøg over 65 år
- Din socialrådgiver eller sagsbehandler i kommunen
- Psykologer og psykiatere – gratis tilbud om psykologhjælp ved kompliceret sorg hos ældre over 65 år – Det Nationale Sorgcenter



Kompetencer indenfor sorg

- Det Nationale Sorgcenter har flere kurser – specielle kurser i forhold til forebyggende hjemmebesøg hos ældre der har mistet
- Sorgrådgiveruddannelsen – samarbejde mellem professionshøjskolerne UCN og KP og det Nationale Sorgcenter
 - To diplommoduler – 5 og 10 ECTS
- Sorgvejleder – Seminarer.dk

Den sundhedsfaglige diplomuddannelse /

Sorgrådgivning som professionel velfærdspraksis

— Modulets afsæt er den historiske udvikling på sorgområdet samt begreber og definitioner.

Ansøg

Dette modul på 10 ECTS er en del af den sundhedsfaglige diplomuddannelse. Du kan læse modulet som en del af en hel uddannelse eller som et selvstændigt modul, der opkvalificerer dig fagligt.

Bliv sorgrådgiver

Dette modul er en del af et forløb, som kvalificerer dig til at blive sorgrådgiver. Forløbet består af...

Tak fordi jeg måtte underholde jer 😊



Birgitte Grube birg@kp.dk