

# Om sorg – kräver grundkunskap

I *Sorg och komplicerad sorg* har de erfarna norska krisbehandlarna **Pål Kristensen**, **Kari Dyregrov** och **Atle Dyregrov** försökt sammanfatta forskningsläget när det gäller människor som riskerar att utveckla komplicerad sorg, eller förlängd sorg som det också kallas. Som exempel på händelser som kan föra med sig sådan sorg lyfter de fram föräldrar som förlorar barn, vuxna som brottas med psykisk ohälsa innan de förlorar en älskad och inte minst de som förlorar en nära anhörig i plötslig, våldsam död. Författarna betonar bland annat sina erfarenheter från terrorangreppet på Utøya och andra katastrofer i Norge, men även erfarenheter från tsunamikatastrofen i Thailand.

**Det är en gedigen och grundlig** bok som inleder med en teoretisk förståelse av vanlig sorg och den mer komplicerade sorgen för att sedan fortsätta med ett historiskt perspektiv på hur man sett på sorg alltsedan **Freud** och fram till dagens mer modernare syn.

Del två fokuserar på behandling och sorgterapi, och hur man på bästa sätt ska kunna förhindra att människor som drabbas av förluster ska fastna i sin sorg. Dels hur samhället kan hjälpa till, dels viktiga interventioner som kamratstöd och sociala nätverk. Läsaren får ta del av många konkreta och intressanta fall. Här är det viktigt att tänka på att boken är skriven i en norsk kontext och beskriver hur den norska välfärden är utformad. Jag tänker att Norge kanske fortfarande har större resurser – att sjukvården inte är lika utarmad som den har blivit i Sverige. Det känns dock viktigt att ta del av författarnas erfarenheter och ha det som ett föredöme för hur det skulle kunna vara i Sverige.

**Den avslutande tredje delen** fokuserar helt på större olyckor och katastrofer. Hur dessa kan följas upp med bland annat kollektiva sammankomster för efterlevande, och vikten av att

få besöka platsen för händelserna och hur man kan förbereda för dessa besök.

I förordet skriver psykologen **Isabel Petrini** att boken passar för alla som verkar inom vård och omsorg, men att den också passar för den som vill förstå mer om egen eller andras sorg. Det kan jag hålla med henne om, men jag anser att boken är lite för krånglig om man inte redan har en del kunskap om detta ämne, samt att det fattas en del information.

Den som läser boken kan få för sig att sorg endast uppträder vid en nära anhörigs död då den inte tar upp att sorg är en helt naturlig känsla vid alla slags förluster. Det vill säga även vid till exempel skilsmässor, livsstilsförändringar eller den starka sorgen många känner när ett husdjur dör.

**Något annat som saknas** är den affekt-teoretiska förklaringsmodellen. I den är sorg en av grundkänslorna hos alla människor och den har under årtusendena haft ett överlevnadsfunktion. Vi är flockvarelser och skulle aldrig ha klarat oss ensamma på savannen. Därför är det så viktigt att se till att vi inte splittras. Vi ska bli ledsna om någon dör eller försvinner.

För den som inte har så mycket kunskap om sorg skulle jag därför rekommendera att istället börja med att läsa boken *Sorgbearbetning* som är utgiven av Svenska institutet för sorgbearbetning och kanske även prova den metoden. En handlingsmetod som lyfter fram nödvändigheten av att fullborda kommunikationen med det man har förlorat. En metod som enligt min egen erfarenhet som sorgterapeut även fungerar mycket väl för att förebygga den komplicerade sorgen.

*Peter Roth*

### **Sorg och komplicerad sorg**

Pål Kristensen, Kari Dyregrov, Atle Dyregrov (red.)

Natur & Kultur

A photograph of a calm lake shrouded in mist, with tree branches visible in the upper left and lower left corners. The text is overlaid on the image.

# Sorg och komplicerad

sorg

PÅL KRISTENSEN  
KARI DYREGROV  
ATLE DYREGROV (RED.)



NATUR &  
KULTUR