

Erfaringskonsulent Sølvi Kaald og prosjektleder Kari Dyregrov om sorgen etter et narkotikarelatert dødsfall.

Programleder: Vi begynner med ny forskning etter narkotikarelatert dødsfall. Hvert år dør ca. 300 personer i Norge på av narkotikabruk. Hvordan er det å miste en av sine nærmeste i overdose? Er det vanskeligere å være pårørende da enn ved andre dødsfall? Her er Verdibørsen. Vi begynner med ny forskning etter narkotikarelatert dødsfall. Hvert år dør ca. 300 personer i Norge på grunn av narkotikabruk. Hvordan går det med dem som blir igjen, de etterlatte? Det er tema for et stort forskningsprosjekt som har holdt på en stund. Prosjektet heter etterlatte ved narkotikarelatert død, og det blir ledet av deg, Kari Dyregrov. Du er professor og sorgforsker, og du er nå med oss fra NRK's studio i Bergen. Hva gjør etterlatte etter død på grunn av narkotika annerledes enn andre etterlatte?

Kari Dyregrov: Det som vi ser ut i fra både klinikk og den bitte lille forskningen som har vært gjort, det er at her har vi en gruppe som er slitne, som har mange år bak seg før et dødsfall skjer, og i forkant da så har vi en stor grad av aktivering, de sliter med at de har manglende kontroll på hverdagen sin og kanskje barnet sitt, evt. partneren sin, det er stor grad av uforutsigbarhet, det er mye skam, skyld, angst, frykt forbundet i tiden før død. I den tiden der, så er det mange også som sliter med frykten da for at død skal skje, det vi kaller forventet eller ventesor. Og så skjer dødsfallet, så er det en god del, og det ser vi nå fra disse dataene som vi begynte å få resultater fra, at selvfølgelig så er det sorg over tapet av en kjær person, men så er det og en del som kjenner på lettelse for at de slipper nå å frykte for død, de slipper denne konstante angsten, og ikke minst, de ser også at den som er død, slipper fra sitt rushelvete. Så det er skyld for å kjenne på denne lettelsen, og så kommer gjerne skammen i tillegg.

Programleder: At det er et stigma der og sikkert også skyldfølelse, for jeg vil jo tro at kanskje mange tenker, hva kunne jeg ha gjort, selv om du forteller her om år som er tunge, og man har sikkert forsøkt alt, så vil det kanskje også alltid være en tanke om hva kunne jeg ha gjort for å forhindre det her.

Kari Dyregrov: Ja, og det er det veldig mange som kjenner på, selv om man, akkurat som du sier, man har prøvd alt, man har gjort alt, man har stilt opp, man har vært ute om nettene og så videre og så videre. Så, likevel, så er det noe med at man klarte ikke å forhindre dødsfallet.

Programleder: Du har jo tidligere forsket på etterlatte etter selvmord, og noen vil kanskje si at narkotikabruk også er en form for selvmord. Er det noen likhetstrekk mellom etterlatte? Altså, du har forsket på dette i 3 år nå, kan du se om det er noen likhetstrekk?

Kari Dyregrov: Ja, det er nok en god del likhetstrekk. Samtidig så har jo det skjedd, altså jeg begynte å forske på etterlatte etter selvmord på 90-tallet, midt på 90-tallet, og det har skjedd enormt mye på det området, fordi at mennesker ute i samfunnet har fått et helt annet og nyansert syn på etterlatte ved selvmord og også selvfølgelig da årsakssammenhengene frem mot selvmordet. Og det er det vi håper også vi skal kunne bidra med her, en mye større

forståelse av at dette er nyansert, og de etterlatte, de er ofte helt vanlige mennesker, eller de er helt vanlige mennesker, og de er sørgende mennesker. De har mistet en kjær person.

Programleder: Ja, og sammen med deg i Bergen nå, Kari, så sitter også du, Sølvi Kaald. Du mistet en sønn for 2,5 år siden, han var da 21 år, Andreas het han, og du skrev, døde av overdose, i dødsannonse. Hvorfor gjorde du det?

Sølvi Kaald: Nei, det var litt sånn tilfeldig. Altså, jeg var litt sånn, hva skal jeg si, jeg var sikkert i sjokk der jeg satt og kom inn på dette begravellesbyrået og fikk da høre at kanskje dere ikke vil ha annonse, for det er mange som ikke vil ha annonse når det er en sånn type død. Og da våknet jo tigreren i meg, og, jo, vi skal ha annonse. Og så var spørsmålet, hva skal det stå i den? Sovnet inn, gikk bort, forlot oss og så videre, og jeg bare, jeg husker at jeg bare så opp, og så ristet jeg på hodet. Og så var det faktisk da bonusmammaen til Andreas som sa, kan vi ikke bare skrive det som det er? Så da skrev vi det. Det var, ja, det var sånn det var.

Programleder: Du sier selv at du har vært mye sint, Sølvi? Hvorfor har du vært så sint?

Sølvi Kaald: Fordi det er så unødvendig. Det er så fryktelig unødvendig at ungdommene våre skal måtte gjennomgå det de gjennom går, møte så mye forakt, så mye utestenging, ja, fordi at de en eller annen gang har opplevd ett eller annet som har gjort at de har gjort seg avhengig av noe, en feil de gjorde som 12-13-14-15 åring, og så er det gjort for livet.

Programleder: Jeg leste et intervju med deg, og du forteller her at sønnen din begynte med narkotika fordi han hadde det ganske vanskelig på skolen, han ble mobbet. Han hadde en god barndom i Finnmark, men så flyttet dere til Vestlandet, og mobbingen begynte. Gjør ikke det deg også veldig sint?

Sølvi Kaald: Jo, det gjør det, men altså, barn er barn på en måte. Jeg føler ikke at jeg kan legge skyld på noen, og der kan vi jo komme litt tilbake til det som du sa med litt sånn skyld. Altså, hvorfor oppdaget ikke jeg dette før? Hvorfor flyttet jeg ikke med en gang da jeg oppdatert det, men heller ventet og prøve enda et halvt år før jeg flyttet liksom og prøve å få orden på ting. For han var, han hadde posttraumatisk stressyndrom diagnosen allerede som 13-14 åring med mye angst og depresjon og full pakke.

Programleder: Føler du også skyld? Vi snakket om skyld her, som du sa, så er det, er du plaget av den følelsen?

Sølvi Kaald: Nei, jeg er egentlig ikke det. Jeg vet at jeg har gjort alt jeg kan, jeg vet, men samtidig så er det, det er ikke alltid at hodet og følelsene klarer å samarbeide helt altså. Jeg har jo en del sånn, hva, hvis, og blant annet den natten han døde, altså, stort sett, når han var så langt nede og så ruset som han var da, så sto jeg opp om natten og så til ham. Men dette hadde vært en uke eller to som var ganske ekstreme, og jeg var i full jobb, eller full, 80 % i alle fall, og forferdelig sliten, så jeg sov gjennom hele den natten. Og så er det noe med, hva hvis jeg hadde vært nede og sett til ham, kunne jeg klart da å få gjenopplivet ham? Altså, du har de der, og samtidig så, nei, jeg føler ikke skyld, det gjør jeg ikke.

Programleder: Men du snakker om disse årene forut for dødsfallet, det var du også inne på, Kari, dett at før et dødsfall som skyldes narkotika da, så har det gjerne vært år med misbruk. Disse må jo henge veldig med de etterlatte? Gjør det ikke det, Kari?

Kari Dyregrov: Jo, og det som vi nå ser fra analysene, fra spørreskjemaene, det er jo at nesten alle var engstelig for at avdøde kom til å dø før det skjedde. Og, altså 87 % sier det, og 83 % sier at det forstyrret nattesøvnen, så invaderende var det. Og sånn dette, det er veldig, veldig mange som er slitne etter veldig mange år. Jeg snakket med en mamma som hadde mistet sønnen sin etter 30 år, og det som hun sa, det var at hun hadde enorm skyld for å føle lettelse for å slippe den frykten videre i livet, for de var så slitne.

Programleder: Dessverre så hører vi jo historien om sørgende som opplever at slekt og venner svikter dem i sorgen. Vet vi noe om et dødsfall på grunn av narkotika, altså etterlatte da etter dødsfall på grunn av narkotika, opplever dette i større grad enn andre, og at de blir ensomme?

Kari Dyregrov: Ja, dette er ting som vi har mye informasjon om, og som vi nå skal i gang og se mye nærmere på i dataene våre. Det er nok, fordi at her kommer dette inn, altså, en ting er stigma, at andre ser ned på de som misbruker narkotika, og at dette også overføres til etterlatte i noen grad. I hvor stor grad dette er, det skal vi se nærmere på. Men så har jo det at vi alle, vi er jo et resultat av det samfunnet vi lever i og de normene som regjerer i et samfunn. Sånn at det er også dette som vi kaller selvstigma, altså at en forventer at andre ser ned på en fordi at min sønn brukte jo narkotika. Og der er en del som sier at hadde det vært en annen type død, så hadde det vært så mye lettere. Hadde han dødd av kreft, eller hadde han dødde i en ulykke, tapet, savnet, ville jo vært like stort og vondt, men omgivelsene hadde møtt oss på en annen måte.

Programleder: Hvordan var årene med en rusavhengig sønn?

Sølvi Kaald: Det er fryktelig slitsomt. Min sønn var snill som dagen er lang, men han hadde det fryktelig vondt, og han var i tillegg veldig plaget av den belastningen, han skjønte, han var intelligent, han skjønte at han påførte oss. Nei, det er slitsomt, og det er uforutsigbart, og man er redd når telefonen ringer når det er et nummer man ikke kjenner. Man er også redd når telefonen ikke ringer, og han har vært vekke en stund, og man er stort sett beredt. Jeg har planlagt begravelsen hans mange ganger før jeg måtte planlegge begravelsen hans, for å si det sånn. Altså, sittet og tenkt hvordan skal det bli, hva, hvis. Det er fryktelig slitsomt, det er, jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare det egentlig. Uforutsigbart, noen bruker å si at det er som å leve i en krigssone, noen, ja, jordskjelvområde, du vet aldri, du kan ikke planlegge mer enn for i dag, for i morgen så aner du ikke hva du må rykke ut til.

Programleder: Men samtidig så har du kanskje også et behov for at folk skal vite om den gutten, som du sikkert tross alt så da.

Sølvi Kaald: Han var bare en god gutt faktisk, han brukte dette her som medisin, han prøvde så godt han kunne å skaderedusere, og han gjorde veldig mye godt. Han var, og jeg fikk jo og i begravelsen fortalt om ham. Det var en overfylt kirke, der folk ikke, altså det var ikke plass til alle. Så klart jeg vil at folk skal vite hvordan han var, og det siste han sa var jo faktisk,

mamma, jeg er, til meg i hvert fall, mamma, jeg er så lei av å bli behandlet bare som en rusmisbruker, og det er jo, akkurat det er jo litt av bakgrunnen for at jeg har engasjert meg sånn, fordi at der fins ingen bare rusmisbruker. Noen kommer inn i det fordi de skal prøve noe gøy, noen kommer inn i det fordi de trenger en medisin, det spiller ingen rolle, de er ikke bare det.

Programleder: Jeg begynte å spørre hva som gjør etterlatte etter narkotikarelatert død annerledes enn andre etterlatte, og en ting er jo kanskje også omstendighetene rundt selve dødsfallet, for det kan vel være traumatisk noen ganger. Noen ganger kan vel for eksempel politiet være involvert, og omstendighetene kan være ganske uklare. Er dette noe de etterlatte snakker om, Kari Dyregrov?

Kari Dyregrov: Ja, vi har sett på dette i en viss grad, og spesielt i dybdeintervjuene våre. Og det som vi vet, også fra tidligere forskning på det vi kaller unaturlige dødsfall, altså de brå og uventede, som for eksempel selvmord og ulykker, så vet vi jo at måten dødsfallet skjer på, er noe som kan ligge og påvirke sorgen og sorgbearbeidingen i ettertid. Hvis der er usikkerhet forbundet ved det, hvis der er voldelige innslag forbundet ved det, hvis det er ille tilredt, personen er ille tilredt og så videre, sånn at her er informasjonen ekstremt viktig for at de etterlatte får vite hva som skjedde og få eksakt kunnskap, hvordan så han ut, hvordan så hun ut. Og her spiller faktisk politi og andre hjelpere en viktig rolle for å klarlegge den type omstendigheter for de etterlatte, fordi fantasien kan overgå virkeligheten veldig ofte.

Programleder: Hvordan var det for deg, Sølvi, har omstendighetene rundt dødsfallet til sønnen din, Andreas, påvirket deg i etterkant?

Sølvi Kaald: Min sønn døde jo hjemme i sengen sin. Jeg sto jo der med gjenoppliving selv mens jeg ventet på lege og helikopter, også kom jo, da etter hvert ble jo også ambulanspersonalet byttet ut med politi. Ja. Nei, jeg vet faktisk ikke helt hvordan jeg skal svare på det.

Kari Dyregrov: Altså, hvis jeg kan bare kommentere litt på det. Dette med gjenopplevelse av potensielt traumatiserende materiale, det er jo noe en kan se, at en kan gjenoppleve disse minuttene hvor en for eksempel prøvde med gjenoppliving, eller hvor en kom til. Det er noe som kan ligge i dette traumatiske, den traumatiske påvirkningen.

Sølvi Kaald: Ja, det kjenner jeg meg igjen i faktisk, at jeg, jeg kan oppleve det og tenke på det. Plutselig så kommer akkurat den situasjonen. Jeg var på treningsstudio her, og så satt trenings-PT min i gang med å telle en eller annen øvelse, og da kom han inn i den takten som du tar hjertekompresjon i, 1, 2, og jeg måtte bare be ham ti stille. Og da kom plutselig den der, han som satt på 113-sentralen og talte mens jeg gjenopplivet ham.

Kari Dyregrov: Og det er kanskje noe som mennesker rundt ikke forstår helt og ikke klarer å forholde seg helt til, dette at det kan være helt andre ting, men som en assosierer akkurat som dette med takten. Det var jo det du, og dette kan jo skje, det kan skje på kino, det kan skje på gaten, at en hører et smell og så videre. Så her er masse sånne potensielle triggere da som kan være forbundet med et dødsfall.

Programleder: Vi prøver jo ofte å si, eller vi sier ofte, og kanskje prøver vi også, at man skal finne en mening i sorgen. Er det vanskeligere for narkotikarelaterte dødsfall, fordi det skjedde til feil tid, av feil grunn, altså den døde var ikke et eldre menneske kanskje som var mett av dage.

Kari Dyregrov: Ja. Altså, når si snakker om dette med mening og å finne mening, så er det veldig fort knyttet til ikke mening, at det er meningsfullt at vedkommende døde, men å finne mening i livet videre, kan være veldig vanskelig, og kan blir forstyrret av dette at en går og kjenner på skyld. Altså, alle disse etterreaksjonene som gjør at det kan være vanskelig å ta livet videre med den avdøde i sitt hjerte, som vi pleier å si. Og det er et viktig poeng, sant, at man skal aldri glemme, man skal aldri forvente at noen har lyst til å glemme den som er død. Men man skal klare å finne nok mening i hverdagen til at det blir et godt og meningsfullt liv videre. Dette er det mange som jobber med hvis? Hvorfor? Hvorfor skjedde det? Hva kunne jeg gjort annerledes? Hvis mange spørsmål får lov å gå rundt og rundt og fortsatt ta oppmerksomhet hos den etterlatte.

Programleder: Du sitter og forteller hva som har skjedd, Sølvi, hvordan greier du det? Altså, vi snakker om dette med å komme seg videre. Det er kanskje bare en frase da, men hvordan har du likevel kommet deg videre, for å bruke et sånt ord? Hva har hjulpet deg?

Sølvi Kaald: Altså, jeg var i et system, jeg fikk hjelp som pårørende i flere år før han døde faktisk. Jeg googlet og jeg oppsøkte det som var og fikk hjelp på forhånd da. Etter dødsfallet så husker jeg at en eller annen, jeg tror det var en politimann, sa at det var et nummer jeg kunne ringe hvis jeg trengte hjelp. Og ikke ringte jeg, og ikke hadde jeg visst hva jeg skulle si hvis jeg hadde ringt. Men jeg har snakket mye om det, og jeg fikk være med i dette prosjektet med Kari og de. Og jeg har bare bestemt meg for at det skal ikke være helt meningsløst, jeg må prøve å få noe ut av det. Altså noen, altså det må bli bedre enn det er, for å si det sann. Så jeg vet ikke hva som gjør at jeg kan snakke om det nå, men jeg tror at der er, ja. Jeg vet ikke, vet du?

Kari Dyregrov: Om jeg vet? Altså det som Sølvi sier her, er kjempeviktig, dette at, og jeg vil kanskje legge det inn i noen oppfordringer, ikke isoler deg, du sier du går på, du prøver å ta tak i livet igjen, du vil, du har bestemt deg. Og dette er noe vi også så for de etterlatte etter Utøya-drapene, at det også der var foreldre og familiemedlemmer som bestemte seg. De sa det, nå har jeg valget mellom å ligge i sengen og dø, eller å stå opp og prøve å ta livet videre. Og det er noe med, så de som klarer å ta tak i den bestemmelsen og jobbe og jobbe, de kommer nok mye lenger enn de som gir etter for den svære maktesløsheten og slitenheten som veldig, veldig mange føler og som da isolerer seg. Det er noe av det farligste.