

NÅR GODE DAGER BLIR VONDE

Krasjlanding

Sorgen ved et samlivsbrudd kan sammenliknes med å bli enke eller enkemann. Forskjellen er at den du sørger over, fortsatt lever.

KK var med på gruppeterapi.

TEKST: KIRSTI ELLEFSEN FOTO: ANNE ELISABETH NÆSS OG GETTY IMAGES

Kan du sende over esken med Kleenex? Den mørkhårede tobarnsmoren tar imot papirserviettene, tørker øynene, snufser litt og fortsetter å snakke. De andre i rommet lytter. Tårer og røde øyne, sinne og fortvilelse er de vant til. Her er det ingen som behøver å skjerpe seg eller holde masken.

Det er tirsdag kveld. I et lite kontorværelse i et menighetshus i Bærum, med kaffekopper og stearinlys på bordet, sitter fem sørgende. Pene, velkledde, normale og oppegående mennesker fra 35 til 56 år, som alle har fått livene sine snudd på hodet. Som vanligvis ikke vanker så mye verken i kirken eller menighetshuset, men som har innsett at de trenger hjelp.

Noen å snakke med. Noen som forstår. De er alle blitt alene i løpet av det siste året. De er fortsatt i etterdønningene av sjokket. Sinte. Bitre. Fortvilte. Sorgen er fersk. En sorg det ikke snakkes så mye om. En sorg det ikke sendes blomster til.

MANGLER RITUALER. – Når livsleidsagen dør, forstår alle at du sørger. Blir du skilt, er det ikke like mye forståelse å få, sier Stein Hardeng, kurskoordinator, familierådgiver og generalsekretær for Kirkens Familievern. Han har drevet slike sorggrupper i 15 år og hatt til sammen rundt 300 personer på kurs.

Sorggruppene er blitt stadig mer populære. Det koster ingen ting å delta, og gruppelederne stiller opp på frivillig basis. Dette er et selvhjelpstilbud der målet er å hindre utvikling av depresjon og mer alvorlige psykiske plager. Men mange steder i landet mangler det slike tilbud, og der det finnes, er pågangen stor og kursene fulle.

– Et samlivsbrudd har klare paralleller til det å bli enke eller enkemann. Du mister jo en som står deg nær. Det er en reell sorg. Kjærlighetssorg kan være vel så tøft som andre typer tap og er ikke bare «pytt, pytt», sier Hardeng, som i likhet med alle gruppelederne selv har opplevd samlivsbrudd og vet hva denne smerten handler om.

– Ved dødsfall finnes det faste ritualer som

hjelper pårørende gjennom sorgen. Ved samlivsbrudd har man ingen slike. Derfor tror jeg det er et stort behov for slike grupper. Mange forstår dessverre ikke at det er en sorg for i ettertid. De flykter fra sorgen. Jobber seg i hjel, trener som gale og fyller livet med aktiviteter for å slippe å kjenne på smerten, eller hopper rett inn i et nytt forhold. Ofte vil de oppleve at sorgen dukker opp i ettertid, hvis de ikke har fått bearbeidet den mens den var fersk. Da kan den være vanskeligere å hankses med, sier Hardeng.

Ved de fleste samlivsbrudd er det kvinnen som tar initiativet.

– Kvinner stiller ofte høyere krav til samlivet, og fallhøyden blir ofte større for dem enn for menn. Mens mannen kan gå rundt og synes alt er fint og flott, er hun frustrert og lei. Disse mennene får ofte totalt sjokk når hun vil ut av forholdet, forteller Hardeng. Han synes det er et paradoks at det likevel er overvekt av kvinner i sorggruppene. I dag er bare en tredjedel av deltakerne menn.

– Generelt er kvinner flinkere til å erkjenne



De er alle nettopp blitt alene, og er fulle av sinne, sorg og frustrasjon. Tilbudet om sorggrupper etter samlivsbrudd har hjulpet mange gjennom den første vanskelige tiden. Å møte andre i samme situasjon er viktig, sier gruppedeltakerne, som av hensyn til barn og familie ønsker å være anonyme.

har for de fleste kostet mye. Å innrømme nederlaget, og havne i kategorien «de som ikke fikset det», gjør vondt, forteller den lille gjengen i møterommet.

– Selv om du vet at mange skiller seg, så føler du deg ganske alene. Folk sier at «Du som er så kjekk og pen, kommer deg nok over dette. Det ordner seg nok.» Det føles ikke sånn. Et brudd gjør noe med selvfølelsen din. Det er en sorg som forandrer deg som menneske. Når alt du har trodd på brister, blir det vanskelig å skulle stole på noen igjen, sier «Anne-Cathrine» (36). Både hun og de andre sliter med spørsmålet om hva som egentlig gikk feil. Om det var deres skyld.

BITTERHET OG TABUER. – Hvilke problemer er det de fleste gruppedeltakerne sliter med?

– Bitterhet og tap av selvfølelse. Bitterhet er størket aggresjon, og en veldig destruktiv følelse. Får du ikke utløp for aggresjonen, vil bitterheten ofte hindre deg i å komme videre, og ødelegge tilværelsen for deg selv og de rundt deg. De praktiske problemene er også noe mange sliter med etter et samlivsbrudd. Alt fra samarbeid om barna til økonomi og juridiske spørsmål. Det er slike ting det er godt å få luftet med andre i samme situasjon, sier Hardeng.

De fleste som melder seg på sorggruppe tilhører «de forlatte» – de som ikke tok initiativ til bruddet. Det er gjerne for dem det er tøffest, selv om også den andre parten kan oppleve sorg over å forlate den de har delt alt med. Bitterheten og sinnet over å ha havnet i en situasjon de aldri ønsket seg, er det de forlatte som sliter mest med.

Foreningen 2 Foreldre opplever også at behovet for å sørge og dele sorgen med noen, er stort like etter et samlivsbrudd.

– Det er tankevekkende at samlivsbrudd er så skamfullt og tabubelagt, når vi vet hvor vanlig dette er i dag, sier Sonja Cassidy, leder i Foreningen 2 Foreldre. Der opplever de også at behovet for å sørge og dele sorgen med noen, er stort.

– Det tøffeste for de fleste, er å oppleve at de står så alene med problemene og at det offentlige ikke har noe tilbud om hjelp. Vi er jo vant

sorgen, og til å snakke om det. Det gjenspeiler seg i gruppene også. Men heldigvis ser det ut til at flere menn har oppdaget at det går an å få hjelp. Menn trenger slike grupper mer enn kvinner. De mangler nettverk for å kunne snakke om følelser. I stedet tyr de til ekstreme virkemidler. Mens kvinner snakker seg ut av sorgen, velger menn gjerne å handle seg ut av den. Det kan lett bli en flukt.

Å MISTE ET LIV. – Det er kanskje ikke først og fremst eksmannen jeg sørger over å ha mistet. Men det livet vi hadde bygd sammen. Det å være en familie. Alt det jeg har investert tid, krefter og følelser i. Ingen av vennene mine er skilt. Alle er så perfekte. Så

lykkelige. Det var sånn jeg trodde mitt liv skulle være også, sier «Hanne» (35). Hun har ikke fortalt eksten at hun deltar på disse gruppesamlingene, og vil ikke at han skal vite det. – Han skal ikke få se at jeg trenger hjelp. Det ville føles som et nederlag.

De andre i rommet nikker. De har alle mindreårige barn – små familier som er blitt revet i stykker. Samtlige forteller om en sterk følelse av nederlag og mislykkethet. Derfor – og av hensyn til barna – vil de ikke stå fram.

I en verden der annethvert ekteskap ligger an til å ende med skilsmisse, skulle en ikke tro et samlivsbrudd var forbundet med så mye skam, nederlagsfølelse og ensomhet. Men bare det å ta skrittet og melde seg på kurs,

Mange av gruppelederne for sorggruppene har selv vært gjennom samlivsbrudd, og mange er tidligere gruppedeltakere. Nå hjelper de andre til å komme videre i livet. Birte Arneberg (fra høyre), Sigrid Hurum Flaata, Bjørn Lie, Stein Hardeng og Kirsti Repstad synes det er en meningsfylt måte å bruke noen kvelder i måneden på dette.



positivt. Han har jo ikke mistet barna, selv om de bor hos moren.

– Det føles sånn. Jeg er ingen pappa lenger. En mann de treffer hver tredje helg – hva slags pappa er det? Jeg som alltid har vært der for dem hver dag.

Øyne blir fuktige. Ikke bare hans. Alle forstår. Det er akkurat dette det handler om. Sorgen over det livet man hadde, men mistet.

– En skulle tro vi var spedalske eller noe. Min nærmeste venn – som til og med var forlover da jeg giftet meg, hilser ikke på meg lenger, sier «Anders», 45 år og far – nå deltids pappa til tre. – Liker han meg plutselig ikke lenger? Hva slags venn er det?

Mange har opplevd noe liknende. Blitt overrasket over hvordan venner plutselig forsvant eller trakk seg unna etter samlivsbruddet. Venner de trodde ville stille opp for dem.

– Jeg tror ikke vennene orker å forholde seg til det, og derfor unngår å ta kontakt. Jeg føler at jeg nå blir holdt utenfor i vennekretsen, sier «Siri». Flere sier seg enig.

– Jeg har en god venninne som innrømmer at hun ikke vil være sammen med meg fordi det kan bringe dårlig karma inn i forholdet hennes. Som om samlivsbrudd var smittsomt! «Anne Cathrine» sukker. Ler en tørr liten latter. – At venner snur deg ryggen på den måten, føles nesten like ille som å ha mistet eksen. Ja, faktisk som et større svik.

Kleenexboksen er flittig i bruk hele kvelden. Snørr og tårer. Men det er latter også. Galgenhumor og selvironi.

– Det er vi nødt til å ha, for å overleve, sier «Hanne».

Gruppeleder Birte Arneberg har prøvd å avbryte flere ganger for å si ifra om at klokken er over 21.30, og at de dessverre må gi seg. Gruppen ser ut som om de kunne fortsatt til langt på natt. De har så mye på hjertet. Så mye de skulle ha sagt.

– Det er jo ikke oss det er noe feil med, dere. Det er bare det at vi valgte feil partnere.

til at velferdsstaten tar seg av oss i vanskelige situasjoner. Men når det gjelder problemene rundt et samlivsbrudd, er det ingen automatiske offentlige tilbud om hjelp – verken psykisk, økonomisk eller når det gjelder barna. Heller ikke på arbeidsplassene rundt omkring vises det særlig mye forståelse for at man ikke er i stand til å yte maksimalt når man står midt oppi et samlivsbrudd. Det regnes ikke som gyldig fraværsgrunn.

SLENGER DRITT. Tiden går fort disse tirsdagskveldene i menighetshuset i Bærum. Det er som å åpne en kran. Gruppelederen behøver ikke å gjøre annet enn å komme med støtte og oppfølgingsspørsmål. Det er så mye å snakke opp. Så mye som må ut.

– Det er verst om kvelden. Etter at barna har lagt seg, sier «Anne-Cathrine», mor til to gutter.

– Det er da de vonde følelsene kommer. I begynnelsen fikset jeg ikke å være alene. Heldigvis hadde jeg gode venninner som kom med videofilmer og gigantiske poser med smågodt. Det hjalp. Litt. Jeg tror ingen som ikke selv har opplevd et samlivsbrudd, kan forestille seg hvor ille det er. Hadde jeg visst hvor tøft dette ville bli, vet jeg ikke hva jeg hadde gjort....

– Jeg synes det er så fælt når barna er hos ham. Han er altfor streng mot dem og påfører dem dårlige verdier. Jeg vil ikke at barna skal ha det sånn. De er jo så uskyldige... Tårene renner og stemmen sprekker mens den 36 år gamle småbarnsmoren snakker. De to mennene og fire kvinnene i rommet har kommet over det stadiet der de prøver å late som om ting er bra. Her viser de seg fra sin

svakeste side. Forteller hverandre ting de ikke har sagt til andre. Innrømmer nederlag. Tar av seg maskene de bærer i hverdagen, overfor barn, venner og familie.

– Sånn har jeg det også, sier en annen kvinne. – Jeg fikk jo ikke barn for å sende dem fra meg annenhver helg! Det føles så urettferdig. Og jeg merker at sønnen min har det vondt. Det er kanskje det verste. Jeg befinner meg i en situasjon jeg ikke selv har valgt, men er nødt til å godta.

De andre nikker. Er enige. Her er det ingen som tar eksens parti, her er det lov å slenge dritt om den andre parten. Kalle eksens nye kjæreste for «hurpa», «bitchen» eller «drittsekken». Alt blir mellom disse veggene. Alle deltakerne har taushetsplikt. Her kan de slippe ut frustrasjonen. Gruppeleder Birte Arneberg kjenner seg igjen, selv om det er 40 år siden hun var i samme situasjon. Hennes oppgave er ikke å være objektiv, men å lytte til – og vise forståelse for historiene som blir fortalt. Være på deltakernes parti. Høyst sannsynlig finnes det en annen side av saken også, men den er ikke viktig i denne sammenheng.

NETTVERK RAKNER. «Lucas» er 46 år. Etter over 20 års ekteskap er han plutselig helt alene. Han har ingen slektninger i Norge. Bruddet gjorde at hele tilværelsen hans raste sammen.

– Familien og barna har vært alt for meg. Jeg har skiftet bleier og trøstet, lekt og laget mat. Sagt nei til overtidjobbing fordi jeg ville være der for dem. Men hva nå? Uten dem er jeg ingen.

De andre forsøker å få ham til å tenke

«Et brudd gjør noe med selvfølelsen din. Det er en sorg som forandrer deg som menneske.»

Fakta

● Sorggrupper for personer som har opplevd samlivsbrudd tilbys nå flere steder over hele landet, og pågangen er stor. Dette er en sorg det hittil har vært lite fokus på.

● De siste årene har det vært stor økning i antall henvendelser til familiekontorer, psykologer og samlivsrådgivere i hele Norge fra personer som sliter med sorgreaksjoner etter samlivsbrudd.

● På landsbasis er antallet skilsmisser per 1000 gifte og separerte mer enn firedoblet siden begynnelsen av 1960-årene. De siste 25 årene har økningen vært på vel 40 prosent, fra omkring 7450 til rekordhøye 10 575 skilsmisser i 2004. I tillegg er det store mørketall knyttet til samboerskap, der samlivsbrudd skjer oftere enn ved ekteskap.

● Om skilsmisseprosessen og samlivsbruddet blir konfliktfylt, avhenger av om partene er enige i bruddet.

● At barn er involvert, gjør bruddet ekstra komplisert.

● I fjor hadde ett av 100 barn i Oslo under 18 år opplevd at foreldrene hadde skilt lag.

Her er det hjelp å få:

Kirkens Familievernkontor:
www.kirkensfamilievern.no

Foreningen 2 Foreldre:
www.f2f.no

Samleside med info rundt samlivsbrudd:

www.skilsmisse.net

Reform ressurscenter for menn: www.reform.no

Samlivssenteret, Modum Bad:
www.modum-bad.no

De lokale familievernkontorene: www.odin.dep.no

Boktips: «Samlivsbrudd – hva du bør vite», Inger Lise Styve, Gyldendal.

Selvforskyldt sorg?

– Selv om det var jeg som ønsket skilsmisse, var sorgen og nederlagsfølelsen stor. Men jeg fikk lite sympati og støtte. Det var jo selvforskyldt.

Sølvi Leander hadde aldri hørt om sorggrupper for nyskilte, da hun for sju år siden fortalte ektemannen at hun ville skilles, etter 18 års ekteskap.

– Jeg hadde tenkt på det i flere år, så min sorgprosess hadde pågått over lang tid og gitt meg tid til å bearbeide følelsene, sier Sølvi Leander og kikker opp over de burgunderrøde designerbrillene. For mannen og de tre barna på 12 og 15, var det annerledes.

– De hadde nok skjont at ikke alt var som det skulle. Men likevel kom bruddet som et sjokk på dem. Og til en viss grad også på mannen min, sier Sølvi, som i dag jobber som sekretær i Foreningen 2 Foreldre.

VERRE ENN DØDEN. Sølvi Leander kan fortelle om tvil og dårlig samvittighet. Men om hele tiden å ha barna i fokus, og ikke la dem lide for hennes valg. Hun og eksmannen fulgte oppskriften – solgte huset, kjøpte to boliger med sykkelavstand mellom, og ble enig om å ha barna 14 dager hver. Det har de aldri angret på.

– Men hva med deg midt oppe i dette?

– Jeg er nok ganske psykisk sterk. Men det å skulle kringkaste nyheten for familien var forferdelig. Å skulle skuffe dem – alle bestforeldrene som hadde tro på oss som familie. Mange mente vi burde holdt sammen for barnas skyld, og at jeg i hvert fall ikke hadde noen grunn til å sørge. Jeg kunne jo bare blitt i ekteskapet. Og på sett og vis hadde de jo rett...

Noe av det Sølvi opplevde som tøffest i etterkant av bruddet, var å se hvordan nettverket ble borte.

– Er man to, blir man bedt både hit og dit. Er man en, mister man enten hele vennekretsen, eller så velger de parti.

– Hva kjennetegner denne typen sorg?

– Jeg tror skilsmissesorgen er verre enn sorg ved død. Det er vanskeligere å sørge over en som fortsatt lever. Dessuten mister du det du har trodd på, og du mister tillit hos den som har stått deg nærmest. Det er klart det oppleves som et stort nederlag.

LIVET GÅR VIDERE. Sølvi valgte å fylle livet med aktivitet. På jobb og i fritiden.

– Selv om mange venner trakk seg unna, hadde jeg heldigvis en nær venninne som stilte opp, og som jeg kunne dele tankene med. Og så drev jeg litt selvterapi. Skrev ned tanker og følelser i en liten bok.

For meg var det en stor hjelp. Men det overrasket meg hvordan omgivelsene trakk seg unna. At folk rett og slett er redd for å forholde seg til en som er nyseparert.



Sølvi Leander ble skilt for sju år siden. Selv om det var tøft å bli alene, er hun ikke i tvil om det var riktig å skilles. Hun og eksmannen har hele tiden vært enig om en ting; at barna ikke skulle lide på grunn av foreldrenes valg.

– Hva er de redd for, tror du?

– Redd for at du skal bryte sammen, kanskje. At de skal si noe galt.

Det er nå sju år siden Sølvi og mannen skilte lag. De omgås fortsatt, og har hele tiden feiret jul og bursdager sammen. For barnas skyld.

– Det høres nesten ut som en lykkelig skilsmisse?

– Du opplever en sorgreaksjon uansett. Men vi visste at vi var nødt til å heve oss over konflikten og vise ansvar som foreldre.

Verken Sølvi eller mannen har funnet noen ny partner, og Sølvi innrømmer at det ville ha gjort ting mer komplisert. Skapt sjalusi, blitt vanskeligere for barna og gjort sorgen og bitterheten tyngre å takle.

– Jeg er ikke i tvil om at det jeg gjorde var riktig. Jeg har det mye bedre alene, og er mer harmonisk og hyggeligere å være sammen med. Og til dem som er midt oppe i et samlivsbrudd kan jeg si at selv om det føles som om verden skal gå under, og du føler deg totalt mislykket, går det over. Jeg tok en dag av gangen, og det fungerte. Og et tips til alle rundt: Send blomster!

redaksjonen@kk.no