

Lager tegneserie om seg selv

Elin Reithaug liker ikke å snakke om sorg. Hun får utløp for de vanskelige følelsene og sinnet i en tegneserie om seg selv.

For to år siden mistet Elin Reithaug datteren Iben under fødselen. Det skjedde helt uventet og var så uvirkelig at Elin fortsatt har vanskelig for å fatte det. Svanerskapet hadde forløpt helt normalt, slik som da Elin gikk gravid med Ibens storebror. Plutselig var Elin i sorg, et sted hun ikke ønsket å være. Hun var mye sint, syntes det var urettferdig at hun skulle oppleve noe så sjeldent og forferdelig. Enda mer frustrert ble hun da hun møtte omverdenen igjen.

– Det kom så mange teite kommentarer. Jeg vet at det er vanskelig å vite hva man skal si, men jeg orket ikke å ha noen forståelse for det, sier Elin. Utad var hun høflig, men innvendig raste hun. Hun måtte få utløp for sorgen og sinnet, men hvordan?

– Jeg tenkte musikken ville hjelpe meg, at jeg ville lage sanger og melodier om sorg-

prosessen, men det skjedde ikke, sier Elin som spiller i band og lever og ånder for musikk. I stedet fant hun fram pennen. Elin har alltid likt å tegne uten at hun har gjort noe spesielt ut av det, men nå ble det ble viktig.

Enkle streker som sier mye

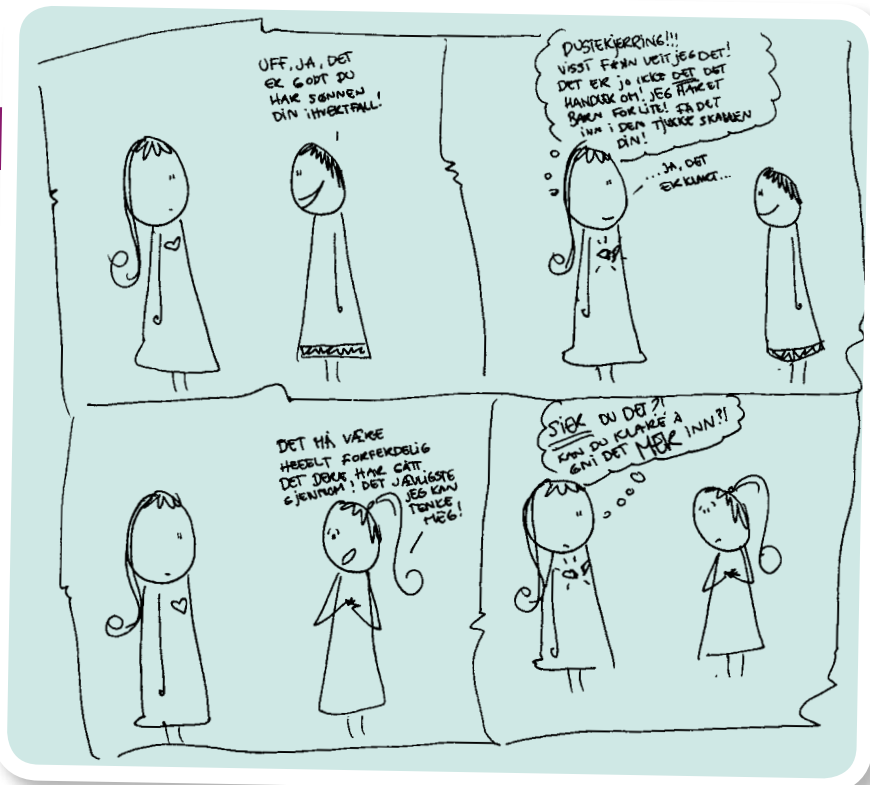
Elin begynte å tegne seg selv og situasjonene hun opplevde som vanskelige; en tegneserie tok form. Med enkle streker får hun fram hvordan tankene og følelsene står i motsetning til den blide og høflige masken. Et hjerte som stadig knuses, illustrerer hvor tøffe situasjonene var.

– Jeg er egentlig en tøff person som ikke er redd for å si hva jeg mener, men her er jeg veldig sårbar. Jeg synes det er vanskelig å snakke om sorgen med andre, jeg pakker det inn. Når jeg tegner får jeg sagt det jeg vil der og da. Jeg har fått ut mye

sinne gjennom å tegne, sier Elin. Elin la ut tegningene sine på nettforumet Englesiden.com, hvor hun møtte andre som har mistet barn. Tilbakemeldingene var gode, mange kjente seg igjen i tegneserien.

– Mange ba om å få vise dem fram til kolleger og venner, forteller Elin, som synes det er fint at tegneserien kunne hjelpe andre til å formidle hvordan de hadde det. Elin ønsker å nå ut med tegneserien sin til enda flere, kanskje får hun gitt den ut gjennom et forlag? I tillegg har hun planer om å fortsette å tegne etter en pause der nytt barn og full lærerjobb har slukt all tiden.

– Jeg vil lage en tegneserie om å gå gravid igjen, røper Elin, som tror mange vil kjenne seg igjen i de vanskelige følelsene og frykten hun opplevde da hun ventet nytt barn. Se flere av Elins tegneserier på www.lub.no.



Å skape er helende

– Gjennom kunsten kan du komme ut av det destruktive og gå videre, ikke bli ved det døde, sier kunst- og uttrykksterapeut dr. Melinda Ashley Meyer.

– Den enkelte sørgende må finne sitt sorguttrykk. For noen er det både lettere og bedre å uttrykke seg gjennom kunst, det være seg maling, diktning eller musikk, sier psykolog

og leder ved Senter for Krisepsykologi i Bergen Atle Dyregrov.

– Akkurat som en gjennom ritualer kan gi direkte uttrykk for tanker og følelser uten å gå veien gjennom ord, antar jeg at andre ekspressive kanaler kan gi mulighet for å gi form og struktur til opplevelsen, sier Dyregrov. Vi vet at for en del er handling og aktiviteter like virksomme som samtale. I den grad de kunstnerlige aktivitetene ikke dreier seg om å uttrykke tapet, er det også en effektiv distraksjon, som er en virksom metode mot tanker og grubling som kan låse seg fast. Dyregrov understreker at det

finnes svært lite dokumentasjon på kunst som behandlingsform innen sorg. Det betyr ikke at det ikke har en virkning, men at det er lite studert.

– Samtidig bør en være forsiktig med å tro at dette behøver å være løsningen for mange, i alle fall frem til bedre dokumentasjon foreligger, understreker Dyregrov. – Jeg er også opptatt av at slike aktiviteter brukes i en periode for å arbeide med et mål, at sorgen blir mer håndterbar. Det er imidlertid viktig å være klar over risiken med å bruke for mye tid og energi på å gå nær sorgen, og for lite til å melde seg på "livet" igjen.