

# Deltagerheftet

## til gruppe ved samlivsbrudd



DEN NORSKE KIRKE

Diakonene Kristiansand kirkelig fellesråd 2025



# Forord

Velkommen til deg. Vi håper det blir godt og riktig for deg å være med i denne gruppen. Målet med gruppen er å treffe andre som har opplevd samlivsbrudd og lytte til hverandres historier, slik at du kan finne din vei gjennom en krevende livsfase. I gruppen snakker vi om samlivsbruddet og hva det gjør med oss. Det er vanlig å oppleve en slags sorgreaksjon. Den har mange naturlige kjennetegn, blant annet sjokk, angst, savn, søvnmangel, sinne, skyld og skam. Å delta i gruppen er for mange et godt sted å kjenne på fellesskap. Vi har gjensidig taushetsplikt i gruppen. Vi møtes over 7 ganger i en fast gruppe.

Dette deltakerheftet inneholder en oversikt over alle samlingene. I heftet finner du øvelser, oppgaver, mestringsverktøy og tips. Det er plass til å notere, og vi forventer at du tar med heftet til hver samling. Vi anbefaler at dere er varsomme med å skrive inn hele navnet i deltakerheftet i tilfelle dere mister det.

Dette gruppe-opplegget baserer seg på mange års erfaring med sorgstøttearbeid i Den norske kirke og fra vårt sorggruppe arbeid. Vi henter også inspirasjon fra A-hus sin sorggruppeveileder og Kristiansand kommunes sorggrupperveileder og deltagerhefte, samt relevant faglitteratur, pårørende, andre sorggruppe ledere og ikke minst fra tidligere sorggruppe-deltakere.

De syv samlingene er som følger:

## Oppstartsfasen

- Samling 1: Introduksjon og om hva det var som skjedde. (Side 4)

## Arbeidsfasen


- Samling 2: Hvordan samlivsbruddet påvirker tanker, følelser, atferd og kropp. (Side 7)
- Samling 3: Hvordan bruddet påvirker relasjonene. (Side 12)
- Samling 4: Barna. (Side 14)
- Samling 5: Økonomi og praktiske utfordringer. (Side 16)
- Samling 6: Identitetsforandringer etter bruddet. (Side 18)

## Avslutningsfasen

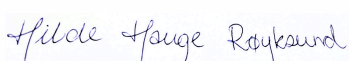
- Samling 7: Samlivsbrudd som din livserfaring. Hva nå? (Side 20)
- Samling 8: Hvordan går det?

Vi håper denne gruppen kan hjelpe deg med å finne din vei gjennom en krevende livsfase.

På vegne av Diakoner i Kristiansand Kirkelige Fellestråd



Jakob Ovesen



Hilde Hauge Røysund



Linda Hårtveit Lund



Petter Tanggaard Lomeland

# Samling 1

Intruduksjon, og “hva var det som skjedde?”

Notater:

## Spilleregler for gruppen:

- Dere kan forvente at vi begynner og slutter til avtalt tid. Dette er gruppelederens ansvar.
- Gruppeleder må av og til avbryte slik at alle får taletid.
- Taushetsplikt. Vi signerer ikke en skriftlig taushetsplikt, men ved å delta i denne gruppen har man automatisk moralsk taushetsplikt. Det vil si at det som blir delt i gruppa, blir i gruppa, med mindre annet avtales. Det er ikke alle som ønsker at andre skal vite om at man går i en gruppe, det betyr at hvis en av dere møter oss gruppeledere på gata, vil ikke vi initiere kontakt utenfor gruppa, med mindre dere initierer kontakt først.
- Det er ønskelig at alle deltakere deltar aktivt i gruppa, men det er helt ok hvis noen ting er for vanskelige å sette ord på. Det er opp til den enkelte hvor mye man vil dele og noen dager kan man ha mer å dele enn andre dager.
- Her er det plass til alle følelser. Det er lov å gråte eller utrykke andre følelser.
- Vi håper denne gruppen kan bli et frirom hvor du kan få lov å eie din egen historie.



## To-prosessmodellen:

Det er to ulike prosesser man kan befinne seg i. I den ene prosessen er man i sorgen og bearbejder sorgen aktivt og i den andre prosessen forholder man seg til nye livsendringer og ser fremover.

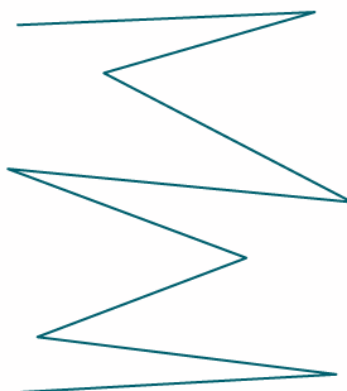


### Tapsorientering

- Fokus på tapet
- Minnes det som var
- Smerte
- Benekter/unngår gjenoppbyggende endringer

### Endring i hverdagslivet

### Pendling



### Gjenoppbygging

- Gjenoppbygging
- Tilpasning til ny tilværelse
- Nye roller og relasjoner
- Avkobling fra sorgen

## Nøkkelord:

Livssorg:

Sekundære tap:



## Livssorg

*“... er knyttet til tap eller store endringer i livet der man ikke lenger kan leve livet som før”.*

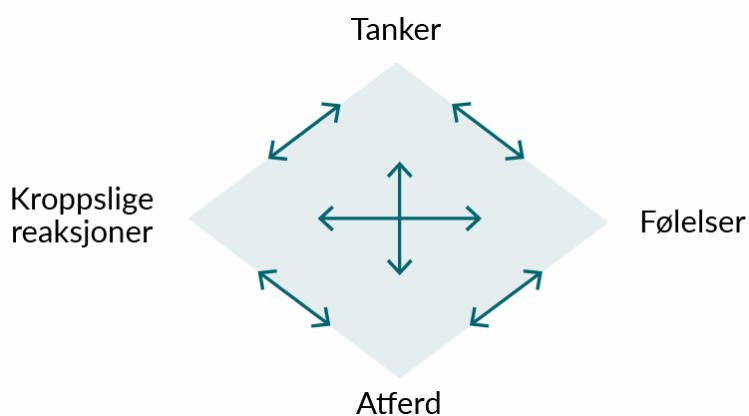
## Samling 2

Hvordan samlivsbruddet påvirker tanker, følelser, atferd og kropp

Notater:

I dag skal vi jobbe med å bli mer bevisst på egen situasjon. Vi skal se nærmere på hvordan vi kan sortere tanker, følelser, atferd og hvordan disse påvirker hverandre gjensidig. Dette handler også om å kunne gjenkjenne hvordan sorg og krise kan sette seg i kroppen. Dette kan styrke følelsen av kontroll, som igjen kan redusere uro og negative følelser.

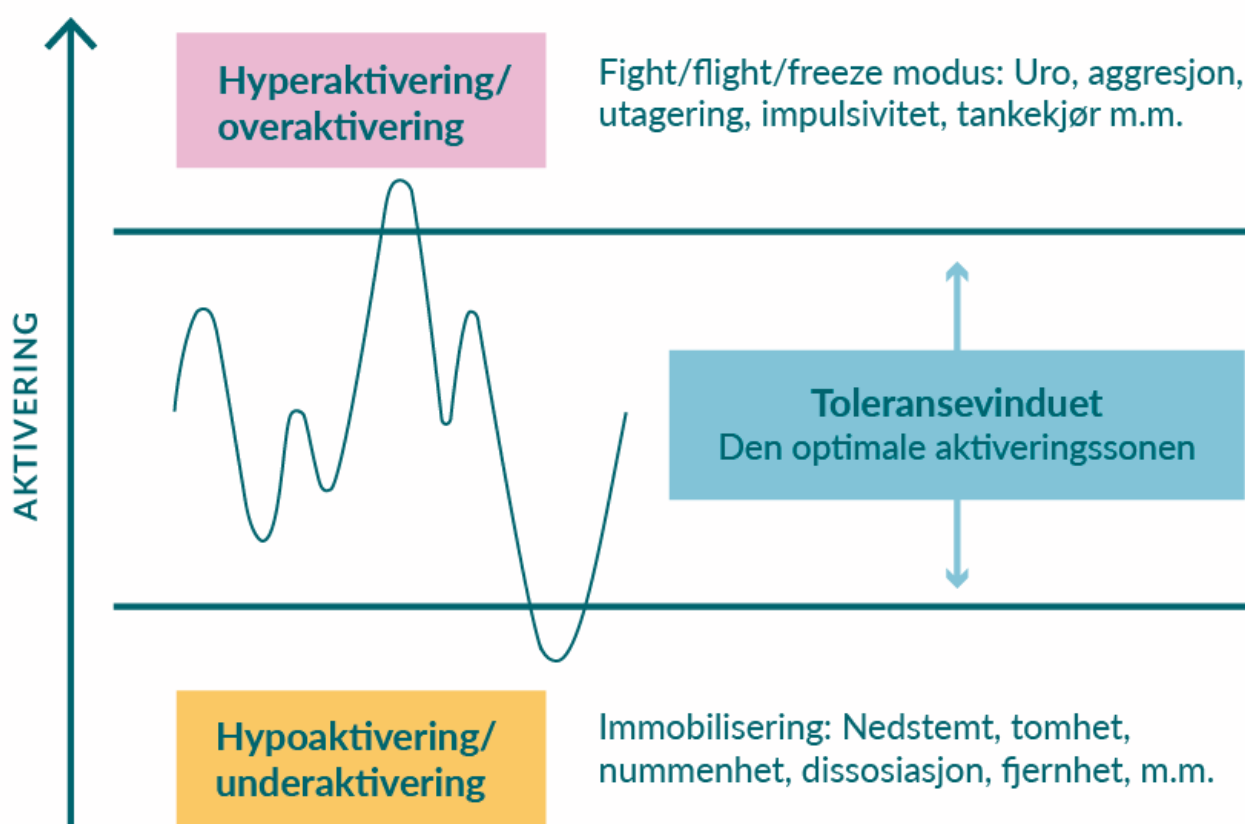
Dette interne samspillet i oss er **Den kognitive diamant** en visualisering av.



"Den kognitive diamant" (Kristiansand kommune, 2023).

## Toleransevinduet

Å oppleve samlivsbrudd er en stor emosjonell påkjenning. Når den totale belastningen fra følelsene (den emosjonelle intensitet) er håndterbar, er vi innenfor toleransevinduet. Blir den emosjonelle intensiteten for stor havner vi utenfor toleransevinduet. Innenfor vinduet er det trygt og godt og man er i flyt. Utenfor vinduet er det ubehagelig og det kan oppleves som kortslutning, apati eller man får kort lunte. Se figuren under.





# Sorggjenkjenningsoppgave

Denne kan hjelpe oss i å bli bevisst hvilke sorgreaksjoner en har etter bruddet. Vi skal bruke tid på å fylle ut oppgaven og snakke om det etterpå.

Sett et kryss der du opplever deg mest for tiden, hvor 1 er i liten grad/du kjenner deg ikke igjen og 10 er i stor grad/du kjenner deg godt igjen. Evt. kan du bare sette et kryss ved dem du kjenner deg igjen i.

Hva	Hvordan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tristhet	Ønsker bare å gråte.										
Sinne	Hvorfor meg? Urettferdig!										
Flat	Føler ingenting. Får ikke kontakt med følelsene rundt det som har skjedd.										
Tomhet	Mye føles tomt. Lite energi.										
Hissig/aggressiv	Blir fort sint. Kommer ofte i konflikt.										
Lettelse	Sykdom, dårlig behandlet, dårlig relasjon.										
Skyld	Noe man gjorde eller ikke gjorde/burde ha gjort. Vanskelig relasjon.										
Søvnproblemer	Sover ikke. Sover urolig. Drømmer.										
Nesten bare hjemme	Orker ikke å gå ut eller møte andre.										
Vil bare rope	Ønsker å finne et sted for seg selv og bare skrike og rope.										
Nesten bare ute	Orker ikke å være hjemme. Der er det bare trist.										
Uro i kroppen	Vanskelig å være i ro /rastløs.										
Større behov for kontroll	Sjekker mer; dører, elektriske apparater, avtaler.										
Større behov for nærhet	Være fysisk med en annen.										
Kulde	Føle seg kald både i kropp og sjel.										
Unngå nærmiljøet	Handler i andre butikker/går andre veier.										
Ønsker å være alene	Trekke seg tilbake og isolere seg.										
Kroppslige plager	Hodepine, magesmerter, svimmel, kvalm.										
Beredskap	Kropp og hode forberedt på vanskeligheter.										
Ukonsentrert/glemsk	Klarer ikke huske ting/glemmer Vansker med oppgaver som krever mye tankevirksomhet.										
Mer TV											
Mistet troen på Gud											
Mer vin eller øl											
Fokus på mat	Spiser mye/spiser lite										
Mange «vekkere»	Ting som plutselig minner om den du										

## Solstråler

Denne oppgaven er fin å gjøre hjemme i fred og ro. Her kan du fylle ut på solstrålene ting/aktiviteter som gir deg energi og gjør deg godt. Det kan være alt fra en morgenkaffe på trappa eller et glass vin med en venn, til en fjelltur med telt. Du kjenner deg best. Bli bevisst hva som gir deg energi, og lag denne sola til en bank med gode ideer til deg selv.



## Avspenningsøvelse

Denne oppgaven er fin å gjøre hjemme i fred og ro. Det finnes mange ulike avspenningsøvelser, men alle inneholder en bevissthet rundt pusten vår. Her er en veldig enkel øvelse:

Legg deg ned eller sitt godt og avslappet, men rett i ryggen. Pust inn med nesen i fire-fem sekund til lungene er fylt helt opp. Vent like lenge før du så puster ut igjen gjennom nesen. Repeter dette så mange ganger du ønsker. For eksempel 10 - 20 ganger.



## Samling 3

### Hvordan bruddet påvirker relasjonene

Notater:

I dag skal vi snakke om relasjoner, og hvordan samlivsbruddet påvirker relasjonene man har til menneskene rundt seg. Hva skjer med relasjonen til svigerfamilie, eller felles vennepar? Er det noen som plutselig er blitt viktige for deg, noen du kanskje ikke ventet? Er det noen relasjoner som krever mye av deg, og er det noen relasjoner som gir deg energi?

Mange mennesker har en grunnleggende følelse av ensomhet. Når man er i sorg og krise, er denne følelsen som regel forsterket. Hvordan er dette i ditt liv?

Dette er ting vi skal reflektere rundt i dag, og det er viktig at vi anerkjenner hverandre på at dette kan være et krevende tema.

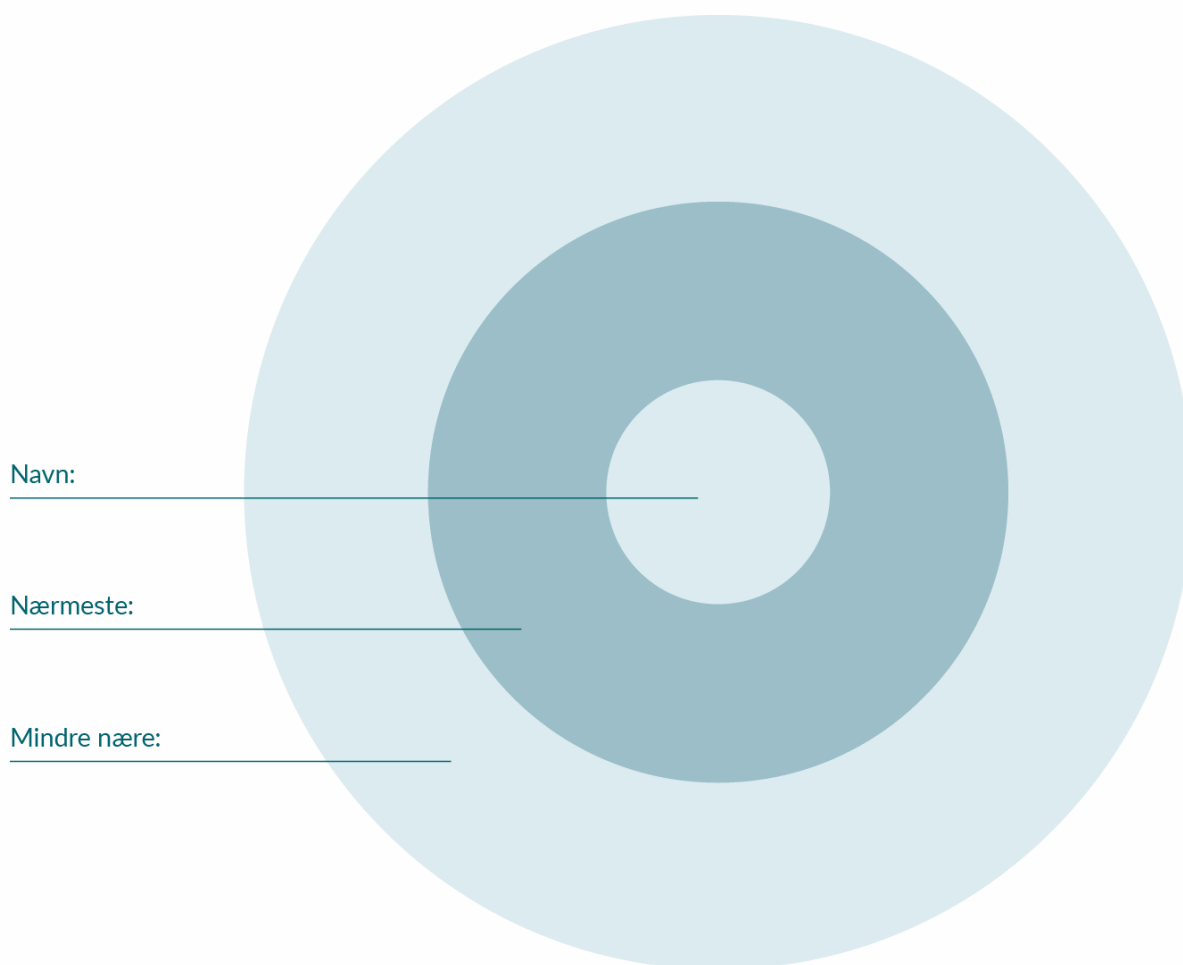


## Nettverksoppgave

Relasjoner er viktige for oss mennesker, både med tanke på familie, venner, kollegaer og andre. Etter et samlivsbrudd kan nettverket endre seg i større eller mindre grad.

Formålet med oppgaven er å bli mer bevisst eget nettverk, samt reflektere over hvilke grep man kan gjøre for å få det bedre.

Skriv navnet ditt i den innerste sirkelen. Deretter skriver du inn navn på personer du opplever som dine nærmeste i den mellomste sirkelen. I den ytterste sirkelen skriver du personer som du opplever som mindre nære, men allikevel sentrale. Du kan gjerne skrive inn kjæledyr dersom disse spiller en rolle av betydning i livet ditt.



Du kan gjerne merke de ulike personene med *trøst*, *råd*, *praktisk hjelp* eller *avkobling*. Alt etter hvilken rolle de har for deg.

# Samling 4

## Barna

Notater:

*“Du er den som kan skape en god ny hverdag for barnet. Barnet trenger trygge og gode foreldre nå mer enn noen gang. Ikke la selvbekredning bli for sterk. Alle har vi vårt. Husk at du er uendelig verdifull, og den viktigste i ditt barn sitt liv.”*

## Her har vi samlet litt kunnskap og råd fra Bufdir og NHI.

- Hvordan møter vi barna i deres sorg over bruddet? Et samlivsbrudd mellom foreldrene er en vond, forvirrende og vanskelig prosess for de fleste barn. Stabilitet, kjærlighet, og muligheten til å opprettholde kjærligheten til begge foreldrene er viktige komponenter for at samlivsbruddet skal bli minst mulig smertefullt.
- Barn reagerer ofte sterkt på samlivsbruddet. De kan reagere med sinne, sorg, angst, forvirring eller lettelse. Den vanligste reaksjonen er sinne. Det er viktig for barnet at dere som foreldre aksepterer og prøver å forstå de ulike reaksjonene til barnet og gir det tid, samtidig som dere opprettholder viktige rutiner og regler for barnet.
- Barn vil ikke nødvendigvis snakke om det som er vanskelig på initiativet til de voksne. De trenger først og fremst at de voksne er tilgjengelige når de selv begynner å prate.
- Det beste de kan gjøre er å sørge for godt samarbeid og fravær av alvorlige, langvarige konflikter.
- Lag foreldresamarbeidsavtale, men husk å lytt til barnet først. Forståelsen, behovene og ønskene til barnet kan være annerledes enn det de som foreldre tror. Derfor er det viktig at barnet får anledning til å si meningen sin før de lager eller endrer en foreldresamarbeidsavtale.
- Informer barnet om hva de har bestemt. Det er viktig å informere barnet om resultatet av det han/hun har uttalt seg om. Dersom resultatet ikke har blitt slik barnet ønsket seg, bør han/hun få ei forklaring på hvorfor.

Disse nettsidene er kildene til dagens samling og inneholder mye god informasjon.

- <https://nhi.no/familie/barn/barn-og-samlivsbrudd>
- <https://www.bufdir.no/familie/samlivsbrudd/barn-i-brudd/>
- <https://www.kristiansand.kommune.no/contentassets/dcb7c883f1bc4cfea08a77fb119a2647/vedlegg-4--vanlig-men-vondt---2023---onskeark.pdf>
  - Vedlegget i denne linken kan dere få med dere hjem fra samling. Til samtale med barna.

# Samling 5

## Økonomi og praktiske utfordringer

Notater:

### Huskeliste

Det er mye å tenke på når man står i et samlivsbrudd. Denne huskelisten er hentet fra Sparebanken Sør:

- Få oversikt over inntekter og utgifter
- Søk om separasjon
- Skaff oversikt over gjeld og verdien på alt dere eier
- Bli enige om en fordelingsavtale
- Sjekk abonnementer, automatiske betalinger og overføringer
- Juster på eventuelle disponenter på konto
- Få oversikt over forsikringer og hva de dekker
- Sjekk om du må endre skattekortet
- Meld flytting
- Bestill nye bankkort hvis du endrer navnet ditt



Eksempler på nettsider som kan være til hjelp:

<https://www.advokatmatch.no/regler-ved-separasjon>

<https://www.dnb.no/okonomisk-radgiver/familie/skilsmisse>



## ***Bekymringstid***

Noen har lettere enn andre for å parkere bekymringene sine. Opplever du at bekymringene tar kontrollen, kan det hjelpe å sette av bekymringstid.

*“Målet med bekymringstid er å legge merke til bekymringene når de melder seg, men parkere dem og gi dem plass i en fastsatt “bekymringstid” i løpet av dagen.”*

### ***Om bekymringstid.***

- Fast tid på dagen.*
- Ikke for sent på kvelden.*
- Begrens tiden: Max 15-20 min.*
- Hvis du har mange bekymringer: Tenk på om du trenger tidspunkt i løpet av dagen.*
- Bruk penn og papir. Det gjør noe med oss å skrive ut tanker. Det gjør at vi klarer å se dem mer fra utsiden og reflektere rundt dem.*

## Samling 6

### Identitetsforandringer etter bruddet

Notater:

Identitet svarer på spørsmålet: "Hvem er jeg"? Det handler om vår personlighet og om å vite hvem vi er. Identitet kan også betegnes som selvbilde eller selvoppfatning. Den består av ulike deler, både personlig og sosial.

*Personlig identitet* kan være knyttet til meninger, kunnskap og utseende.

*Sosial identitet* er knyttet til personens selvforståelse sammen med andre. Det kan handle om familie, venner og andre typer fellesskap, yrke og geografisk tilhørighet og liknende. Vi har med andre ord flere identiteter og de er i stadig forandring.

Endringer i relasjoner kan påvirke selvfølelsen og identiteten. Samlivsbrudd innebærer omstillinger, slik vi var innom i forrige samling. Spørsmål vi skal reflektere litt rundt i dag finner du på neste side.

## Refleksjonsoppgave

- Hvem var jeg før bruddet?
- Hvem er jeg nå?
- Hvilke roller fyller jeg?
- Hvem ønsker jeg å være?
- Hvilke verdier er viktigst for meg i dag?

## Samling 7

Samlivsbrudd som din livserfaring. Hva nå?

Notater:



*“Undersøkelser viser også at en optimistisk grunnholdning - evnen til å se på det positive fremfor det negative, kan bidra til at mennesker klarer seg bedre etter et samlivsbrudd”.*

Thuen, 2016, s. 67.



## Refleksjonsoppgave

- Hva opplever du som meningsfylt i livet?
- Hvilke gode ting har du å glede deg til i tiden som kommer?
- Hva er dine håp for tiden som kommer?
- Hvor ser du deg selv om 5 år?

Notater:

Notater:



DEN NORSKE KIRKE

Diakonene Kristiansand kirkelige fellesråd 2025