



Kristiansand
kommune



DEN NORSKE KIRKE

Veileder for sorggruppeledere

Utviklet av diakoner i Agder
og Telemark bispedømme.



Forord

Denne veilederen baserer seg på og er utarbeidet etter en modell som Enhet for livsmestring i Kristiansand kommune gav ut i 2023, «Veileder for sorggruppeledere for etterlatte ved selvmord».

Den var praktisk og konkret i utformingen og kom også med et deltakerhefte med tekster og oppgaver til hver samling. Dette ønsket vi å tilpasse for sorgstøttearbeidet og sorggruppene vi driver for etterlatte ved andre typer tap i Kristiansand. Diakonene i Den norske kirke i Kristiansand har drevet sorgstøttearbeid og sorggrupper i over 30 år. De siste årene har vi brukt opplegget som er utviklet ved Sorgbehandling poliklinikk, Akershus universitetssykehus, «Metodisk veileder, sorggruppe for voksne».

Vi ønsket å bruke veilederene fra Kristiansand kommune og A-hus som utgangspunkt. I tillegg har vi laget en ny samling med tema Håp.

Det ble inngått en skriftlig avtale mellom Kristiansand kommune, Enhet for livsmestring og Kristiansand kirkelige fellesråd om videreutvikling og bruk av «Veileder for sorggruppeledere for etterlatte ved selvmord». Vi har vært i kontakt med A-hus og fått godkjenning for å bruke innhold fra deres veileder.

I tillegg bygger vi på mange års erfaring med sorgstøttearbeid i Den norske kirke og har også hentet inspirasjon fra andre sorggruppeledere og ikke minst fra tidligere sorggruppedeltakere.

Det ble opprettet en arbeidsgruppe med diakoner fra Kristiansand, Midt-Telemark og rådgiver i diakoni hos Kirkevergen i Kristiansand.

Vi takker alle som har bidratt, både kollegaer og andre, for muntlige og skriftlige innspill og tilbakemeldinger. Det har vært veldig nyttig i arbeidet. Spesielt vil vi takke forfatterne av Veilederen fra Kristiansand kommune; Nina Tanggaard Lomeland og Svein-Emil Olstad.

Takk også til Agder og Telemark bispedømmeråd for økonomisk tilskudd til utarbeidelse av denne veilederen og Kirkevergen i Kristiansand for at vi kunne sette av tid til dette arbeidet.

Kristiansand september 2024

Arild Tjørve

Astrid Aasen

Eilev Erikstein

Inger Johanne Bolstad

Petter Tanggaard Lomeland

Innholdsfortegnelse

Forord	3	Femte samling	
Formålet.....	6	Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp – del 2.....	30
Hensikten med sorggrupper	6	Sjette samling	
Støtte i fellesskap.....	6	Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk.....	36
Gruppeleder - Kvalifikasjoner og personlige forutsetninger	6	Syvende samling	
Kommunikasjon.....	8	Identitetsforandring.....	40
Struktur og tydelig ledelse er med på å skape trygghet.....	8	Åttende samling	
Rekruttering.....	8	Om håp og mening etter tap.....	44
Rammer	9	Niende samling	
Hvordan få en gruppe til å fungere?	9	Sorg som din livserfaring	50
Brukermedvirkning	10	Litteraturliste og anbefalt fordypning.....	54
Ta vare på deg selv	10	Relevante nettsider	55
Første samling		Vedlegg	56
Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen	12	Kilder/henvisninger	61
Andre samling			
Møte med døden og avskjeden.....	18		
Tredje samling			
Savn og minner	22		
Fjerde samling			
Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp – del 1.....	26		

*” Sorgen blir ikke borte.
Den blir en del av deg.
Så vil den kjennes lettere.
Ikke fordi du glemmer,
men fordi du bærer den,
og gradvis blir litt
sterkere.*

Maria Abrahamsen Østhassel

*” Jeg føler jeg står bedre
rustet til å takle fremtiden.
Jeg har fått økt forståelse
for egne følelser og fått tips
til å få det bedre når det
er ekstra tungt.*

Tidligere sorggruppedeltaker

Formålet

Formålet med veilederen er å trygge og styrke gruppeledere i hvordan lede sorggrupper for etterlatte etter tap av ektefelle/partner, barn, foreldre, søsken.

Denne veilederen inneholder forslag til samlinger, rammer, kjøreplan, tema, mål, oppgaver, verktøy, sanger, illustrasjoner, råd, tips og litteratur. Opplegget består av denne sorggruppeveilederen og et deltakerhefte.

Innholdet kan formidles slik det står, men vi anbefaler å gjøre seg kjent med innholdet og bruke egne ord. Teksten i parentes er informasjon til gruppeleder. Deltakerheftet inneholder alle øvelser, verktøy og oppgaver til opplegget. Det anbefales at gruppelederne har med seg deltakerheftet på hver samling.

Sorggrupper kan drives svært ulikt. Veilederen er i hovedsak beregnet for lukkede og faste grupper. Innholdet i veilederen og samlingene kan tilpasses andre rammer.

Hensikten med sorggrupper

Formålet med sorggruppene er at deltakerne kan styrke hverandre ved å treffe andre som har opplevd liknende tap. Det å samtale om sorgen og lytte til hverandres historier kan medvirke til at den enkelte kan finne sin vei gjennom sorgen. I gruppen snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss.

Hensikten er å skape trygghet, gi kunnskap om sorg og hjelpe den enkelte til å bli bevisst sin situasjon, sortere utfordringene, gjenvinne kontroll og se muligheter.

Et mål for den enkelte vil være å erkjenne situasjonen og integrere tapsopplevelsen i sin livshistorie.

Sorggrupper kan være et rom for å sette ord på vanskelige temaer som man kanskje ikke har snakket med andre om før. Det kan være vanskelige følelser som det ikke er naturlig å snakke om med familie eller nære venner.

I løpet av gruppeforløpet jobber vi med å oppdage de små tingene vi får til og se på hvordan vi kan pendle mellom tapet, det som har skjedd og den nye hverdagen, samt at livet etter hvert får mening igjen.

Noen etterlatte kan ha utviklet kompliserte sorgreaksjoner eller en forlenget sorgforstyrrelse. Da trenger de å henvises videre til spesifikk faghjelp (terapeutisk tilbud). Det krever at gruppeleder har kompetanse til å gjenkjenne varianter av komplisert sorg og kan informere om evt. andre tilbud med henvisning fra fastlegen.

Støtte i fellesskap

Å delta i gruppen kan for mange være et godt sted å kjenne på fellesskap. Fellesskapet er basert på at man har lignende erfaringer, vansker, bekymringer og reaksjoner. Samtidig møter man forståelse og bekreftelse på egne reaksjoner og valg. Man kan kjenne seg igjen i andre, identifisere seg med og føle tilknytning til andre. Sorggruppen gir også mulighet til å få uttrykke seg åpent om tanker og følelser, problemer, og bekymringer.¹

Det kan være store individuelle forskjeller på hvordan man trenger å bli støttet. Noen har stort emosjonelt fokus i gruppen og andre er mer praktisk orientert.

Kunsten å balansere dette vil alltid være en utfordring for gruppeleder.

Gruppeleder

- Kvalifikasjoner og personlige forutsetninger

Denne veilederen er utarbeidet for personer som allerede er, eller ønsker å bli gruppeledere. Å sette seg inn i faglitteratur, sorgteori og menneskemøtekompetanse, er en forutsetning for å lede sorggrupper.



Det er viktig at gruppeledere har kunnskap om sorgprosesser, gruppedynamikk og hvordan sorg virker ulikt på mennesker. Det kan enten være gjennom yrkesutdannelse eller gjennom erfaring med egen sorg. Da er det viktig at egen sorg er gjennomarbeidet slik at man kan bruke sin erfaring og sin kunnskap på en konstruktiv måte.

I tillegg er personlige egenskaper viktige. Det viktigste er evne til empati, det å kunne lytte og vise omsorg.

For å lede sorggrupper kreves kunnskap og erfaring, men også evne til improvisering og tilpasning. Gruppeledere skal virke både som møteledere, motivatorer, moderatorer, omsorgspersoner og igangsettere, og har dermed et stort ansvar for hvordan en gruppe fungerer.

Ledere må være trygge på seg selv og klare å ta opp vanskelige og følsomme spørsmål.

For å holde sorggruppeledere oppdaterte, trygge og motiverte er det viktig å få tilgang til kurs og veiledning.

Kommunikasjon

Gruppeleder må også være bevisst egen rolle, holdninger og kroppsspråk. Å vise tillit og respekt er grunnleggende for at deltakerne skal kjenne seg ivaretatt og føle seg trygge i gruppen. Gruppeleder må ha gode kommunikasjonsferdigheter. Det vil si å kommunisere på en måte som både er støttende og som er mer aktiv og handlingsorientert og kan skape alternative perspektiver og peke på nye handlingsvalg.

Struktur og tydelig ledelse er med på å skape trygghet²

- Sette tydelige rammer
- Tilrettelegg for at alle som ønsker det får sagt noe. Bruk oppgaver til refleksjon og utgangspunkt for samtalen.
- Koble like historier, opplevelser eller reaksjoner.
- Ikke svar selv, men få fram andres erfaringer og forslag til løsninger.
- «Trekk i trådene». Pass på at alle får delta, og ha hele tiden gruppen samlet med.

Rekruttering

Informasjon om sorggrupper finnes på kirkelig fellesråds hjemmeside og på www.sorggrupper.no. Det er også laget en brosjyre om sorggruppetilbudet.

Grupper starter opp når det er nok deltakere, 6-8 stykker er god gruppestørrelse. Det anbefales å ha en enkeltsamtale med deltakeren før gruppestart. Dette for å informere nærmere om hvordan gruppene fungerer og for å avklare om gruppe er det riktige tilbudet eller om individuell oppfølging vil være mer hensiktsmessig.

Koordinator/gruppeleder sender ut informasjonsbrev på e-post med tid og sted for samlingene med oversikt over tema.

Det opplyses også om viktigheten av å være til stede på første samling.

Gruppeleder tar kontakt med deltakeren på telefon eller SMS uken før gruppestart.

Rammer

Det tilstrebes en aktiv deltakelse i gruppen. Gruppene settes sammen av deltagere som er i noenlunde samme livssituasjon.

Gruppen samles 9 ganger med forskjellig tema hver gang. Samlingene varer i 2 timer med en liten pause halvveis. Samlingene er lagt opp med fast «mal».

Gruppen samles over en periode på 4–5 måneder. Erfaring tilsier at det kan være hensiktsmessig med mer hyppige samlinger ved oppstart.

Det bør være to gruppeledere. Gruppelederne kan fordele de ulike punktene på samlingene mellom seg eller ha hovedansvar for hvert sitt tema.

Det er stor forskjell på grupper, både når det gjelder antall deltakere, alder, livssituasjon og livssyn. Det vil derfor av og til være naturlig å vurdere om samlinger skal slås sammen, hvordan og hvilke oppgaver/øvelser som skal brukes.

Mange deltakere kan ønske at felleskapet og samholdet skal fortsette. Dette gjøres på eget initiativ.

Hvordan få en gruppe til å fungere?

Å skape trygghet i gruppen mener vi er en forutsetning for læring, deling og bearbeiding av sorgen. Gruppelederne sitter ikke på svarene, men vi kan skape et trygt rom for undring, deltakelse og gå nærmere inn i sorgen og tapet.

Å tilpasse innholdet, oppgavene, tidsrammene og budskapet til gruppene samt forventningsstyre deltakerne, er noen av kjerneoppgavene til gruppelederne. Det er lagt opp til en god variasjon av undervisning og oppgaver som gjøres individuelt, parvis, gruppevis og i plenum. Det er utviklet et eget deltakerhefte som alle får på første samling. Det anbefales at det tas med på hver samling, og at det kan brukes til notater underveis.

Første samling handler om å tilrettelegge for trygge rammer og respektfulle relasjoner slik at deltakerne kan være til stede med hele seg.

Det gjøres ved å være imøtekommende og ivaretagende. Å se hver enkelt, lytte og trygge deltakerne på at alle smerteuttrykk og sorgreaksjoner tåles. Det presiseres at hver enkelt eier sin sorg og at deres sorg er unik.

Gruppen sitter i ring slik at alle kan se hverandre og helst med et bord i midten hvor man kan sette kaffekoppen. Det settes frem en sjokoladebit, litt frukt eller kjeks til kaffen.

Gruppelederne legger til rette for at alle får taletid når det er deling i gruppen og at man bytter på hvem som starter delerunder slik at rekkefølgen varierer. Dersom det er utfordringer med at enkelte deltakere ønsker mye taletid, kan gruppeleder si innledningsvis hvordan og hvorfor man ordstyrer runden. Dersom man erfarer at enkelte ikke ønsker taletid, kan det være til hjelp at deltakerne samtaler to og to først. Det er viktig å tilrettelegge for respekt og balanse mellom det at det er ulike behov for å dele og at det er fint å fordele taletid til alle.

Bruk av musikk og dikt kan åpne opp for andre perspektiv og bidra til å løse opp i gruppen. Musikk og følelser er nært knyttet sammen. Både musikk og dikt snakker til følelsene på en spesiell måte. Musikk hjelper til å uttrykke en sorg vi ikke har ord for. Forslag til musikk og dikt ligger til hver samling. I noen grupper er det også naturlig at deltakerne kommer med forslag om musikk. (I samlingene ligger det forslag til sanger. Det er likevel viktig at gruppelederne vurderer hvilke sangvalg som kan passe, da grupper kan være svært ulike når det gjelder alder og hva slags musikkuttrykk som kan fungere. Bakerst i heftet er det en liste over sanger gruppelederne kan velge fra. Å lese et dikt kan fungere godt som en avslutning av gruppesamlingen. Dette kan være en hjelp til å lande samlingen og tematikken som har blitt samtalt om på en god måte. Hver samling har forslag til dikt, men her kan gruppelederne også selvsagt velge andre dikt de vurderer at kan passe.)

Høytider, ferier og andre merkedager kan være ekstra krevende for enkelte. Å si noe anerkjennende og opplysende om dette på samlingene i forkant, kan skape trygghet for mange. Da kan gruppeleder innlemme det i samlingen, og gjerne tilrettelegge for samtale om ulike måter man kan komme seg i gjennom det på eller hvilke verktøy man kan bruke. Se vedlegg «Sorgvettregler», «Feriecocktail», «Bekymringsskuffene». Disse kan gjerne tas frem på en annen samling i forkant av en ferie eller et lengre opphold mellom to samlinger.

Brukermedvirkning

Vi er opptatt av brukermedvirkning, tilbakemeldinger og forbedringer. Gruppedeltakerne oppfordres til å gi tilbakemeldinger på e-post, telefon eller i løpet av rundene i starten eller slutten av samlingene.

Evalueringsskjema deles ut i siste samling. I tillegg kan man ha en minievaluering midtveis f.eks. etter 4. eller 5. samling.

Ta vare på deg selv

Erfaringen mange sorggruppeledere opplever er at dette er et svært givende arbeid, men at det også kan være krevende. Det er derfor viktig at sorggruppeledere kan bruke hverandre til støtte, debrief, evaluering o.a. Sett gjerne av litt tid før og etter samlingen.

Det anbefales samling for alle gruppelederne to ganger i året med faglig påfyll og veiledning.

” Jeg føler meg mer samlet, og at jeg har lært mye som jeg kan ta i bruk i vanskelige stunder. Jeg er bedre rustet til å takle sorgen når den kommer.

” Utrolig fine mennesker, både deltakere og gruppeledere. Glad for å ha fått muligheten til å ha vært med på et så fint opplegg.

” Jeg likte spesielt godt at vi kunne dele det vonde og vanskelige og vite man blir forstått, samt høre andre fortelle om ting man kjenner seg igjen i. Lært masse, fått tips og verktøy. Det viktigste jeg tar med meg er det fellesskapet jeg føler vi klarte å skape sammen.



Første samling: Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen

1. Velkommen og presentasjon av dagens tema
2. Formål, rammer, praktisk informasjon og taushetsavtale
3. Bakgrunn og oppbygging av dette gruppeopplegget
4. Presentasjonsrunde
5. Pause
6. Musikk
7. Hva er sorg. To-prosessmodell
8. Litt om ulike mestringsstiler
9. Egenrefleksjon
10. Plenumsrunden om mål og forventninger
11. Hva ble viktig for deg i dag?
12. Avsluttende ord

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Regler for samtalegruppa» og «Taushetsavtale» som ligger bakerst i denne veilederen. Skriv ut og ta med taushetsavtale til deltakerne.
- Ta med veilederen, deltakerhefte til sorggruppelederne og deltakerne, kaffe, te, penn, navnelapper, tørkepapir, evt. høyttaler.
- Legg ut penn, brosjyrer, deltakerhefte og arkene: «Regler for samtalegruppa», «Taushetsavtale» og sett klart vann, kaffe/te evt. sjokolade/frukt og navnelapper.

1. Velkommen og presentasjon av dagens tema

Velkommen! Målet med samlingen er å skape trygghet i gruppa, presentere oss og bli kjent. (Gi en kort presentasjon av dere gruppeledere.)

2. Formål, rammer, praktisk informasjon og taushetsavtale

Målet er å styrke hverandre ved å treffe andre som har opplevd liknende tap, prate om sorgen og lytte til hverandres historier for å finne en vei gjennom sorgen.

I gruppen snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss. Den har mange naturlige kjennetegn, blant annet savn, minner, sinne, skyld, skam, identitetsforandring, og psykiske og fysiske reaksjoner. Å delta i gruppen kan for mange være et godt sted å kjenne på fellesskap.

Vi tilrettelegger for aktiv og frivillig deltakelse. Dersom vi avbryter dere er det fordi vi er opptatt av å gi alle mulighet til å dele sine erfaringer og tanker, samtidig som vi forsøker å holde tidsrammen.

Det som skjer i gruppa er viktig, men også energikrevende. Mange opplever at det er slitsomt å både lytte til og snakke om noe av det verste som har skjedd sammen med andre man nettopp har møtt.

Det er ofte tyngst etter de første samlingene. Det pleier å bli bedre etter hvert som vi blir kjent og tryggere på hverandre.

Det er viktig med kontinuitet og tilstedeværelse både for den enkelte og for at gruppa skal bli trygg.

Mobil skal være lydløs og helst slått av. Det gjelder også i pausene. Da har vi alle mulighet til avkopling eller snakke litt uformelt sammen.

Vi er opptatt av respekt for hverandres opplevelse av sorg og kulturforskjeller.

Sorg oppleves og kommer til uttrykk på ulike måter. Sorgen har ingen fasit. Man møter den forskjellig, man mestrer den ulikt og sorg kan ikke sammenlignes. Det kan være store forskjeller innad i en familie hvordan sorg kommer til uttrykk.

Tro, kultur og etnisk bakgrunn kan også være med på å gjøre bildet av sorgens prosess og uttrykk enda mer nyansert. Hva som er naturlig i noen miljøer og kulturer, kan være fullstendig uhørt andre steder.

I gruppen er det viktig med gjensidig respekt og forståelse, og vi oppfordrer til å vise en undrende holdning.

Deltakerheftet dere har fått i dag inneholder oversikt over alle samlingene.

I heftet finner dere øvelser, oppgaver, mestringsverktøy og tips. Det er plass til å notere, og vi ønsker at dere tar med heftet til hver samling.

Vi anbefaler å være varsom med å skrive deres fulle navn i tilfelle dere mister deltakerheftet.

Vi har gjensidig taushetsplikt i gruppen. Det betyr at vi ikke forteller andre om navn eller noe som gjør at de kan gjenkjenne hvem som er i gruppen. Vi ber dere signere på taushetsavtalen nå.

3. Bakgrunn og oppbygging av dette gruppeopplegget

Sorg tar tid, og vi tar tak i ulike sider ved sorg og sorgprosessen. Hvordan den påvirker hele menneskets tanker, følelser, adferd og kropp, er temaer vi skal berøre i løpet av denne tiden vi har sammen.

Vi skal også snakke om hvordan tapet kan ha hatt innvirkning på vårt sosiale liv og på vår opplevelse av oss selv. Etter hvert vil livet få en mening igjen.

Vi skal jobbe med de små tingene vi får til, og se på hvordan vi kan pendle mellom tap og den nye hverdagen. Gruppen kan være viktig i denne prosessen.

Opplegget for sorggruppen er inspirert av *Metodisk veileder for sorggrupper for voksne*, utviklet av Sorgbehandling poliklinikk, Akershus universitetssykehus og en videreutvikling av *Veileder for sorggruppeledere for etterlatte ved selvmord* som enhet for Livsmestring i Kristiansand kommune har utviklet i samarbeid med RVTS-sør.

Noen etterlatte har behov for støtte over lengre tid enn hva nettverk og hjelpeapparat er klar over. Enkelte utvikler forlenget sorgforstyrrelse og kan ha behov for spesialisert hjelp. Personer som har utviklet forlenget sorgforstyrrelser bør få informasjon om og et tilbud via spesialisthelsetjenesten. Slik henvisning kan fås via fastlegen.

Skjedd siden sist og Hva ble viktig for deg i dag? er noe vi benytter på hver samling.

Skjedd siden sist handler om å koble seg på hverandre. Det kan handle om hva du husker spesielt godt fra forrige samling, noe som har hjulpet deg siden sist, noe du har gjort eller opplevd siden sist eller forventninger til dagens samling.

Vi avslutter samlingen med runden *Hva ble viktig for deg i dag?* - som ofte handler om hva du tar med deg fra samlingen.

4. Presentasjonsrunde

I runden i dag vil vi be alle presentere seg med navn, hvem dere har mistet og kort om hva som har skjedd. Dette gjør vi for å «bryte lydmuren», og kjenne hvordan det er å dele i denne gruppen.

5. Pause

Vi oppfordrer alle til å strekke på beina, hilse på hverandre og ellers koble ut.

6. Musikk

Sorg påvirker hele menneskets tanker, følelser, adferd og kropp. I denne sorggruppen vil vi erfare at vi ser, møter og tolker tap og sorg på ulike måter, og at det finnes ulike veier gjennom sorgen.

Noen ganger kommer vi til å spille musikk eller lese et dikt på samlingene.
(Her kan man spille av foreslått sang)

Sangforslag:**«Alt eg så»**

m/Sigvart Dagstand

Diktforslag:**Det å savna**, fra «Kvilestein»

(Bente Bratlund)

Det er eit privilegium
å kjenna savn.
Vondt, ja
og tungt.
Men det fortel
om ein nærleik
som var.
Om varme, lys
og latter.
Det å savna er
den andre sida
av det å ha fått.
Å ikkje kjenna
savn, ville vera å
aldri ha elska.

7. Hva er sorg

Sorg er en naturlig reaksjon på tap, ofte av en som har stått oss nær. Vi sier ofte at sorg er kjærlighetens pris.

Det finnes like mange måter å sørge på som det finnes sørgende. Enhver må finne sitt tempo og sin måte å forholde seg til og bearbeide sorgen på. Livet blir ikke det samme igjen. Sorg er ikke en prosess med en fast start og et definert slutt punkt, men noe du må forholde deg til, tilpasse deg og leve med livet ut.

Sorg påvirker oss både fysisk og psykisk.
Reaksjoner på sorg kommer vi tilbake til i en senere samling.

Barn og sorg er et aktuelt tema i noen grupper.
Temaet utdypes mer i Samling 6: Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk.

To-prosess-modellen

Sorgen har ingen bestemte faser og det er ingen fasit på hvordan den bearbeides. Den mest anerkjente og best underbygde sorgteorien i dag heter toprosessmodellen (Dual Process Modell). Den kan brukes til å gi den enkelte forståelse for egen situasjon i sorgprosessen.

Kort fortalt handler det om at tapet bearbeides og håndteres ved å pendle mellom tap på den ene siden (tapsorientert prosess), og nyorientering/ny hverdag (gjenoppbyggelsesorientert prosess) på den andre siden.

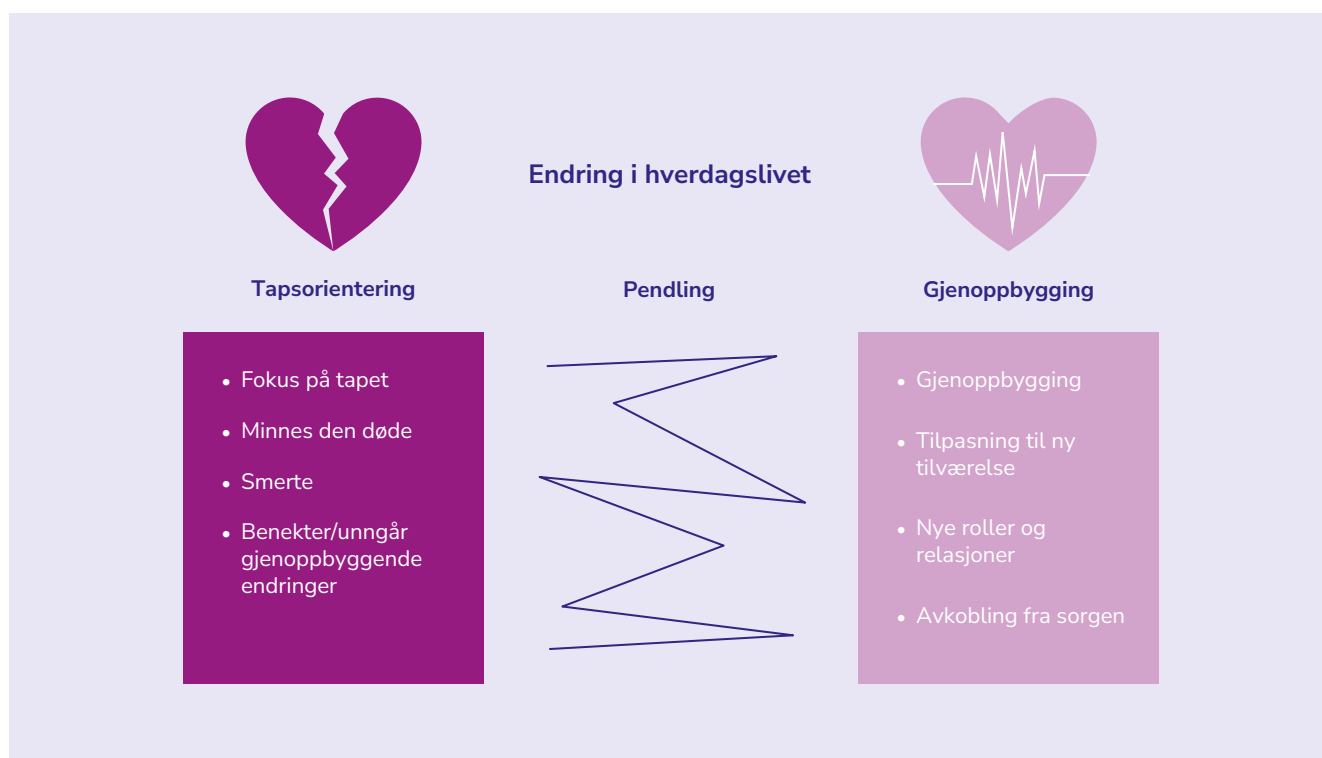
Tidligere tenkte man at sorgen fulgte noen stadier eller trinn, og man beveget seg gjennom disse mer eller mindre i en retning. Det var da snakk om sjokkfase, reaksjonsfase, bearbeidingsfase og nyorienteringsfase.

To-prosessmodellen vektlegger at tapet bearbeides og håndteres ved å veksle mellom en tapsorientert og en gjenoppbyggingsorientert mestringsstil. Den fremhever at det er bra å gå inn i tapet og sorgen. Samtidig er det også viktig å fokusere på nye tilpasninger og ta opp igjen dagligdagse gjøremål.

Det blir viktig å finne en balanse som sikrer at sorgen får plass, men ikke all plass, samt at det skjer en utvikling over tid.

Det er viktig å gå nær tapet og sorgen i «sorgens rom», og deretter gå ut av det og være i livet her og nå.

Sorgen skal få plass, men ikke all plass. Etter hvert skjer det en utvikling som gjør at gode opplevelser, latter og smil kommer tilbake. Dette er en sunn del av prosessen og ikke noe man trenger å ha dårlig samvittighet for. Heller ikke at man lever. Dette er temaer vi kommer tilbake til på en senere samling.



8. Ulike mestringsstiler

Måten tapet oppleves på og den meningen det tillegges påvirkes av ulike forhold, blant annet måten tapet skjedde på, omstendigheter rundt tapet, egen livssituasjon og familiens situasjon.

Personer i sorg vil bruke hele sitt mestringsrepertoar fra tidligere. Familiens mestringsstil vil også kunne ha betydning.

Mestring kan defineres som en persons anstrengelser for å håndtere ytre eller indre stress. Her er personens optimisme, et positivt selvbilde, pågangsmot, tro på egne evner og ressurser, samt sosial støtte viktige positive faktorer, mens negativ tenkning og grubling fungerer motsatt.

Mestringsstilen er et mer varig trekk ved personligheten, som viser til individets karakteristiske måter å forholde seg på.

9. Egenrefleksjon

Alle skriver ned i deltakerheftet:

- Hva er ditt mål med å delta i gruppen?
- Hvilke forventninger har du til å være med i gruppen?

10. Plenumsrunde om mål og forventninger

Be deltakerne dele mål og forventninger.

11. Hva ble viktig for deg i dag?

(Gruppeleder styrer runden)

12. Avsluttende ord

Takk for i dag. Vi oppfordrer alle til å gjøre noe godt for dere selv i dag og de kommende dagene siden det ofte er energikrevende å være på samlingene, spesielt første samling. (Informert om dato for neste samling)





Andre samling:

Møte med døden og avskjeden

1. Velkommen og presentasjon av tema

2. Oppsummering fra forrige samling

3. Skjedd siden sist

4. Musikk

5. Dagens tema

6. Runde

7. Pause

8. Fortsette runde

9. Hva ble viktig for deg i dag?

10. Avsluttende ord

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom hjelpespørsmål til møte med døden og avskjeden (Deltakerheftet) og refleksjon om eksistensielle spørsmål.
- Ta med veilederen, deltakerhefte til sorggruppelederne og deltakerne, kaffe, te, penn, navnelapper, tørkepapir, evt. høytaler.
- Legg ut penner, sett klart drikke, sjokolade/frukt og navnelapper.

1. Velkommen og presentasjon av tema

Takk for sist. I dag skal vi snakke om møtet med døden, avskjeden og ritualer i forbindelse med at noen dør.

Ritualer og tradisjoner hjelper oss å uttrykke sorg, samtidig som de gir muligheter til å støtte de pårørende. På samme måte som familier er ulike, vil også tro og etnisk bakgrunn være med på å gjøre bildet for sorgens prosess og uttrykk enda mer nyansert. Forskjellige kulturer har ulike måter å forholde seg til tap og død. (Det kan være nødvendig å innhente mer kunnskap gjennom relevant litteratur eller ressurspersoner.)

2. Oppsummering fra forrige samling

Forrige gang handlet det i hovedsak om å bli kjent og trygg i gruppen. Vi snakket litt om hva sorg er og om forskjellige mestringsstiler. Vi snakket også om forventninger til sorggruppen. Dere fikk også utdelt deltakerheftet som vi oppfordret dere til å ta med på hver samling.

3. Skjedd siden sist

Hva sitter du igjen med etter forrige samling?
Hvordan har tiden siden forrige samling vært for deg?

4. Musikk

Sangforslag:

«Eg ser» Bjørn Eidsvåg.
Fremført av Kristian Kristensen

Diktforslag, gjengitt med tillatelse fra forfatteren:

Da du gikk inn bak dødens port
(Eyvind Skeie)

Da du gikk inn
bak dødens port.
Ble jeg tvunget tilbake til livet.
Nå er jeg her
sammen med menneskene.
Alene med minnene
om det vi engang eide.

5. Dagens tema

Avskjed, ritualer og symbolske handlinger

I dag kommer vi til å bruke både ordene ritualer og symbolske handlinger. Om vi bruker det ene eller det andre ordet er ikke så viktig. Trolig vil det være ulikt her i gruppen hva man er mest komfortabel med. Men hvis vi likevel skal skille ordene kan vi si at de fleste har vært gjennom avskjedsritualer som for eksempel prosedyre med stell av døde på sykehus/sykehjem, syning og begravelse.

Ritualene skaper en slags forutsigbarhet gjennom sitt faste mønster. Rammer og ritualer rundt en begravelse gir trygghet og struktur i en sårbar og smertefull situasjon.

Begravelsen gir konkret uttrykk for avskjed. Musikk, ord og blomster åpner opp for å se tapet i en større sammenheng. Det kan være godt å få være deltagende og utforme dette så personlig som mulig. Begravelsen er en avskjedsmarkering og sier noe om hvordan vi i vår kultur tar farvel med den som er død.

Symbolske handlinger kan vi kalle det den etterlatte gjør i ettertid, oftest i mange år, for å finne trøst og støtte. Det er handlinger som uttrykker og markerer kjærlighet og savn. Det kan være å tenne lys ved et bilde hjemme, tenne lys i kirken eller pynte og tenne lys på gravstedet, ha et fast sted i skogen der man finner ro.³

Tanker om livet og døden

Å miste en av sine nærmeste kan ofte påvirke hvordan man forholder seg til egen død. Døden kan forsterke følelsen av felleskap og kan binde oss sterkere sammen med våre nærmeste. Å oppleve tap kan også forsterke følelsen av hvor viktig livet er.

Eksistensielle spørsmål kommer oftest veldig tydelig fram når noen dør fra oss. Likevel kan dette ofte være vanskelig å snakke om, særlig i en gruppe.

(Vi vet at for mange er spørsmål knyttet til tro og eksistensielle spørsmål svært privat. Det kan også være vanskelig for gruppeleder, fordi vi selv kan føle oss usikre, være redde for å støte eller sære deltakerne.

Å sette ord på disse tankene sammen med noen kan være til hjelp. Våge å dele. Det er viktig at vi ser på dette som en oppgave vi også må våge å gå inn i. Erfaring viser at disse tankene og spørsmålene er det mange som sliter med. Sorggruppene kan være en god arena for å dele og undre seg sammen rundt disse vanskelige spørsmålene.)⁴

6. Runde

Vi skal nå ha en runde der vi ønsker at dere skal få satt ord på deres egne opplevelser og erfaringer med sykdom, avskjed og død.

1. Hva var det første du tenkte/gjorde/følte da du fikk vite at hun/han kom til å dø/var død?
2. Er det spesielle bilder eller sanseintrykk (vonde eller gode) som sitter igjen?
3. Hvordan opplever du at du fikk tatt farvel?
4. Hva var det som var fint, og hva skulle du ønske var annerledes?
5. Har du noen tanker om hvor vedkommende er nå?

Fortell om begravelsen. Forberedelse frem til begravelsen, kontakt med begravningsbyrå, kontakt med kirken, sanger, minneord.

Har du noen ritualer eller symbolske handlinger i hverdagen (på gravplassen, hjemme eller andre steder) for å minnes? Hva har ritualene betydd, og hva betyr de?

Tanker rundt livet og døden (Tas også opp i samling 8: Håp, mening etter tap).

Det er gjennom å dele tanker og følelser rundt dette temaet at vi finner våre egne svar.

La samtalen deretter gå åpent i gruppen rundt disse temaene.

Hjelpespørsmål som gruppeleder kan bruke til hjelp i en slik gruppesamtale

- Hva skjer når vi dør?
- Finnes det noe etter døden?
- Hvor er den jeg har mistet nå?
- Finnes det noen Gud?
- Hvordan kunne dette skje hvis Gud finnes?
- Vil vi møtes igjen?
- Hva bærer i sorgen?

Det viktigste vi som gruppeledere kan gjøre når disse spørsmålene kommer er å undre oss sammen med den som spør.⁴

7. Pause

8. Fortsette runde

9. Hva ble viktig for deg i dag?

10. Avsluttende ord

Minne om å ta med bilde på neste samling.





Tredje samling: Savn og minner

1. Velkommen og presentasjon av tema
2. Oppsummering fra forrige samling
3. Skjedd siden sist
4. Musikk
5. Dagens tema
6. Presentasjonsrunde med bilde og hjelpespørsmål til savn og minner
7. Pause
8. Fortsette runde med bilde og hjelpespørsmål til savn og minner
9. Hva ble viktig for deg i dag?
10. Avsluttende ord

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom hjelpespørsmål til savn og minner, «Inspirasjonsplakaten» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc og høyttaler, kaffe, te, penn, navnelapper og tørkepapir.
- Legg ut penner, sett klart drikke, sjokolade/frukt og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang.

1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Takk for sist. Temaet for dagens samling er «Savn og minner». Målet med samlingen er å prate om og reflektere over savn og minner, vise bilde og få frem flere sider ved den avdøde. For mange er dette en tøff samling, men også en viktig samling for å få frem hvem dere har mistet.

2. Oppsummering fra forrige samling

Forrige gang snakket vi om møtet med døden og avskjeden. Hva skjedde og hvordan fikk dere tatt avskjed. Vi snakket også om ritualer og tanker om døden, de eksistensielle spørsmålene.

3. Skjedd siden sist

Hva sitter du igjen med etter forrige samling?
Hvordan har tiden siden forrige samling vært for deg?

4. Musikk

Sangforslag:

«Himmelhøge sti» av Elle Melle
(Gruppeleder introduserer sangen.)

Diktforslag, gjengitt med tillatelse fra forfatteren:

I det djupaste (Bente Bratlund)

Som juveler på innsida
ber vi dei vi har mista
Vi ber dei under huda
Usynlege for andre er dei
med i alt vi lever
Vi som har fått elska
veit kor det glitrer
Ein stad inst der inne i
det djupaste av oss
Stille, stille
ber vi vår rikdom
og vår sorg



5. Dagens tema

I dag vier vi en spesiell plass til den som er død. Mange etterlatte kjenner et behov for å snakke om de som er døde. Mange sier at det etter hvert blir vanskelig å få utløp for dette i sine nettverk. De opplever at det blir mindre rom for samtalen om den de har mistet, og at det er en forventning om at livet må gå videre.

I sorggruppen har vi tid og rom til å snakke og være sammen i sorgen. Å snakke om minner og savn hjelper i en sorgprosess. Enten relasjonen har vært god eller vanskelig, vil bearbeidelsen av minner og ivaretagelse av de gode minnene bidra til å avklare eller opprettholde relasjonen til den som er død.

6. Presentasjonsrunde med bilde og hjelpespørsmål

Vi skal nå prøve å finne frem minnene om og opplevelsen av hele personen dere har mistet. Denne prosessen kan bidra til en opplevelse av sammenheng i livet.

Hovedpoenget med denne presentasjonen er å styrke følelsen av tilknytning og vise at relasjonen kan vedvare i en annen form, selv om noe brått tok slutt.

I deltakerheftet står det noen hjelpespørsmål under «Savn og minner» som kan tas i bruk. Under plenumsrunden er det fint om ingen avbryter. Dersom vi gruppeledere avbryter, er det for å passe tiden. (Be dem vise bilde under plenumsrunden. Ta en pause etter ca. 20 min og fortsett runden etter pausen.)

Hjelpespørsmål

- Hvem var den døde?
- Hvilke egenskaper hadde vedkommende?
- Hva vil du huske spesielt godt?
- Hva savner du?
- Er det noe du ikke savner, noe som er godt å slippe?
- Har du noen tanker om hvor vedkommende er nå?

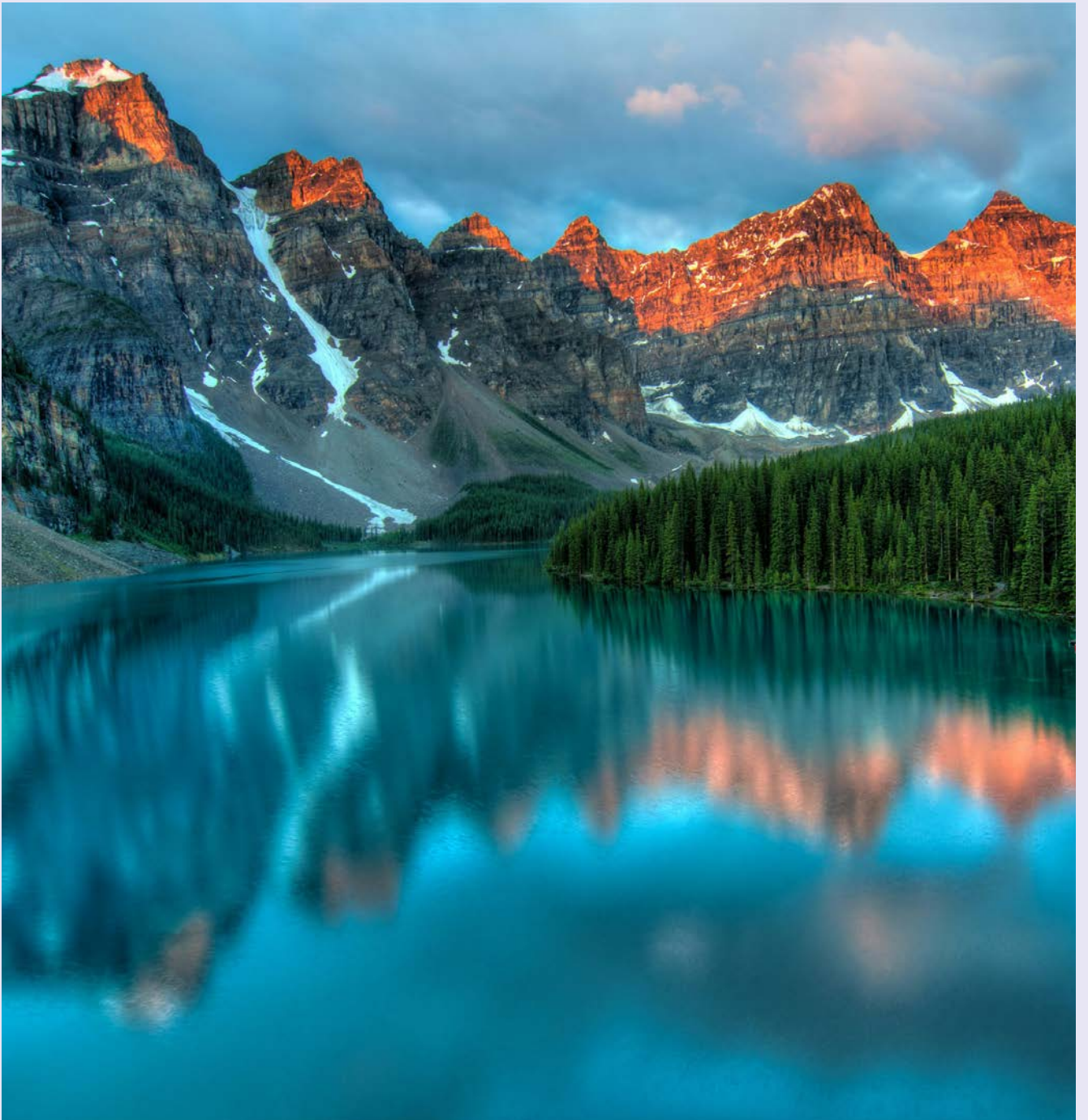
7. Pause

8. Fortsett runden med bilde og hjelpespørsmål

9. Hva ble viktig for deg i dag?

10. Avsluttende ord

Mange synes dette er en veldig krevende samling. Flere har uttrykt at det er den mest krevende, men også den viktigste samlingen. Dersom dere blir trøtte og slitne etter samlingen, er det helt normalt. Vi oppfordrer dere til å gjøre noe godt for dere selv. Denne inspirasjonsplakaten kan gi gode tips til å få det bedre. (Vis inspirasjonsplakaten i deltakerheftet. Minne om neste samling.)





Fjerde samling:

Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp – del 1

1. Velkommen og presentasjon av tema
2. Oppsummering fra forrige samling
3. Siden sist
4. Musikk
5. Dagens tema
6. Individuell oppgave: Sorggjenkjenningsoppgave
7. Pause
8. Introduksjon av toleransevinduet
9. Refleksjonsoppgaver
10. Hva ble viktig for deg i dag?
11. Avsluttende ord

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Den kognitive diamanten», «Sorggjenkjenningsoppgaven» og «Toleransevinduet» og refleksjonsoppgaver i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Legg ut penner, sett klart drikke, sjokolade/frukt og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang.

1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen er å få større forståelse, oppmerksomhet og aksept for egne tanker, følelser, adferd og kroppslige reaksjoner. Vi skal lytte til hverandres opplevelser og reaksjoner.

Neste samling har vi mer fokus på kroppen. I dag er det mest fokus på følelser, tanker og adferd.

2. Oppsummering fra forrige samling

Målet med samlingen var å prate om og reflektere over savn og minner, vise bilde og få frem flere sider ved den avdøde. Vi startet med å oppsummere hva vi satt igjen med fra andre samling. Deretter hadde vi en runde der vi med bilde og hjelpespørsmål presenterte den avdøde. Dette var nok en kraftanstrengelse for alle. Vi hadde en runde om hva som ble viktig under samlingen, og avsluttet med å se på inspirasjonsplakaten og en oppfordring om å gjøre noe godt for dere selv.

3. Skjedd siden sist

Hva sitter du igjen med etter forrige samling?
Hvordan har tiden siden forrige samling vært for deg?

4. Musikk

Sangforslag:

«Til deg» m/Marthe Wang

Diktforslag, gjengitt med tillatelse fra forfatteren:

Plass (Tove Houck)

Jeg må ha plass
Rom rundt meg
Tid lagt ut som en åpen vei
Så jeg kan føle, tenke, kjenne etter
Sette ord på det opplevde...

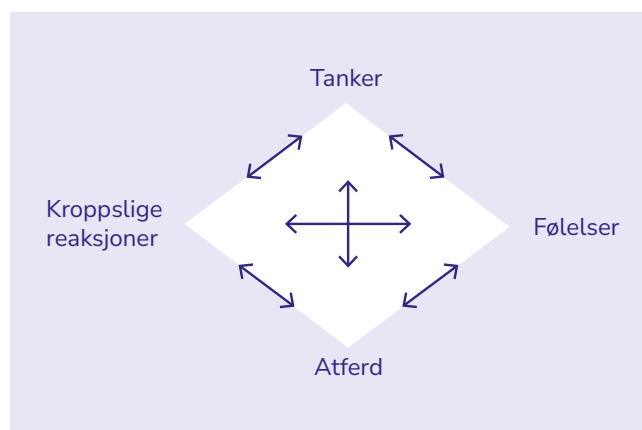
5. Dagens tema

Vi skal ha fokus på egen situasjon ved å sortere egne reaksjonsmønstre, og se sammenhenger mellom tanker, følelser, adferd og kropp.

Ved å forstå egne reaksjonsmønstre kan det gi en styrket følelse av kontroll, som igjen kan dempe redsel, usikkerhet, angst og liknende.

Det kan være lindrende å kjenne seg igjen i andre, og det kan gjøre våre egne reaksjoner mer normale og dermed situasjonen mer håndterbar. Dette igjen kan føre til at det blir lettere å akseptere situasjonen. (Be deltakerne se i heftet sitt. Gruppeleder må ha tilegnet seg noe kunnskap om dette i forkant.)

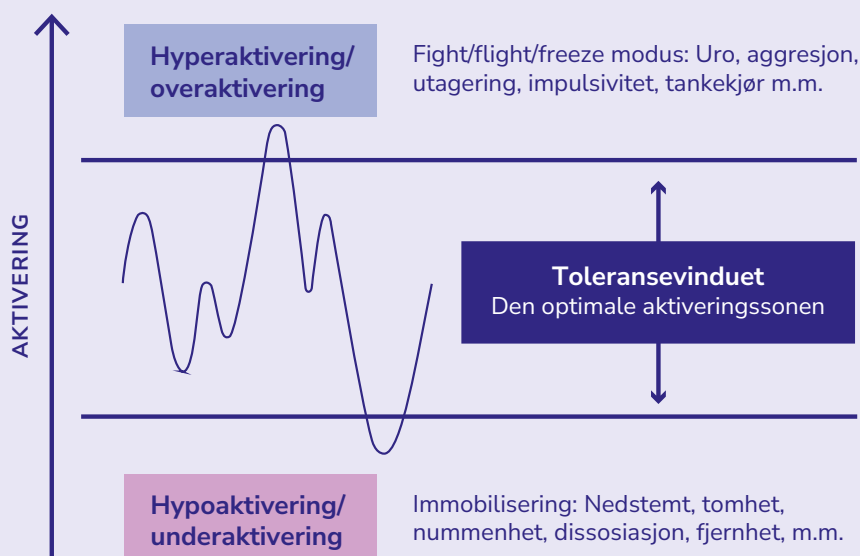
Den kognitive diamanten



- **Tanker:** I våken tilstand har vi mellom 60–80 000 tanker hver dag. Ca. 85 prosent av dem er negative. Med andre ord er det en «enkel sak» og la seg prege av de negative tankene våre. Målet er å gjøre oss mer bevisst hvilke tanker vi har og finne fram til alternative tanker som vil påvirke følelsene på en bedre måte.
- **Følelser:** Følelser er veivisere. De lar seg sjeldent endre av seg selv. De er ofte et resultat av våre egne tanker, adferd og kroppslige reaksjoner. En tanke eller handling kan utløse en god eller vond følelse. Samtidig speiler ikke en følelse nødvendigvis virkeligheten på en sann måte. Derfor kan det være lurt å reflektere over følelser noen ganger.
- **Adferd:** Alle gjør ulike handlinger i løpet av et døgn. Å ligge i senga eller på sofaen hele dagen er adferd som vil påvirke tanker, følelser og kropp. Å løpe fra avtale til avtale hele dagen er en annen type adferd som vil påvirke de andre elementene i diamanten.

Målet er å finne frem til hvilke typer adferd som kan påvirke følelsene og tankene i den ene eller andre retningen. Sover du godt og spiser du sunt har du mer energi til å være med andre, lettere for å tenke mer optimistiske tanker og større kapasitet til å kjenne etter på gode følelser.

- **Kroppslige reaksjoner:** Kroppen gir noen ganger tydelige og absolutte signaler, for eksempel i form av magesmerter, kvalme, hodepine eller svette. Andre ganger er signalene vage og kommer snikende, som for eksempel i form av vondter i kroppen og stiv nakke. Uansett vil kroppen stort sett gi noe informasjon om hvordan det «står til» på de andre områdene i diamanten. Målet er å bli bedre kjent med signalene kroppen gir for deretter å kunne gjøre noen justeringer på de andre områdene. Ved å bli kjent med egne følelser blir det lettere å sortere dem og sette ord på dem. Det kan gjøre det tydeligere for deg å forstå og sette ord på hva som er riktig å gjøre eller hva du har behov for. Det kan gjøre det lettere for andre å forstå hva du trenger.



Kilde: Siegel, D. J. 1999, tilpasset etter Ogden, Minton & Pain, 2006

6. Sorggjenkjenningsoppgave

Nå kan alle se på oppgaven som vi har kalt Sorggjenkjenningsoppgaven.

Den skal dere jobbe med i ca. fem minutter individuelt. Du kan sette et kryss der du opplever deg på skalaen, hvor 1 er i liten grad og 10 er i stor grad. Om det er vrient å skalere, markerer du bare punktene du kan kjenne deg igjen i. Ved å bli mer bevisst seg selv, sine reaksjoner og tanker, er vi bedre i stand til å akseptere, men også gjøre justeringer og kursendringer. Vi skal samtale om dette senere i samlingen.

7. Pause

8. Introduksjon av toleransevinduet

(Vis til toleransevinduet i deltagerheftet, eller tegn den, og forklar modellen.)

(Gruppeleder må ha tilegnet seg noe kunnskap om dette i forkant. Les gjerne høyt opp teksten i deltagerheftet hvor det står om toleransevinduet. Bruk gjerne relevante eksempler for å forklare.)

Begrepet «toleransevinduet» refererer til det spennet av aktivisering som er optimalt for et menneske – ikke for høyt og ikke for lavt (Siegel, 1999). Det er i denne sonen vi lærer lettest og hvor vi er mest oppmerksomt til stede i situasjoner og relasjoner.

Sorgsymptomer som tankekjør, mareritt, sinne og liknende kan være tegn på å bli hyperaktivert/overaktivert. Følelse av nummenhet, apati, svimmelhet, osv., kan være tegn på hypoaktivisering/underaktivisering.

Fra deltagerheftet:

Toleransevinduet (Daniel Siegel) henspiller på feltet i midten, mellom hyperaktivisering/ overaktivisering og hypoaktivisering/ underaktivisering, det vil si feltet med moderat aktivisering. Når vi er i toleransevinduet kan vi sanse, føle og tenke samtidig. Når vi er innenfor toleransevinduet kan vi være utforskende, ta inn ny kunnskap, erfare noe nytt og rette blikket ut over oss selv, for eksempel være engasjert i relasjonene våre.

Over og under «vinduet» dominerer overlevelshjernens instinktive forsvarsreaksjoner vår oppmerksomhet. Tenkehjernen er mer eller mindre hemmet, og evnen til refleksjon forsvinner. Når man mister noen brått, eller opplever andre traumatiske opplevelser, kan man oppleve at toleransevinduet snevres inn og man blir lettere hyperaktivert eller hypoaktivert enn tidligere.

Når vi gjentatte ganger får erfare å bli hjulpet tilbake i toleransevinduet, kan også toleransevinduet gradvis utvides. Det kan være hensiktsmessig å bli bevisst eget toleransevindu og ha kjennskap til hvordan komme tilbake til toleransevinduet sitt, samt utvide vinduet, dvs. hvordan samle seg og komme tilbake her og nå.

9. Refleksjonsoppgaver

Nå skal vi jobbe med toleransevinduet og refleksjonsoppgavene i deltagerheftet individuelt i fem minutter. Deretter tar vi en runde i plenum på ca. 20-30 minutter. (Når dere tar plenumsrunden, kan gruppeleder eventuelt illustrere noe av det som blir sagt ved å tegne i toleransevinduet. Når plenumsrunden er ferdig, kan man oppfordre dem til å fortsette å reflektere over spørsmålene til neste samling dersom de ønsker.)

10. Hva ble viktig for deg i dag?

11. Avsluttende ord

Vi oppfordrer dere til å gjøre noe godt for dere selv i dag. Ta gjerne i bruk inspirasjonsplakaten. Det ligger også en illustrasjon på s. 23 i deltagerheftet (bekymringsskuffene) som deltakerene kan ta i bruk. (Påminnelse om neste samling.)



Femte samling:

Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp – del 2

1. Velkommen og presentasjon av tema
2. Oppsummering fra forrige samling
3. Skjedd siden sist
4. Avspenningsøvelse
5. Musikk
6. Dagens tema
7. Pause
8. Oppgave om energipåfyll: Solstråler
9. Oppgave om energikonto
10. Hva ble viktig for deg i dag?
11. Avsluttende ord
12. Midt-evaluering. Hva fungerer bra? Hva fungerer dårlig?

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Avspenningsøvelse», «Toprosessmodellen», «Den kognitive diamant», «Toleransevinduet», «Energipåfyll: solstråler» og «Energikonto» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, navnelapper og tørkepapir.
- Legg ut penner, sett klart drikke, sjokolade/frukt og navnelapper.

1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen er å bli mer oppmerksom på at kroppen kan fortelle noe om hvordan man har det og at man kan tilstrebe å justere seg etter kroppens signaler.

Kroppens reaksjoner er en del av den kognitive diamanten vi snakket om sist, og har mye å lære oss om dette samspillet.

2. Oppsummering fra forrige samling

Målet med samlingen var å få større forståelse, oppmerksomhet og aksept for egne tanker, følelser, adferd og kroppslige reaksjoner. Vi lyttet til hverandres opplevelser og reaksjoner. Vi hadde «Siden sist» med hva som var noe av det viktigste du satt igjen med fra forrige samling. Vi presenterte den kognitive diamanten og jobbet med sorggjenkjenningsoppgaven. Deretter snakket vi om toleransevinduet og jobbet med en oppgave knyttet til modellen. Til slutt hadde vi en runde om «Hva ble viktig for deg i dag», før en avsluttende oppfordring om å gjøre noe godt for dere selv.

3. Siden sist

Hva sitter du igjen med etter forrige samling?
Hvordan har tiden siden forrige samling vært for deg?

4. Avspenningsøvelse

Nå skal vi koble oss på kroppen. Det er viktig å lære å ta signalene fra kroppen på alvor, samt å fokusere på tilstedeværelse og pust. Pusten vår er viktig. Å puste godt og dypt er en lønnsom investering i egen helse. Bevisst bruk av pust gjennom øvelser, har en helsebringende effekt. Vi tilfører kroppen energi og nye krefter.



Ved utpust frigjøres spenning. Når vi frigjør spenning kan vi oppleve at vi slapper bedre av. Gjennom pusten oppstår en fysisk avspenning som gir kroppens muskler en nødvendig og velfortjent pause. Å bli kjent med egen pust gjør deg bedre kjent med deg selv. Å være i egen pust er den enkleste og det mest tilgjengelige redskap vi har for å være til stede. I deg selv, og i den livssituasjonen du er i. Noe av det viktigste vi kan gjøre for oss selv når vi står i stress, sykdom eller andre krevende livssituasjoner, er derfor å puste.

Avspenningsøvelse

Sitt godt på stolen. Beina plantet på gulvet. Lukk øynene og pust langsomt ut og inn sammen noen ganger. (Eller finn en annen øvelse. Det finnes mange gode tips og veiledninger til gode pusteøvelser, både i bøker og på nett.)

5. Musikk

Sangforslag:

«From this place» m/ Pat Metheny

Diktforslag:

«Ikkje dytt», Gudrun Lid Sæther

Ikkje dytt!

Eg må få gå trappa sjølv.

Vil du gå fortare med andre pausar, så er det greitt det.

Eg går ikkje fortare enn eg går, eg.

Ikkje dytt!

Eg må få stå her ei stund,

- kvila, kava, gråta, le.

- Rygga og setja foten ned att på forrige trinn

- kjenna ekstra etter om eg er ferdig til å gå vidare.

Ikkje dytt!

Det er så vondt å snubla.

Eg gjer det likevel, men då er det på min måte

- den er tryggast for meg.

Ikkje tru at trappa er lettare å gå

fordi du veit kva neste trinn heiter.

Men det er trygt å ha deg saman med meg,

for eg leitar etter nokon å halda i.

Fint å ha nokon stødig bak ryggen,

nokon som kjenner trappa.

Det er tungt å gå åleine,

fint å ha deg der, men ikkje dytt!

Eg kjem i mitt eige gangelag, eg.

Det er fint å sjå at andre har kome seg opp.

Eg er i seget,

men ha tolmod med meg!

Gjengitt med tillatelse fra forfatternen.

6. Pause

7. Dagens tema

I dag skal vi snakke om hvordan sorg og vonde opplevelser kan sette seg i kroppen. Vi skal forsøke å bli mer oppmerksom på egen kropp og dens reaksjoner.

Sørgende mennesker er mer utsatt for helseproblemer, og særlig de som nylig har mistet. Traumatiske og voldsomme opplevelser kan sette seg i kroppen. Det produseres mye av stresshormonene kortisol og adrenalin. Negativt stress kan medføre at vi stivner og spenner muskler. Vi puster overfladisk, vi blir utmattet og slitne, vi får hodepine og er urolige. Ofte går det ut over nattesøvn og mange kan ha problemer med å mestre hverdagen og jobb.

Tradisjonelt har man i Norge hatt et syn på helse hvor man enten har fokus på det ytre, som kropp og fysisk helse eller det indre, som psykisk helse og det mentale.

I nyere tid har det fremkommet kunnskap som tilsier at det er lurt å jobbe med begge deler samtidig siden det indre og ytre påvirker hverandre. Innen psykisk helse har man de senere årene gjort dette ved blant annet å hente kunnskap fra fysioterapien og psykomotorikere.

En god modell som synliggjør at kropp og sinn henger sammen, er den kognitive diamanten som vi skisserte forrige gang. Modellen synliggjør at alt påvirkes av hverandre.

Det positive er at dersom du gjør noen grep for å få det bedre på et område, kan det påvirke positivt på andre områder. Derfor kan det å ha fokus på de grunnleggende behovene som søvn, sunne og regelmessige måltider, fysisk aktivitet, energipåfyll og gode rutiner være smarte grep for å få det bedre. Det vil med stor sannsynlighet gi positive ringvirkninger.

Vi har tidligere snakket om toposess-modellen.
(Vis modellen i deltakerheftet.)

Modellen vektlegger at tapet bearbeides og håndteres ved å veksle mellom en tapsorientert og en gjenoppbyggingsorientert mestringsstil. Tap, smerte og gjenopplevelse og unngåelse hører til på den tapsorienterte siden. Modellen fremhever at det er bra å gå inn i sorgen og tapet. Hverdagens gjøremål, endringer, tilpasninger, nytenkning og å integrere minnet om den døde hører til på den gjenoppbyggingsorienterte siden.

Det er avgjørende å fokusere på nye tilpasninger og at man tar opp igjen dagligdagse gjøremål. Å finne tilbake til latteren og gleder i livet er både sunt og «lov». Det blir viktig å finne en balanse som sikrer at sorgen får plass, men ikke all plass, samt at det skjer en utvikling over tid.

Solstråleoppgaven og energikonto-oppgaven viser noe av det samme. Dersom det blir tid, kan man evt. bruke begge.

8. Oppgave om energipåfyll: Solstråler

Traumatiske opplevelser setter seg ofte i kroppen. Sørgende mennesker er mer utsatte for helseutfordringer. Å bli mer oppmerksom på egen kropp og reaksjoner, å lytte til kroppen og kjenne etter hva kroppen forteller, kan være viktig for å komme seg videre. Avbrekk i hverdagen kan gi påfyll og energi.

Hvilke aktiviteter gjør godt for din kropp og ditt sinn? Fyll inn noe som gir deg påfyll i de ulike solstrålene. Jo flere solstråler du skriver på, jo flere forslag har du til deg selv.

9. Oppgave om energisol eller energikonto

Hva tapper energi og hva gir energi? Begge oppgavene bidrar til å sortere og visualisere hva som tapper eller gir energi. Gruppeleder bør velge en av oppgavene.

Energisol (vis oppgaven i deltakerheftet)

Å være sliten kan gjenspeiles i hverdagen gjennom dårlig søvn, engstelse, dårlig kosthold, smerter, og liknende. Hvordan kan vi ivareta oss selv og kroppen? Se solstråle-oppgaven i deltakerheftet. Hva gir energi og hva tapper energi? Nå kan dere gjøre oppgaven individuelt i 5 minutter. Etterpå snakker vi sammen i plenum om oppgaven.

Energikonto (vedlegg)

Skriv ned alle aktivitetene du tenker å gjøre den kommende uka. Sett ring rundt det som gir energi og strek under det som tapper deg for energi. Kan du fylle på flere aktiviteter som gir deg energi? Er det noe fra oppgaven med solstrålene som kan skrives inn? Gjør oppgaven individuelt i 5 minutter. Etterpå skal vi snakke sammen i plenum.

10. Hva ble viktig for deg i dag?

11. Avsluttende ord

Vi oppfordrer dere til å gjøre noe godt for dere selv i dag. Kanskje har dere fått noen nye ideer i løpet av dagens samling som dere kan ta i bruk.

(Påminnelse om neste samling.)

12. Minievaluering

Vi ønsker en kjapp temperaturmåling, en slags minievaluering på hvordan du opplever opplegget og gruppa så langt. Vi tar gjerne imot utfyllende tilbakemeldinger på e-post eller SMS.

(Vi gir med en liten lapp med tre spørsmål til evaluering. De som vil, fyller ut og tar med på neste samling, eller sender en sms/e-post.)

1. Hvordan fungerer gruppen for deg?
Hva fungerer ikke?
2. Kommer du nok til ordet?
3. Er det noe vi som gruppeledere bør være oppmerksomme på?





Sjette samling:

Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk

1. Velkommen og presentasjon av tema

2. Oppsummering fra forrige samling

3. Skjedd siden sist

4. Musikk

5. Dagens tema

6. Pause

7. Nettverksoppgave

8. Hva ble viktig for meg i dag?

9. Avsluttende ord

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Nettverksoppgave» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, navnelapper og tørkepapir.
- Legg ut penner, sett klart drikke, sjokolade/frukt og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang.

1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen er å gi rom for å tematisere hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk. Vi skal snakke om skuffelse, svik, lyspunkter, støtte, nærhet og distanse i ulike relasjoner.

2. Oppsummering fra forrige samling

Målet med forrige samling var å bli oppmerksom på at kroppen kan fortelle deg hvordan du har det og at man kan tilstrebe å justere seg etter kroppens signaler. Sist hadde vi først en runde *Skjedd siden sist og pusteøvelse*. Videre snakket vi om toprosessmodellen og hvordan vi kan bevege oss mellom tap og nyorientering. Vi arbeidet med en solstråleoppgave om energipåfyll og en oppgave om hva som evt .tapper energi. Vi avsluttet med en runde om hva som ble viktig for den enkelte.

3. Skjedd siden sist

Hva sitter du igjen med etter forrige samling?
Hvordan har tiden siden forrige samling vært for deg?

4. Musikk

Sangforslag:

«Jeg vet» m/ Siri Nilsen

Diktforslag, gjengitt med tillatelse fra forfatteren:

«Når det skjer», Tove Houck
Fra diktsamlingen *I den ordløse time*

Når det vi frykter skjer
Går det an å mestre sorg
Men vi trenger omsorg
Som et varmt teppe rundt skuldrene våre
Mens vi fryser

5. Dagens tema: Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk

Barn (ta med denne delen i sin helhet når det er foreldre til mindreårige barn i gruppen)

Først vil vi snakke litt om barn som pårørende.

Barn er en sårbar gruppe. Barn påvirkes når noen i familien har helseutfordringer, ruser seg eller dør. Mange barn forteller at de er redde og ensomme. Redselen handler ofte om å ikke vite. De har behov for tilpasset informasjon og veiledning. Når familien snakker om dødsfallet er det lettere for barn og unge å mestre det som skjer. De av dere som har omsorgen for barn under 18 år eller er i kontakt med etterlatte barn på andre måter, har et ekstra ansvar. Da skal man ikke bare bære sin egen sorg, men dere skal også sørge for at barna blir ivaretatt av dere og/eller av andre som kan bistå.

Mange ønsker å beskytte barn ved å ikke snakke om døden og tapet, men det resulterer ofte i at barn blir overlatt til egne fantasier. Det er viktig at barn får snakke om sine egne tanker og følelser og at de blir inkludert i sorgen.

Barn behersker ikke språk på samme måte som voksne. Det kan være en god hjelp for barn at de kan bearbeide sorgen med ikke-verbale metoder, som for eksempel å tegne. Noen barn kan også bearbeide sorg ved hjelp av lek. Barn går ofte ut og inn av sin sorgprosess (to-prosessmodellen), og noen barn kan skjule sin sorg eller uttrykke sin smerte eller sorg på andre måter. Det kan for eksempel være fordi de ikke vil være en belastning for omgivelsene og andre, de kompenserer for andre eller at det er vanskelig å sette ord på det de tenker og føler. Det kan også handle om skam eller skyld.

Foreldrene/omsorgspersonene er som regel de barna er tryggest på og derfor anbefales det oftest at de forteller barna om dødsfallet. Snakk med helsesykepleier, eller andre ansatte i barnehagen eller på skole slik at de kan bistå med god og konkret informasjon tilpasset barnets alder og modenhet, eventuelt få hjelp av dem til å forklare eller svare på spørsmål. Helsesykepleierne har oversikt over ulike tilbud til barn, inkludert sorggrupper.

Venner, familie og nettverk – introduksjon til nettverksoppgaven

God sosial støtte og gode støttespillere gir økt livskvalitet. Å knytte seg til noen man liker å være sammen med, kan derfor være god investering i eget liv. Såkalt «negativ sosial støtte» ved for eksempel bagatellisering av problemer og hendelser, manglende forståelse og ukloke kommentarer kan være skadelig for den psykiske helsen. I en sorgprosess kan man være ekstra sårbare i forhold til negativ sosial støtte.

Å miste en av våre nærmeste, blir regnet som en av de mest stressende livshendelser vi opplever. Det er viktig å huske på at nesten alle mennesker i løpet av et liv kjenner på en grunnleggende opplevelse av ensomhet. I sorg og krise er opplevelsen av ensomhet forsterket hos mange, og mange etterlatte trekker seg unna nettverket og nærmiljøet. For mange handler dette om usikkerhet vedrørende hva andre tenker om det som har skjedd.

Bevisstgjøring av nettverket kan derfor være krevende og vekke triste følelser. Allikevel velger vi å ha en oppgave om nettverk. Hensikten er å prøve å få et bedre helhetsbilde av oss selv i situasjonen vi er i nå og bli oppmerksom på hvilke mennesker som skaper energi. Dessuten kan man også oppdage hvem som bidrar til det motsatte. Slike oppdagelser kan hjelpe oss til å gjøre noen gode valg som kan gi mer energi og kanskje ta bedre vare på egne ressurser. Etter pausen skal vi se på hva vi har av nettverk og finne fram til små, enkle grep man kan gjøre selv for å få det bedre.

6. Pause

8. Nettverksoppgave

Innlede med å lese Ole Brumm, Nasse Nøff og Tussi (i deltakerheftet). ([Vis oppgaven i Deltakerheftet.](#))

Nå kan dere forsøke å gjøre oppgaven etter beste evne. Bruk noen minutter på egen hånd. Når vi gir beskjed, skal dere snu dere til nærmeste deltaker og snakke om oppgaven i fem minutter. Til slutt tar vi en runde i plenum hvor dere forteller hva dere har snakket om. (*Dersom det blir mye fokus på at de har mistet kontakter eller har få kontakter som gir god sosial støtte, kan det være en ide å bruke tid på det siste spørsmålet på arket slik at de kan bli inspirert av andre måter å gå frem på for å skape nye kontakter.*)

9. Hva ble viktig for meg i dag?

10. Avsluttende ord

Vi oppfordrer dere til å gjøre noe godt for dere selv i dag. Vi vil også utfordre dere til å ta kontakt med noen dere ønsker å knytte nærmere bånd til.





Syvende samling: Identitetsforandring

1. Velkommen og presentasjon av tema

2. Oppsummering fra forrige samling

3. Skjedd siden sist

4. Musikk

5. Dagens tema og utdeling av seigmenn

6. Pause

7. Oppgave om identitetsforandringer

8. Hva ble viktig for meg i dag?

9. Avsluttende ord

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Identitetsforandringer etter tap» i deltakerheftet.
- Ta med seigmenn, gule lapper, veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Legg ut penner, sett klart drikke, sjokolade/frukt og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang.

1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen er å reflektere rundt ny identitet som etterlatt. Å snakke om og bli bevisst på eventuelle endringer kan gi en økt forståelse og selvaksept for egen situasjon.

2. Oppsummering fra forrige samling

I forrige samling snakket vi om hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk, om å møte barns sorg og viktigheten av sosial støtte. Dere laget nettverkskart som hjelp til å bli bevisst deres eget nettverk, og hvilke ressurspersoner det kan være lurt å knytte tettere kontakt med. Til slutt hadde vi en runde om hva ble viktig for den enkelte.

3. Skjedd siden sist (runde)

Hva sitter du igjen med etter forrige samling?
Hvordan har tiden siden forrige samling vært for deg?

4. Musikk

Sangforslag:

«En stjerne som deg» m/ Trygve Skau

Diktforslag, gjengitt med tillatelse fra forfatteren:

«Erkjennelse» Tove Houck

Å erkjenne en virkelighet
Som er vanskelig å se i øynene
Er noe av det modigste du kan gjøre
I livet ditt
Når du har fått det til
Kan du begynne å gå fremover

Alternativ:

«Sorgen har mange ansikter»

(Rolf Molander, oversatt av Per Anders Nordengen i boken "Alt har sin tid")

Sorgen har mange ansikter
Det gråtende
Det fortvilte
Det bitre
Det takknemlige

Sorgen er noe du må ta vare på
Ikke noe å være redd for
Den gir oss liv og smerte
Den gir oss frykt og glede
Den gir oss skaperkraft

Sorgens ansikt må finnes
For å gi oss fred og ro
For å gi oss helhet
For å gi oss kraft til å leve helt
For at sårene skal leges

5. Dagens tema

I dag skal vi bli mer bevisste og få økt forståelse og selvaksept for egen identitetsendring, både individuell identitet og sosial identitet.

(Del ut en seigmenn til alle.) Seigmannen skal foreløpig ikke spises. Forsøk å strekk den så langt dere kan, uten at den skal ryke eller bli delt. (La deltakere dra i den, og gjør det gjerne selv).

Hva tror dere er grunnen til at vi gjør denne øvelsen? Seigmenn kan strekke seg langt før de ryker og blir delt i to. Det samme kan vi. Seigmannen illustrerer at vi noen ganger strekker oss veldig langt, og kanskje til og med så langt at det er vanskelig å finne oss selv igjen. Det samme kan skje med identiteten vår. Den kan strekkes og endres.

Mange sørgende føler at deres identitet har blitt endret etter tapet. Man er på mange måter den samme og allikevel ikke.

Identitet kommer fra det latinske ordet «item» og betyr «den samme». 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. Vår identitet består av ulike deler, både personlig og sosialt. Personlig identitet kan være meninger, kunnskap og utseende. Sosial identitet 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 stadig i forandring.

Felles for vår gruppe her, er å ha mistet en av sine nærmeste. Tap av relasjoner påvirker selvfølelsen og identiteten. Mange kan føle seg ensomme, forlatte eller redde. Noen opplever at omgivelsene ikke har forståelse for at man er lei seg og at nettverket etter kort tid slutter å spørre hvordan det går.

Mange opplever seg mer ustabile og usikre. Andre kan kjenne på at dødsfallet har ført til økt bevissthet om egne grenser. Dette skal vi snakke mer om etter pausen.

6. Pause

7. Oppgave

(Vis oppgaven med fem spørsmål knyttet til identitetsforandringer etter tap i deltakerheftet.)

Besvar spørsmålene om identitetsforandringer hver for dere i ca. 5–10 minutter. Etterpå tar vi en gjennomgang i plenum.

I plenum:

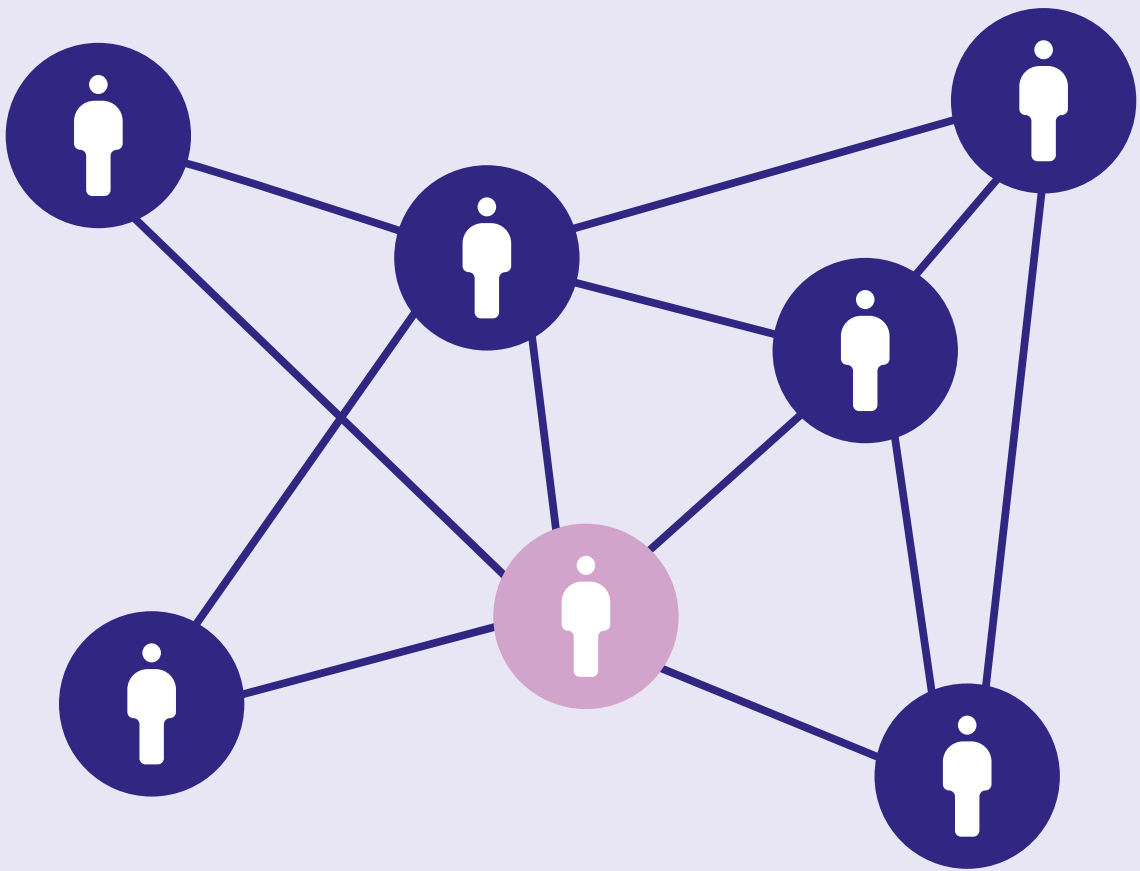
- Hva ble du spesielt oppmerksom på i dine svar?
- Hva var enkelt å besvare? Hvorfor, tror du?
- Hva var vanskelig å besvare? Hvorfor, tror du?
- Får du tilbakemelding fra andre om at du har forandret deg?

8. Hva ble viktig for meg i dag?

Eventuelt kun si et stikkord fra dagens samling, for eksempel håp, tom, glad, trist eller liknende.

9. Avsluttende ord

Vi oppfordrer dere til å gjøre noe godt for dere selv i dag. (Påminnelse om neste samling.)





Åttende samling: Om håp og mening etter tap

1. Velkommen og presentasjon av tema
2. Oppsummering fra forrige samling
3. Skjedd siden sist
4. Dagens tema: Om håp og mening etter tap.
5. Pause
6. Refleksjonsøvelse: Hva gir mening i mitt liv?
7. Hva ble viktig for deg i dag?
8. Avsluttende ord

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom Hjelpespørsmål til eksistensielle tanker/spørsmål (samling 2).
- Ta med veilederen, deltakerhefte, høytaler, kaffe, te, penn, sprittusj, navnelapper og tåretørk.
- Legg ut penner, sett klart drikke, sjokolade/frukt og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang.

1. Velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen å utforske håp.

Hva er håp og hva gir håp? Hva er det som gir mening?

Dette henger sammen med det vi snakket om i samling to, møte med døden og avskjeden. Her var vi hovedsakelig i sorgens rom. I dag skal vi bevege oss mer over i livets rom. I den bevegelsen kan vi kanskje finne hjelp i samlingen om tanker, følelser og kropp, og hva som gir oss energi.
(Vis gjerne til to-prosessmodellen)

2. Oppsummering fra forrige samling

I forrige samling snakket vi om identitetsforandringer etter tap og reflekterte rundt endringer som skjer når man mister noen.

3. Skjedd siden sist

Hva sitter du igjen med etter forrige samling? Hvordan har tiden siden forrige samling vært for deg?

4. Musikk

Sangforslag:

«Ved havet» med Helene Bøksle

Afrikansk ordtak:

«Håpet er den fugl som synger mot daggry mens det ennå er mørkt»

Salmevers:

«Gjennom savnets smerte», Svein Ellingsen (Norsk salmebok, NoS nr. 873 vers 3).

Litt etter litt, gjennom savnets smerte,
må du bli løst fra mange sterke bånd.
Men gjennom sorgen når du nye dager,
der nye hender venter på din hånd.

5. Dagens tema: Om håp og mening etter tap

Mennesket har i sitt indre et rom som ikke eksisterer.

Lidelsen trenger inn i det for at det skal begynne å eksistere.

Leon Bloy (1846-1917)

Sorgen kan gi oss tap av mening. Den setter oss i nye posisjoner i familie og samfunn. Hvem er vi uten den døde? Hvem skal vi bli nå? Slike tanker kan være skremmende. I en kjent salme heter det at «Påskemorgen slukker sorgen, slukker sorgen til evig tid.» Mange finner trøst i dette, andre stiller seg uforstående. Men en fellesnevner er at vi leter etter håp.

Hva håp er eller hva som gir håp vil variere. Hver og en av oss har vår opplevelse av håp.

Noen har håp om gjensyn med den døde, andre forkaster en slik tanke. Men uten håp lever ingen.

Sorgens verden er full av bilder. Noen forteller at det er som å ha amputert et bein eller en arm, og slite med fantomsmerter. Andre snakker om at det er en personlig tsunami.

Håp uttrykkes ofte i bilder, som ei bru til morgendagen, eller et anker som gjør at vi ikke driver av i stormen. Håp er med på å gjøre at vi ikke gir opp. At vi holder ut.

Døden er også skremmende fordi vi mister kontrollen. Det moderne livet har stor grad av forutsigbarhet, men døden er fortsatt uten vår kontroll. Livet med sorg har noe trassig ved seg; en står opp og kler seg på trass, spiser på trass, setter det ene beinet framfor det andre på trass.

Helt til man en dag oppdager en vakker soloppgang, eller kjenner at maten smakte. I terapirommet stiller en noen gang det såkalte Mirakel-spørsmålet. Sett at du våkner opp en morgen, og i løpet av natta har det skjedd et mirakel. Hvordan vil du da merke det? Hva er endret?

Det krever sitt å være et sørgende menneske. Men det betyr også nye muligheter. Plutselig åpnes et nytt vindu, eller en finner nøkkelen til ei ny dør. En sørgende kan slite med å ta til seg gode ting, også det som håpet gir. Hvordan kan jeg glede meg over solnedgangen her aleine. Den så vi alltid sammen. Eller hva vil min avdøde mann sagt, om han så at jeg koste meg?

Hvordan kan vi ha de døde med oss på en slik måte, at vi også henter ressurser fra dem? Den australske narrativ terapeuten Michael White (1948-2008) ber den levende forstille seg at en møter den døde. Hva vil vedkommende si deg? Dette kan være med på å hente fram ressurser, forsoning og ikke minst håp.

Håp er ofte å finne i det som er smått og lite, i det nære, i familien. I naturen, den er i selv et håpsrom. Men ikke alle håp lar seg kle i ord. De får lov å være hemmeligheter, skjulte skatter hos hver enkelt.

Hva som gir livet håp og mening er ulikt fra menneske til menneske. Vår søken etter mening kan blant annet knyttes til relasjoner, nærhet til andre, omgivelsene med naturen vi har rundt oss, kunsten, kulturen og religion eller livssyn. Kanskje kan illustrasjonen «Vår søken etter mening» (inspirert av McKinlay 2006) visualisere dette på en god måte. Se side 47.

Håp kan defineres på flere måter. Sykepleiepioneren Joyce Travelbee (1926- 1973) beskriver flere perspektiver ved håp.⁵

**Håp er troen på at det kan og vil skje en forandring og at denne vil bringe med seg noe som er bedre.
Håpet er sterkt forbundet med andre mennesker.
Håpet er fremtidsrettet.
Håpet er forbundet med muligheter for å velge.**

«Å tematisere håp er å balansere mellom å vekke håp og å anerkjenne smerten i tapet. Biong og Herrestad (2011) snakker om at håp kan beskrives som en bevegelse som både starter hos klienten og i hjelperen. Det snakkes her om at hjelperen er «bærer av håp» og at begge dimensjonene er viktige for at klienten skal oppleve mestring i hverdagen».⁶

Vår søken etter mening

Inspirert av McKinlay 2006



Håp og mening bidrar til en positiv livsfølelse.
(Gry Stålsett, VID foredrag 10. november 2023)

For mange kan det å engasjere seg i samfunnet og å ha en følelse av formål i livet bidra til et meningsfullt liv. Menneskelig kontakt og følelsen av tilhørighet bidrar også til en positiv livsfølelse.

Livsfølelse og håp

(Gry Stålsett)

1. Å ha en følelse av formål i livet kan gi en dypere tilfredshet.
2. Sterke og støttende relasjoner med familie, venner, partnere, kan være en viktig kilde til livsfølelse.
3. Menneskelig kontakt og følelsen av å høre til kan bidra til en meningsfull tilværelse.
4. Å forfølge ens lidenskaper og interesser, og å oppnå personlig vekst og utvikling, kan bidra til å skape en positiv livsfølelse.
5. Fysisk og mental helse spiller en viktig rolle i livsfølelse.
6. Å ta vare på kroppen og sinnet gjennom sunne vaner kan ha en betydelig innvirkning.
7. Å bidra til samfunnet: Mange opplever en dypere mening i livet ved å bidra til noe større enn seg selv. Enten det er gjennom frivillig arbeid, yrkesvalg eller andre former for samfunnsengasjement.
8. Å utvikle en positiv holdning til livets utfordringer og lære av dem kan bidra til å gi livsfølelse. Resiliens eller evner til å tilpasse seg og håndtere motgang spiller en rolle her.
9. For noen gir tro og spiritualitet en følelse av formål og forbindelse til noe større. Dette kan oppnås gjennom religiøse praksiser, åndelighet eller filosofi.

6. Pause

7. Runde: Om håp og mening etter tap

Denne samlingen handler om eksistensielle spørsmål, akkurat som samling to gjorde. Da var vi i tapet, og sorgens rom med avskjed og begravelse. Nå beveger vi oss mer over i livets rom for å snakke om håp og mening etter tap. Felles for begge disse samlingene er altså undringen over de eksistensielle spørsmål.

Som en inngang til runde i dag skal vi bruke litt tid hver for oss med spørsmålene dere finner på spørsmålsarket *Om håp og mening etter tap*.

Se vedlegg. Spørsmålsark *Om håp og mening etter tap*.

Tips: Her kan vi hente opp solstråleoppgaven fra samling fem, og lete etter mening i deltagernes svar i denne øvelsen.

8. Hva ble viktig for meg i dag?

9. Avsluttende ord



Niende samling: Sorg som din livserfaring

1. Velkommen og presentasjon av tema
2. Oppsummering fra forrige samling
3. Skjedd siden sist
4. Musikk
5. Dagens tema
6. Pause
7. Oppgave om oppsummering og veien videre
8. Veien videre
9. Tilbakemeldingsskjema
10. Avsluttende ord

Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Tilbakemeldingsskjema», som ligger bakerst i veilederen. Skriv ut skjemaet, eller lag din egen versjon. Se også gjennom «Oppgave om oppsummering og veien videre».
- Ta med tilbakemeldingsskjema, veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Legg ut penner, sett klart drikke, sjokolade/frukt og navnelapper. Sjekk lyden til musikk.

1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen er å se på om tapet og sorgen kan ha gitt noen lærerike erfaringer og en form for vekst i livet, og samtidig få frem tanker, følelser og refleksjoner rundt hva som fortsatt er tungt og vanskelig. Vi snakker om grep som kan gjøres i hverdagen og på veien videre. Vekst og smerte er noe som eksisterer samtidig, ikke i en kronologisk rekkefølge. (Det er viktig at man her er varsom med presentasjonen av vekst siden det trolig fortsatt er mye sorg og fortvilelse hos deltakerne.)

2. Oppsummering fra forrige samling

Forrige gang snakket vi om håp og tap av mening. Hva gir håp nå og hva gir mening i livet?

3. Skjedd siden sist

Hva sitter du igjen med etter forrige samling? Hvordan har tiden siden forrige samling vært for deg?

4. Musikk

Sangforslag:

«Alt du har», Maria Mena, fremført av Hanne Krog

Diktforslag, gjengitt med tillatelse fra forfatteren:

«Det kommer en tid», Guro Skottene, fra diktsamlingen Trist og Trøst

Det kommer en tid
Etter kampen er tapt
Etter sorgen har skiftet farge
Det kommer en tid
Der foss og stryk gradvis går over i elv
Det kommer en tid
Da man må reise seg å gå
For at gravstedet ikke skal bli ens hjem
Det kommer en tid
For tunge skritt
For langsomt å gå videre

Diktforslag, gjengitt med tillatelse fra forfatteren: "Etter lang tids vandring gjennom sorgen"

Eyvind Skeie

Etter lang tids vandring gjennom sorgen kan jeg si det:
Det går an å leve med tapet.
Det fantes noen muligheter som jeg den gang ikke kunne se.

Noen synes sikkert at jeg har sørget altfor lenge. Jeg har bare gjort det på min måte. Ennå bærer jeg tapet som et stort vemod i mitt sinn.

Hver årstid og hver av livets merkedager kommer til meg med sitt eget streif av sorg.

Noen vil nok si at jeg er blitt et rikere og klokere menneske. Kanskje er det slik, men prisen har vært høy.

Mitt liv er annerledes nå, Men ingen kan erstatte den jeg har mistet.

5. Dagens tema: Sorg som din livserfaring

Vi har blitt kjent med hverandre og de dere har mistet. Generelt kan vi si at alle typer sorggrupper uavhengig av tap, ikke har som mål å redusere følelsen av tapet. Målet handler mer om å bearbeide og stå i sorgen litt bedre, klare hverdagslivet og etter hvert finne en trøst i hvordan man kan leve videre med minnene. Denne siste samlingen er både en slags oppsummering og har et fokus på veien videre.

Dødsfall er absolutt og uopprettelig. Ingenting kan bringe de vi har mistet tilbake igjen. Det er brutalt. I sorggruppen har vi viet mye tid til å snakke om det vonde og smertefulle. For etterlatte kan heldigvis livet bli godt igjen, men det er ofte avhengig av hvordan man definerer livet videre uten den som er død. Man kan oppleve vekst og modning etter et slikt tap. Dette er ikke på grunn av dødsfallet, men gjennom innsatsen etterlatte gjør selv. Dere har lagt ned en solid innsats ved å komme her, delta aktivt, treffe de andre og være en del av dette fellesskapet.

For mange etterlatte blir sorggruppen et viktig fellesskap. Det har vært et trygt sted for å minnes og snakke om den som er borte.

Nå er sorggruppen snart slutt. For mange har sorggruppen vært en trygg havn. En trygg havn handler om et godt sted, en gjenstand, en aktivitet, en lukt eller en lyd/sang som gjør at du kjenner på sorgen, minnes hendelser og opplever en form for nærhet til den du har mistet. Målet er å våge å gå nær og inn i sorgen, og samtidig oppleve det trygt. For noen blir graven en slik trygg havn. I oppgaven vi skal jobbe med etterpå skal vi blant annet se nærmere på deres trygge havn.

6. Pause

7. Oppgave om oppsummering og veien videre

I deltakerheftet under «Oppsummering og veien videre» står det: formålet med sorggruppen har vært å styrke hverandre ved å treffe andre som har opplevd liknende tap, prate om sorgen og lytte til hverandres historier slik at du kan finne din vei gjennom sorgen. I sorggruppen har vi viet mye tid til å snakke om det vonde og smertefulle. Mange etterlatte kjenner på et dypt savn, en stor sorg, ubesvarte spørsmål og følelser av skyld og skam lenge, og i noen tilfeller hele livet.

Et av våre fokus har vært at livet etter hvert får en mening igjen, og i samlingene har vi jobbet med å oppdage de små tingene som vi får til og se på hvordan vi kan pendle mellom tap og den nye hverdagen. Noen kan oppleve at prioriteringer, verdier, livsanskuelser og relasjoner har endret seg.

Noen kan oppleve å bli mer bevisst sine valg, og setter større pris på sine nærmeste. Noen setter nye grenser og velger bort relasjoner som tapper energi. Andre kan kjenne økt åpenhet, empati og omsorg for andre som har det vanskelig. Noen verdsetter små gleder som å samle på gode øyeblikk, og andre griper i større grad «dagen i dag».

I samlingene har vi reflektert rundt alle disse temaene. Det kan være vondt og oppleves brutalt. Vi har jobbet med hvordan det går an å pendle mellom tapet og den nye hverdagen. Sitatet i deltakerheftet beskriver dette:

«Vekst og modning er mulig etter tap og traumer, men veksten kommer ikke som følge av det som hendte, men som et resultat av arbeidet de rammede gjør i ettertid.»⁷

Nå skal dere få 10 minutter individuelt, deretter 5 minutter to og to til oppgaven om oppsummering og veien videre i deltakerheftet. På første side i deltakerheftet, under forordet og innholdsfortegnelsen, finner dere en oversikt over temaene vi har hatt på samlingene. Dette kan være til hjelp på det første spørsmålet.

8. Veien videre

Vi håper at sorggruppen, fellesskapet vi har skapt, samtalene vi har hatt og verktøyene vi har jobbet med, vil ta dere videre gjennom sorgen. Målet var å bli styrket i å finne egen vei gjennom sorgen og erfare at livet etter hvert får en mening igjen. På disse siste samlingene har vi også viet oppmerksomhet på veien videre.

Vi har erfart at noen grupper ønsker å møtes videre. Dette skjer på eget initiativ, og koordineres ikke av oss.

9. Tilbakemelding

(Del ut skjemaet eller link.) Nå ønsker vi å bruke et par minutter på at dere gir oss ærlige tilbakemeldinger på sorggruppen. Vi ønsker både å høre hva dere har satt pris på og som har fungert bra, og forbedringspotensialer.

10. Avsluttende ord

Tusen takk for rørende, fine, sterke og gode samlinger. Takk for alt dere har delt. Vi ønsker dere lykke til videre!



Litteraturliste

- Cain, S. (2023).
Bittersøt. Hvordan sorg og lengsel kan gjøre oss rikere.
Pax forlag.
- Departementene (2020).
Vi-de pårørende. Regjeringens pårørendestrategi og
handlingsplan. 2021-2025.
- Dyregrov, A., Dyregrov K. (2011).
Positiv vekst etter livskriser – implikasjoner for praksis.
Psykologtidsskriftet. Publisert 05.09.2011.
- Dyregrov, K., Plyhn, E., Dieserud, G. (2009).
Etter selvmordet – veien videre. Abstrakt forlag.
- Dyregrov, K., Dyregrov A. (2007).
Sosial nettverksstøtte ved brå død. Hvordan kan vi hjelpe?
Fagbokforlaget.
- Dyregrov, A., Johnsen, I., Dyregrov, K. (2012).
Hvordan lede sorggrupper? En håndbok for
sorggruppeveiledere. Abstrakt forlag.
- Gundersen, K., Moynahan, L. (2006).
Nettverk og sosial kompetanse. Gyldendal Akademisk.
- Haavik, M., Toven, S. (2021).
Ivaretagelse av hjelpere. Er vi ikke betalt for å tåle dette?
Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet (2019).
Pårørendeveileder. Nasjonal veileder.
- Kristiansen, N. (2020).
Derfor slapper vi så godt av foran bålet.
www.ungforskning.no. Publisert 24.08.2020.
- Lomeland, N. T., Olstad, S.E. (2023).
Veileder for etterlatte ved selvmord.
Kristiansand kommune.
- Lomeland, N. T., Olstad, S.E. (2023).
Deltakerhefte for etterlatte ved selvmord.
Kristiansand kommune.
- Normann-Eide, T. (2021).
Følelser - Kjennetegn, funksjon og vrangsider.
Cappelen Damm Akademisk.
- Pileberg, S. (2021).
Sorg. Det finst ingen snarveg. Det er eit indre arbeid
som må gjerast. Suicidologi, Tema: Etterlatte og pårørende.
Nr 3/2021.
- Pileberg, S. (2021).
Sorg. Barn som mistar foreldre brått er ekstra utsette for
psykisk sjukdom. Suicidologi, Tema: Etterlatte og pårørende.
Nr 3/2021.
- Raundalen, M. (2000).
Hva skal vi si til barn om selvmord?
Suicidologi, tema: Etterlatt ved selvmord. Nr 2/2000.
- Rothschild, B. (2006).
Help for the Helper. Self-Care Strategies for Managing
Burnout and Stress. W.W.Northon & Company.
- Rudolfson, H. (2020).
Pusten som redskap i en krevende tid.
mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/pusten-som-
redskap-i-en-krevende-tid
- Røkholt, E., Sandanger, H. (2017).
Metodisk veileder: Appendiks - ved selvmord
som dødsårsak. Seksjon for Sorgstøtte Akershus
universitetssykehus.
- Røseth, J., Werner, E.K. (2020).
Livssorg. Når livet ikke ble slik du hadde tenkt. Frisk forlag.
- Sandanger, H., Røkholt, E., Selnes, E. (2016).
Metodisk veileder: Sorggrupper for voksne. Seksjon for
sorgstøtte Akershus universitetssykehus.
- Stroebe, M., Schut, H. (1999).
The dual process model of coping with bereavement:
Rationale and description.
Death studies, 23, 197-224.
- Tanggaard, P. (2016).
Prosesslederboka – lær å lede gode prosesser og møter.
Kommuneforlaget AS.
- Thorkildsen, S. (2020).
Det er lov å le. Artikkel i Verdistrekk 2020. RVTS Sør.

Relevante nettsider

- www.helsenorge.no/psykisk-helse/dodsfall-sorg-og-sorgreaksjoner
- www.kriser.no
- www.kriser.no/barn-og-unge
- www.krisepsykologi.no/informasjon/informasjon-og-rad/komplisert-sorg
- www.leve.no
- www.linktillivet.no
- www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/utdanning-kurs-konferanser/utdanning/fst
- www.onlinepsykologene.no/vanlige-psykiske-plager/sorg-komplisert-sorg
- www.parorendesenteret.no
- www.piosenteret.no
- www.psykologisk.no
- www.psykologisk.no/2020/07/dette-er-vare-tolv-sentrale-folelser-og-hva-de-kan-laere-oss
- www.rvtssor.no
- www.rvtsmidt.no/tema/forebygging-av-selv-mord-og-selvskading
- www.selvhjelp.no
- www.selvhjelp.no/ressurser/brosjyrer
- www.traumebevisst.no/edukasjon/traumeforstaelse.php
- www.ungeparorende.no
- www.utforsksinnet.no/tilbakefall-av-sorg-nar-vi-ikke-kommer-oss-fremover

Vedlegg

- Forslag til sanger/dikt
- Avspenningsøvelse
- Energikonto



Forslag til sanger

"Alt du har" av Maria Mena/fremført av Hanne Krog
"Alt eg så" av Sigvart Dagsland
"Bring Him Home" av Jan Werner Danielsen
"Comfortably Numb" av Pink Floyd
"Eg ser" av Bjørn Eidsvåg/fremført av Kristian Kristensen
"Ei stjerne som deg" av Trygve Skau
"Floden" av Bjørn Eidsvåg/fremført av Emma Steinbakken
"Footprint in the sand" av Leona Lewis
"From this place" av Pat Metheny
"Gabriellas sang" av Helen Sjöholm
"God morgen, min kjære" av Hanne Sørvåg eller Benny Borg
"Gressholmen" av Kristian Kristensen
"Here Comes Goodbye" av Rascal Flatts
"Himmelhøgesti" av Elle Melle
"How He Loves You" av David Crowder Band
"Håpet" av Mons Leidvin Takle
"If only as a ghost" av Jonas Alaska
"Jag fick låna en engel" av Shirley Clamp
"Jealous of the Angels" av Donna Taggart
"Jeg glemmer deg aldri" av Emma Steinbakken
"Jeg vet" av Siri Nilssen
"Langt inn i fremtiden" av Asle Beck
"Love someone" av Lucas Graham
"Lykketreet" av Mons Leidvin Takle
"Pappa, om du ser meg nå" av Lewi Bergrud
"Slå ring" av Jan Teigen
"Story" av Lene Marlin
"Til deg" av Marthe Wang
"To av samme sort" av Trygve Skau
"Tomme rom" av Jon Lotterud
"Up and up" av Coldplay
"You're not there" av Lukas Graham

Diktforslag

"Da du gikk inn bak dødens port", Eyvind Skeie
"Det kommer en tid", Guro Skottene fra diktsamlingen Trist og Trøst
"Det å savna," Bente Bratlund fra diktsamlingen Kvilestein
"Dyrebare døgn," Eyvind Skeie
"Erkjennelse," Tove Houck
"Etter lang tids vandring," Eyvind Skeie
"Etterklang," Eyvind Skeie
"Nå åpner savnet sine øde vidder," Svein Ellingsen
"Når det skjer," Tove Houck
"Hustavle for sørgende," Jostein Ørum
"I det djupaste," Bente Bratlund
"Ikke dytt," Gudrun Lid Sæther
"Minnene," Hans Børli
"Min sorg," Hans Børli
"Noe større," Ragnhild Bakke Waale
"Når det skjer," Tove Houck
"Plass," Tove Houck
"Som løk i kald jord," Tove Houck
"Sorgen blir ikke borte," Maria Abrahamsen Østhassel
"Sorgen har mange ansikter", Rolf Molander oversatt av Per-Anders Nordengen i boken Alt har sin tid
"Veien ut av smerten er ikke et stigespill" av Jostein Sandsmark,

Avspenningsøvelse

Skrevet av Karen Therese Solheim Haugstvedt, 2012

Hensikt med denne øvelsen er oppmerksomhet og tilstedeværelse her og nå, men med mer fokus på hva dere kjenner og opplever i kroppen av spenninger og varme... «sett deg godt på stolen... osv, litt ekstra om å kjenne egen tyngde, eget «sentrum»...

Kjenn at du sitter godt på stolen. Vær oppmerksom på din egen tyngde, ditt sentrum. Kjenn etter pusten din: legg hendene over magen og kjenn hvordan magen skyves ut når du puster inn og lungene dine fylles med luft... og slipp luften ut gjennom munnen – inn gjennom nesen og ut gjennom munnen...

Fortsett med å flytte oppmerksomheten til føttene, kjenn at de står fast mot gulvet, og hvordan det gir en stødighet oppover i beina og hele deg.

Flytt så oppmerksomheten til leggene, er de tunge – er de varme... kan du kjenne om de er anspente... løft hælene opp på tå, og kjenn hvordan leggene strammes, blir de spente – slipp hælene ned igjen og kjenn etter forskjellen... hvordan er leggene nå? Er de to leggene dine like?

Legg merke til lårene, setet... til ryggen helt opp til skuldrene, løft skuldrene høyt opp... og slipp dem ned igjen – en gang til – hvordan er det?

Flytt oppmerksomheten til magen og brystkassen... til armene og hendene, knytt hendene... og slipp opp igjen helt ut i fingrene... til nakken og bakhodet... Ansiktet – kjeve, bit tennene sammen... slapp av igjen... hvordan kjennes det ut? Rynk pannen... og slapp av igjen...

Flytt så oppmerksomheten til tankene dine – kanskje de kommer og går, eller er opptatt med noe spesielt? Kan du legge bort disse tankene til etter samlingen her?

Kjenn så etter hvordan du har det – hvordan er det å være deg... hva føler du – og hvor sitter følelsene i kroppen din? Dette er deg med dine tanker, dine følelser og din kropp.

Etter at avspenningsøvelsen er utført

Oppsummering

Slik er kroppen, den henger sammen med resten av deg. Den sier deg noe!

- Kanskje visste jeg det fra før, men nå ble jeg enda mer oppmerksom på at det ER slik
- Kanskje har jeg ant det, men ikke brydd meg om at jeg for eksempel er sliten... trenger trøst. Kanskje blir jeg minnet på noe jeg vil gjøre noe mer med: det blir litt mer viktig eller alvorlig når virkelig kroppen min sier noe til meg!

Snakk litt om dette å kjenne etter i kroppen. Er vi flinke til å kjenne etter og registrere hvordan kroppen reagerer på følelser? Hvordan er det å kjenne på noe godt og gledesfylt – i motsetning til noe smertefullt og vondt? Hvor i kroppen kjenner du det?

Energikonto

Skriv ned aktivitetene du gjør i løpet av uken.

Sett grønn ring rundt det som gir deg energi, og en rød strek under det som tapper deg for energi.

	Morgen	Dagtid	Kveld
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Å fylle ut energikontoen med aktiviteter, kan bidra til bevisstgjøring. Husk å sett av tid til aktiviteter som gjøre deg godt. Kan du skape eller oppsøke flere positive aktiviteter/opplevelser?

Dersom du ønsker kursendring, er det en god start å skrive ned det du ønsker å skape tid og rom for.



Kilder/henvisninger

Kristiansand kommune, Enhet for livsmestring: *Veileder for sorggrupeledere for etterlatte ved selvmord» 2023*

A-hus: *Metodisk veileder – for voksne med forskjellig type tap, 2016*

Hvordan lede sorggrupper?
Atle Dyregrov, Iren Johnsen og Kari Dyregrov, 2012

Travelbee, J. (1999). *Mellommenneskelige forhold i sykepleie*. Oslo: Universitetsforlaget.

www.kognitiv.no

www.traumebevisst.no/edukasjon/traumeforstaaelse.php

www.Parorendesenteret.no/tips-rad/ta-vare-pa-deg-selv/vanlige-reaksjoner-og-belastninger).

Helsedirektoratet

Egne notater



DEN NORSKE KIRKE

Utviklet av diakoner i Agder
og Telemark bispedømme.