# Erfaringer med sorgarbeid med ungdom

|  |  |
| --- | --- |
| Navn *Menighetens navn, navnet på tiltaket* | Studentprestene i Oslo  Sorggrupper for studenter og unge voksne |
| Oppstart og varighet *Oppstartsår, holder dere fortsatt på?* | Nov 2018. Ja, vi har per juni 2020 to grupper gående. Studentprestene i Oslo administrerer gruppene og inntak av nye medlemmer. Gruppene har venteliste |
| Rammer *Målgruppe (alder, type sorg/tap), antall deltakere per gang, antall ganger (kontinuerlig eller avgrenset), sted, annet.* | * Studenter og unge voksne som har mistet en nærstående. * 5-7 deltakere per gruppe. * Begge gruppene er åpne, kontinuerlige grupper. De møtes enten annenhver uke eller hver tredje uke gjennom studiesemesteret. * Hver sorggruppe har to gruppeledere som har videreutdanning innen samtale. På Universitetet i Oslo er det to studentprester som leder gruppen, på BI ledes gruppen av studentprest i samarbeid med rådgiver i skolens psykososiale team. * Blindern og BI, Nydalen * Deltakerne er med i gruppen så lenge de ønsker. |

# Opplegg

## Kort beskrivelse av målsetting med møtepunktet

Målsetningen med sorggruppene er at unge mennesker som har opplevd dødsfall hos en de sto nær kan få hjelp til å bearbeide egne tapsopplevelser og både få og gi støtte til å takle livet. Målet er at hverdagen skal fungere.

## Sorggruppene er livssynsåpne og er åpne for alle studenter og unge voksne, uavhengig av religiøs bakgrunn.

## Kort punktvis beskrivelse av innholdet i samlingene

Sorggruppene møtes i 1,5 time. Den ene gruppen møtes på ettermiddagstid tredje hver uke, den andre gruppen møtes tidlig ettermiddag annenhver uke.

Hver samling har en innledende runde der alle får mulighet til å si noe om hvordan det har vært siden sist eller om det er noe som henger igjen etter sist samling.

Gruppesamlingen starter og avslutter presist.

Ved oppstarten av gruppen eller når nye deltakere starter blir det brukt mye tid til å fortelle om dødsfallet, den som er død og hva som beveger seg i studenten etter å ha mistet noen de står nær. Det gis god tid til respons og å sikre at det som fortelles blir tatt imot på en god og respektfull måte. Gjennom disse innledende rundene med mye fortelling skapes en gruppekultur. Her er det store muligheter for å sette tonen og å bygge en kultur der en lytter åpent og respektfullt til hverandre, er hos den som forteller og gir rom for livet slik det er akkurat nå.

Når gruppene har satt seg fylles midtdelen av samlingene med det deltakerne bringer inn. Noen ganger blir en enige om temaet for samlingen etter innledende runde, andre ganger bestemmes temaet i forkant av gruppen. Gruppelederne bidrar med faglig innhold og små ekskurs om sorgrelaterte perspektiver innimellom og der det er naturlig og ønskelig.

De siste ti minuttene brukes til en runde der hver enkelt deltaker kan si noe om hvordan det har vært å være her i dag. Det er ikke en evaluering, men en åpen runde som kan gi hjelp til å «lande», kjenne etter og få tak i om noe har blitt viktig.

Dersom gruppen har møttes i et kapell eller annet rom med lystenningsmulighet, er det mulighet til å tenne et lys på vei ut.

## Praktisk gjennomføring

F.eks. måltid, aktivitet, samtale, gruppeorientering osv

Det servers kaffe og kaldt mineralvann innledningsvis.

Gruppen sitter i en sirkel på stoler, uten bord imellom. Kleenex er tilgjengelig i rommet.

Det henges opp «opptatt» lapp på døra slik at ingen forstyrrer samlingen underveis. Mobiltelefoner skrus på lydløs og legges bort under samlingen.

I forkant av deltakelse i sorggruppen har alle deltakerne en innledende samtale med en av sorggruppelederne i gruppen. Denne samtalen gir hjelp til forventningsavklaring hos deltakeren i tillegg til å sammen kunne finne ut om deltakelse i sorggruppe hos oss kan være til hjelp for den enkelte.

## En av gruppelederne har administrativt ansvar for gruppen og har kontakten med deltakerne i forkant gjennom inntakssamtale, sender ut epost med kort informasjon om samlingen før samlingen og tar ansvar for booking av rom, innkjøp av kaffe etc. Faglig begrunnelse for opplegg

# Organisering og ansvar

## Beskrivelse av prosess fram mot oppstart av tiltak

F.eks. med tanke på forankring i stab, råd, utforsking av behov osv  
SHoT-undersøkelsen 2018 avslørte at en av tre studenter ofte eller svært ofte opplever ensomhet. SiO helse tok kontakt med Studentprestene og ønsket at vi skulle starte sorggruppe. Det takket vi ja til og en studentprest fra vår stab startet en gruppe ved Universitetet i Oslo sammen med studentprest på MF. Deltakelse fra sorggruppelederne var forankret hos nærmeste leder og hos ledelsen ved MF.

## Hvem har besluttet tiltaket?

Studentprestene i Oslo

## Hvem har ansvar for tiltaket?

Studentprestene i Oslo

**Har dere et budsjett for tiltaket?**Studentprestene og rådgiver ved BI bruker ordinær arbeidstid. Kaffe og mineralvann dekkes av institusjonene. Institusjonens lokaler benyttes.

# Samarbeid

* Skole: Universitetet i Oslo og BI, Nydalen
* Helsestasjon/annen helsetjeneste: Studentsamskipnaden i Oslo (SiO helse)
* Andre kommunale tjenester:
* Fagpersoner i lokalmiljøet: Ved oppstarten hadde vi kontakt med følgende fagpersoner utenfor egen stab:
  + Universitetslektor i religionspsykologi og klinisk psykolog Gry Stålset
  + Prest og utdannet gruppeterapeut Hans Olav Gilje
* Organisasjon: Vi samarbeider med SIO helse.
* Andre: Gruppelederne har brukt ordinære veiledningstilbud som veiledning for sorggruppearbeidet

# Annen informasjon

## Hvordan har dere informert om tiltaket?

* Ved oppstarten av første sorggruppe sendte vi ut pressemelding som ga et positivt vinklet avisoppslag med stort bilde av begge sorggruppelederne i Universitas.
* Vi laget en brosjyre som ble distribuert ved aktuelle utdanningsinstitusjoner og som kontinuerlig har blitt oppdatert med bilde av til enhver tid aktive sorggruppelederne
* Vi informerte diakonirådgiver i bispedømmet som sendte brosjyren ut til alle kirkelige ansatte
* Brosjyren ble lagt ut i noen lokale kirker
* Brosjyren ble distribuert til SiO helse og lå tilgjengelig hos SiO fastlege, rådgiver og psykologtjeneste
* Oppdatert informasjon om sorggruppen ble lagt ut synlig på egen nettside
* Vi informerte i sosiale medier
* Vi informerte eget studentprestenettverk, institusjonene og studentsamskipnaden om oppstart av grupper

Det informasjonstiltaket som ga best effekt ved oppstartvar informasjonen som ble distribuert av studentsamskipnaden (SiO helse) som opprinnelig hadde bedt oss om å starte gruppene.

## Har dere en brosjyre eller nettside å legge ved?

Sett inn