



Kristiansand
kommune



DEN NORSKE KIRKE

Deltakerhefte

Utviklet av diakoner i Agder
og Telemark bispedømme.



Navn: _____

Forord

Velkommen til deg. Vi håper det blir godt og riktig for deg å være med i sorggruppen.

Målet med sorggruppen er 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 gruppen snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss. Den har mange naturlige kjennetegn, blant annet sjokk, angst, savn, søvnmangel, sinne, skyld og skam. Å delta i gruppen er for mange et godt sted å kjenne på fellesskap. Vi har gjensidig taushetsplikt i gruppen. Vi møtes over ni ganger i en fast gruppe.

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

Opplegget som sorggruppene baserer seg på er inspirert av «Metodisk veileder sorggruppe for voksne» utviklet av Sorgbehandling poliklinikk Akershus universitetssykehus og «Veileder for sorggruppeløpere for etterlatte ved selvmord» som Enhet for livsmestring i Kristiansand kommune har utviklet i samarbeid med RVTS sør.

I tillegg bygger vi på mange års erfaring med sorgstøttearbeid i Den norske kirke og har også hentet inspirasjon fra nasjonale veiledere, faglitteratur, pårørende, andre sorggruppeløpere og ikke minst fra tidligere sorggruppedeltakere.

Samlingene består av:

1. Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen
2. Møtet med døden og avskjeden
3. Savn og minner (Ta med bilde)
4. Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp 1
5. Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp 2
6. Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk
7. Identitetsforandring
8. Om håp og tap av mening
9. Sorg som din livserfaring

Vi håper at sorggruppen og dette heftet kan bidra til at du og andre kan få hjelp til å finne deres vei gjennom sorgen.

På vegne av diakoner i Agder og Telemark bispedømme.

Kristiansand september 2024

Arild Tjørve

Astrid Aasen

Eilev Erikstein

Inger Johanne Bolstad

Petter Tanggaard Lomeland

Innholdsfortegnelse

Forord	3
Tilbakemeldinger fra tidligere sorggruppedeltakere	6

Første samling

Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen.....	8
Hva er sorg? Toprosessmodellen	9

Andre samling

Møte med døden og avskjeden.....	12
Hjelpespørsmål til møte med døden og avskjeden.....	13

Tredje samling

Savn og minner.....	14
Hjelpespørsmål til savn og minner.....	15
Inspirasjonsplakaten.	16

Fjerde samling

Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp.....	18
Den kognitive diamanten.....	19
Sorggjenkjenningsoppgave.....	20
Toleransevinduet.....	21
Refleksjonsoppgave.....	22
Bekymringsskuffene.....	23

Femte samling

Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp 2.....	24
Energioppgave	26
Energikonto.....	27

Sjette samling

Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk	28
Barn som pårørende.....	29
Nettverksoppgave.....	30
Ole Brumm, Nasse Nøff og Tussi	31

Syvende samling

Identitetsforandring.....	32
---------------------------	----

Åttende samling

Håp og tap av mening	34
Vår søken etter mening, Livsfølelse og håp.....	35
Oppgave	37

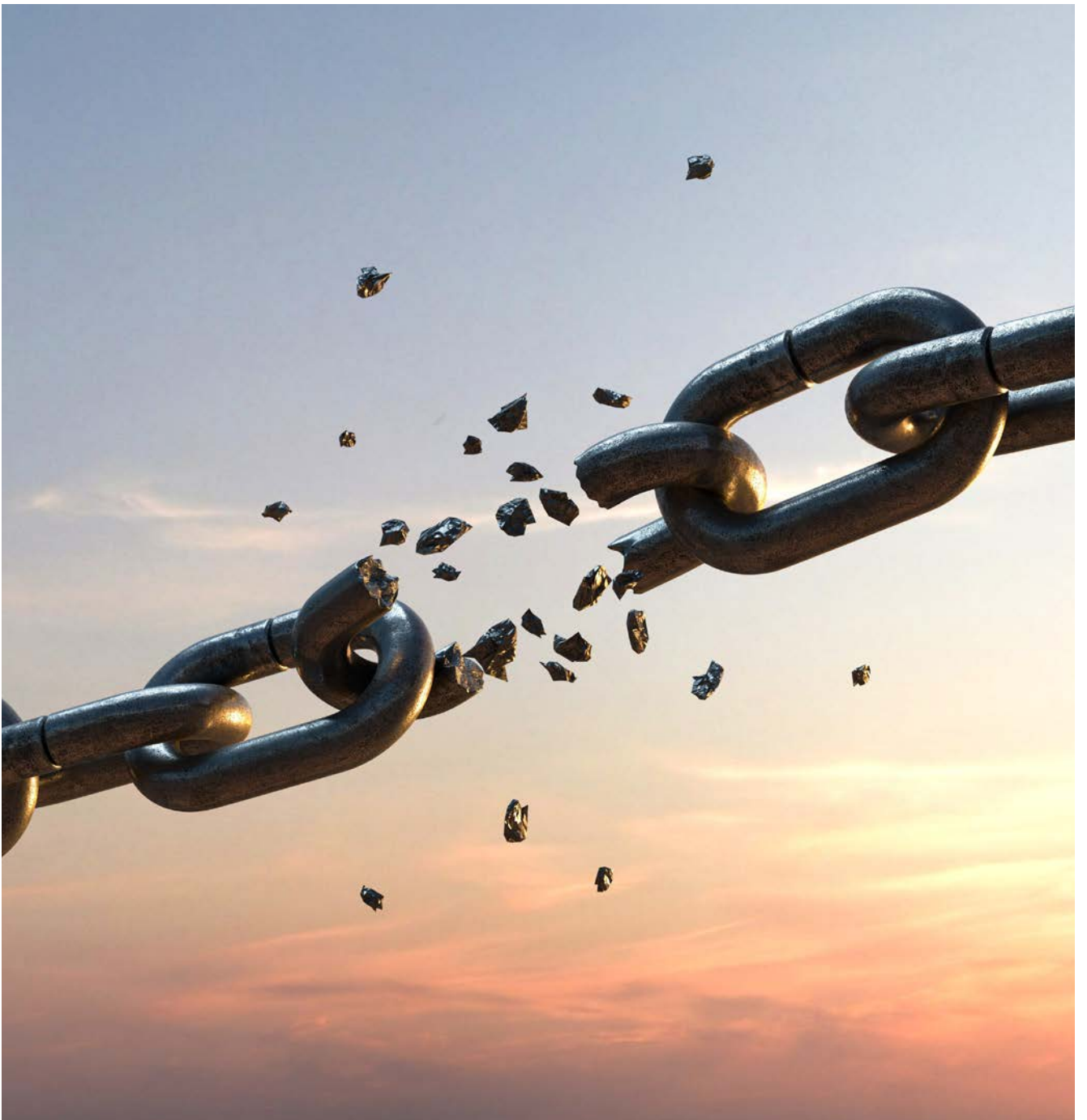
Niende samling

Sorg som din livserfaring	38
Oppgave om oppsummering og veien videre.....	40
Feriecocktail.....	41
Sorgvettreglene	43
Forslag til sanger.....	45
Dikt	46
Energipåfyll: Solstråler.....	48
Notater	49

*” 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 det vanskelige
og vite at 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

Målet med første samling er å skape trygghet i gruppa, presentere oss og bli kjent. Vi snakker om hva sorg er, om forventninger til gruppa og underskriver taushetsavtale.

Hva er ditt mål med å delta i gruppen?

Hvilke forventninger har du til å være med i gruppen?

Egenrefleksjon og notater:

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 seg 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.

Rammer for samtalegruppen

1. Du bestemmer selv hva du vil fortelle og hvor mye du vil si

Ingen skal føle seg presset til å si ting de egentlig ikke vil fortelle. Alle skal føle seg trygge på at de ikke trenger å si alt. Vi kan spørre hvis vi lurer på noe, men den som blir spurt, bestemmer selv hva han/hun vil svare.

2. Lytt til andre når de snakker

Alle skal bli hørt når de snakker. Derfor har vi ordet en om gangen og hvisker ikke med sidemannen.

3. Vi gir ikke råd

Enhver har sin egen opplevelse og sin egen vei i sorgens landskap. Hver enkelts sorg er unik og det skal vi ha respekt for. Vi gir hverandre ikke råd, men kan gjerne fortelle om hva som fungerer for oss.

4. Taushetsplikt

Alle skal føle seg trygge på at det som kommer fram i gruppa, blir i gruppa. Vi forteller ikke andre hvem andre vi går i gruppe med eller hva vi deler med hverandre i gruppa. Men den enkelte kan fortelle hvordan de selv opplever å gå i gruppe, hvis man finner det naturlig.

5. Gruppelederne har ansvar for å passe tiden

Lederne skal fordele tiden mellom de enkelte deltakerne slik at alle kommer til orde.

6. Ta opp i gruppa det du ikke er fornøyd med, også det som gjelder gruppelederne

Gi beskjed hvis du blir borte fra noen av samlingene.



Toprosessmodellen

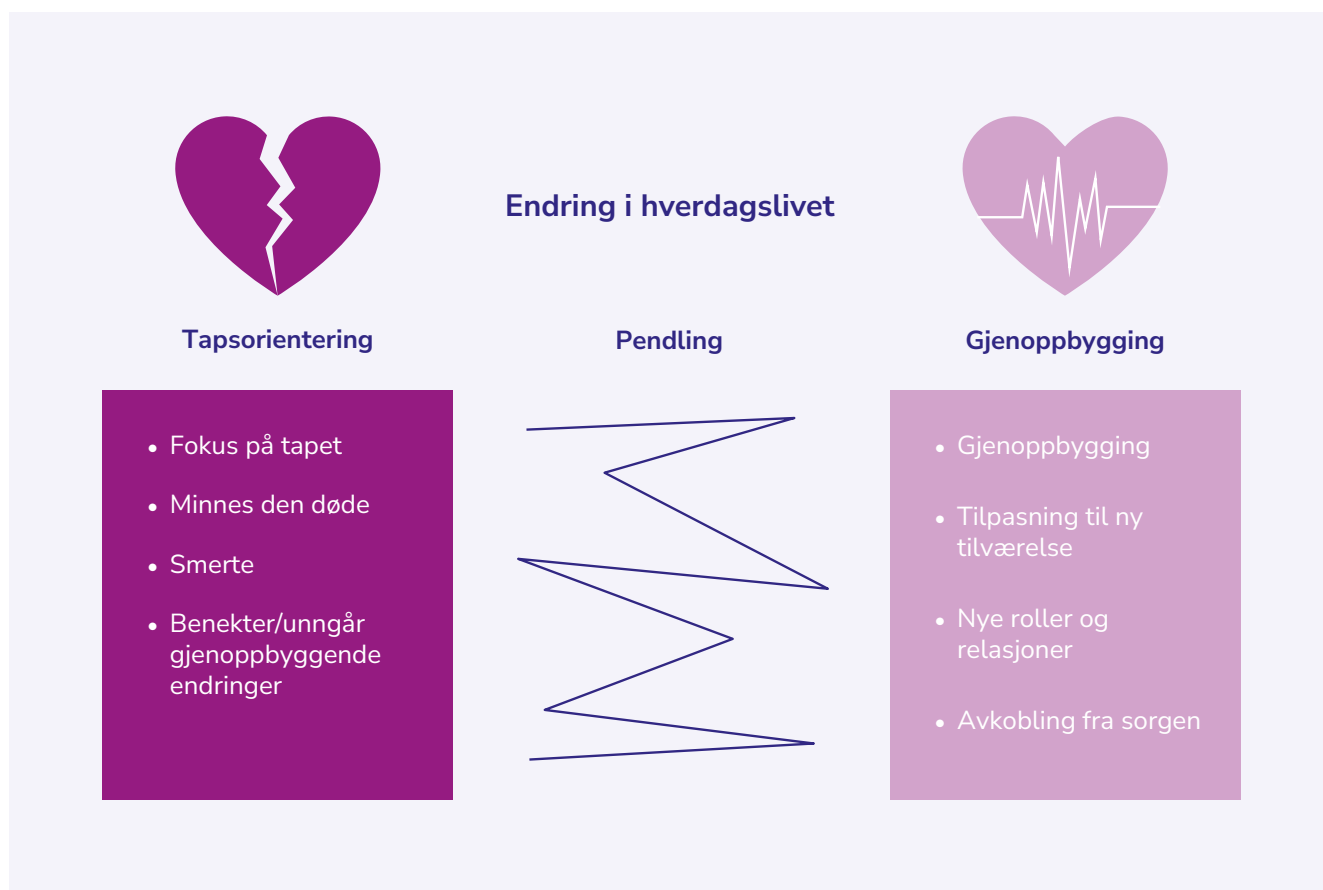
Sorgen har ingen bestemte faser og det er ingen fasit på hvordan den bearbeides. Den mest anerkjente og best underbygde sorgteorien i dag heter toprosessmodellen (Dual Process Modell).

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.

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.





Andre samling: Møte med døden og avskjeden

Målet med andre samling er å prate om din opplevelse av dødsfallet. Snakk så detaljert som mulig om alt som skjedde før, under og etter dødsfallet og gravferden.

Egenrefleksjon og notater:

Hjelpespørsmål til møte med døden og avskjeden

Å sette ord på følelser og tanker kan ofte være til hjelp.

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 sanseinntrykk (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?



Tredje samling: Savn og minner

Målet med tredje samling er å prate om og reflektere over savn og minner, vise bilde og få frem flere sider av den avdøde.

Egenrefleksjon og notater:

Hjelpespørsmål til savn og minner

Å sette ord på følelser og tanker kan ofte være til hjelp.

Her er noen hjelpespørsmål du kan benytte når du skal fortelle om personen du har mistet.

1. Hvem var den døde?

2. Hvilke egenskaper hadde vedkommende?

3. Hva vil du alltid huske spesielt godt?

4. Hva savner du?

5. Er det noe du ikke savner/noe som er godt å slippe?

INSPIRASJONSPAKATEN

Si til meg selv

Jeg er god nok
Jeg kan ikke endre andre
Jeg har ansvar for mitt liv
Jeg er takknemlig for det jeg får til

Det gjør meg godt å

Nyte god mat
Lytte til musikk
Se på hav og himmel
Puste dypt hver dag
Ta en dusj eller et bad
Gjøre noe godt for andre
Være i aktivitet og få frisk luft
Sette grenser og uttrykke behov
Treffe noen som bryr seg om meg
Sortere bekymringer, tanker og følelser
Sette av tid til noe som gir meg god energi
Tenke på det jeg er takknemlig for og det jeg får til
Være følelsesregulert og ha kontakt med følelsene mine
Snakke med noen og be om hjelp når jeg trenger det
Gi slipp på det jeg ikke kan gjøre noe med
Spille, bake eller lage noe nytt





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

Målet med fjerde samling er å få større forståelse, oppmerksomhet og aksept for egne tanker, følelser, adferd og kroppslige reaksjoner.

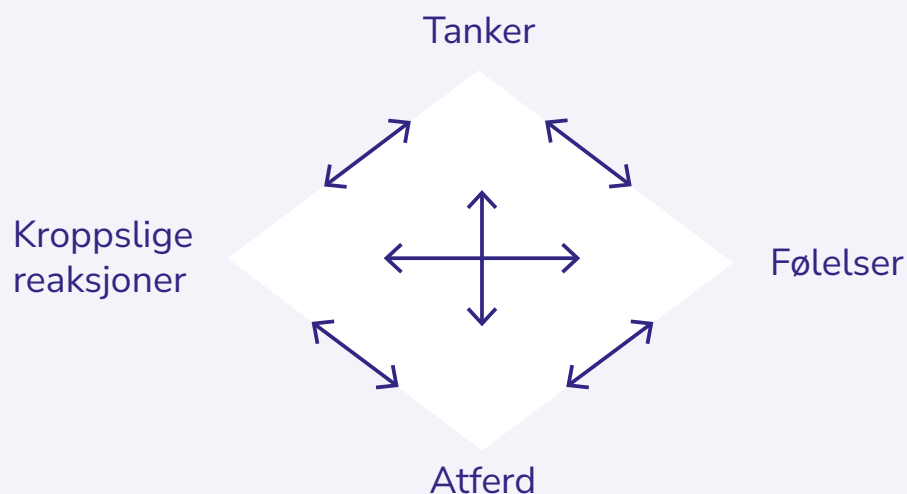
Egenrefleksjon og notater:

Den kognitive diamanten

Den kognitive diamanten illustrerer at tanker, følelser, adferd/handlinger og kropp/fysiske reaksjoner samspiller. Endringer på ett område vil påvirke andre områder. Ved å legge merke til hva du tenker, føler, gjør og opplever, kan du kanskje se sammenhenger bedre og gjøre ønskede endringer.

Tips: eksempler på sammenheng i den kognitive diamant:

- Tenker du hva som kan gå galt hele tiden, fører det gjerne til uro, tristhet og angst, lite energi og lite lyst til å oppsøke positive opplevelser.
- Er du sint så påvirker dette hva du tenker på og hva du gjør. Mange får spenninger i kroppen.
- Er du fysisk aktiv, kan dette gi deg større motstandskraft, lettere og klarere tanker og bedre følelser.



Sorggjenkjenningsoppgave

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

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

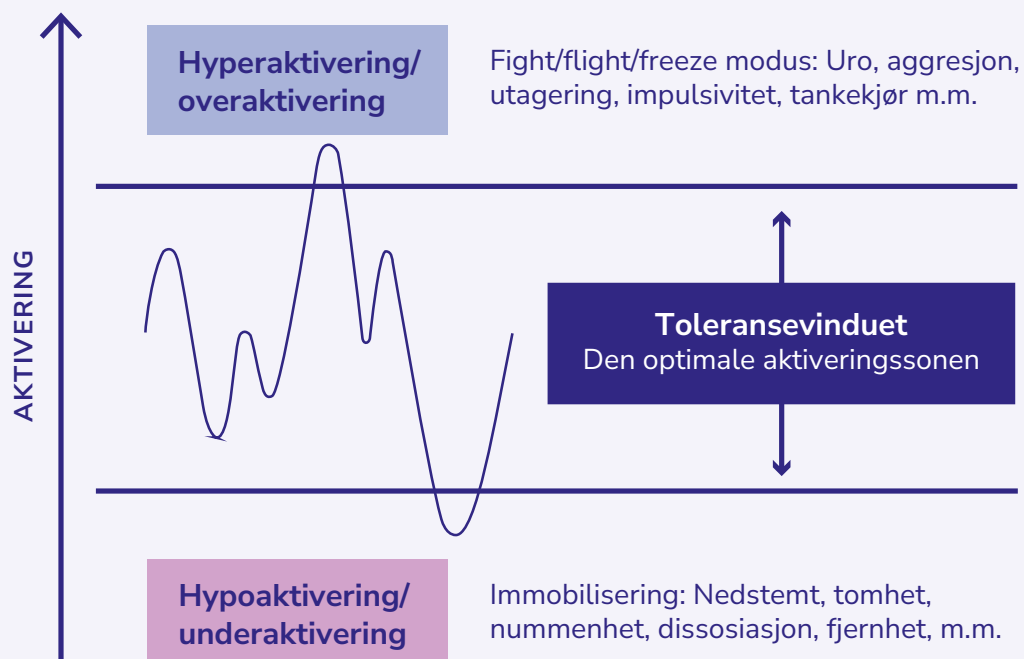
Toleransevinduet

Toleransevinduet (Daniel Siegel) viser til feltet i midten, mellom underaktivering og overaktivering, det vil si feltet med moderat aktivering. Når vi er i toleransevinduet kan vi sanse, føle og tenke samtidig. Da 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 overlevelseshjernens 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, det vil si hvordan samle seg og komme tilbake her og nå.



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

Refleksjonsoppgaver

1. Er det noe du ble overrasket over at du skåret høyt eller lavt på i sorggjenkjenningsoppgaven?

2. Hva gjør du mer eller mindre av nå enn før dødsfallet?

3. Hvor i toleransevinduet opplever du deg mest for tiden?

4. Hvordan kommer du deg inn igjen i ditt toleransevindu?

(Løper/går en tur? Legger deg på sofaen? Puster dypt? Tenker alternative tanker? Treffer en venn?)

5. Hva kan du gjøre for å utvide ditt toleransevindu?

Bekymringsskuffene

Dette må gjøres i dag:

Dette kan jeg be om hjelp til:

Dette kan vente:

Dette aksepterer jeg fordi jeg ikke kan gjøre noe med det:

Søk «bekymringsskuffene» på Pårørendesenteret i Stavanger eller Pårørendesenteret i Oslo sine nettsider for mer informasjon.



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

Målet med femte samling er å bli mer oppmerksom på at kroppen kan fortelle hvordan vi har det og hvordan vi kan tilstrebe å justere oss etter kroppens signaler.

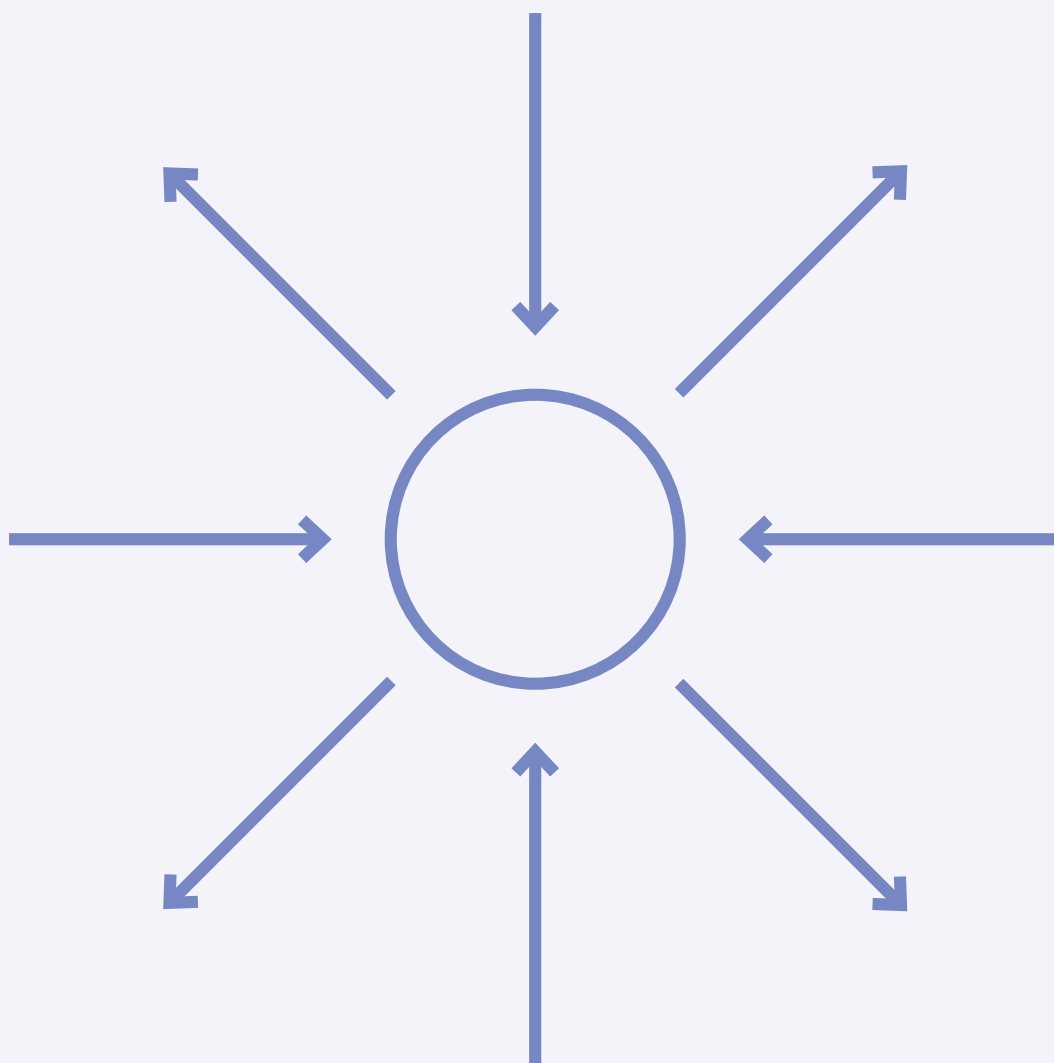
Egenrefleksjon og notater:



Energioppgave

- Skriv navnet ditt i senter av sirkelen.
- Skriv aktiviteter, opplevelser, situasjoner eller følelser som tømmer deg for krefter på pilene som vender utover.
- Beskriv hva som gir deg energi eller bare føles godt på pilene som vender innover.

Du kan legge til flere piler eller velge å ikke benytte alle.
Forteller dette deg noe om hvordan du har det nå?



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.



Sjette samling:

Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk

Målet med denne 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.

Egenrefleksjon og notater:

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.

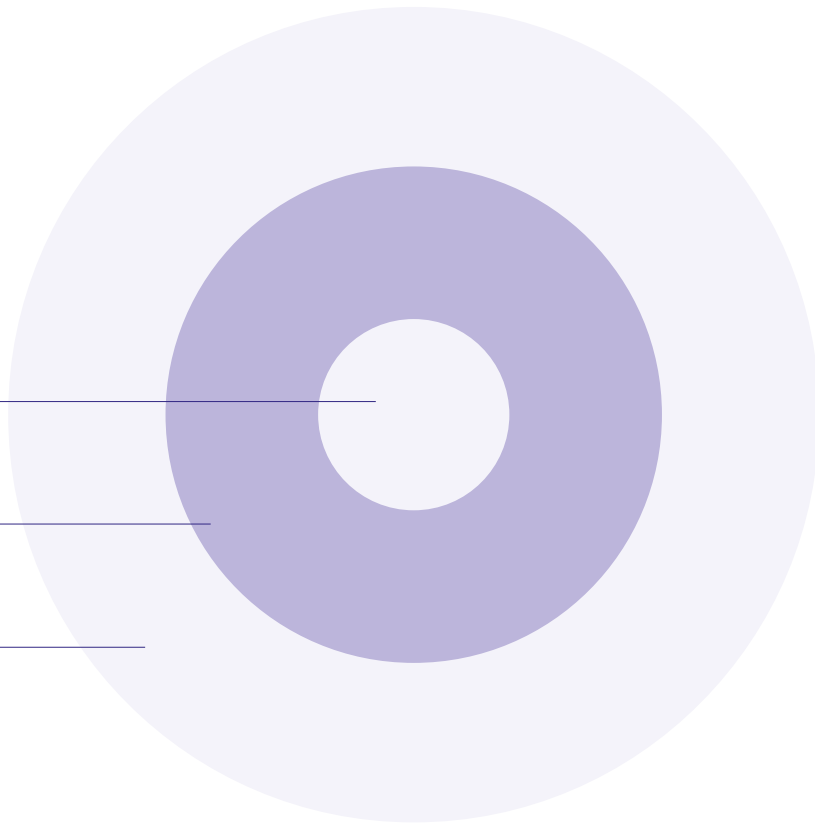
Foreldrene/omsorgspersonene er som regel de barna er tryggest på og derfor anbefales det oftest at de forteller barna om dødsfallet. Snakk med helsesykepleier, eller andre ansatte i barnehagen eller på skole slik at de kan bistå med god og konkret informasjon tilpasset barnets alder og modenhet, eventuelt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



Navn: _____

Nærmeste: _____

Mindre nære: _____



Nettverksoppgave

Mange føler seg ensomme når man er i sorg og krise. Formålet med oppgaven er å bli mer bevisst eget nettverk, samt reflektere over hvilke grep man kan gjøre for å få det bedre.

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

For eksempel kan en bror som du har dårlig relasjon til og som du opplever mindre nær, skrives i den ytterste sirkelen. En nabo eller en ny venn, kan oppleves som en av dine nærmeste, og da skrives i den midterste sirkelen.

Du kan også skrive inn den du har mistet, dersom du føler det riktig og naturlig. Relasjonen til han/henne er der selv om den fysiske tilstedeværelsen er borte.

Hvis tid; Merk personene som du går til når du:

- Trenger trøst 
- Ønsker å snakke om løsninger og muligheter, eller få råd ☐
- Trenger praktisk hjelp 
- Ønsker å koble av/positiv stimulans/ta pause 

Denne oppgaven kan gjøre deg mer bevisst om hvordan du kan få god sosial støtte. Er det noen du gjør lurt i å knytte sterkere bånd til? Er det noen relasjoner du kan avgrense? Hva kan du gjøre for å få bedre kontakt med noen som er viktige for deg/skape nye kontakter?

Ole Brumm, Nasse Nøff og Tussi

Plutselig kom Ole Brumm og Nasse Nøff på at de ikke hadde hørt noe fra Tussi på flere dager, så de tok på seg hattene og frakkene sine og ruslet gjennom Hundremeterskogen bort til Tussi's pinnehus. Inne i huset satt Tussi.

«Hallo Tussi,» sa Brumm. «Hallo Brumm. Hallo Nasse,» svarte Tussi med en rolig stemme. «Vi ville bare se til at alt var bra med deg,» sa Nasse, «fordi vi har ikke hørt noe fra deg på mange dager, og derfor ville vi bare vite om du hadde det bra.»

Det ble stille et øyeblikk.

«Har du det bra, Tussi?» spurte Nasse.

«Vel», svarte Tussi, «jeg vet ikke, for å være ærlig. Er det noen av oss som egentlig har det bra? Det er det jeg spør meg selv. Alt jeg kan fortelle dere, er at akkurat nå så føler jeg meg veldig trist, og alene, og det er ikke mye moro å være i det hele tatt, og det er grunnen til at jeg ikke har plaget dere - fordi dere vil vel ikke kaste bort tiden deres på å være med noen som er triste, og alene, og ikke er mye moro i det hele tatt, ville dere vel?»

Brumm så bort på Nasse, og Nasse så på Brumm, og så satte de seg begge ned på hver sin side av Tussi. Og han så overrasket på dem. «Hva gjør dere ...?» «Vi sitter bare her med deg,» sa Brumm, «fordi vi er vennene dine. Og ekte venner bryr seg ikke om noen føler seg triste, eller alene, eller ikke er mye moro å være med i det hele tatt. Ekte venner er der for deg uansett! Så her er vi.»

«Oi,» sa Tussi. «Oi.» Og der satt de alle tre i stillhet, og mens de sa ingenting; på en eller annen måte, nesten umerkelig, begynte Tussi å føle seg litt bedre.

Fordi vennene var der. Ikke mer - ikke mindre.

Milne & Shepard



© Walt Disney Company,
alle rettigheter er forbeholdt



Syvende samling: Identitetsforandring

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

Egenrefleksjon og notater:

Identitetsforandringer etter tap

1. Hvem var jeg før dødsfallet?

2. Hvem ble jeg kort tid etter dødsfallet?

3. Hvem er jeg nå?

4. Hvem ønsker jeg å være?

5. Er det noen verdier som har blitt tydeligere for meg, eller som har endret seg?



Åttende samling: Om håp og mening etter tap

Målet med samlingen å utforske håp. Hva er håp- og hva gir håp? Hva er det som gir mening? Håp er med på å gjøre at vi ikke gir opp, at vi holder ut.

Egenrefleksjon og notater:

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.

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.

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?

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 og/eller Gud, omgivelsene vi har rundt oss, naturen med fjellet, skogen, sjøen, hagen. For andre er det kunsten og kulturen med sang og musikk, billedkunst, litteratur, teater, dans som gir mening i livet. Religion/livssyn med ritualer, gudstjeneste, bønn, lystenning, hellige skrifter er også viktige deler av livet for mange.

Livsfølelse og håp

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. Menneskelig kontakt og følelsen av å høre til kan bidra til en meningsfull tilværelse.
3. Å forfølge ens lidenskaper og interesser, og å oppnå personlig vekst og utvikling, kan bidra til å skape en positiv livsfølelse.
4. Fysisk og mental helse spiller en viktig rolle i livsfølelse. Å ta vare på kroppen og sinnet gjennom sunne vaner kan ha en betydelig innvirkning.
5. 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.
6. 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.
7. For noen gir tro og spiritualitet en følelse av formål og forbindelse til noe større. Dette kan oppnås gjennom religiøse praksiser, åndelighet eller filosofi.

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



Refleksjonsspørsmål

Fyll inn dine tanker under hvert spørsmål.

I hvilken grad har livssynet ditt blitt påvirket av sorgen? Har det endret seg?
Har det vært en støtte for deg eller gjort ting vanskeligere for deg?

Hva betyr noe i livet mitt nå?

Hva gir meg trøst?

Hva er håp og lengsel knyttet til?



Niende samling: Sorg som din livserfaring

Målet med niende samling 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.

Egenrefleksjon og notater:

*” 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.*

*Fra boken «Positiv vekst etter livskriser»
Dyregrov og Dyregrov 2011, s 873*

Oppsummering og veien videre

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.

Et av våre fokus har vært at livet etter hvert får en mening igjen. 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».

Oppgave om oppsummering og veien videre

1. Er det noen temaer eller samlinger som har vært spesielt viktige for deg?
(Foran i deltakerheftet finner du oversikt over alle samlingene)

-
2. Hva er det viktigste du tar med deg fra sorggruppen?

-
3. Hvor kan jeg finne meg trøst?

-
4. Når du kjenner på sorg, tomhet og tristhet:
Hvilke grep kan du gjøre nå for å skape mer mening og glede i livet ditt?

Ressurser til eget bruk

For mange kan ferier og høytider være vanskelige. Følelsen av utenforskap og ensomhet kan bli ekstra påtrengende. Ensomhet dreier seg om en ubestemt lengsel eller et savn etter nærvær med betydningsfulle andre. Høytider og begivenheter som forbindes med fellesskap og sosiale opplevelser kan bli tøffe dersom du ikke har noen å dele dem med.

På side 43 har vi skrevet ned noen «sorgvettregler». Det finnes også hjelpetelefoner, chattetjenester og selvhjelpsverktøy. Her er andre tips som kan være til hjelp:

Verktøy som kan tas i bruk:

- **Inspirasjonsplakaten**
- **Energipåfyll:** Solstråler
- **Energikontoen**
- **Bekymringsskuffene**
- **Helsenorge:** tjenester.helsenorge.no/verktoy
- **Krisepsykologi:** www.krisepsykologi.no/informasjon/informasjon-og-rad/selvhjelpsmetoder

Litteratur:

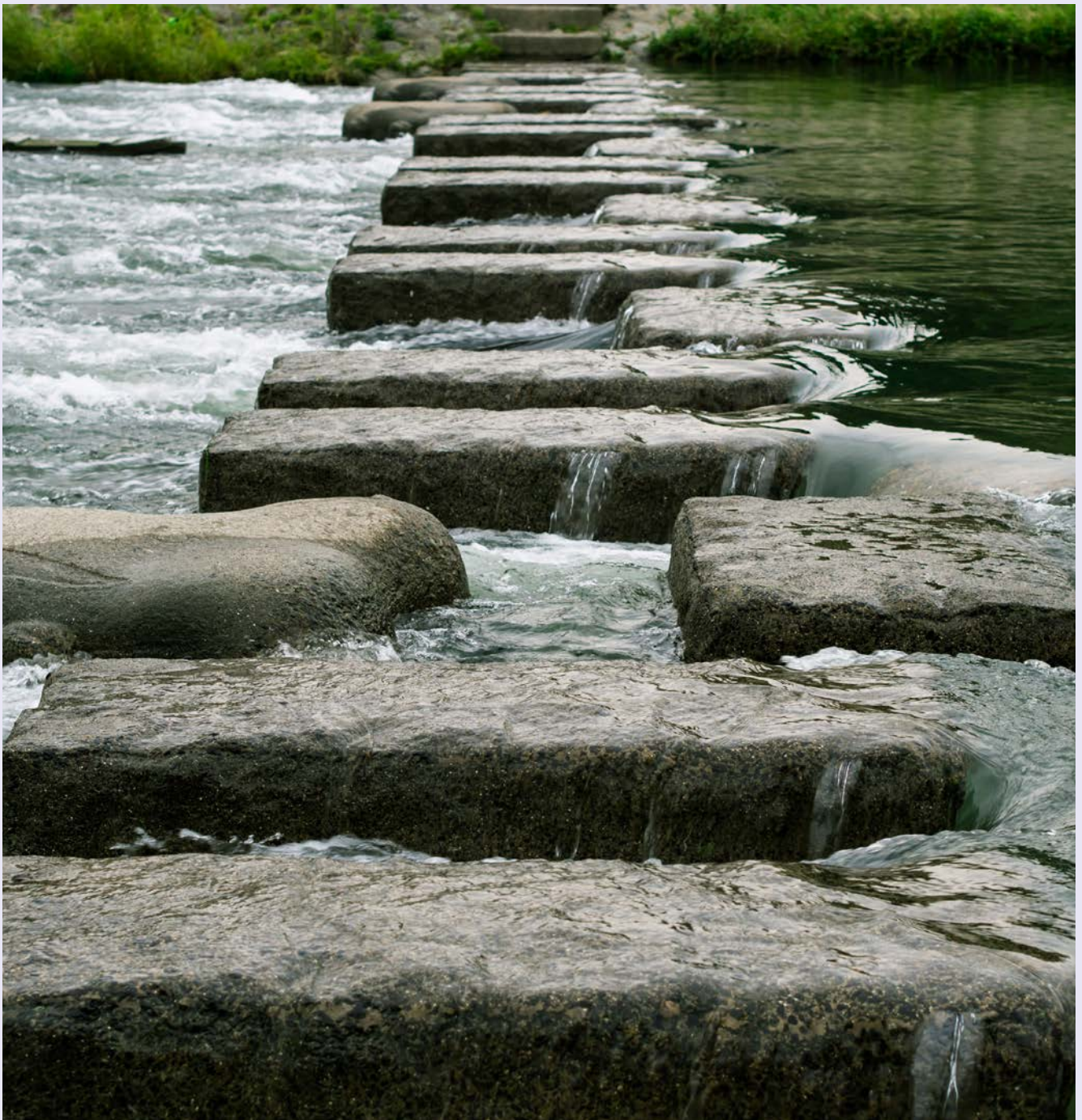
- **«Livssorg. Når livet ikke ble slik du hadde tenkt»**
av Janette Røseth og Emmeline K. Werner
- **«Når noen dør»** av Maria Lorentzen-Spydevold
- **«Noen blir tilbake»** av Solveig Bøhle
- **«Reis deg med ny styrke»** av Brenè Brown
- **«Å sørge - en bok om tap, sorg, kraft og håp»**
av Kristiane M. Hansson
- **«Midt i alt som er - En fortelling om kjærlighet, sorg og eksistensiell beredskap»** av Sunniva Gylver



Sorgvettreglene

(Inspirert av Landsforeningen uventet barnedød)

1. **Meld fra om hvordan du har det**
– til dem du vil involvere.
Vær ærlig med deg selv, både når du har det vondt og når du har det litt bedre.
2. **Tilpass hverdagen etter evne og forhold**
– oppretthold noen hverdagsrutiner og hold kontakt med dine nærmeste.
3. **Ta hensyn til deg selv**
– gi deg selv omsorg og støtte.
4. **Vær forberedt på sterke vindkast og ukjente reaksjoner i kropp, tanker og følelser**
– søk kunnskap om sorg.
5. **Gjør trygge og støttende veivalg.**
Ta i bruk mestringsverktøy og lær deg nødvendige ferdigheter for å håndtere grubling, bekymring, påtrengende minner, dårlig søvn og energitap.
6. **Ta pauser**
– det er ingen skam å le selv om du er i sorg.
7. **Søk hjelp i tide fra venner, kjente, likepersoner eller fagpersoner**
– de fyller ulike behov.
8. **Spør på kreftene**
– juster forventingen til deg selv og andre.
9. **Kom deg ut en halvtime i dagslys.**
Bruk kroppen.
10. **Sett av tid til å gå inn i sorgens rom.**
Gjør ritualer der du har en stille stund for deg selv.
11. **Ha tro på at det vil bli bedre!**



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
"Gabrielles sång" 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 Leivdvin 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 Nilsen
"Langt inn i fremtiden" av Asle Beck
"Love someone" av Lucas Graham
"Lykketreet" av Mons Leivdvin 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

De fleste av sangene er foreslått av våre tidligere sorggruppedeltakere. Takk!

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,

Dikt

Samling 1

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.

Samling 2

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

Samling 3

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

Samling 4

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....

Samling 5

«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!

Samling 6

**«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

Samling 6

«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

Samling 8

Afrikansk ordtak:

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

«Gjennom savnets smerte», Svein Ellingsen

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

Samling 9

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

Det kommer en tid
Etter kampen er tappt
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

**"Etter lang tids vandring gjennom sorgen"
Eyvind Skeies**

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.

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



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DEN NORSKE KIRKE

Utviklet av diakoner i Agder
og Telemark bispedømme.