

Utviklet av Livsmestring i Kristiansand kommune,
i samarbeid med RVTS Sør



Kristiansand
kommune

Deltakerhefte

Navn: _____



Forord

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

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. Sorggruppen kan også imøtekomme etterlattes behov for profesjonell hjelp.

Målgruppen for sorggruppen er personer over 18 år som var i familie, partner eller nær venn av avdøde. Vi har gjensidig taushetsplikt i gruppen. Vi møtes over 10 ganger i en fast gruppe, etterfulgt av en individuell oppfølgingssamtale i etterkant ved behov. Vi inviterer til erfaringssamling etter siste samling.

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 deres i deltakerheftet i tilfelle dere mister det.

Opplegget som sorggruppene baserer seg på er inspirert av «Metodisk veileder for sorg-grupper hvor selvmord er dødsårsak» utviklet av seksjon for sorgstøtte ved Akershus universitetssykehus. I tillegg har vi hentet inspirasjon fra tidligere sorggruppe-deltakere, nasjonale veiledere, forskningsprosjekter, faglitteratur, LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, fagfolk, pårørende og andre sorggruppeledere. Vi har samarbeidet tett med Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS Sør. De har bidratt med veiledning, kvalitetssikring og økonomi.

Samlingene består av:

1. Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen
 2. Savn og minner (Ta med bilde)
 3. Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp
 4. Sorgens konsekvenser i kroppen
 5. Sammenhenger og forklaringsmodeller
 6. Grunnleggende spørsmål om skyld og skam
 7. Identitetsforandring
 8. Hukommelse
 9. Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk
 10. Sorg som din livserfaring
 11. Erfaringssamling (dersom ønskelig)
- Individuell oppfølgingssamtale (dersom ønskelig)

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 Livsmestring i Kristiansand kommune,



Svein Emil Olstad
svein.emil.olstad@kristiansand.kommune.no



Nina Tanggaard Lomeland
nina.tanggaard.lomeland@kristiansand.kommune.no

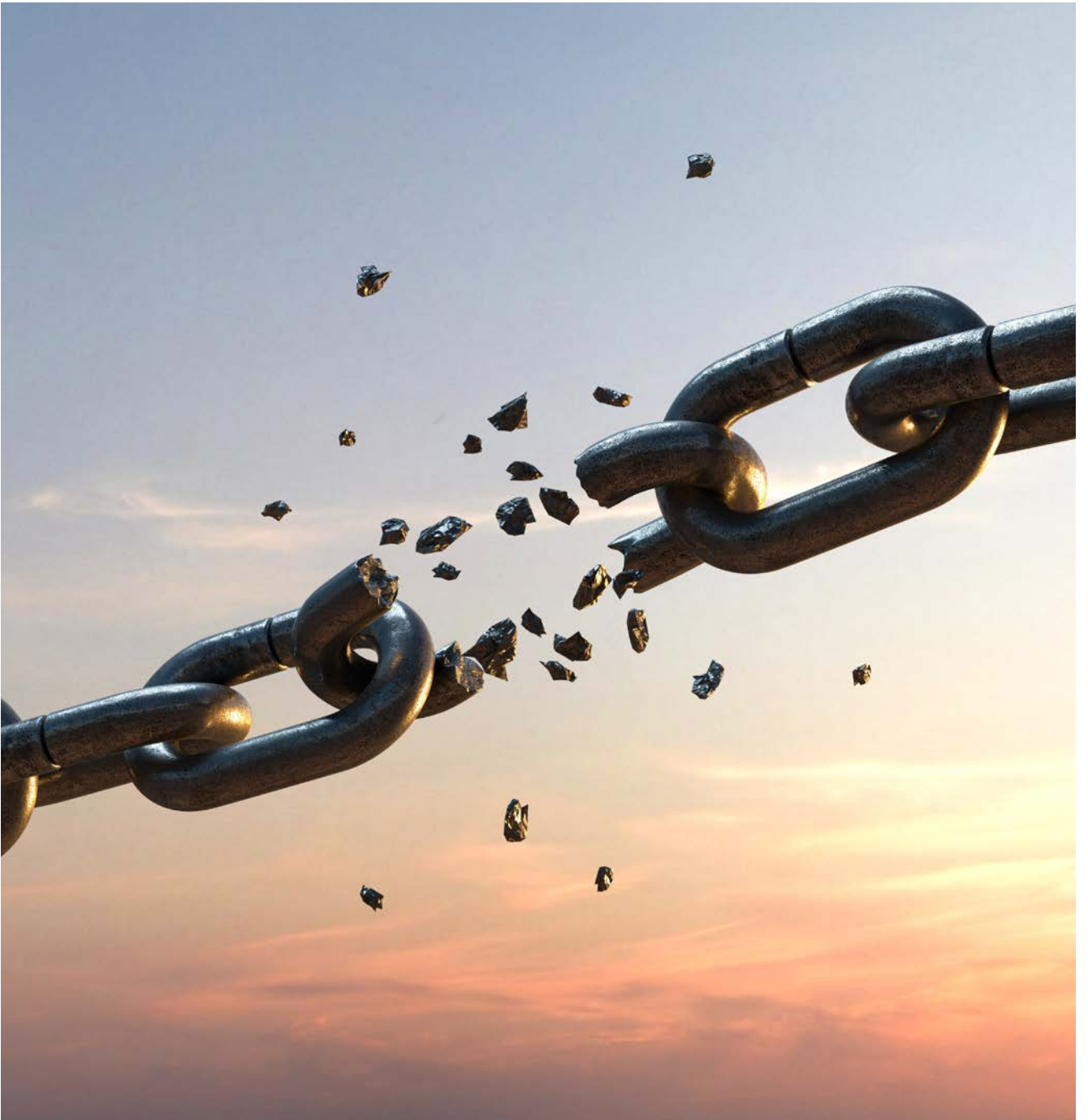
Innholdsfortegnelse

Forord	s. 3	Ole Brumm, Nasse Nøff og Tussi	s. 29
Tilbakemeldinger fra tidligere sorggruppedeltakere.....	s. 6	Følelser	s. 31
Første samling		Skyldens uttrykk og skammens kompass	s. 33
Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen	s. 8	Oppgave om skyld og skam	s. 34
Barn som pårørende	s. 9	Valgfri hjemmeoppgave	s. 35
Prinsipper for støtte til barn og unge som har opplevd sorg, kriser og katastrofer.....	s. 11	Syvende samling	
Andre samling		Identitetsforandring	s. 36
Savn og minner	s. 12	Identitetsforandringer etter tap.....	s. 37
Hjelpespørsmål til savn og minner	s. 13	Åttende samling	
Inspirasjonsplakaten	s. 14	Hukommelse	s. 38
Tredje samling		Hukommelse og funksjonsnivå	s. 39
Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp.....	s. 16	Konkrete råd til deg som vil huske bedre	s. 41
Den kognitive diamanten	s. 17	Bekymringsskuffene	s. 42
Sorggjenkjenningsoppgave	s. 18	Feriecocktail	s. 43
Toleransevinduet	s. 19	Sorgvettreglene	s. 45
Refleksjonsoppgave.....	s. 20	Niende samling	
Fjerde samling		Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk	s. 46
Sorgens konsekvenser i kroppen	s. 22	Nettverksoppgave.....	s. 47
Toprosessmodellen	s. 23	Tiende samling	
Energipåfyll: Solstråler	s. 24	Sorg som din livserfaring.....	s. 48
Energikonto	s. 25	Oppsummering og veien videre.....	s. 49
Femte samling		Oppgave om oppsummering og veien videre	s. 50
Sammenhenger og forklaringsmodeller	s. 26	Hyllest til deg som lever	s. 52
Forklaringsmodeller	s. 27	Ellevte samling	
Sjette samling		Spørsmål til refleksjon.....	s. 55
Grunnleggende spørsmål om skyld og skam	s. 28	Notater	s. 56
		Forslag til sanger	s. 57

» 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 barn som pårørende 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:

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 (toprosessmodellen), 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 hovedsakelig at de forteller barna om dødsfallet. Snakk gjerne 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. De har også oversikt over ulike tilbud til barn, inkludert sorggrupper.

Barn og unges reaksjoner og behov i en sorg- og krisesituasjon vil være avhengig av flere forhold: alders- og utviklingsnivå og familie- og omsorgssituasjon. En trygg familiesituasjon, med åpen kommunikasjon mellom familiemedlemmene og voksne som har fokus på barnet eller den unge, vil kunne forebygge psykososiale senskader for alle familiemedlemmene. En familie med kommunikasjonsproblemer og vansker med samspillet, kan være ekstra utsatt i en krisesituasjon.

Barnets og den unges egne ressurser, som evner og sosiale ferdigheter, vil også spille en rolle. Barn som fungerer godt på flere arenaer, vil ha bedre beskyttelse og ha tilgang til flere kilder for sosial støtte enn barn som mangler slike ferdigheter. Som for voksne spiller også tidligere erfaringer og belastninger en rolle.

Når man opplever sorg eller kriser kan dette medføre nedsatt konsentrasjon og hukommelse, og kan gjøre det vanskeligere å følge med i timen og å lære nye ting. Økt tretthet, nedsatt energi og motivasjon rammer både barn og voksne etter en traumatisk hendelse. Det er ofte generell aksept for at voksne kan trenge å redusere arbeidsinnsats i en periode, og dette kan også barn og unge ha behov for. Samtidig kan det være viktig å fortsette å gå på skolen for å være en del av det sosiale fellesskapet som skolen utgjør for de aller fleste. Mange av aktivitetene etter skoletid og på skolen er også en kilde til glede, tilhørighet og mestring, som det er viktig å holde på i en vanskelig periode. Da er det viktig å forsøke å legge til rette slik at den enkelte kan delta, uten nødvendigvis å forvente full innsats. Å snakke med ansatte på skolen, barnehagen og fritidsaktiviteter, samt andre foreldre, kan hjelpe slik at forholdene kan legges til rette.





Prinsipper for støtte til barn og unge som har opplevd sorg, kriser og katastrofer

Dette er prinsipper som kan følges både av foreldre og av fagfolk i kontakten med barn som opplever sorg, kriser og katastrofer:

- Tydelig og alderstilpasset informasjon. Ikke vent med å gi barnet eller den unge den informasjonen du har om hendelsen. Sørg for informasjon om hva som har hendt, hva som skal skje og konsekvensene av det som har skjedd for barnets hverdag, og hvordan dette skal løses. Bruk klare og konkrete begreper og vær tydelig.
- Sett av tid til å svare på spørsmål, besvar alltid spørsmål selv om de har blitt besvart før, og forsøk å finne ut hvordan barnet har oppfattet informasjonen.
- La barnet og den unge delta i ritualer rundt hendelsen. Ekskluder ikke barnet, med mindre barnet vegrer seg kraftig. Forsøk å finne ut hva som ligger bak vegringen, og forsøk å bidra til mestring gjennom å gi god og konkret informasjon om det som skal skje på forhånd.
- Unngå unødig atskillelse mellom barn/unge og resten av den nærmeste familien, selv korte atskillelser kan skape angst og uro.
- Gi støtte på å komme tilbake til normale aktiviteter som barnehage, skole og fritidsaktiviteter, men vær observant på at også unge mennesker kan trenge å redusere innsatsen i en periode.
- Tilby regelmessig kontakt for å snakke om det som har skjedd, om reaksjoner som skyldfølelse, angst og tristhet og gi råd om å spare på kreftene og om måter følelsesmessig smerte kan lindres på.
- Ikke press noen til å snakke om hendelsen eller følelser knyttet til denne. Barn og unge kan ha mer aktivitetsrettede måter å håndtere hendelsen på, og disse kan være like virksomme som å snakke om det. Dette er det viktig at de får støtte på. I stedet for å snakke om hendelsen og reaksjoner på den, kan man heller spørre om hva de gjør for å holde det vonde på avstand.



Andre samling: Savn og minner

Målet med andre 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?

6. Har du noen tanker om hvor vedkommende er nå?

Inspirasjonsplakaten

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





Tredje samling:

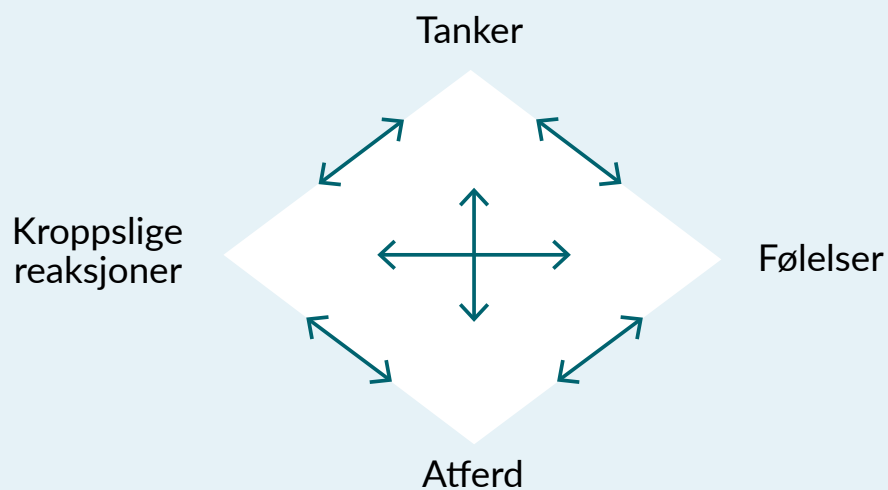
Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp

Målet med tredje 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.



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.

Hva	Hvordan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Flat	Føler ingenting. Får ikke kontakt med følelsene rundt det som har skjedd.										
Hissig/ aggressiv	Blir fort sint. Kommer ofte i konflikt.										
Skyld	Noe du gjorde eller ikke gjorde/ burde ha gjort annerledes. Vanskelig relasjon.										
Tomhet	Mye føles tomt. Lite energi.										
Nesten bare ute	Orker ikke å gå ut eller møte andre. «Passe på» de som lever.										
Søvnproblemer	Sovner ikke. Sover urolig.										
Nesten bare hjemme	Orker ikke å gå ut eller møte andre. «Passe på» de som lever.										
Uro i kroppen	Vanskelig å være i ro/rastløs.										
Vil bare rope	Ønsker å finne sted for meg selv og bare skrike og rope.										
Apati	Initiativløs.										
Mange «vekkere»/ «triggere»	Ting som plutselig minner om den du har mistet.										
Ukonsentrert og glemsk	Klarer ikke å huske ting/glemmer ting. Vanskelig med oppgaver som krever mye tankevirksomhet.										
Unngå nærmiljøet	Handler i andre butikker/ går andre veier.										
Fylle tomrommet	Trenger en relasjon liknende den man har mistet.										
Viktig med egne ritualer/minneting	Besøker ofte graven. Gjør ting dere gjorde. Viktige gjenstander/klær etter avdøde.										
Ønsker å være alene	Trekke meg tilbake og isolere meg.										
Beredskap	Kropp og hode forberedt på vanskeligheter.										
Kroppslige plager	Hodepine, magesmerter, kvalm, svimmel, etc.										

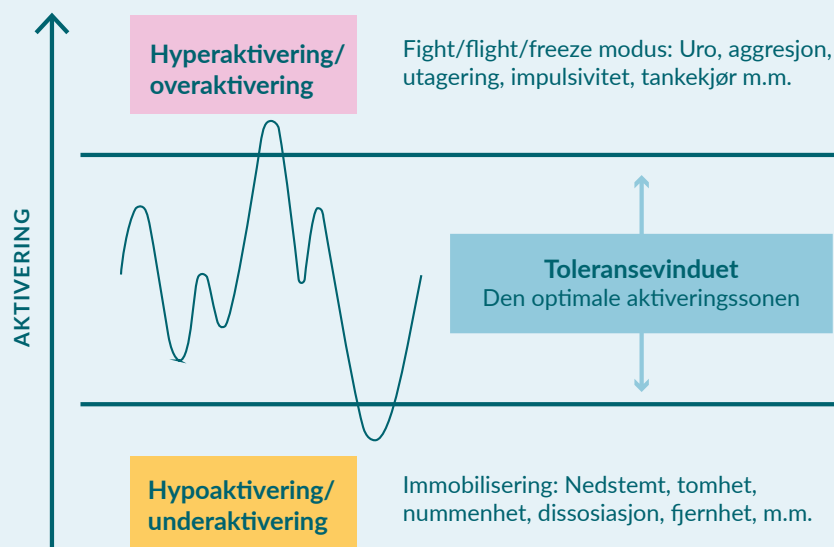
Toleransevinduet

Toleransevinduet (*Daniel Siegel*) henspiller på feltet i midten, mellom hyperaktivering/overaktivering og hypoaktivering/underaktivering, 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 overlevelsesshjernens 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?

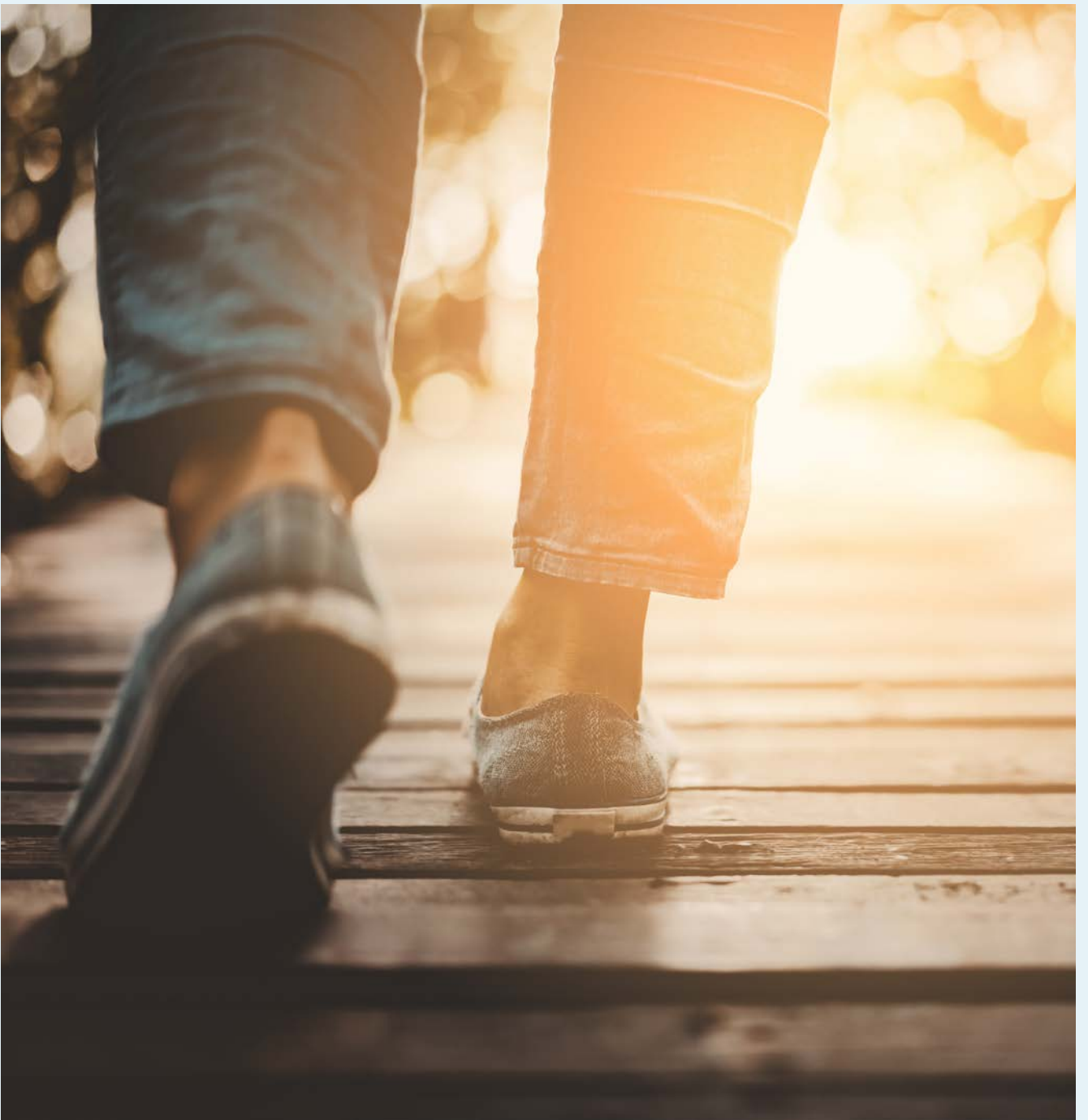
2. Hva gjør du mer eller mindre av nå enn før dødsfallet?

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?





Fjerde samling: Sorgens konsekvenser i kroppen

Målet med fjerde 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:

Toprosessmodellen

Toprosessmodellen, også kalt tosporsmodellen og Dual Process Model, 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.

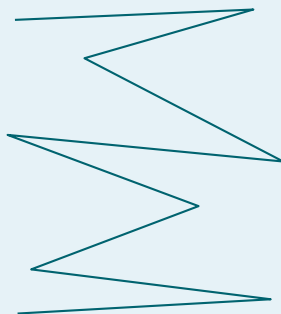


Tapsorientering

- Fokus på tapet
- Minnes den døde
- Smerte
- Benekter/unngår gjenoppbyggende endringer

Endring i hverdagslivet

Pendling



Gjenoppbygging

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

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.



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.



Femte samling:

Sammenhenger og forklaringsmodeller

Målet med femte samling er å reflektere over ulike årsaker til selvmordet. Å snakke om årsaker og forklaringer kan gi en bedre forståelse og være med på å redusere skam.

Egenrefleksjon og notater:

Forklaringsmodeller

Hvilken forklaring tror du passer best for den du har mistet? Hvorfor tror du det?



Forklaringsmodell 1: Tankesykdommer

En gradvis utvikling mot større grad av psykiske uhelse og ofte depresjon. Det har ofte vært synlig at personen har fungert dårlig og forandret seg i tiden før selvmordet. Vedkommende kan ha isolert seg, tatt dårlig vare på seg selv, økt bruk av rusmidler, inngått i destruktive relasjoner, eller liknende.



Forklaringsmodell 2: Manglende problemløsningsevne

Personen kan ha hatt en kombinasjon av for mange problemer og manglende mulighet til å få hjelp eller manglende evne til å be om hjelp. Det var ikke lenger plass til noe annet enn problemer. Disse kan ha bestått av å miste jobben, ha mistet sin gode helse, ikke fått tilstrekkelig helsetilbud, økonomiske problemer, eller familiære problemer.



Forklaringsmodell 3: Emosjonell kortslutning

Det kan være at personen «vippet» ut av toleransevinduet og at selvmordet kom «som lyn fra klar himmel». Mye kan tyde på at de rasjonelle og fornuftige tankene ikke var til stede i handlingsøyeblikket. Man kan bruke ord som affeksjonsselv mord, fordi personen handlet ut ifra overveldende og vonde følelser. Det kan ha blitt utløst av en skuffelse eller en vond beskjed som for eksempel kjærlighetssorg, brudd i nære relasjoner, stryk på eksamen, mistet jobb eller tape anseelse og status.



Sjette samling:

Grunnleggende spørsmål om skyld og skam

Målet med sjette samling er å reflektere over og snakke om skyld og skam. Å sortere, snakke om og tenke gjennom hendelser, kan bidra til å redusere skyld- og skamfølelsen.

Egenrefleksjon og notater:

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.»

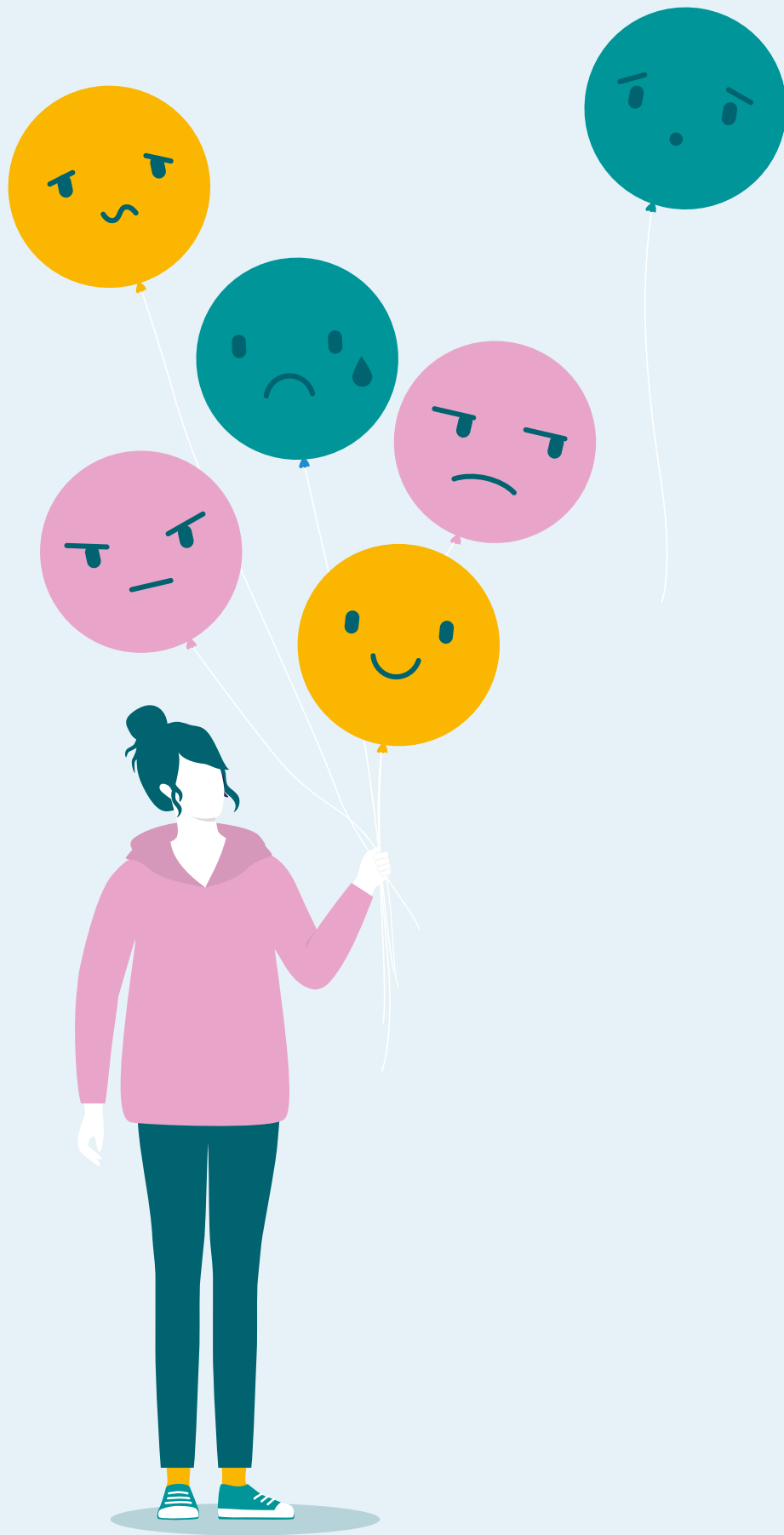
«Oi,» sa Tussi. «Oi.» Og der satt de alle tre i stillhet, og mens de sa ingenting; på en eller annen måte, nesten umerkelig, begynte Tussi å føle seg litt bedre.

Fordi vennene var der. Ikke mer - ikke mindre.

Milne & Shepard



© Walt Disney Company,
alle rettigheter er forbeholdt



Følelser

Vi har mange følelser. Hvordan vi skal definere hva som kjennetegner en følelse, og hvor mange følelser vi har, har lenge vært et omdiskutert tema. Vi har tatt utgangspunkt i de 12 følelsene som Normann-Eide har skrevet om i boken «Følelser - Kjennetegn, funksjon og vrangsider». Følelsene kan ha ulike grader av intensitet og uttrykksformer, men også viktige drivkrefter bak våre handlinger. De 12 følelsene er:

Kjærlighet, interesse, glede, redsel, sinne, tristhet, skyld, skam, avsky, forakt, sjalusi og misunnelse.

Vårt følelsesregister gir nyanser og gjør at vi tillegger våre opplevelser mening. Følelser kan skape og redde liv. Følelsene dine er et av dine viktigste signalsystemer. Følelsene dine varsler deg om noe som oppleves å være viktig for deg. De sier noe om hvordan du har det med deg selv, med de rundt deg og hva du trenger. Alle følelser er knyttet til et behov. En følelse er på en måte hjernens og kroppens reaksjon på at noe som oppleves viktig for deg har skjedd og at du trenger å gjøre noe, altså at et eller flere av dine behov er berørt.

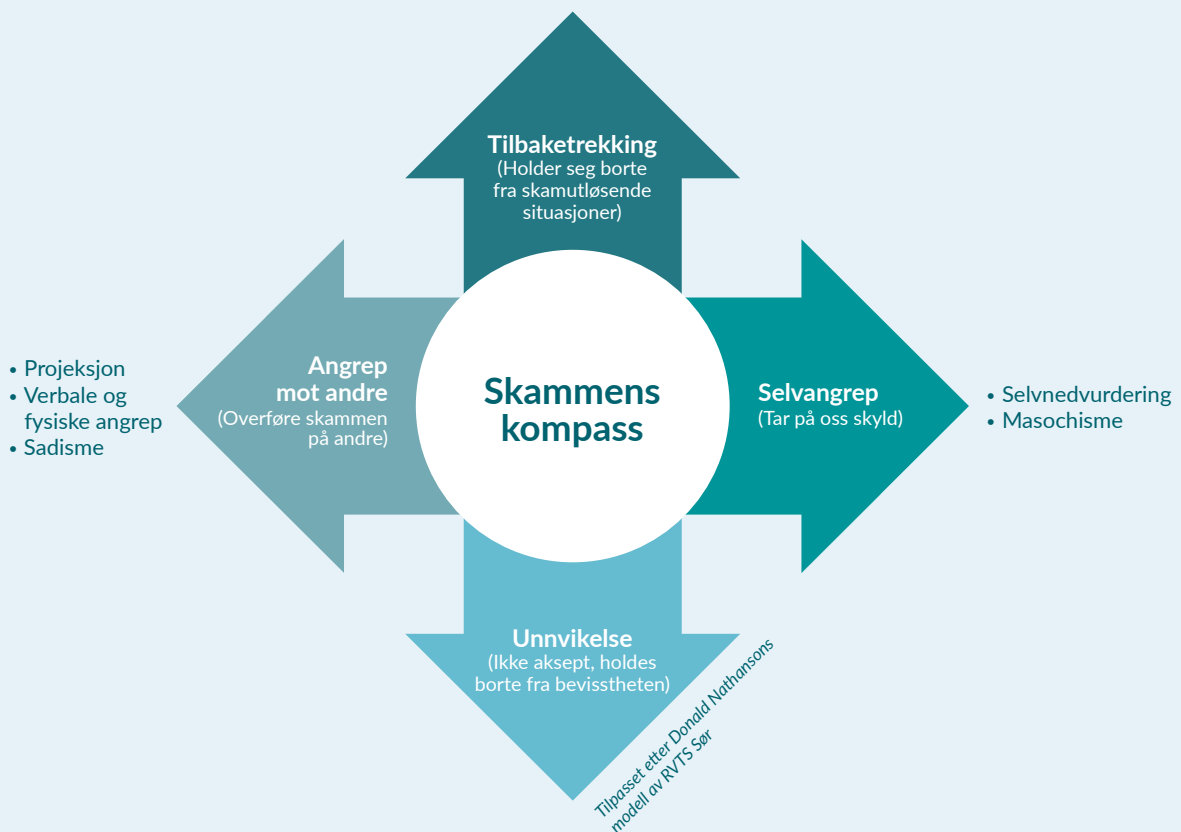
Når følelsene tror noe viktig skjer, så kommer de til deg som alarmer. Disse alarmene inneholder som oftest en kroppslig opplevelse, en trang til å gjøre noe og en opplevelse av mening. Eksempler på kroppslige opplevelser på følelser kan være å kjenne seg tung, urolig, få klump i magen, trykk i brystet, kjenne seg liten, eller lett, varm og sterk. Du kan få lyst til å nærme deg andre mennesker, eller trekke deg unna. Alle følelsene våre er koblet til behov på denne måten. Frykt trenger trygghet. Skam trenger anerkjennelse og bekreftelse. Sinne trenger å sette grenser. Skyld trenger å nærme seg den andre og si unnskyld eller hjelpe.

Derfor, neste gang du føler noe kan du kanskje spørre deg selv: Hva trenger jeg når jeg har det sånn?

Tekst er inspirert av www.folelsekompasset.no og boken «Følelser - Kjennetegn, funksjon og vrangsider».



- Isolering
- Skjule seg for andre



Skyldens uttrykk og skammens kompass

Skyldens uttrykk: Skyldfølelsen er opplevelsen av å ha overtrådt en norm og gjort noe galt. Den gir ofte et ønske om å nærme seg en annen og reparere en relasjon, vise anger, si unnskyld og ordne opp. Skyldfølelse er vanskelig å håndtere når noen er død, fordi man ikke kan nærme seg den andre konkret ved å be om unnskyldning, eller si at man angrer. Da kan man i stedet jobbe med skyldfølelsen ved å sortere og plukke skyldfølelsen litt fra hverandre, samt akseptere det som har skjedd.

Skyldens uttrykk kan være et redskap for å rydde opp i noe veldig komplisert. Den kan hjelpe oss med å sortere og med å forstå hva som var en dårlig handling, hva som kan være en innbilt eller overdrevet handling, og om man gjorde aktive og beviste valg som var feil og objektivt gale.

Skammens kompass: Skamfølelsen gir ofte en opplevelse av å «være feil», og en tanke om å ikke være god nok, ikke strekke til eller være mindre verdt enn andre. Den gir oss et ønske om å forsvinne og gjemme oss. «Sunn skam» gjør at du forholder og regulerer deg til samfunnet og flokken din på en god måte, for eksempel å ikke bryte loven og behandle mennesker på en verdig og respektfull måte. Alle ønsker å være en del av et fellesskap og en flokk. Skam kan handle om en frykt for å bli avvist fra dette fellesskapet og de som er viktige for deg. Skammens kompass handler om hvilke strategier man ofte velger når skammen tar overhånd og du føler du ikke er god nok, ikke strekker til, eller at du er feil.

Den illustrerer de fire strategiene:

- **Tilbaketrekking:** Isolering/man holder seg borte fra situasjoner som kan utløse skam.
- **Selvangrep:** Hvor vi tar på oss skyld eller skader oss selv på ulike måter.
- **Unnvikelse:** Benektelse, distraksjon/ikke aksept.
- **Angrep mot andre:** Hvor vi overfører eller påfører skam på andre, nedlatenhet og vold.

Kompasset gir oss en bevissthet over våre strategier. Dette gjør det mulig å stake ut en ny kurs og en bedre måte å møte skammen på. Ved å heller velge en strategi hvor man forteller andre hvordan man har det og hva man har opplevd, kan man redusere skam. Vi trenger å utvikle evnen til å kjenne og erkjenne vår egen skam, for bedre å kunne bearbeide den. Det sies at den som kan åpne seg for andre får mindre skam. En skam som er uttalt og delt er lettere å bære. Dersom du forteller om noe du skammer deg over, blir skyldfølelsen mindre. Vi må øve oss på å dele våre opplevelser med noen vi stoler på for å få det bedre. Det kan være vanskelig, men gevinsten kan være stor.

Sammenhengen mellom skyld og skam

Skyld og skam henger ofte sammen. Dersom man jobber med å sortere, snakke om og bearbeide den ene følelsen, vil det påvirke den andre, og dermed føre til mindre grad av opplevd skyld og skam. Dersom man unngår å ta tak i dette, kan følelsene øke. En vanlig konsekvens er tendensen til å isolere seg. Å gå igjennom hendelsen og tenke logisk på sin egen skyld og tørre å være åpen om hva som skjedd i forkant, samt snakke om skammen, kan bidra til å redusere skyld- og skamfølelsen og lette sorgarbeidet.

Oppgave om skyld og skam

Med utgangspunkt i følelsene skyld og skam:

1. Hvilke følelser kjenner du mest på nå?

2. Hvilke følelser kjente du mest på rett etter dødsfallet? Hva kan årsaken være?

3. I hvilke situasjoner kjenner du mest på skyld? I hvilke situasjoner kjenner du mest på skam?

4. Klarer du å se hvem sirkler du kjenner deg best igjen i? (Se figur «Skyldens uttrykk».)

5. Klarer du å se hvor i kompasset skamfølelsene befinner seg mest? (Se figur «Skammens kompass».)

6. Klarer du å være helt ærlig med deg selv om dine følelser?

(Å akseptere følelsene slik de er kan være en viktig del av forsonings- og bearbeidelsesprosessen.)

Valgfri hjemmeoppgave

Dersom du kjenner at noe er ubearbeidet og usortert kan en måte å jobbe med og akseptere følelsene på være å møte følelsene og ta dem på alvor. Fortell eller skriv et brev til den du har mistet hvor du for eksempel forteller hvordan du har det, sier unnskyld og tilgir deg selv.

Mange kan også ha glede av mindfulness og oppmerksomt nærvær. Det er en metode mange sørgende og deprimerte mennesker har glede av. Det hjelper deg å utvikle bedre mental kontroll. Det kan gi indre ro og bedre regulering av følelser som sinne, sjalusi og tristhet.





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:

» *Be the change
you wish to see
in the world*

Mahatma Gandhi

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?

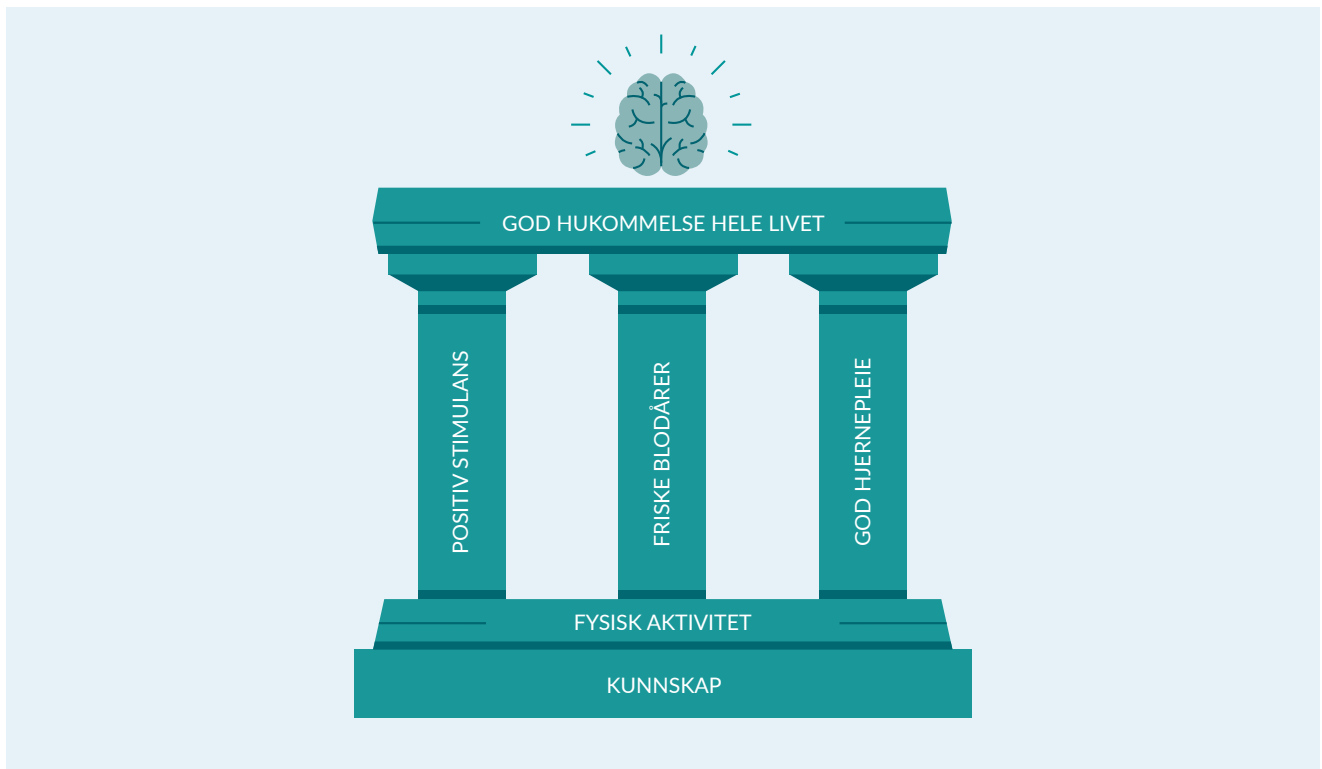
5. Er det noen verdier som har blitt tydeligere for meg, eller som har endret seg?



Åttende samling: Hukommelse

Målet med åttende samling er å få kunnskap om hvordan sorg kan påvirke hukommelse og funksjonsnivå, reflektere over hvordan dette har endret seg etter selvmordet, og se på ulike måter å bedre dette på.

Egenrefleksjon og notater:



Hukommelse og funksjonsnivå

Hukommelsessvikt og konsentrasjonsvansker er vanlig ved sorg og store belastninger over tid. Mange opplever at de ulike delene av hjernen snakker dårligere sammen og informasjonsflyten svekkes. Hvis sorgen blir bearbeidet og sortert, vil den ta mindre plass i tanker og bevissthet, som igjen kan bidra til at hukommelsen og konsentrasjonen kan reetableres.

Figuren over viser hva du selv kan gjøre for god hukommelse gjennom livet. Det handler om vedlikehold av tre levevaner kalt:

- Søke positiv stimulans
- Holde blodårene friske
- Sørg for god hjernepleie

De tre levevanene står stødigere på et fundament av fysisk aktivitet og kunnskap om hvordan hukommelsen fungerer.

Refleksjonsoppgave om hukommelse

1. Hvordan kjenner du at hukommelsen har blitt endret etter tapet?

2. Har du erfaringer om at hukommelsen har blitt bedre? Hva gjorde du/hva skjedde?

3. Har du forslag til gode måter, aktiviteter eller strategier for å forbedre hukommelsen?



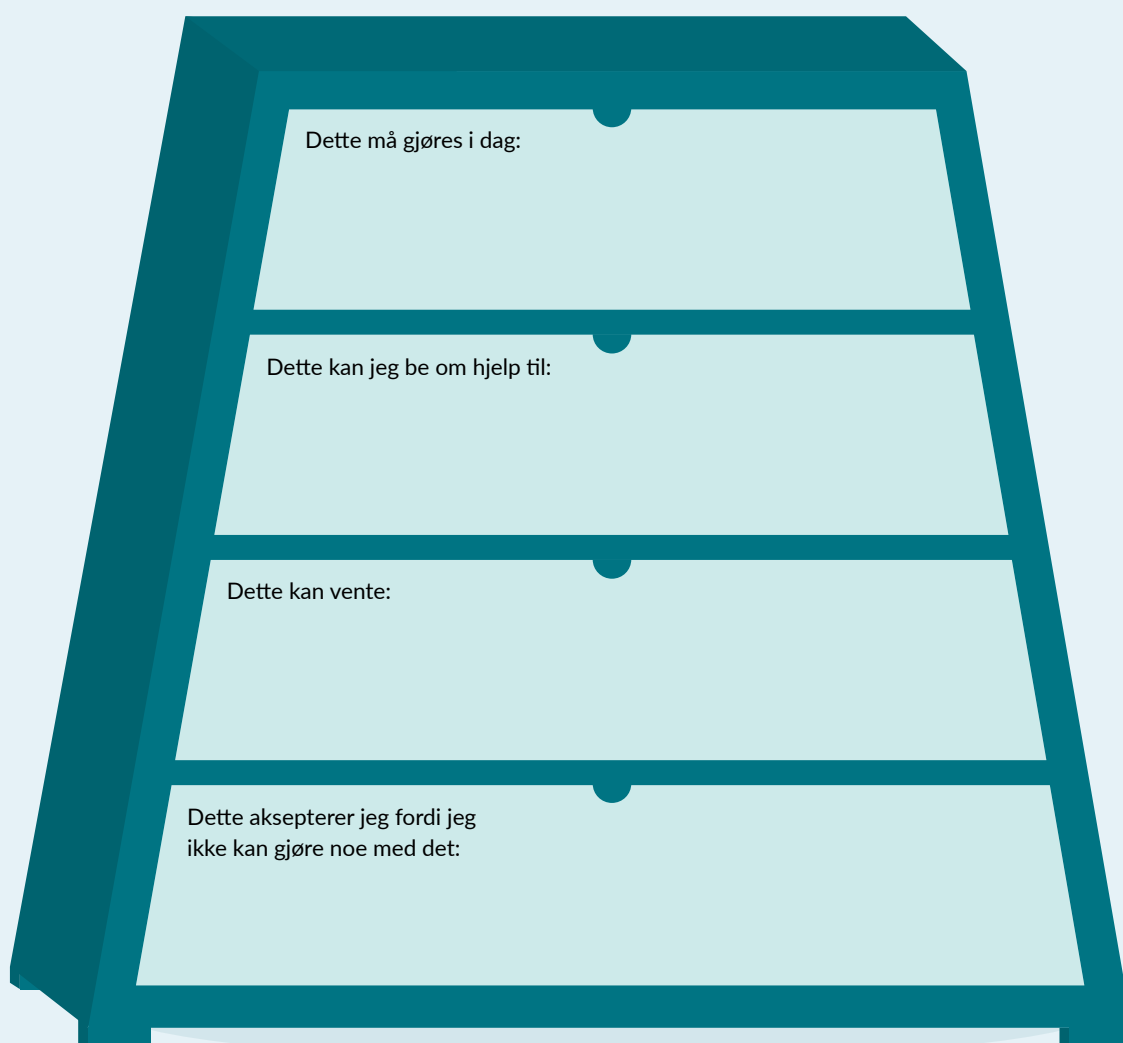
Konkrete råd til deg som vil huske bedre

Hentet fra boken «Hva er hukommelse?» av Pål Johan Karlsen

- 1. Hold deg i god fysisk form**
Det gir bedre blodgjennomstrømning i hjernen og mer effektive nervesignaler.
- 2. Spis regelmessig**
Unngå at blodsukkernivået spretter opp og ned som en jojo:
Mangel på næring svekker hukommelsen dramatisk.
- 3. Søk mentale utfordringer**
Tilegn deg nye kunnskaper og ferdigheter. De individuelle forskjellene øker med alder.
Det har nok litt med arv og gener å gjøre, men også med «akkumulerte valg» og livsstil:
Noen velger bort mentale anstrengelser. Det svekker hukommelsen.
- 4. Indre ro skjerper hukommelsen**
Finn tid til å koble av.
- 5. Konsentrer deg**
Gi oppgaven du utfører din fulle oppmerksomhet.
- 6. Bruk tid**
Jo mer tid du bruker, desto mer lærer du.
- 7. Kok ned og organiser materialet**
Kople det umiddelbart til noe du kan godt fra før.
Det gjør kunnskapen enklere å tilegne seg og lettere å hente tilbake senere.
- 8. Kod inn ny informasjon på så mange måter som mulig**
- visuelt, verbalt, motorisk eller sanselig. Bruk kunnskapen eller ferdigheten aktivt.
- 9. Terp heller noen ganger for ofte.**
Overlær og automatiser.
- 10. Spre læring ut over tid, i passe porsjoner.**
Gjenoppfrisk ofte i begynnelsen, så en gang iblant.
- 11. Synliggjør det du skal huske.**
Lag tydelige påminnelser. Brev som skal postes bør plasseres nær utgangsdøra så du ser dem på vei ut.
- 12. Bestem hva som skal utløse minnet i framtida.**
Hva skal du huske ved synet av en person, en gjenstand, eller et bestemt sted?
- 13. Ikke utsett oppgaver.**
Utfør gjøremålet mens du fortsatt har det friskt i minne.
Heng ytterjakka på plass straks du kommer hjem.
- 14. Plasser ting som nøkler og mobiltelefon på faste plasser så du kan stole på vanehukommelsen.**
Eller merk deg bevisst og si høyt hva du gjør, så du kan støtte deg til episodisk hukommelse.
- 15. Lær deg husketeknikker, både visuelle og verbale.**
I hukommelses-VM kombinerer utøverne visuelle og verbale metoder for raskt å tilegne seg enorme mengder tilfeldig informasjon.
- 16. Vil du glemme, så pøs på med nye opplevelser**
Tilbring tid i andre miljøer.

Bekymringskuffene

Sortering av tanker og bekymringer kan redusere unødvendig stress, frigjøre energi og hjelpe deg å finne ut hva du kan gjøre på ulike tidspunkt. Den øverste skuffen er minst fordi det ofte er lite som må gjøres i dag. Den nederste er størst fordi det ofte er mye som må aksepteres.



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

Feriecocktail

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 neste side har vi skrevet ned noen «sorgvettregler». Det finnes også hjelpetelefoner, chattetjenester og selvhjelpsverktøy. For mer informasjon, søk «pårørende» på Kristiansand kommunes nettside. På nettsiden finner du flere tips.

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
- «**Gode tanker, Omtanker, Nye Omtanker**» av Per Emanuelen
- «**Noen blir tilbake**» av Solveig Bøhle
- «**Etter selvmordet - veien videre**» av Kari Dyregrov, Einar Plyhn og Gudrun Dieserud
- «**Nye perspektiver på selvmord**» av Kari Dyregrov og Vigdis Sogne-Møller
- «**Demensbrems**» av Andreas Engvig
- «**Å miste en sønn i selvmord**» av Anne Giljebrekke
- «**Reis deg med ny styrke**» av Brenè Brown

Nettsider og podkaster:

(flere forslag på kommunens nettside)

- **LEVE:** leve.no/har-du-mistet-noen
- **Facebook video (til deg som har mistet noen i selvmord):** bit.ly/3QuiPtV
- **Livet går faktisk videre:** vimeo.com/81171456
- **Sorgen kapittel:** radio.nrk.no/podkast/mellom_oss/sesong/sorgens-kapittel
- **Selvmordspodden:** www.selvmordspodden.no





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. Spar 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!**

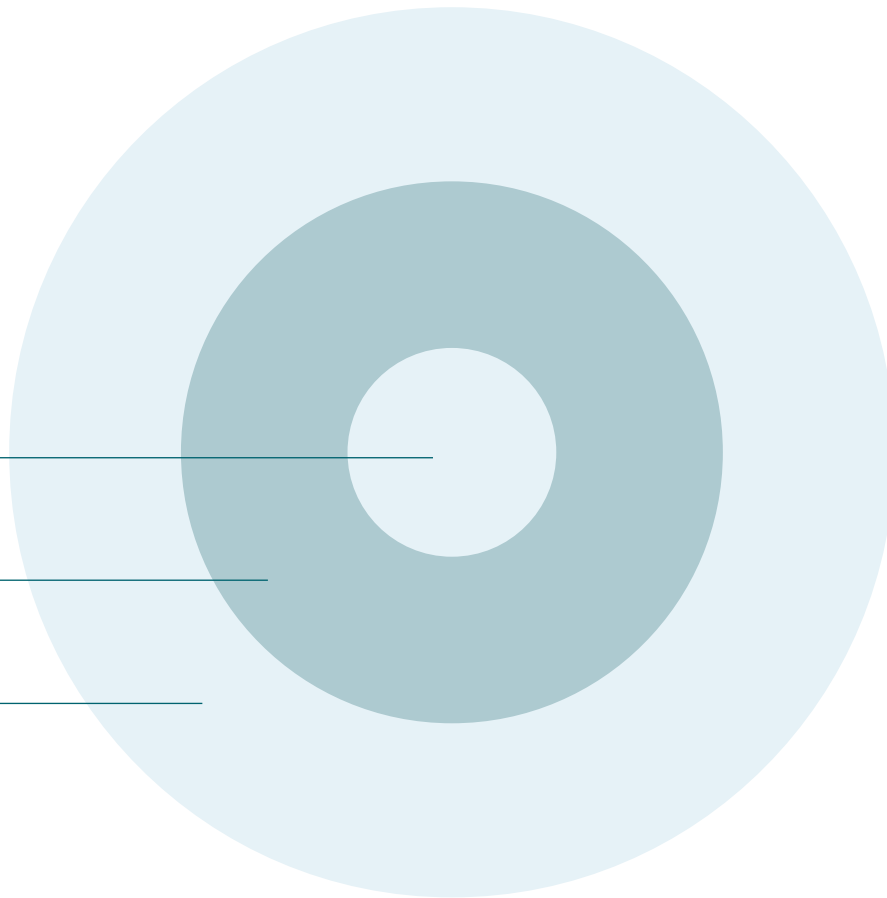


Niende samling:

Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk

Målet med niende samling 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:



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.

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.

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?



Tiende samling: Sorg som din livserfaring

Målet med tiende 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. 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».

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. 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. Hvilken trygg havn har du? Dersom du ikke har en trygg havn, hvor kan du forsøke å finne en?

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



Hyllest til deg som lever

Eg ser deg – at du lever

Du skal få desse orda sjølv om du ikkje feirar rund dag i dag.

For vi brukar å gje gode ord til dei som feirar gebursdag, og då spesielt til dei som har rund dag. Til og med dei døde får sine ord. I annonsar og minnetalar har vi sagt vårt til dei.

Om dei var kjent for eitt eller anna medan dei levde, så får dei gjerne ein reportasje i avisa eller på TV. I orda til dei døde står alt vi vil hugse dei for, alt dei var gode til, alle bragder dei gjorde, alt dei betydde for oss som sit att.

Men no skal du, du som lever få nokre ord. Det er mine ord til deg som er i livet.

Du lever – gjennom året lever du – sekund og minutt, timar og døgn. Gjennom årstidene, gjennom alle dine år, så lever du.

Det er slik det vart

Den kalde og våte januardagen, ei veke etter at alle julelysa er slukte og enda fem dagar til neste lønningssdag. Den dagen lever du. Du går i regnet som tangerer sludd og angrar på at du ikkje tok stillongs på deg. Gjennom dagen som knapt har dagslys – du lever.

Den fine april morgonen når du vaknar i dagslys, for så langt på året har vi komen, at jordas helling no gjer at sola kastar lyset inn gjennom vindauget på soverommet ditt. Så no kan du stå opp, gå på jobben din eller på skulen din. Og så når du kjem heim, så er det framleis lyst. Og kanskje skin sola denne dagen og, så du kan setje deg på trappa med ettermiddagskaffien din og kjenne at sola varmar. Og då, då kjenner du at du lever. Du lever denne vakre april dagen.

Så kjem sommarferien din, den du har lengta sånn etter. Du har lengta etter varme, sol, seine kveldar på terrassen din, gode turar i fjellet. Og veret, det skal vere godt denne sommarferien. Du tenker at denne sommarferien, då må veret bli godt. For du treng å samle krefter før hausten kjem. Men det regnar, heile ferien din regnar det. Temperaturen kjem knapt over 15 grader. Det er opplett nokre timar, kanskje eit gløtt av sol mellom skyene, før regnbyene driv over terrassen din der du skulle ha sitte akkurat no. Likevel, du lever.

Du fyller sommarferiedagane dine med andre ting. Boden vert rydda, kjellaren likså, du får lese ein masse av dei bøkene som har lagt heile vinteren og venta på deg. Det var slik livet vart denne sommarferien. Det er det du tenker, at det er slik det vart, og sånn er det nokre gonger i dette livet, dette livet som du lever.

Du fekk det til

Du ser det no, fargane rundt deg. Du tenker, er det mogeleg at naturen kan ha så vakre fargar? Og du kjenner at det nesten er noko guddommeleg i det du ser, at alle desse vakre haustfargane, denne vakre og underfundige verda, at dei ikkje berre kan komme av seg sjølv.

Det må vere noko meir i denne verda, noko meir som styrer dette uendeleg vakre. Så du set deg på kvilesteinen og ser utover hausten som ligg framfor deg. Lufta som akkurat har blitt litt skarpare. Du trekk den skarpe lufta inn og ned i lungene dine, og du kjenner at dette livet, det kan du leve, det vil du leve.

Dette du no les, desse orda som eg skriv, dei er til deg, som sagt er dei til deg fordi du lever. For livet er slett ikkje så lett alltid. Det er som om tida ikkje strekk til.

Alltid kjenner du på at du ligg på etterskot, at du skulle ha vore ein annan stad enn der du er no, at det er noko du skulle ha gjort som du ikkje får gjort. Og likevel, likevel så møter du oppgåve for oppgåve, gjennom dag for dag og veke for veke. Og så, og så brått kjenner du at du likevel er i rute. Du fekk det til. Det er godt gjort. Det er difor du får desse orda, du får dei fordi du ikkje gir opp.

For eit mot du har

Kan hende du kjenner på ei uro, uro for kva som ventar deg på skulen i morgon, om det er nokon som vil vere med deg, om du har nokon å ete matpakken din med, om du vil møte forståing sjølv om du ikkje er førebudd til prøven. Du er ikkje førebudd til prøven fordi dei tunge tankane dine, dei tok alle kreftene dine dagen før.

Likevel står du opp og gjer deg klar til å gå. Likevel går du ut i dette livet med ønske og tru på at dette skal du klare, denne dagen skal du leve, dette livet skal du gripe.

Du er god nok akkurat for den du er

Du får desse orda frå meg fordi du ikkje gir opp, fordi du lever dette livet som du har fått.

Nokre gonger vil ikkje kroppen henge med.

Det kjennes slik ut, at kroppen protesterer. Det gjer vondt. Det vonde tømmer deg for krefter. Du blir uroleg og. Uroleg for korleis dette skal gå, om du vil bli frisk. Og om du ikkje blir frisk, om du kan klare å leve med det som gjer så vondt.

Likevel så knyt du lissene på joggeskoa dine og går ut på tur. Du pakkar datamaskina di ned i veska og dreg av garde til det møtet likevel. Du tenker at dette ikkje må knekke deg, det skal ikkje knekke deg. Dei vonde smertene i kroppen skal ikkje få vinne. Det er det du som skal – du skal vinne. Du vinner. For ein styrke og for eit mot du har.

Ver så god

Slik er livet, dette livet som vi lever. Livet vert fylt av det som løftar oss – og det som tynger oss. Det er som om det eine kviler på det andre. Det er som ein pendel som svingar frå det eine til det andre.

Og når pendelen er der det er tyngst, så lever du i vona om at den snart skal svinge tilbake der det gode er, der gleda er, der lyset er.

Og slik kjem du deg vidare i livet. Slik lever du. Så modig og tapper du er som står i livet. Du står i det livet som nokre gonger gjer deg lyst til å gje opp. Gjer ikkje det. Gi ikkje opp. Du skal leve. Eg ser deg – at du lever.

Min ven, desse orda, dei var til deg.
Ver så god, no har du fått dei.

Du får dei fordi du lever. Fordi du er god nok akkurat slik du er. Du er god nok akkurat for den du er.

Bungum, R.L. (2021). «Hyllest til deg som lever».
07.06.2021, www.psykologisk.no





Ellevte samling: Erfaringsamling

Målet med ellevte samling er å se på samlingene i et fugleperspektiv, snakke om våre beste erfaringer med gruppen og om veien videre. Vi reflekterer rundt viktige faktorer i tilbudet til pårørende og etterlatte.

Egenrefleksjon og notater:

Spørsmål til refleksjon

1. Hva skulle dere ønske at samfunnet forsto bedre? (Før, under og etter dødsfallet.)

2. Hva skulle dere ønske at vi tar med oss i arbeidet videre?

3. Hva er deres erfaring med å være med i sorggruppen?

4. Hva vil du/dere ta med deg/dere videre?

5. Hva trenger dere selv framover nå når sorggruppa er ferdig?

6. Er det noe dere vil gjøre, for dere selv, for flere, for andre?



Forslag til sanger

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

“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 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



Kristiansand
kommune



Utviklet av Livsmestring i Kristiansand kommune,
i samarbeid med RVTS Sør.