

Samling 10: Sorg som din livserfaring

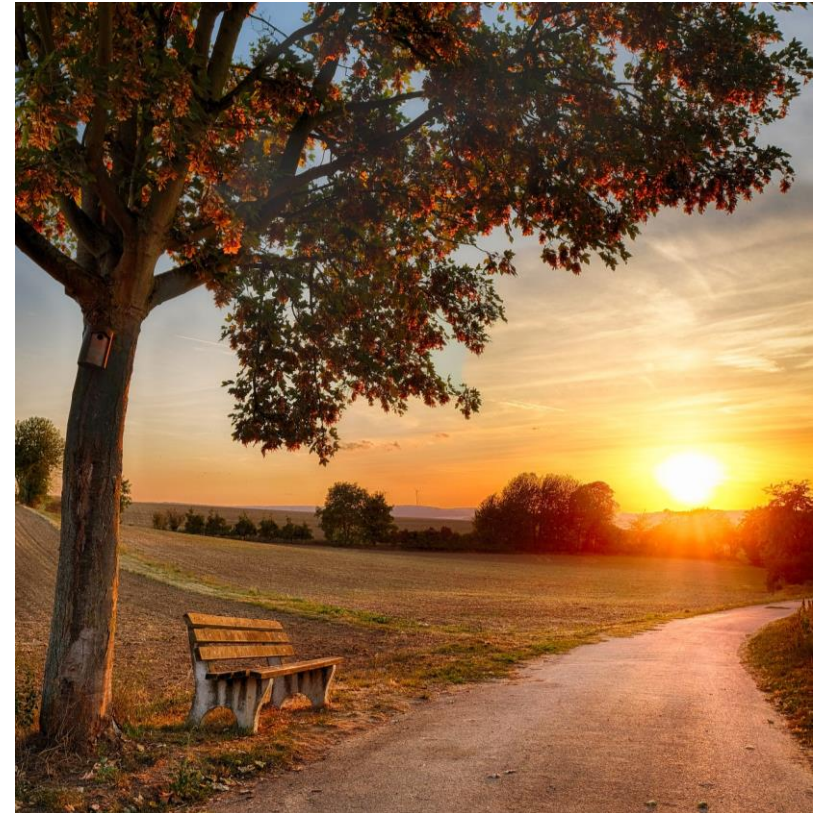




Kristiansand
kommune

Samling 10: 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.







«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.»

Dyregrov og Dyregrov

Jeg ser at du sørger
derfor spør jeg deg
Kan vi sørge sammen?
Slik at vi senere også i sammen
kan gå ut av sorgen?

Morgan



Målet med sorggruppen

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 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.

Oppgave om oppsummering og veien videre

1. Er det noen temaer eller samlinger som har vært spesielt viktige for deg?
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?



«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.»

Tidligere sorggruppedeltaker

Tilbakemeldingsskjema og avsluttende ord

