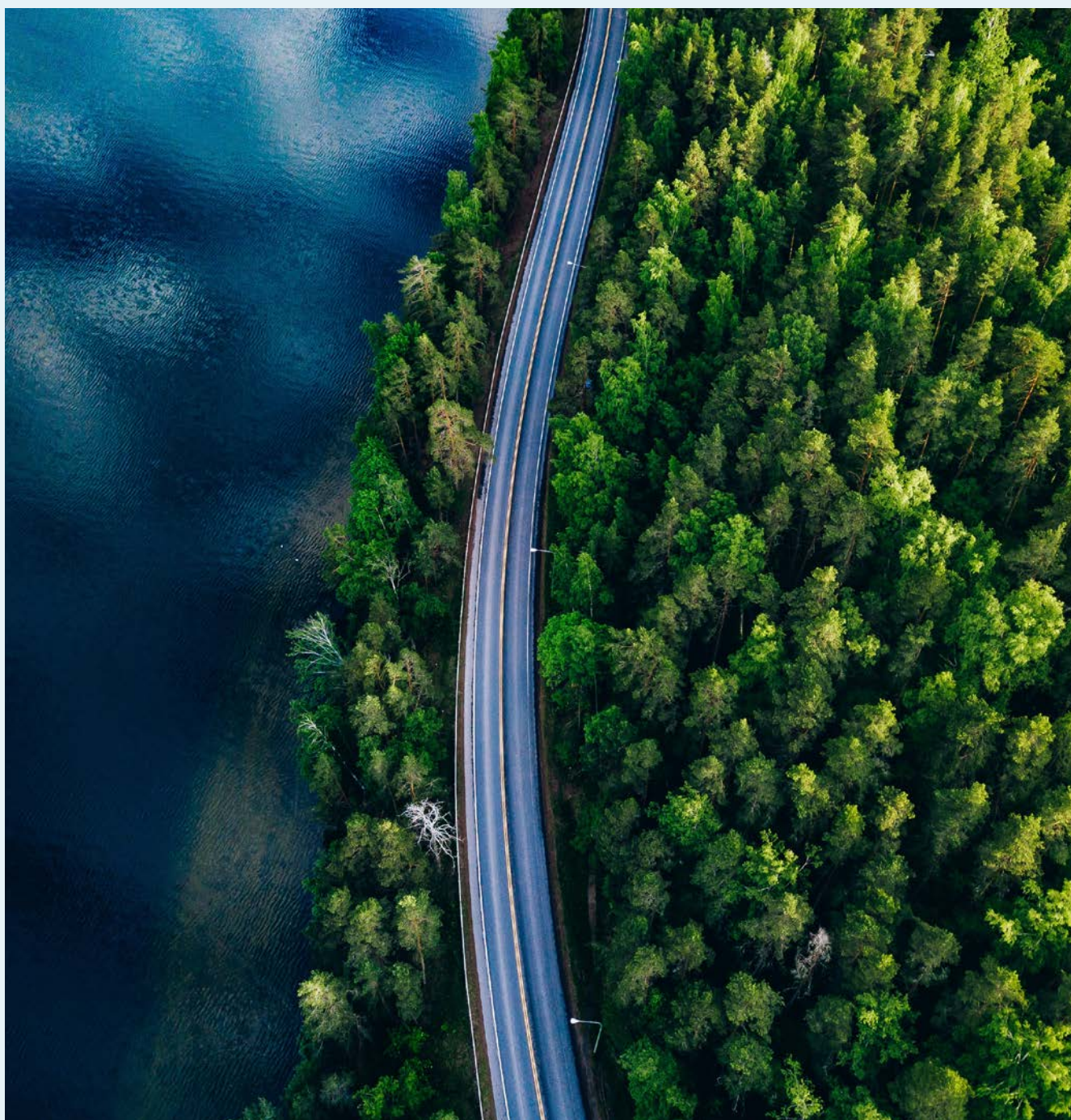


Utviklet av Livsmestring i Kristiansand kommune,  
i samarbeid med RVTS Sør.



Kristiansand  
kommune

# Veileder for sorggruppeledere for etterlatte ved selvmord





# Forord

**Å lede sorggrupper for etterlatte ved selvmord har vært noe av det mest givende vi begge har gjort. Denne veilederen beskriver opplegget vårt slik vi har gjort det til nå.**

Vårt opplegg er særlig inspirert av «Metodisk veileder for sorggrupper hvor selvmord er dødsårsak» utviklet av seksjon for sorgstøtte ved Akershus universitetssykehus. Temaene og flere av øvelsene fra deres metodiske veileder har vi benyttet og tilpasset vårt opplegg. Vi har hatt lærerike samtaler med ansatte på Akershus universitetssykehus i forbindelse med denne veilederen og oppstart av sorggrupper. I tillegg har vi hentet inspirasjon fra egne sorggruppedeltakere, nasjonale veiledere, forskningsprosjekter, faglitteratur, LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, fagfolk, pårørende og andre sorggruppeledere. Bakerst i denne veilederen har vi en litteraturliste og anbefalt lesning.

Det fremkommer at det er behov for egne sorggrupper for etterlatte ved selvmord. Mange etterlatte har uttrykt behov for erfaringsutveksling, informasjon og råd, samt trygge rammer for å sette ord på og forstå sin situasjon og sine reaksjoner. Videre uttrykkes ønske om å bearbeide sorgen og finne sin vei videre gjennom sorgen. Det å få hjelp til å forstå at det dreier seg om normale reaksjoner på en uvanlig og sjokkerende hendelse, kan dempe usikkerhet og angst. Etterlatte ved selvmord er en særlig utsatt gruppe, og det er en signifikant økt risiko for nye selvmord i denne gruppen. Deltakelse i sorggrupper kan være god selvmordsforebygging. Tidligere deltakere på våre sorggrupper har blant annet uttrykt at å delta i gruppen har føltes som å komme hjem. De har gitt tilbakemeldinger på at de opplever at følelsene blir normaliserte, at de ikke er alene, at de opplever tilhørighet og trygghet, og at de står stødigere og bedre rustet.

Selv om vi har helse- og sosialfaglig bakgrunn og mange års erfaring fra feltet, har vi vært bevisste på viktigheten av selvivaretagelse, debrief og veiledning. Vi har vært heldige å samarbeide med Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS Sør. Vi har fått god veiledning, kloke råd og inspirerende samtaler om faglig tilnærming, refleksjonsoppgaver og kvalitetsforbedringer. Å ha en ekstern part med både veilednings- og fagkompetanse innen feltet mener vi har styrket oss som gruppeledere og gjort sorggruppetilbudet bedre. RVTS Sør har bidratt med kvalitetssikring og økonomi til denne veilederen. Takk til Øyvind Dåsvatn og Ingrid Sæbø Møllen for uvurderlig hjelp og samarbeid.

Mange muntlige og skriftlige tilbakemeldinger har gjort oss trygge på at dette opplegget er til stor hjelp for deltakerne. Vi håper at veilederen kan legge grunnlaget for at flere etterlatte ved selvmord kan få hjelp til å finne sin vei gjennom sorgen ved å delta i sorggrupper.

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

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

*Maria Abrahamsen Østhassel*

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

*Tidligere sorggruppedeltaker*

# Innholdsfortegnelse

Forord .....	5		
Innledning .....	6		
Formålet .....	6		
Målgruppen .....	8		
Rekruttering .....	8		
Prosesstilnærming .....	9		
Rammer .....	9		
Bruk av likepersoner .....	9		
Brukermedvirkning .....	9		
Selvivaretakelse .....	10		
Veien etter sorggruppen .....	10		
<b>Første samling</b>			
Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen .....	12		
<b>Andre samling</b>			
Savn og minner .....	18		
<b>Tredje samling</b>			
Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp .....	22		
<b>Fjerde samling</b>			
Sorgens konsekvenser i kroppen .....	26		
<b>Femte samling</b>			
Sammenhenger og forklaringsmodeller .....	30		
<b>Sjette samling</b>			
Grunnleggende spørsmål om skyld og skam .....	34		
		<b>Syvende samling</b>	
		Identitetsforandringer .....	38
		<b>Åttende samling</b>	
		Hukommelse .....	42
		<b>Niende samling</b>	
		Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk .....	47
		<b>Tiende samling</b>	
		Sorg som din livserfaring .....	50
		<b>Elleve samling</b>	
		Erfaringsamling (dersom ønskelig) .....	54
		Litteraturliste og anbefalt fordypning .....	58
		Relevante nettsider .....	59
		Forslag til sanger .....	60
		<b>Vedlegg til samlingene</b>	
		Kartlegging av sorggruppedeltakere .....	62
		Bekreftelse på deltakelse i sorggruppe .....	64
		Velkommen til sorggruppe .....	65
		Taushetsavtale for deltakere .....	66
		Taushetsavtale for likeperson .....	67
		Spørsmål til likeperson .....	68
		Tilbakemeldingsskjema .....	69
		Notater .....	70

## Innledning

Selv mord er både et samfunnsproblem og et folkehelseproblem. Årlig registreres mellom 550 og 650 selvmord i Norge. Ifølge helsedirektoratets veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord har 80-90 prosent av etterlatte ved selvmord behov for ulike former for profesjonell hjelp for å bli i stand til å leve et tilnærmet normalt liv igjen. Det er godt dokumentert at i familier som opplever selvmord, er det signifikant økt risiko for nye selvmord. Sorggruppene kan imøtekomme etterlattes behov for profesjonell hjelp, og på den måten også være forebyggende.

### Formålet

Formålet med veilederen er å trygge og styrke gruppeledere i hvordan lede gode sorggrupper for etterlatte ved selvmord. Denne veilederen inneholder forslag til samlinger, rammer, kjøreplan, tema, mål, oppgaver, øvelser, verktøy, sanger, illustrasjoner, råd, tips og litteratur. Opplegget består av denne sorggruppeveilederen, PowerPoints og deltakerhefte. Alt kan lastes ned fra nett på [www.kristiansand.kommune.no/sorggrupper](http://www.kristiansand.kommune.no/sorggrupper).

Veilederen, PowerPoints og deltakerhefte kan lastes ned fra nett. Alt kan tas i bruk og tilpasses egne sorggrupper av andre sorggruppeveiledere. Vi har valgt et muntlig og uformelt språk for å gjøre sorggruppeveilederen praktisk og lett anvendbar slik at alle som ønsker kan ta den i bruk. Innholdet kan fomidles slik det står, men vi anbefaler å gjøre seg kjent med innholdet og si det med egne ord. Teksten i parentes er informasjon til gruppeleder. Deltakerheftet inneholder alle øvelser, verktøy og oppgaver til opplegget, og anbefales at gruppelederne også har med seg på hver samling.

Sorggrupper kan drives svært ulikt. Veilederen er i hovedsak beregnet for lukkede og faste grupper som møtes innendørs. Innholdet i veilederen og samlingene kan tilpasses andre rammer. Vi har også hatt utegrupper som møtes rundt et bål ved en gapahuk. De gruppene har vi kalt "Bålprat". Da har vi beholdt temaene, men forenklet innholdet. Noen ganger har vi gått småturer mens vi har snakket sammen. Vi har hatt med en liten høyttaler slik at vi kan spille sanger, samt hatt med kaffe, suppepose og sitteunderlag til deltakerne. Vi har erfart at vi når ut til andre målgruppe, deriblant flere menn, når vi har "Bålprat". Å være i naturen rundt et bål, kan være stressreducerende og helsefremmende i seg selv.

Formålet med sorggruppene er at deltakerne styrker hverandre ved å treffe andre som har opplevd liknende tap, samtale om sorgen og lytte til hverandres historier slik at den enkelte kan finne sin 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 kan for mange være et godt sted å kjenne på fellesskap. I løpet av gruppeforløpet jobber vi med å oppdage de små tingene vi får til, og se på hvordan vi kan pendle mellom tapet, det som har skjedd og den nye hverdagen, samt at livet etter hvert får mening igjen.

### Målgruppen

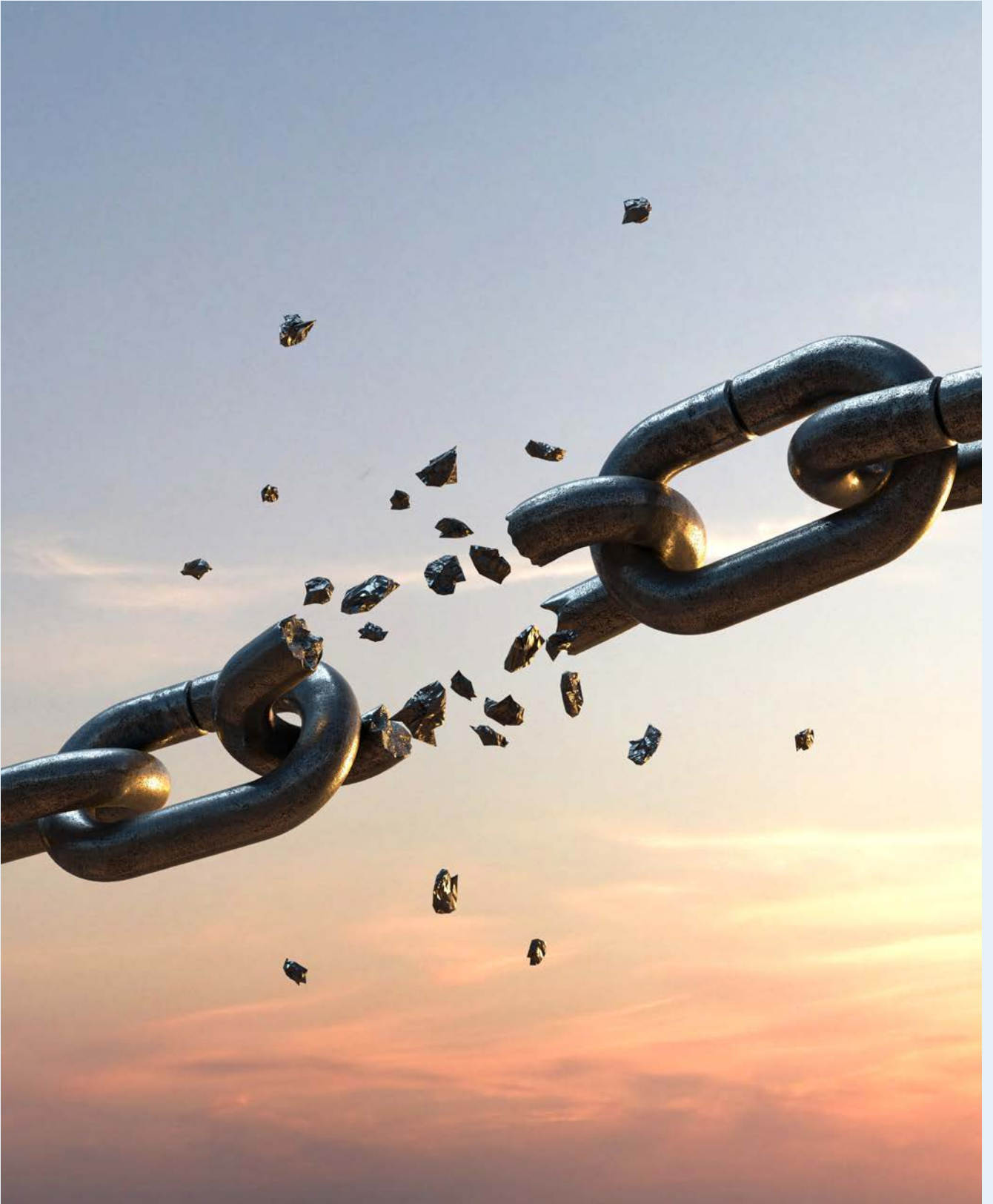
Denne veilederen er utarbeidet for personer som allerede er, eller ønsker å bli gruppeledere. Å sette seg inn i faglitteratur, sorgteori og menneskemøtekompetanse, tenker vi er en forutsetning for å lede sorggrupper. Bakerst i veilederen er litteratur vi har benyttet i forkant og underveis i samlingene. Veilederen er utviklet til bruk for gruppeledere i Kristiansand kommune. Selv om den er tiltenkt sorggrupper i kommunal regi, kan andre som ønsker å benytte den, gjerne ta den i bruk.

Deltakerne i sorggruppen er personer over 18 år som var i familie, partner eller nær venn av avdøde. Noen etterlatte kan ha utviklet forlenget sorgforstyrrelse som gjør at de trenger noe annet enn et kommunalt sorggruppetilbud. Forlenget sorgforstyrrelse handler om at man i lang tid etter selvmordet opplever at fungering i hverdagen svekkes betraktelig. Dette forekommer hos ca. syv prosent av alle som opplever tap av nærstående. Det er betydelig høyere forekomst blant etterlatte ved selvmord. Personer som har utviklet forlenget sorgforstyrrelse bør få informasjon om hvilke andre tilbud som finnes ved for eksempel spesialisthelsetjenesten, sorgterapeuter (Forlenget Sorg Terapi, FST), Modum Bad eller andre. Slik henvisning skjer som regel via fastlegen.

### Symptomer på forlenget sorgforstyrrelse:

- Sterke følelser av lengsel etter avdøde.
- Intens følelse av å være ensom, selv i selskap med andre.
- Sterke følelser av sinne eller bitterhet relatert til dødsfallet.
- Følelse av at livet er tomt eller meningsløst uten avdøde.
- Tenker så mye på avdøde at det forstyrrer handlinger eller relasjoner til andre.
- Sterke følelser av vantro om dødsfallet eller store vanskeligheter med å akseptere dødsfallet.
- Føler seg sjokkert, lamslått, omtåket eller følelsesmessig nummen.
- Vanskeligheter med å bry seg om eller stole på andre.
- Følelse av å være veldig emosjonelt eller fysisk aktivert når man blir konfrontert med tapet.
- Unngår mennesker, steder eller ting som kan minne om tapet.
- Sterk trang til å se, ta på, høre eller lukte på ting for å føle seg nær avdøde.

Kilde: Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging



### Rekruttering

Vi har utarbeidet rutiner slik at alle etterlatte ved selvmord som har fått bistand fra psykososialt kriseteam mottar muntlig og skriftlig informasjon om sorggruppetilbudet. Psykososialt kriseteam informerer og gir brosjyre om tilbudet de nærmeste dagene etter dødsfallet. Vi sorggrupeledere setter oss ned sammen med leder for psykososialt kriseteam for å få informasjon om aktuelle personer to ganger i året. Dette betyr at alle som har vært i kontakt med psykososialt kriseteam får informasjon om sorggruppetilbudet to ganger. Deretter tar vi sorggrupeledere kontakt med de aktuelle personene for å informere om sorggruppene, samt kartlegge om tilbudet kan være aktuelt for dem. Vi benytter «Kartleggingsskjema for sorggruppedeltakere» som ligger vedlagt bakerst.

Vi informerer også andre aktuelle avdelinger, offentlige ansatte og frivillige organisasjoner om tilbudet. Vi har blant annet kontaktet: andre som driver sorggrupper, begravellesbyrå, LEVE, fastlegene, legevakt og diakoner om sorggruppetilbudet. Vi har utarbeidet en egen brosjyre om pårørendetilbudet, hvor sorggruppetilbudet er et av flere tilbud.

Vi har også informasjon om sorggruppene på kommunens nettside, på [www.sorggrupper.no](http://www.sorggrupper.no) og på sosiale medier. Vår erfaring så langt er at over halvparten av deltakerne rekrutteres via psykososialt kriseteam.

### Prosesstilnærming

Å skape trygghet i gruppen mener vi er en forutsetning for læring, deling og bearbeiding av sorgen. Gruppelederne sitter ikke på svarene, men vi kan skape et trygt rom for undring, deltakelse og å gå nærmere inn i sorgen og tapet. Vi forventningsstyrer deltakerne i forkant ved å ha samtaler og sende ut invitasjon med tema og rammer for gruppa i god tid før første samling. Der informerer vi om oppmøtested, tid, varighet og forventninger til deltakerne. Det er viktig at tidspunkter sendes ut noen uker før oppstart siden enkelte trolig må be om fri. Mennesker i sorg kan ha problemer med å huske avtaler. Derfor anbefaler vi å sende ut en påminnelsemail eller sms en uke før oppstart.

Å tilpasse innholdet, oppgavene, tidsrammene og budskapet til gruppene samt forventningsstyre deltakerne, er noen av kjerneoppgavene til gruppelederne. Det er lagt opp til en god variasjon av undervisning og oppgaver som gjøres individuelt, parvis, gruppevis og i plenum. Som en hjelp til å holde strukturen har vi lagt inn forslag til tidsbruk i beskrivelsen av de enkelte samlingene. Vi har en enkel PowerPoint med tema, overskrifter og bilder til hver samling som står klar når deltakerne kommer. Vi har utviklet et eget deltakerhefte som alle får på første samling. Den anbefaler vi at de tar med på hver samling, og noterer i underveis.

Første samling handler om å tilrettelegge for trygge rammer og respektfulle relasjoner slik at deltakerne kan være til stede med hele seg. Dette gjør vi ved å være imøtekommende, ivaretagende og lyttende i form av å se hver enkelt og trygge dem på at vi tåler alle smerteuttrykk og sorgreaksjoner. Vi er tydelige på at sorg ikke kan sammenliknes og at ingen fortjener en plass i gruppen mer eller mindre enn andre. Vi legger stor vekt på å møte deltakerne i døra, tilby drikke, gi navnelapp og vise hvor de kan sitte. Vi har valgt å sitte i ring slik at vi kan se hverandre, og helst med et bord i midten hvor de kan sette kaffekoppen.

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

Vi har valgt å oppfordre deltakerne til å foreslå musikk de ønsker skal spilles i løpet av samlingene. Det har skapt nærhet til musikken og til hverandre, samt vært en enkel måte å tilpasse innholdet til gruppen. Dersom deltakeren ønsker å si noe om den aktuelle sangen, gir vi rom for det. De fleste av sangene i denne veilederen er forslag fra tidligere gruppedeltakere.



Høytider, ferier og andre merkedager kan være ekstra krevende for enkelte. Å si noe anerkjennende og opplysende om dette på samlingene i forkant, kan skape trygghet for mange. En måte å gjøre det på kan være å endre spørsmålene på check in eller check out, slik at deltakerne selv kan sette ord på bekymringer. Da kan gruppeleder innlemme det i samlingen, og gjerne tilrettelegge for samtale om ulike måter man kan komme seg igjennom det på eller hvilke verktøy man kan bruke. Vi har laget forslag under samling åtte som heter «Feriecocktail» og «Sorgvettreglene». Disse kan gjerne tas frem på en annen samling i forkant av en ferie eller et lengre opphold mellom to samlinger.

Dersom noen trekker seg fra sorggruppen av ulike årsaker, mener vi det er viktig at de ivaretas ved at vi kontakter dem og tilbyr dem sorggrupper ved en senere anledning eller individuelle samtaler.

### Rammer

Vi tilstreber aktiv deltakelse, og vurderer at det beste er seks-syv deltakere. Vi anbefaler maks åtte deltakere. Vi er alltid to gruppeledere som fordeler de ulike punktene på samlingene. Det er ti samlinger etterfulgt av en valgfri individuell oppfølgingssamtale. Etter siste samling har vi invitert til en erfaringsamling. Det er mulig å utvide med en eller to samlinger for å fordype seg i noen temaer. I veilederen har vi ikke lagt opp til en egen samling om barn som pårørende. Dette er innlemmet i første og niende samling. Dersom flere deltakere har samvær og/eller omsorg for barn under 18 år, kan man vurdere en egen samling.

Å skape trygghet er viktig, og derfor tilstreber vi å ha alle samlingene på samme sted. Vi har benyttet navnelapper slik at vi kan lære hverandres navn. Vi møtes med to til tre ukers mellomrom med to timers varighet, inkludert en pause. Siden det kan være krevende og tungt å delta i sorggrupper, anbefales det ofte at samlingene ikke overskrider to timer. Dersom gruppen har behov for lengre tid, kan man vurdere å endre tidsrammen i samråd med deltakerne. Vi har i hovedsak valgt å legge samlingene til kl 12.30-14.30 slik at sorggruppelederne kan ha tid til en debrief, og deltakerne kan ta en pause før nye forpliktelser kaller. På slutten av hver samling oppfordrer vi deltakerne til å gjøre noe godt for seg selv.

Enkelte deltakere har ønsket å møtes oftere og lengre, mens andre kan ønske å møtes sjeldnere. Det er krevende å gå inn i sorgprosesser. For mange kan det ta dager eller uker å hente seg inn igjen etter en samling. Denne veilederen legger derfor opp til en hyppighet og varighet som andre erfarne sorggruppeledere også anbefaler.

### Bruk av likepersoner

Å møte andre som har opplevd å miste en av sine nære i selvmord, kan være bearbeidende i seg selv. Derfor har vi valgt å invitere en likeperson til å holde et kort innlegg på en av de første samlingene. Vi har fortrinnsvis benyttet noen som tidligere har deltatt på våre sorggrupper. Vi har en samtale med likepersonen i forkant, sender ut forslag til spørsmål som kan berøres og legger ved en taushetserklæring som må signeres. Hjelpespørsmål og taushetserklæring ligger i vedlegget. Erfaringene så langt er svært positive og flere av deltakerne har uttrykt at det som ble sagt, gav håp og trygghet.

### Brukermedvirkning

Vi er opptatt av brukermedvirkning, tilbakemeldinger og forbedringer. Ofte vil deltakerne uttrykke sin glede eller misnøye i løpet av check in eller check out. Vi har valgt å gjennomføre en kort evaluering etter samling fire og syv for å gjøre eventuelle justeringer og tilpasninger. På slutten av den tiende samlingen får deltakerne et tilbakemeldingsskjema.

Vi har invitert til en ellefte «erfaringsamling» noen uker etter siste samling. Dette er en samling hvor deltakerne, gruppeledere og veiledere samles og hvor vi har enkel bevertning. Man kan også vurdere å invitere andre eksterne aktører. Hvem som skal inviteres til erfaringsamlingen bør avklares med deltakere før samlingen. Her gis mulighet til å dele erfaringer og gi innspill til det videre selvmordsforebyggende arbeidet og pårørendearbeid i ulike sammenheng. Både deltakerne, veilederne og vi sorggruppeledere har opplevd erfaringsamlingene som nyttige, fine og lærerike.

I etterkant av sorggruppen kan noen av deltakerne ønske å bistå andre som er etterlatte ved selvmord. For de som ønsker å være en slik ressurs for andre, er det viktig at de har bearbeidet egen sorg relativt godt og at de blir ivaretatt ved å få veiledning og kurs. LEVE er en av flere aktører som tilbyr opplæring for likepersoner.

### Selvivaretagelse

Våre og andre gruppeledere sine erfaringer tilsier at det er givende, men også ekstra krevende å lede sorggrupper for etterlatte ved selvmord. Å ivareta seg selv og hverandre er viktig for å stå stødig i denne type arbeid. Vi har valgt å ha to til tre timer i forkant av samlingene for å forberede oss mentalt og praktisk. Ca. hver tredje uke har vi satt av en dag til veiledning, forberedelser, møter, samtaler med nåværende og nye deltakere og annen selvivaretagelse.

Det er vesentlig at gruppeledere ivaretas godt for å stå stødig i denne type arbeid over tid. Dette vil gjøre tilbudet trygt og stabilt. Et annet aspekt ved selvivaretagelsen er å ha en plan for hvordan drifte grupper videre ved uforutsette hendelser eller sykdom.

### Veien etter sorggruppen

Målet med sorggruppene er at deltakerne har blitt styrket i å finne sin vei gjennom sorgen og kjenne på at livet etter hvert får en mening igjen. På den tiende samlingen har vi viet oppmerksomhet på veien videre.

Deltakerne blir tilbudt en individuell oppfølgingsamtale etter at alle samlingene er ferdige. I samtalen har vi fokus på hva som er viktig for deltakeren, gjerne med utgangspunkt i verktøy eller tema vi har hatt på samlingene.

Mange deltakere kan ønske at felleskapet og samholdet skal fortsette. På siste samling oppfordres de som ønsker å holde kontakt til å utveksle informasjon og eventuelt opprette en gruppe som kan møtes ved jevne mellomrom. Erfaringer så langt har vist at flere av gruppene ønsker dette. Vi har stilt oss til rådighet med å gi råd og veiledning om selvhjelpsgrupper, samt tipset om nettsiden [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no).

Vi anbefaler deltakerne å ta i bruk deltakerheftet både på egen hånd, men også dersom de velger å gå videre med selvhjelpsgrupper etter at sorggruppen er ferdig. Da kan det være en ide å starte med temaene og verktøyene fra de første samlingene, og jobbe seg gjennom alle samlingene. Eventuelt kan man ta for seg verktøy man fikk god nytte av, eller reflektere sammen dersom det var verktøy eller temaer man synes var ekstra krevende.

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

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

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

*Tilbakemeldinger fra tidligere sorggruppedeltakere*



# Første samling:

## Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen

1.	Velkommen og presentasjon av dagens tema	7 min
2.	Formål, rammer, praktisk informasjon og taushetsavtale	5-8 min
3.	Musikkvideo: "Up&Up" av Coldplay	5 min
4.	Etterlattes spesielle behov	7 min
5.	Barn som pårørende og etterlatte	5 min
6.	Bakgrunn og oppbygning for sorggruppen	3 min
7.	Check in	15 min
8.	Pause	10 min
9.	Fortsette Check in	15 min
10.	Ulike mestringsstiler	6 min
11.	Innlegg ved likeperson	15 min
12.	Egenrefleksjon	3 min
13.	Plenumsrunden om mål og forventninger	10 min
14.	Check out	10 min
15.	Avsluttende ord	2 min

## Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Bekreftelse på gruppedeltakelse», «Velkommen til sorggruppe» og «Taushetsavtale» som ligger bakerst i denne veilederen. Print ut og ta med taushetsavtale til deltakerne og likeperson, samt bekreftelsen til deltakerne som de fikk tilsendt da de meldte seg på. Se også gjennom «Barn som pårørende» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte til sorggruppelederne og deltakerne, høytaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper, tørkepapir, brosjyren om pårørendetilbudet i kommunen, hefte fra LEVE og Veilederen fra Helsedirektoratet «Etter selvmordet».
- Legg ut penn, brosjyrer, deltakerhefte og arkene: «Velkommen til sorggruppe», «Taushetsavtale» og «Bekreftelse på gruppedeltakelse». Sett klart drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang. Sett klar Powerpointen.
- NB: Snakk med aktuell likeperson god tid før samlingen, gi vedlegget med hjelpespørsmål og be om signatur på vedlegget «Taushetsavtale for likeperson».

### 1. Velkommen og presentasjon av dagens tema

Velkommen! Målet med samlingen er å skape trygghet i gruppa, presentere oss og bli kjent. Vi skal også snakke om barn som pårørende og underskrive taushetsavtale. (Gi en kort presentasjon av dere gruppeledere.)

### 2. Formål, rammer, praktisk informasjon og taushetsavtale

- Målet er å styrke hverandre ved å treffe andre som har opplevd liknende tap, prate om sorgen og lytte til hverandres historier for å finne en vei gjennom sorgen. I gruppen snakker vi om sorgen og hva den gjør med oss. Den har mange naturlige kjennetegn, blant annet savn, minner, sinne, skyld, skam, identitetsforandring, og psykiske og fysiske reaksjoner. Å delta i gruppen kan for mange være et godt sted å kjenne på fellesskap. (Kan vises fra PowerPoint.)
- Målgruppen er personer over 18 år som var i familie, partner eller nær venn til avdøde.
- For mer informasjon om temaer og datoer, kan dere se på det utdelte arket «Bekreftelse på gruppedeltakelse».
- Vi tilrettelegger for aktiv og frivillig deltakelse. Dersom vi avbryter dere er det fordi vi er opptatt av å gi alle mulighet til å dele sine erfaringer og tanker, samtidig som vi forsøker å holde tidsrammen. Det som skjer i gruppa er viktig, men også energikrevende. Mange opplever at det er slitsomt å både lytte til og snakke om noe av det verste som har skjedd sammen med andre man nettopp har møtt. Det er ofte tyngst etter de første samlingene, og pleier å bli bedre etter hvert som vi blir kjent og tryggere på hverandre.
- Det er viktig med kontinuitet og tilstedeværelse både for den enkelte og for at gruppa skal bli trygg. Mobil skal være lydløs og helst slått av. Det gjelder også i pausene. Da har vi alle mulighet til avkopling eller snakke litt uformelt sammen.
- Vi er opptatt av respekt for hverandres opplevelse av sorg og kulturforskjeller. Sorg oppleves og kommer til uttrykk på ulike måter. Sorgen har ingen fasit. Man møter den forskjellig, man mestrer den ulikt og sorg kan ikke sammenlignes. Det kan være store forskjeller innad i en familie hvordan sorg kommer til uttrykk. Tro, kultur og etnisk bakgrunn kan også være med på å gjøre bildet av sorgens prosess og uttrykk enda mer nyansert. Hva som er naturlig i noen miljøer og kulturer, kan være fullstendig

uhørt andre steder. I gruppen er det viktig med gjensidig respekt og forståelse, og vi oppfordrer til å vise undring. Brosjyren fra LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord belyser noen av de vanligste praktiske og følelsesmessige forholdene som berører etterlatte ved selvmord. Vi oppfordrer dere til å lese den, og eventuelt la andre i din omgangskrets lese den.

- Deltakerheftet dere har fått i dag inneholder oversikt over alle samlingene. I heftet finner dere øvelser, oppgaver, mestringsverktøy og tips. Det er plass til å notere, og vi forventer at dere tar med heftet til hver samling. Vi anbefaler å være varsom med å skrive deres fulle navn i tilfelle dere mister deltakerheftet.
- Vi har gjensidig taushetsplikt i gruppen. Det betyr at vi ikke forteller andre om navn eller noe som gjør at de kan gjenkjenne hvem som er i gruppen. Vi ber dere signere på taushetsavtalen nå.

### 3. Musikkvideo

Vi kommer til å spille musikk eller vise en kortfilm på alle samlingene. Ved dagens låt ønsker vi at dere legger merke til alt det uventede som dukker opp i musikkvideoen. Det kommer inn nye perspektiver hele veien. Sorg påvirker hele menneskets tanker, følelser, adferd og kropp. I denne sorggruppen vil vi erfare at vi ser, møter og tolker tap og sorg på ulike måter, og at det finnes ulike veier gjennom sorgen.

(Spill av «Up&Up» av Coldplay. Hvis gruppeleder ønsker å spille en annen sang, introduseres kort hvorfor sangen spilles. Når sangen er ferdig, kan sitatet: «Jeg føler jeg står bedre rustet til å takle fremtiden, forstår bedre mine egne følelser og fått tips til hvordan få det bedre når det er ekstra tungt» fra en tidligere sorggruppedeltaker vises på Powerpointen.)

### 4. Etterlattes behov

I «Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord» av Helsedirektoratet, står det om etterlattes spesielle behov. Hovedpunktene de trekker frem er:

1. **Umiddelbar, proaktiv og gjentatt hjelp** (for eksempel psykososialt kriseteam). Dette omtales gjerne som akuttfasen.
2. **Informasjon om selve dødsfallet, praktiske forhold, og om sorgprosessen.** Informasjon om hvordan dødsfall kan innvirke på familiemedlemmer og hvordan hjelpe barn.

Det er viktig med muntlig og skriftlig informasjon. Heftet fra Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, LEVE, som dere har fått i dag, anbefales derfor at psykososialt kriseteam deler ut til etterlatte.

3. **Variert og tilpasset hjelp:** Tiltak og hjelp må tilpasses individuelt. Mange har behov for både støtte fra nettverket, men også fra profesjonelle og organisasjoner, samt selvmestringsråd.
4. **Hjelp over tid:** mange etterlatte har behov for støtte over lengre tid enn hva nettverk og hjelpeapparat er klar over. Sorg tar tid. Enkelte utvikler forlenget sorgforstyrrelse og kan ha behov for spesialisert hjelp.

### 5. Barn som pårørende og etterlatte

Dere som har omsorg for barn under 18 år og dere som er besteforeldre/tanter/onkler eller nære på andre måter, har et ekstra ansvar i den perioden dere er i nå. Dere skal ikke bare komme dere gjennom sorgen og tape selv, men også sørge for at barna blir ivaretatt av dere og/eller av andre som kan bistå.

Mange ønsker å verne 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 går ofte ut og inn av sin sorgprosess. De har behov for tilpasset informasjon. Foreldrene/omsorgspersonene er som regel de barna er tryggest på og derfor anbefales det hovedsakelig at de forteller barna om dødsfallet. Snakk med helsesykepleier og ansatte i barnehagen eller på skole slik at de kan bistå med god og konkret informasjon tilpasset barnets alder og modenhet. De har også oversikt over ulike tilbud til barn. I brosjyren om pårørendearbeidet i kommunen dere har fått i dag, står det noe om barn som pårørende. Det står mer om dette på kommunens nettside. Det er også mulig å spørre oss i pausen eller ta kontakt i etterkant dersom du ønsker. I deltakerheftet dere har fått utgitt i dag, står det om barn som pårørende. Det finnes mer informasjon om dette på [www.kriser.no/barn-og-unge](http://www.kriser.no/barn-og-unge), [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no), og [www.ungeparorende.no](http://www.ungeparorende.no). Vi kommer til å snakke mer om dette på den niende samlingen hvor temaet er «*Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk*».

### 6. Bakgrunn og oppbygning av dette gruppeopplegget

- Denne sorggruppen er i kommunal regi. Personer som har utviklet forlenget sorgforstyrrelser bør få informasjon om og et tilbud via spesialisthelsetjenester og terapeuter. Slik henvisning kan fås via fastlegen.
- Opplegget er særlig inspirert av «*Metodisk veileder for sorggrupper hvor selvmord er dødsårsak*» utviklet av seksjon for sorgstøtte ved Akershus universitetssykehus. I tillegg har vi hentet inspirasjon fra egne sorggruppedeltakere, nasjonale veiledere, forskningsprosjekter, faglitteratur, LEVE, fagfolk, pårørende og andre sorggruppedelere i kommunal og kirkelig regi. Vi har samarbeidet om innholdet i veilederen, samt har jevnlig veiledning med Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS Sør.
- Sorg tar tid, og vi tar tak i ulike sider ved sorg og sorgprosessen. Hvordan den påvirker hele menneskets tanker, følelser, adferd og kropp, er temaer vi skal berøre i løpet av denne tiden vi har sammen. Vi skal også snakke om hvordan tapet kan ha hatt innvirkning på vårt sosiale liv og på vår opplevelse av oss selv. Etter hvert vil livet få en mening igjen. Vi skal jobbe med de små tingene vi får til, og se på hvordan vi kan pendle mellom tap og den nye hverdagen. Gruppen kan være viktig i denne prosessen.

### 7. Check in

Check in og check out er noe vi benytter på hver samling. Check in handler om å koble seg på hverandre. Det kan handle om hva du husker spesielt godt fra forrige samling, noe som har hjulpet deg siden sist, noe du har gjort eller opplevd siden sist eller forventninger til dagens samling. Vi avslutter samlingen med en check out som ofte handler om hva du tar med deg fra samlingen.

Som check in i dag vil vi be alle presenterer seg med navn, hvem dere har mistet og kort om hva som har skjedd. Noen har opplevd sterke ting. Det kan bli sterkt for andre å høre enkelte visuelle detaljer om selve dødsfallet. På denne første samlingen anbefaler vi at man ikke forteller for detaljert om visuelle detaljer ved dødsfallet, da dette i noen tilfeller kan gjøre at andre gruppedeltakere kan oppleve å få bilder og fantasier i hodet – sekundær traumatisering.



Dersom det er viktig å fortelle dette, ber vi deg om å snakke med en av oss gruppeledere etterpå/en annen dag. Etter ca. 15 minutter passer det med en pause før runden fortsetter etterpå. (Gruppeleder styrer runden.)

### 8. Pause

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

### 9. Fortsette runden med check in

### 10. Ulike mestringsstiler

Måten tapet oppleves på og den meningen det tillegges påvirkes av ulike forhold, blant annet måten tapet skjedde på, omstendigheter rundt tapet, egen livssituasjon og familiens situasjon. Personer i sorg vil bruke hele sitt mestringsrepertoar fra tidligere. Familiens mestringsstil vil også kunne ha betydning. Mestring kan defineres som en persons anstrengelser for å håndtere ytre eller indre stress. Her er personens optimisme, et positivt selvbilde, pågangsmot, tro på egne evner og ressurser, samt sosial støtte viktige positive faktorer, mens negativ tenkning og grubling fungerer motsatt. Mestringsstilen er et mer varig trekk ved personligheten, som viser til individets karakteristiske måter å forholde seg på. Sorgen har ingen bestemte faser og det er ingen fasit på hvordan den bearbeides. Den mest anerkjente og best underbygde sorgteorien i dag heter toprosessmodellen (Dual Process Modell). Den kan brukes til å gi den enkelte forståelse for egen situasjon i sorgprosessen. Kort fortalt handler det om at tapet bearbeides og håndteres ved å pendle mellom tap på den ene siden (tapsorientert prosess), og nyorientering/ny hverdag (gjenoppbyggelsesorientert prosess) på den andre siden.

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

### 11. Introduser likeperson som har gått i sorggruppe tidligere

(Si ifra om deltakerne kan stille spørsmål eller ikke.)

Mulige hjelpespørsmål for likepersonen:

- Hvem er jeg?
- Hvem har jeg mistet i selvmord og hvor lenge siden?
- Hvorfor valgte jeg å bli med i sorggruppe?
- Hva er de viktigste erfaringen jeg har gjort meg i løpet av de ti samlingene vi har hatt?
- Har du noen råd til de som skal være med i denne gruppen?
- Eventuelt andre ting du ønsker å si?

### 12. Egenrefleksjon

Alle skriver ned i deltakerheftet:

Hva er ditt mål med å delta i gruppen?

Hvilke forventninger har du til å være med i gruppen?

### 13. Plenumsrunde om mål og forventninger

Be deltakerne dele mål og forventninger.

(Gruppeleder noterer ned på flipover og tar bilde slik at det kan tas frem på neste samling. Denne økta kan avsluttes ved å vise de to diktene på PowerPointen: «Sorgen blir ikke borte» av Maria Abrahamsen Østhassel og «Det å savna» av Bente Bratlund Mæland.)

### 14. Check out

Hva ble særlig viktig for deg i dag?

(Gruppeleder styrer runden).

### 15. Avsluttende ord

Takk for i dag. Dersom noen har tilbakemeldinger på samlingen eller har musikkønsker, kan det sendes på mail. Vi oppfordrer til å gjøre noe godt for dere selv i dag og de kommende dagene siden det ofte er energikrevende å være på samlingene, spesielt første samling. Neste gang kan bli en tøff, men fin samling hvor vi skal reflektere over savn og minner, vise bilde og få frem flere sider av den avdøde. Det er viktig at alle tar med bilde av den dere har mistet. (Informer om dato for neste samling.)







# Andre samling: Savn og minner

1. Velkommen og presentasjon av tema	3 min
2. Oppsummering fra forrige samling	4 min
3. Check in	10-15 min
4. Musikk: «Himmelhøgesti» av Elle Melle	4 min
5. Dagens tema	5 min
6. Presentasjonsrunde med bilde og hjelpespørsmål til savn og minner	20 min
7. Pause	10-15 min
8. Fortsette runde med bilde og hjelpespørsmål til savn og minner	30 min
9. Check out	15 min
10. Avsluttende ord	5 min

## Forberedelser før samlingen

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

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

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

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Forrige gang handlet i hovedsak om å bli kjent og trygg i gruppen. Vi hadde blant annet om: rammer, praktisk informasjon, taushetsklæringen, vi spilte «*Up&UP*», Helsedirektoratets veileder for etterlatte, barn som pårørende, check in, egenrefleksjon, en runde i plenum om mål og forventninger, besøk av en likeperson, litt informasjon om ulike mestringsstiler og toprosessmodellen, og avslutningsvis en check out. Dere fikk også utdelt deltakerheftet som vi oppfordret dere til å ta med på hver samling. Her er det dere trakk frem som mål og forventninger.

(Vis bilde av eller les opp målene og forventningene.)

### 3. Check in

Nå tar vi en kort check in hvor vi oppfordrer alle til å si noe om hva du sitter igjen med fra forrige samling.

(Gruppeleder styrer runden.)

### 4. Spille «Himmelhøge sti» av Elle Melle

(Gruppeleder introduserer sangen).

### 5. Dagens tema

- I dag vier vi en spesiell plass til den som er død. Mange etterlatte kjenner et behov for å snakke om de som er døde. Mange sier at det etter hvert blir vanskelig å få utløp for dette i sine nettverk. De opplever at det blir mindre rom for samtalen om den de har mistet, og at det er en forventning om at livet må gå videre.
- I sorggruppen har vi tid og rom til å snakke og være sammen i sorgen. Å snakke om minner og savn hjelper i en sorgprosess. Enten relasjonen har vært god, blandet eller dårlig vil bearbeidelsen av minner og ivaretagelse av de gode minnene bidra til å avklare eller opprettholde relasjonen til den som er død.

### 6. Presentasjonsrunde med bilde og hjelpespørsmål

Mange opplever at samfunnet reduserer tapet til at det kun er et selvmord. Vi skal nå etterstrebe å finne frem minnene om og opplevelsen av hele personen dere har mistet. Denne prosessen kan bidra til en opplevelse av sammenheng, og videre legge grunnlaget for å kunne snakke om årsaker til selvmordet. Hovedpoenget med denne øvelsen hvor dere skal presentere og vise bilde av de dere har mistet, er å styrke følelsen av tilknytning og få frem en forståelse om at de som tar selvmord er mye mer enn selvmordet. I deltakerheftet står det noen hjelpespørsmål under «*Savn og minner*» som kan tas i bruk. Spørsmålene vises også på PowerPointen. Vi tar først to minutter individuelt, deretter 5-7 minutter pr person i plenum. Under plenumsrunden er det fint om ingen avbryter. Dersom vi gruppeledere avbryter, er det for å passe tiden. (Be dem vise bilde under plenumsrunden. Ta en pause etter ca. 20 min og fortsett runden etter pausen.)

## 7. Pause

### 8. Fortsette runden med bilde og hjelpespørsmål

(Avslutt med å lese sitatet fra boken til Anne Giljebrekke «Å miste en sønn i selvmord»)

*«I ettertid har jeg tenkt mye på om Thomas forsøkte å fortelle meg noe da. Jeg visste jo at ikke alt var en dans på roser, og at han bak smilet også skjulte mye. Men at det var så mørkt at han ikke ønsket å leve lengre, nei, det var aldri i mine tanker.»*

### 9. Check out

Hva ble særlig viktig for deg i dag?  
(Gruppeleder styrer runden.)

### 10. Avsluttende ord

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





# Tredje samling:

## Hvordan sorg påvirker tanker, følelser, adferd og kropp

1. Velkommen og presentasjon av tema	3 min
2. Oppsummering fra forrige samling	3 min
3. Check in	10–20 min
4. Musikk: «Story» av Lene Marlin	3 min
5. Dagens tema	5–10 min
6. Individuell oppgave: Sorggjenkjenningsoppgave	5 min
7. Pause	10–15 min
8. Introduksjon av toleransevinduet	5 min
9. Refleksjonsoppgaver	25–35 min
10. Check out	10–20 min
11. Avsluttende ord	3 min

## Forberedelser før samlingen

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

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen er å få større forståelse, oppmerksomhet og aksept for egne tanker, følelser, adferd og kroppslige reaksjoner. Vi skal lytte til hverandres opplevelser og reaksjoner. Neste samling har vi mer fokus på kroppen. I dag er det mest fokus på følelser, tanker og adferd.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

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

### 3. Check in

Nå skal vi ta en check in. Dere kan velge om dere vil svare på «Hva har hjulpet deg mest siden forrige samling?» eller «Hva sitter du igjen med som noe av det viktigste fra forrige samling?» (Gruppeleder styrer runden.)

### 4. Sang

«Story» av Lene Marlin.  
(Gruppeleder introduserer kort sangen.)



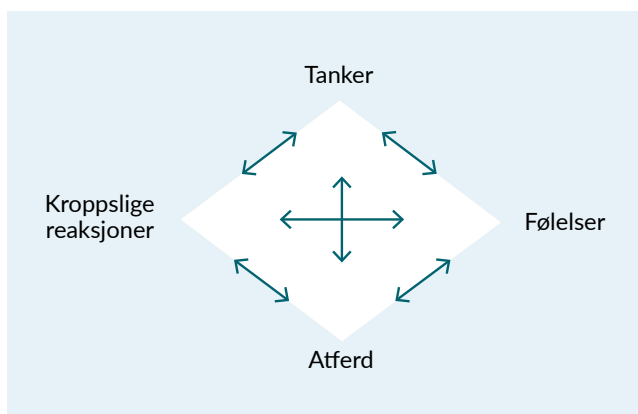
## 5. Dagens tema

Vi skal ha fokus på egen situasjon ved å sortere egne reaksjonsmønstre, og se sammenhenger mellom tanker, følelser, adferd og kropp. Ved å forstå egne reaksjonsmønstre kan det gi en styrket følelse av kontroll, som igjen kan dempe redsel, usikkerhet, angst og liknende. Det kan være lindrende å kjenne seg igjen i andre, og det kan gjøre våre egne reaksjoner mer normale og dermed situasjonen mer håndterbar. Dette igjen kan føre til at det blir lettere å akseptere situasjonen.

(Gruppeleder kan tegne opp den kognitive diamanten og si noe om denne tilnærmingen, eventuelt be deltakerne se i heftet sitt eller vise den på PowerPoint. Gruppeleder må ha tilegnet seg noe kunnskap om dette i forkant.)

- **Tanker:** I våken tilstand har vi mellom 60-80 000 tanker hver dag. Ca. 85 prosent av dem er negative. Med andre ord er det en «enkel sak» og la seg prege av de negative tankene våre. Målet er å gjøre oss mer bevisst hvilke tanker vi har og finne fram til alternative tanker som vil påvirke følelsene på en bedre måte.
- **Følelser:** Følelser er veivisere. De lar seg sjeldent endre av seg selv. De er ofte et resultat av våre egne tanker, adferd og kroppslige reaksjoner. Foreldre som har mistet sitt barn kan ofte føle på sinne. Mange er sinte på systemet og det som ikke fungerte. De som har mistet sin partner, er ofte sint på sin partner som har etterlatt resten av familien til seg selv. Barn og ungdom som har mistet sine foreldre kan være sinte på sin forelder som har forlatt dem.
- **Adferd:** Alle gjør ulike handlinger i løpet av et døgn. Å ligge i senga eller på sofaen hele dagen er adferd som vil påvirke tanker, følelser og kropp. Å løpe fra avtale til avtale hele dagen er en annen type adferd som vil påvirke de andre elementene i diamanten. Målet er å finne frem til hvilke typer adferd som kan påvirke følelsene og tankene i den ene eller andre retningen. Sover du godt og spiser du sunt har du mer energi til å være med andre, lettere for å tenke mer optimistiske tanker og større kapasitet til å kjenne etter på gode følelser.

## Den kognitive diamanten



- **Kroppslige reaksjoner:** Kroppen gir noen ganger tydelige og absolutte signaler, for eksempel i form av magesmerter, kvalme, hodepine eller svette. Andre ganger er signalene vage og kommer snikende, som for eksempel i form av vondter i kroppen og stiv nakke. Uansett vil kroppen stort sett gi noe informasjon om hvordan det «står til» på de andre områdene i diamanten. Målet er å bli bedre kjent med signalene kroppen gir for deretter å kunne gjøre noen justeringer på de andre områdene.

Skyld og skam er følelser som ofte kan ta mye plass for etterlatte ved selvmord fordi man kan kjenne på et selvpåført ansvar og tenke gjennom hvordan man kunne forhindre at det skjedde. Noen vil kjenne på redsel for framtiden uten den de har mistet, eller tristhet over at barna må vokse opp uten en forelder eller søsken. Ved å bli kjent med egne følelser blir det lettere å sortere dem og sette ord på dem. Det kan gjøre det tydeligere for deg å forstå og sette ord på hva som er riktig å gjøre eller hva du har behov for. Det kan gjøre det lettere for andre å forstå hva du trenger. (Minn gjerne deltakere på at brosjyren fra LEVE de fikk på første samlingen har mer informasjon om dette. Du kan også nevne at vi skal snakke mer om følelser, og spesielt om skyld og skam på en senere samling.)



## 6. Sorggjenkjenningsoppgave

Nå kan alle se på oppgaven med 18 spørsmål som vi har kalt Sorggjenkjenningsoppgaven. Den skal dere jobbe med i ca. fem minutter individuelt. Sett et kryss der du opplever deg, hvor 1 er i liten grad og 10 er i stor grad. Vi tar ikke en gjennomgang av denne etterpå siden det hovedsaklig handler om å bli bedre kjent med oss selv. Den henger sammen med en oppgave vi skal jobbe med etterpå. Ved å bli mer bevisst seg selv, sine reaksjoner og tanker, er vi bedre i stand til å akseptere, men også gjøre justeringer og kursendringer.

## 7. Pause

## 8. Introduksjon av toleransevinduet

(Tegn toleransevinduet og forklar modellen, eventuelt bruk PowerPointen. Gruppeleder må ha tilegnet seg noe kunnskap om dette i forkant. Les gjerne høyt opp teksten i deltakerheftet hvor det står om toleransevinduet. Bruk gjerne relevante eksempler for å forklare.)

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

Sorgsymptomer som tankekjør, mareritt, sinne og liknende kan være tegn på å bli hyperaktivering/overaktivering (rosa farge i sorggjenkjenningsoppgaven). Følelse av nummenhet, apati, svimmelhet, osv., kan være tegn på hypoaktivering/underaktivering (gul farge i sorggjenkjenningsoppgaven). Den blå fargen kan være tegn på nøytral aktivering.

## 9. Refleksjonsoppgaver

Nå skal vi jobbe med toleransevinduet og refleksjonsoppgavene i deltakerheftet individuelt i fem minutter. Deretter tar vi en runde i plenum på ca. 20-30 minutter. (Når dere tar plenumsrunden, kan gruppeleder eventuelt illustrere noe av det som blir sagt ved å tegne i toleransevinduet.)

Når plenumsrunden er ferdig, kan man oppfordre dem til å fortsette å reflektere over spørsmålene til neste samling dersom de ønsker.

## 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.

[www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)

[www.traumebevisst.no/edukasjon/traumeforstaelse.php](http://www.traumebevisst.no/edukasjon/traumeforstaelse.php)

## 10. Check out

Hva ble særlig viktig for deg i dag?

## 11. Avsluttende ord

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



# Fjerde samling:

## Sorgens konsekvenser i kroppen

1. Velkommen og presentasjon av tema	3 min
2. Oppsummering fra forrige samling	2 min
3. Check in	10–20 min
4. Musikk: «Langt inn i fremtiden» av Asle Beck	5 min
5. Pusteanke: Nr. 22	8 min
6. Pause	10 min
7. Dagens tema og toprosessmodellen	5 min
8. Oppgave om energipåfyll: solstråler	15 min
9. Oppgave om energikonto	20 min
10. Check out	10–20 min
11. Avsluttende ord	2 min
12. Temperaturmåling på vei ut døra	3 min

## Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Toprosessmodellen», «Energipåfyll: solstråler» og «Energikonto» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Sett klart drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang og lydfil. Sett klar PowerPointen og gjør klar flipover til temperaturmåling.

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

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

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Målet med samlingen var å få større forståelse, oppmerksomhet og aksept for egne tanker, følelser, adferd og kroppslige reaksjoner. Vi lyttet til hverandres opplevelser og reaksjoner. Vi hadde check in med hva som var noe av det viktigste du satt igjen med fra forrige samling. Vi spilte «Story» av Lene Marlin. Vi presenterte den kognitive diamanten og jobbet med sorggjenkjenningsoppgaven med 18 spørsmål. Deretter snakket vi om toleransevinduet og jobbet med en oppgave knyttet til modellen. Til slutt hadde vi en check out før en avsluttende oppfordring om å gjøre noe godt for dere selv.

### 3. Check in

Hva er noe av det viktigste du sitter igjen med fra forrige samling?

### 4. Musikk

«Langt inn i fremtiden» av Asle Beck.  
(Gruppeleder introduserer kort sangen.)

### 5. Pusteanker

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

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

Vi skal derfor introdusere dere for en lydfil vi fikk tips om fra en tidligere sorggruppedeltaker. Sett dere godt tilbake med begge beina plassert på gulvet. Sett på nr. 22: <http://www.wastlundsalvesen.no/lydfiler/>

### 6. Pause

### 7. Dagens tema

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

Sørgende mennesker er mer utsatt for helseproblemer, og særlig de som nylig har mistet. Traumatiske og voldsomme opplevelser kan sette seg i kroppen. Det produseres mye av stresshormonene kortisol og adrenalin. Negativt stress kan medføre at vi stivner og spenner muskler. Vi puster overfladisk, vi blir utmattet og slitne, vi får hodepine og er urolige. Ofte går det ut over nattesøvnen og mange kan ha problemer med å mestre hverdagen og jobb. Tradisjonelt har man i Norge hatt en dualisering, hvor man enten har fokus på det ytre, som kropp og fysisk helse eller det indre, som psykisk helse og det mentale. I nyere tid har det fremkommet kunnskap som tilsier at det er lurt å jobbe med begge deler samtidig siden det indre og ytre påvirker hverandre. Innen psykisk helse har man de senere årene gjort dette ved blant annet å hente kunnskap fra fysioterapien og psykomotorikere. En god modell som synliggjør at kropp og sinn henger sammen, er den kognitive diamanten som vi skisserte forrige gang. (Tegn den gjerne igjen.) Modellen synliggjør at alt påvirkes av hverandre. Det positive er at dersom du gjør noen grep for å få det bedre på et område, kan det påvirke positivt på andre områder. Derfor kan det å ha fokus på de grunnleggende behovene som søvn, sunne og regelmessige måltider, fysisk aktivitet, energipåfyll og gode rutiner være smarte grep for å få det bedre. Det vil med stor sannsynlighet gi positive ringvirkninger.

En av de mest aksepterte og best underbygde teoriene innen sorg, er toprosessmodellen, opprinnelig kalt Dual Process Model. (Vis modellen i deltakerheftet.) Denne modellen introduserte vi kort på første samling.

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

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

### 8. Oppgave om energipåfyll: Solstråler

Å være sliten kan gjenspeiles i hverdagen gjennom dårlig søvn, engstelse, dårlig kosthold, smerter, og liknende. Hvordan kan vi ivareta oss selv og kroppen? (Vis oppgaven i deltakerheftet og les høyt den innledende teksten.) Vi har valgt mange stråler å fylle ut slik at du må være litt kreativ og gjerne utvide litt slik du ser det i dag. Nå kan dere gjøre oppgaven individuelt i 5 minutter. Etterpå skal vi snakke sammen i ca. 10 minutter.

### 9. Oppgave om energikonto

(Vis oppgaven i deltakerheftet og på PowerPoint.)

Skriv ned alle aktivitetene du tenker å gjøre den kommende uka. Sett ring rundt det som gir energi og strek under det som tapper deg for energi. Kan du fylle på flere aktiviteter som gir deg energi? Er det noe fra oppgaven med solstrålene som kan skrives inn? Gjør oppgaven individuelt i 5 minutter. Etterpå skal vi snakke sammen i plenum i ca. 15 minutter.

### 10. Check out

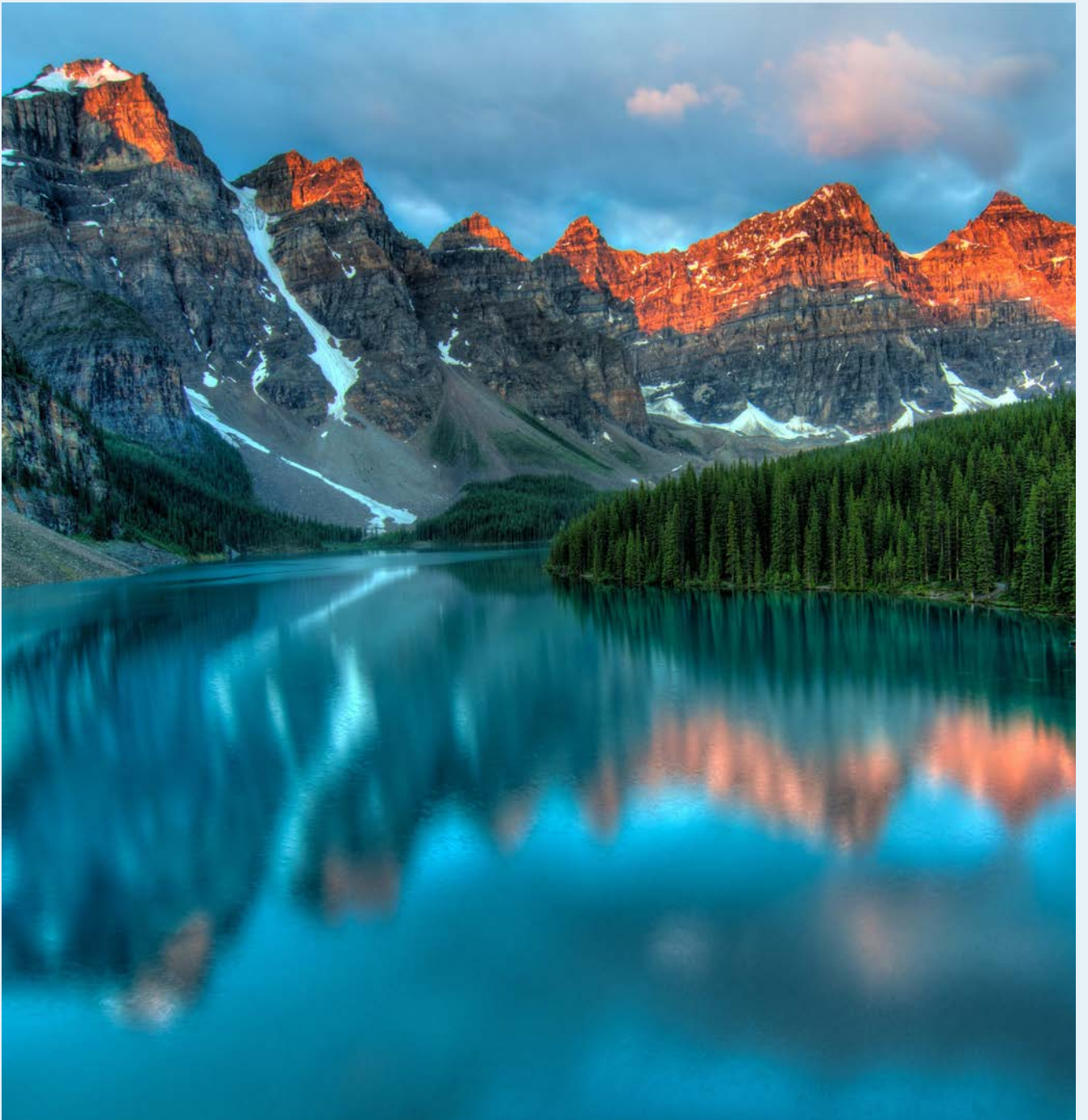
Hva ble særlig viktig for deg i dag?

### 11. Avsluttende ord

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

### 12. Temperaturmåling på vei ut døra

(Heng opp et flipover ark. Øverst tegner du et plusstegn, nederst et minustegn. Ha tusjer klart.) Vi ønsker en kjapp temperaturmåling, en slags minievaluering på hvordan du opplever opplegget og gruppa så langt. Dersom du syns sorggruppen fungerer skikkelig bra, setter du et kryss øverst på pluss, fungerer det skikkelig dårlig, setter du et kryss nederst på minus, eventuelt et sted midt på dersom du syns det er greit nok. Vi tar gjerne imot utfyllende tilbakemeldinger på mail eller melding.





# Femte samling:

## Sammenhenger og forklaringsmodeller

1. Velkommen og presentasjon av tema	2 min
2. Filmsnutt med humorinnslag ved Atle Antonsen	4 min
3. Oppsummering fra forrige samling	2 min
4. Check in	10–20 min
5. Sang: «Til deg» av Marte Wang	4 min
6. Dagens tema	5 min
7. Forklaringsmodellene	5 min
8. Oppgave om forklaringsmodellene	2 min
9. Pause	10–15 min
10. Fortsett oppgave om forklaringsmodellene	40 min
11. Check out	20 min
12. Avsluttende ord	1 min

## Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Forklaringsmodeller» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Sett klart drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang. Sett klar PowerPointen.

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen er å reflektere over ulike forklaringer til selvmordet. I dag skal vi snakke om hendelsen og ulike årsaker til at mennesker tar sitt eget liv. Å snakke om dette kan både gi en bedre forståelse og være med på å redusere skam. Neste samling skal vi snakke mer om skyld og skam.

### 2. Filmsnutt

På tidligere samlinger har vi snakket om toprosessmodellen hvor man beveger seg mellom tap og den nye tilværelsen. I den nye tilværelsen er det viktig å tillate seg å le og kjenne at livet kan være fint. Vi har også snakket om toleransevinduet. Når toleransevinduet er smalt, er det ikke uvanlig å bli sint. Nå skal vi vise et humorinnslag av Atle Antonsen som tidvis befinner seg utenfor sitt toleransevindu, og hans vindu er veldig smalt. Slik toprosessmodellen illustrerer, er det både bra og lov å oppleve glede og latter selv om vi sørger. (Vis filmsnuttet «Ting som irriterer».)

### 3. Oppsummering fra forrige samling

Målet med forrige samling var å bli oppmerksom på at kroppen kan fortelle deg hvordan du har det og at man kan tilstrebe å justere seg etter kroppens signaler. Sist hadde vi check in, musikk av Asle Beck «Langt inn i fremtiden» og pusteøvelse. Videre snakket vi om toprosessmodellen og hvordan man kan bevege seg mellom tap og nyorientering. Vi arbeidet med en solstråleoppgave om energipåfyll og en oppgave om energikonto før vi avsluttet med en check out og en temperaturmåling. (Fortell gjerne hva temperaturmåleren viste.)

### 4. Check in

Hva sitter du igjen med fra forrige samling?

### 5. Sang

«Til deg» av Marte Wang .

(Gruppeleder introduserer kort sangen.)



## 6. Dagens tema

Noen kan se tydelige årsaker til hvorfor andre har tatt livet sitt i form av forhistorie med psykisk og/eller fysisk ustabilitet, rus og tidligere selvmordsforsøk. For andre er det mange ubesvarte spørsmål og selvmordet kom brått og fullstendig uforutsett.

Ingen ønsker å forandre seg så mye eller ha så mye lidelse og smerte at det å dø er noe man vil. Men kommer man til dette punktet, kan det å dø bli en villet handling.

## 7. Forklaringsmodellene

(Vis og forklar modellene i deltakerheftet.)

Å arbeide med å utvide egne forklaringer og tanker om det som har skjedd, kan skape en mer nyansert, mangfoldig og fleksibel forståelse. Dette kan videre gjøre minnene og savnet lettere å bære. Det kan også gjøre det mer forsonene overfor den som er borte og seg selv.

Modeller er alltid forenklinger av kompleksiteten. Det kan være dere opplever at det er flere av modellene som gir mening i deres tilfelle. Forklaringsmodellene er inspirert av Raundalen og Røkholt. (Gå gjennom punktene.)

- **Modell 1. Tankesykdommer:** En gradvis utvikling mot dårligere psykiske helse og gjerne depresjon. Det har ofte vært synlig at personen har fungert dårlig og forandret seg i tiden før selvmordet. Vedkommende kan ha isolert seg, hatt dårlig selvivaretagelse, økt bruk av rusmidler, inngått i destruktive relasjoner, etc.
- **Modell 2. Manglende problemløsningsevne:** Personen kan ha hatt en kombinasjon av for mange problemer og manglende mulighet til å få hjelp eller manglende evne og vilje 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.

- **Modell 3. Emosjonell kortslutning:** Det kan være at personen ble «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 tilstede 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, stryke på eksamen, miste jobb eller tape anseelse og status.

## 8. Oppgave om forklaringsmodellene

Hvilken forklaring tror du passer best for den du har mistet? Hvorfor? Jobb med dette individuelt.

## 9. Pause

## 10. Fortsett oppgaven om forklaringsmodellene

Nå kan dere gå sammen to og to i åtte minutter. Snakk sammen om spørsmålene til modellene: Fire minutter pr person, deretter fire minutter til neste pers. Til slutt tar vi 30 minutter i plenum. (Gruppeleder passer tiden).

## 11. Check out

Hva ble særlig viktig for deg i dag?

## 12. Avsluttende ord

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







# Sjette samling:

## Grunnleggende spørsmål om skyld og skam

1. Velkommen og presentasjon av tema	2 min
2. Lese historien om Ole Brumm, Nasse Nøff og Tussi	3 min
3. Oppsummering fra forrige samling	2 min
4. Check in	10–20 min
5. Musikk: «Ei stjerne som deg» ved Trygve Skau	4 min
6. Dagens tema	15 min
7. Pause	10 min
8. Oppgave om skyld og skam	15–20 min
9. Plenumsrunde	35–50 min
10. Check out	10–20 min
11. Avsluttende ord	1 min

## Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Ole Brumm, Nasse Nøff og Tussi», «Følelser», «Skyldens uttrykk og skammens kompass», «oppgave om skyld og skam» og «valgfri hjemmeoppgave» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Sett klart drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang og filminnslag. Sett klar PowerPointen.

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen 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.

### 2. Lese Ole Brumm

(Les historien om Ole Brumm, Nasse Nøff og Tussi.)

Denne historien synes vi passer fint fordi sorggruppen kan være et godt sted hvor vi sitter sammen og kjenner på felleskapet.

### 3. Oppsummering fra forrige samling

Målet med samlingen var å reflektere over og snakke om ulike årsaker til selvmordet, samt lytte til andre, filmsnutt med humorinnslag ved Atle Antonsen, check in, sang «Til deg» av Marte Wang, tre forklaringsmodeller, deretter check out og avsluttende ord.

### 4. Check in

Hva har hjulpet deg mest siden forrige samling?

### 5. Sang

«Ei stjerne som deg» av Trygve Skau.  
(Gruppeleder introduserer kort sangen.)

### 6. Dagens tema

Mange etterlatte ved selvmord sier de føler sterk skyld og mye skam. Noen føler det er så tydelig at de har sviktet. Noen sier de føler seg mislykket og kjenner på skam. Andre sier de føler en forakt for seg selv. Alle disse følelsene blir ofte forsterket i sosiale relasjoner når man opplever spørsmål, blikk eller unngåelse fra andre. Mange holder seg unna sosiale sammenhenger fordi de gruer seg til spørsmål og ikke vet hvilke svar de skal gi.

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. I deltakerheftet har vi skissert opp 12 følelser som Tone 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. Skyld og skam er to av mange følelser som er nært beslektet med hverandre. (Les gjerne de nederste avsnittene om følelser i deltakerheftet.)

Nå skal vi se nærmere på hvordan man kan jobbe med følelsene skyld og skam i bearbeidelsen av sorgen. (Vis figurene om skyldens uttrykk og skammens kompass i deltakerheftet og du kan supplere innholdet med å vise en kortfilm som introduserer skyld: <https://www.folelsekompasset.no/informasjon/ulike-folelser/skyld>)

## Skyldens uttrykk

Vi mennesker er opptatt av forholdet mellom det gode og det onde, og mellom rett og galt. Vi lærer å forholde oss i henhold til god folkeskikk, regler og lover og religiøse og kulturelle praksiser. Skyld, sammen med de positive følelsene våre som kjærlighet og glede, fungerer som sosialt lim mellom mennesker.

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, ordne opp, osv. 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 den litt fra hverandre, samt akseptere det som har skjedd. Å sortere og rydde opp i skyldfølelsen kan gi hjelp til å komme videre.

Figuren i deltakerheftet, som vi har kalt «skyldens uttrykk», kan være et redskap for å forenkle noe komplisert. Den kan hjelpe oss med å sortere og forstå hva som var en dårlig handling, hva som kan være en innbilt eller overdrevet handling, og om man gjorde aktive og bevisste valg som var feil og objektivt gale. Hvis vi ikke klarer å skille mellom hva vi har innflytelse på og kan ta på oss ansvaret for, og hva vi ikke kan ta ansvar for, kan vi gå rundt med en ubegrunnet opplevelse av skyld som ikke gagnar noen. En overdreven skyldfølelse kan skape psykiske utfordringer og virke forstyrrende på relasjoner og selvfølelse.

- 1. Har du gjort eller unnlatt å gjøre noe hvor du kan dømmes skyldig etter loven og som anses kriminelt?**  
For eksempel sier veitrafikkloven at «*Enhver som med eller uten skyld er innblandet i trafikkuhell, skal straks stanse og hjelpe personer og dyr som er kommet til skade (...)*».
- 2. Har du gjort noen ukloke handlinger, og spesielt nå som du vet utfallet?** Kanskje kan du kjenne på at du burde gjort mer for å hjelpe, støtte, lytte eller sjekke mer ut om tilstanden, medisiner, avhengigheten eller utfordringen.
- 3. Gjorde du handlinger du så inderlig skulle ønske var annerledes?** Mange kan tenke «*Hadde jeg bare...*»
- 4. Kjenner du på det du ikke gjorde som du skulle ha gjort?**  
Gitt en klem, sagt unnskyld, etc.

- 5. Var det noe du gjorde som du ikke skulle ha gjort?** Mange kan kjenne på dette dersom man kranglet i forkant av selvmordet. Da er det viktig å skille mellom intensjon og konsekvens. Intensjonen med krangelen handlet kanskje om å løse en utfordring, og ikke å påvirke noen til en selvmordshandling. Vi kan ikke alltid vite konsekvenser av våre ord og handlinger.
- 6. Kjenner du på skyld fordi du lever?** Dette kan handle om at man kan kjenne på skyldfølelse bare fordi man selv lever og eksisterer, og at det var den andre som skulle ha levd.

## Skammens kompass

Skam beskrives ofte som en følelse som er særlig knyttet til vår oppmerksomhet på oss selv. 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 være alene med seg selv og sin smerte, skyld og skam, samtidig som man tar på seg en maske, kan være med på å forsterke følelsen av ensomhet. Å gå igjennom hendelsen og tenke logisk på sin egen skyld og tørre å være åpen om hva som skjedde i forkant, samt snakke om skammen, kan bidra til å redusere skyld- og skamfølelsen og lette sorgarbeidet.

## 7. Pause

### 8. Oppgave om skyld og skam

(Vis spørsmålene om skyld og skam i deltakerheftet.)

Snakk sammen to og to. Etterpå tar vi en plenumsrunde.

### 9. Plenumsrunde

(Gruppeleder styrer plenumsrunden.)

Forslag til hva som kan sies som avrunding)

«Det finnes kanskje ikke noe sterkere uttrykk for kjærlighet enn sorg» og «The courage to share your story is the first step in writing a new one».

For bearbeidelses- og forsoningsprosessen er det viktig å erkjenne at både den avdøde og den etterlatte har vært alminnelige mennesker som ikke bare har vært positive mot hverandre og at konflikter er en del av livet. Forsoningen forutsetter at man greier å fokusere på ganske vonde og vanskelige ting som man kjenner på. De fleste mennesker har gjort så godt de har kunnet og vi må leve med at dette ikke alltid er tilstrekkelig.

Det er viktig å erkjenne at ingen av oss helt forstår hva som foregår i tankene til våre nærmeste. Vi skjønner heller ikke alltid hvordan vår adferd virker inn på andre. Selv når våre nærmeste åpent forteller om sine problemer, er vi ikke alltid i stand til å møte dem på en god måte. Det å være menneske innebærer at vi av og til trår feil selv om vi har de beste hensikter om å hjelpe. Selvmord er et veldig tydelig tegn på at den døde har hatt det vanskelig, og at smerten ble for stor til å leve med. Mange etterlatte sliter med skyldfølelse for ikke å ha sett og forstått at selvmordet ville komme. Selvmord er sjelden et resultat av en enkelthendelse, men må forstås ut fra summen av en rekke faktorer. Det er sjeldent at selvmord er ment som en hevnaksjon fra avdøde.

## 10. Check out

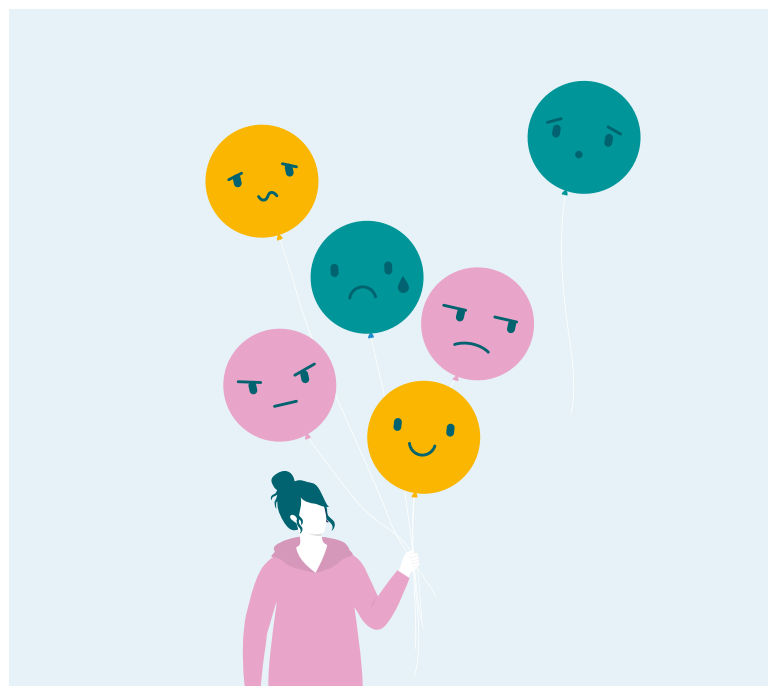
Hva ble særlig viktig for deg i dag?

## 11. Avsluttende ord

Gjør hjemmeoppgaven i deltakerheftet dersom dere ønsker.

Vi oppfordrer dere til å gjøre noe godt for dere selv i dag.

(Husk å minne om neste samling.)





# Syvende samling: Identitetsforandring

1. Velkommen og presentasjon av tema	2 min
2. Humoristisk filminnslag om identitet/fasade	5 min
3. Oppsummering fra forrige samling	3-5 min
4. Check in	10-15 min
5. Sang: «God morgen, min kjære» av Benny Borg	5 min
6. Dagens tema og utdeling av seigmenn	5 min
7. Pause	10-15 min
8. Oppgave om identitetsforandringer	35-50 min
9. Check out	10 min
10. Kort evaluering av sorggruppen	5-10 min
11. Avsluttende ord	1 min

## Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «*Identitetsforandringer etter tap*» i deltakerheftet.
- Ta med seigmenn, gule lapper, veilederen, deltakerhefte, pc, høytaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Sett klart drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang. Sett klar PowerPointen og flipover til evalueringen.

---

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

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

### 2. Humorinnslag

Som vi har snakket om tidligere, er det riktig og viktig å pendle mellom sorger og gleder slik at man får noen pauser fra sorgen. En form for pause kan være å le med andre, og gjerne av oss selv. Bruk av humor er stort sett bra, men det kan også være utfordrende i en setting som denne. Humor kan virke krenkende. Humor bør derfor brukes med varsomhet og vi håper at dere opplever dette innslaget vi nå skal vise som respektfullt. Innslaget er fra «*Trendbarometeret*» på Torsdagkveld fra Nydalen og handler om fasade og hvilket ansikt vi viser utad: <https://www.youtube.com/watch?v=WOXK9rQSUrQ>  
(Dato: 28. mai 2012.)

### 3. Oppsummering fra forrige samling

Målet med samlingen var å reflektere over og snakke om følelser med hovedvekt på skyld og skam. Vi gjorde oppgaver knyttet til skyldens uttrykk og skammens kompass, leste historie om Ole Brumm, hadde check in og hørte på «*Ei stjerne som deg*» ved Trygve Skau. Deretter var det check out og avslutning.

### 4. Check in

Hva sitter du igjen med som noe av det viktigste fra forrige samling? Dersom noen av dere gjorde den valgfrie hjemmeoppgaven som står beskrevet i deltakerheftet, kan dere gjerne fortelle kort om det.

### 5. Sang

«*God morgen, min kjære*» av Benny Borg.  
(Gruppeleder introduserer kort sangen.)

### 6. Dagens tema

I dag skal vi bli mer bevisste og få økt forståelse og selvaksept for egen identitetsendring, både individuell identitet og sosial identitet. (Del ut en seigmenn til alle.) Seigmannen skal foreløpig ikke spises. Forsøk å strekk den så langt dere kan, uten at den skal ryke eller bli delt. (La deltakere dra i den, og gjør det gjerne selv). Hva tror dere er grunnen til at vi gjør denne øvelsen? Seigmenn kan strekke seg langt før de ryker og blir delt i to. Det samme kan vi. Seigmannen illustrerer at vi noen ganger strekker oss veldig langt, og kanskje til og med så langt at det er vanskelig å finne oss selv igjen. Det samme kan skje med identiteten vår. Den kan strekkes og endres. Mange sørgende føler at deres identitet har blitt endret etter tapet. Man er på mange måter den samme og allikevel ikke.

Identitet kommer fra det latinske ordet «*item*» og betyr «*den samme*». Identitet svarer på spørsmålet: "Hvem er jeg"? Det handler om vår personlighet og om å vite hvem vi er. Identitet kan også betegnes som selvbilde eller selvpoppfatning. Vår identitet består av ulike deler, både personlig og sosialt. Personlig identitet kan være meninger, kunnskap og utseende. Sosial identitet kan handle om familie, venner og andre typer fellesskap, yrke og geografisk tilhørighet og liknende. Vi har med andre ord flere identiteter og de er stadig i forandring. Felles for vår gruppe her er å være etterlatt ved selvmord. Tap av relasjoner påvirker selvfølelsen og identiteten. Mange kan føle seg ensomme, forlatte eller redde. Noen opplever at omgivelsene ikke har forståelse for at man er lei seg og at nettverket etter kort tid slutter å spørre hvordan det går. Mange opplever seg mer ustabile og usikre. Andre kan kjenne på at dødsfallet har ført til økt bevissthet om egne grenser. Dette skal vi snakke mer om etter pausen.

### 7. Pause

## 8. Oppgave

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

Nå skal vi jobbe med spørsmålene:

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?

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

I plenum:

- Hva ble du spesielt oppmerksom på i dine svar?
- Hva var enkelt å besvare?
- Hva var vanskelig å besvare?

## 9. Check out

Hva ble særlig viktig for deg i dag?  
Eventuelt kun si et stikkord fra dagens samling, for eksempel håp, tom, glad, trist eller liknende.

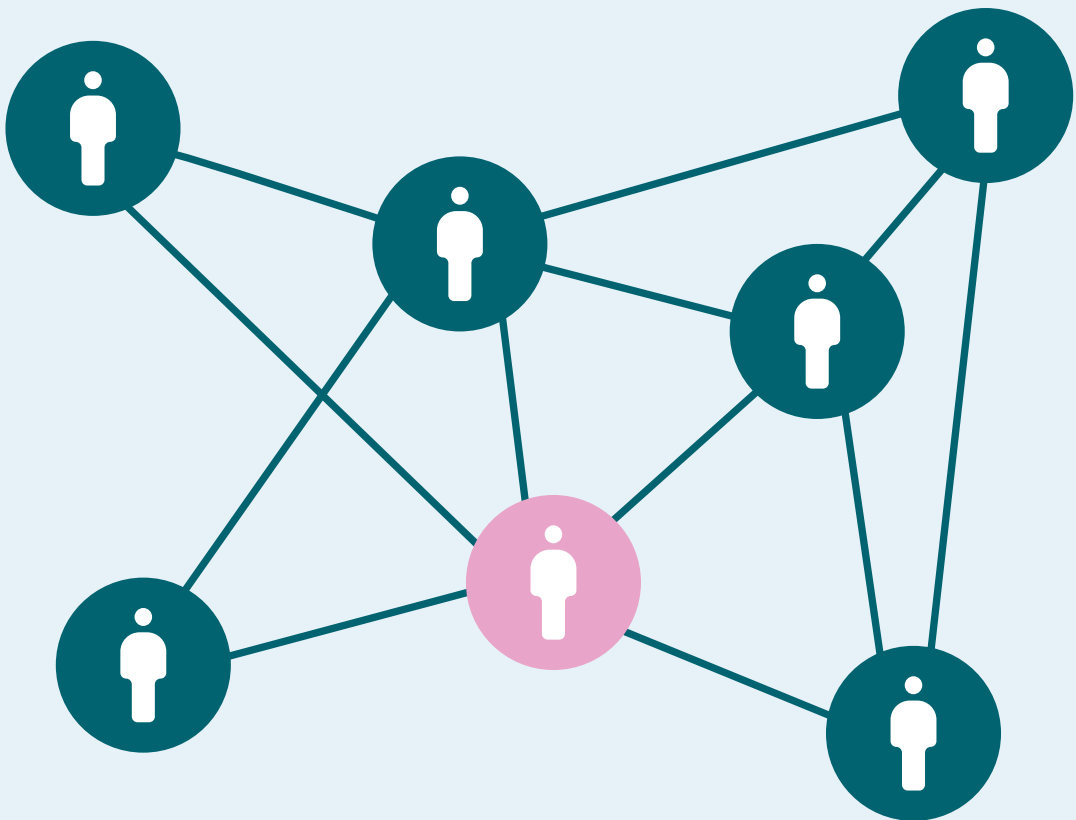
## 10. Evaluering av sorggruppen så langt

(Heng opp et flipover ark med et plusstegn øverst og et minustegn nederst, samt del ut gule lapper.) Vi har kun tre samlinger igjen, og vi ønsker å ta en ny runde på om dere opplever vi er på "rett vei". Gi en kort tilbakemelding på sorggruppene så langt: skriv pluss/positive ting på en gul lapp, skriv forbedringspotensialer/minus/negative ting på en annen. Heng de gule lappene på dette arket når dere går. De positive henges øverst og de negative nederst.

## 11. Avsluttende ord

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







# Åttende samling: Hukommelse

1. Velkommen og presentasjon av tema	2 min
2. Oppsummering fra forrige samling	3-5 min
3. Check in	10-15 min
4. Musikk: «Jeg glemmer deg aldri» av Emma Steinbakken	4 min
5. Dagens tema	5-10 min
6. Refleksjonsoppgave om hukommelse	10 min
7. Pause	10-15 min
8. Fortsette med refleksjonsoppgaven om hukommelse	30-40 min
9. Oppgave om bekymringsskuffene	5 min
10. Feriecocktail og Sorgvettreglene	3 min
11. Check out	15 min
12. Avsluttende ord	3 min

## Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Refleksjonsoppgaven om hukommelse», «Hukommelse og funksjonsnivå», «Konkrete råd til deg som vil huske bedre» og «Bekymringsskuffene» i deltakerheftet. «Feriecocktail» og «Sorgvettreglene» benyttes på denne samlingen, eller en samling i forkant av en ferie/et lengre opphold.
- Ta med gule lapper, veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Sett klart drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang. Sett klar PowerPointen.

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med samlingen 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.

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Målet med samlingen om identitetsforandringer var å reflektere rundt ny identitet. Å snakke om og bli bevisst på eventuelle endringer kan gi en økt forståelse og selvaksept for egen situasjon. Sist så vi også et humorinnslag om fasade fra «Torsdagkveld fra Nydalen». Dette gjorde vi for å eksemplifisere viktigheten av toprosessmodellen, der vi pendler mellom tap og sorg på den ene siden, og mellom gjenoppbygging som blant annet innebærer latter og glede, på den andre siden. Vi hadde som vanlig check in. Dere jobbet individuelt og i plenum med en oppgave om hvem du er, hvem du ønsker å være, dine verdier og om de har endret seg. Til slutt hadde vi en check out, en kort evaluering og avsluttende ord. (Her kan det være fint å si noen av tilbakemeldingene fra evalueringen.)

### 3. Check in

Vi tar en kort runde: Hva sitter du igjen med fra forrige samling? Hva er dine forventninger til dagens samling?

### 4. Sang

«Jeg glemmer deg aldri» av Emma Steinbakken.  
(Gruppeleder introduserer kort sangen.)

### 5. Dagens tema: Hukommelse og funksjonsnivå

Svikt i forståelse og innlæring av nye ting er en reel konsekvens av sorg. Sorg berøver ens mentale kapasitet og påvirker den fysiologiske. Både hukommelsessvikt og konsentrasjonsvansker er vanlig ved sorg. Når vi opplever psykiske belastninger, et tap eller en potensielt traumatiserende hendelse, kan man stresse noen systemer i hjernen vår og vi kan fort havne utenfor vårt toleransevindu. De ulike delene av hjernen snakker dårligere sammen og informasjonsflyten svekkes. Dette kan også skje når vi er i stor sorg.

Vekslingen mellom tapsorientering og nyorientering som toprosessmodellen illustrerer, kan være krevende.

Det kan være så krevende at det resulterer i svekket hukommelse og nedsatt konsentrasjon. Likevel vil denne pendlingen på sikt og over tid være det beste for å bearbeide sorgen.

Noen etterlatte sier at glemsel er skamfullt og flaut fordi det varer lengre enn både hva man selv og andre forventer. Som vi snakket om på samlingen om skyld og skam, viste skammens kompass at vi ofte møter skammen med tilbaketrekking (isolering, gjemme oss), unnvikelse (benektelse, ikke aksept), selvangrep (man tar på seg skylden), eller angrep mot andre.

Vi har det som kalles langtidsminne og korttidsminne. Langtidsminne er minner fra opplevelser tilbake i tid, fra for noen timer siden til for mange år siden. Det kan være minner fra ulike anledninger som fra turen til utlandet for tre år siden, juletradisjoner, hva man spiste den ene gangen man var på den flotte restauranten i Belgia, osv. Korttidsminnet er et slags arbeidsminne. Det gjør for eksempel at man husker et telefonnummer i et par minutter, eller hvor du la skrutrekkeren når du monterte de irriterende flate IKEA pakkene, - for så å glemme det igjen.

Det finnes gode muligheter for å bedre hukommelse og funksjonsnivå. Hvis sorgen blir bearbeidet og sortert, vil den ta mindre plass i tanker og bevissthet. Når vi sorterer rundt temaene skyld og skam vet man at hukommelsen og konsentrasjonen kan reetableres. Systemene i hjernen kan fungere bedre igjen, og etter hvert komme tilbake til normal fungering. En annen positiv ting er at forskning har vist at selv personer i godt voksen alder kan trene hjernen til å huske bedre. (Vis figuren om hukommelse og funksjonsnivå på PowerPoint og i deltakerheftet). Denne figuren er inspirert av boken «Demensbrems. God hukommelse hele livet» av Andreas Engvig. Den illustrerer hva du selv kan gjøre for god hukommelse gjennom livet.

Kort oppsummert handler det om vedlikehold av tre levevaner:

1. **Søk positiv stimulans:** Vær nysgjerrig og søk mentale utfordringer. Vær sosialt aktiv. Positiv stimulans virker ved å styrke nervecellene du har og forbindelsene mellom dem. En aktiv og velutviklet hjerne gir reserver du kan bruke til å kompensere for aldrings- og sykdomsforandringer.

2. **Hold blodårene friske:** Sikt mot et normalt blodtrykk og unngå tobakk. Vi trenger friske blodårer for å oppnå optimal blodforsyning til hjernen, rense hjernen for avfallsstoffer og unngå hjerneslag. Å sørge for gode blodtryks- og blodkolesterolverdier er eksempler på tiltak.
3. **Sørg for god hjernepleie:** Med god hjernepleie forsøker du å gi de «små grå» best mulige betingelser. Dette kan gjøres ved å sove godt, være bevisst på kostholdet, sove godt, ha et hjernesunt kosthold, begrense alkoholinntak, ha god mental helse og forebygge stress. Lær en stressmestringsstrategi som fungerer for deg, som for eksempel yoga, meditasjon, tur i skogen eller sosialt samvær.

De tre levevanene står stødigere på et fundament av fysisk aktivitet og kunnskap om hvordan hukommelsen fungerer. Fysisk aktivitet bidrar både til å holde blodårene friske og er god for hjernepleie.

## 6. Refleksjonsoppgave om hukommelse

(Vis refleksjonsoppgaven om hukommelse i deltakerheftet)

Nå skal vi jobbe med disse tre refleksjonsoppgavene som handler om hukommelse og funksjonsnivå:

- Hvordan kjenner du at hukommelsen har blitt endret etter tapet?
- Har du erfaringer på at hukommelsen har blitt bedre? Hva gjorde du/hva skjedde?
- Har du forslag til gode måter, aktiviteter eller strategier å forbedre hukommelsen?

Dere kan gjerne bruke de første ti minuttene alene, før vi tar en pause. Etter pausen skal vi snakke mer sammen to og to, samt i plenum.

## 7. Pause

## 8. Fortsette med refleksjonsoppgaven

Nå skal vi fortsette med refleksjonsoppgaven to og to. Dere har ca. ti minutter på å reflektere over spørsmålene.

(Del ut gule lapper.) I løpet av de neste tre minuttene skal dere to som sitter sammen skrive ned forslag til aktiviteter, måter og strategier dere mener kan bedre hukommelsen.

Etter tre minutter tar vi en plenumssamling i 20-30 minutter hvor hvert par kommer frem og henger opp forslagene på flipoveren mens dere forteller hva dere har skrevet. (Gruppeleder kan gjerne forsøke å koble noe av det deltakerne har foreslått til det man tidligere har snakket om på samlingene. Vis «Konkrete råd til deg som vil huske bedre» fra boka «Hva er hukommelse» av Pål Johan Karlsen.) Her er noen gode og konkrete råd dersom du ønsker å huske bedre. Vi håper rådene dere kom frem til og disse rådene kan være nyttige.

## 9. Oppgave om bekymringskuffene

Dette mestringsverktøyet kalles bekymringskuffene. Det er hentet fra Pårørendesenteret i Oslo og Pårørendesenteret i Stavanger. Bekymringskuffene handler om å sortere bekymringer i fire skuffer og på den måten tenke klarere og frigjøre energi og kapasitet. Den øverste og minste skuffen er det du må gjøre i dag. Det er ofte ganske lite som må gjøres i dag. Skuff to er det du kan be om hjelp til. Ofte kan man be om hjelp til mer enn man tenker. Skuff tre er alt som kan vente. Det er ofte mer enn man tror. Skuff fire er det vi må akseptere og som vi ikke kan gjøre noe med. Den er størst. For mange er også den nederste skuffen den vanskeligste.

Tidligere sorggruppedeltakere og andre pårørende har hatt nytte av å starte dagen eller uka med å ta i bruk bekymringskuffene. Noen setter for eksempel av søndag kveld til å sortere skuffene. (Gruppeleder vurderer om det er tid til å fylle inn i skuffene, eventuelt starte litt på den, med oppfordring om å gjøre mer hjemme.)

## 10. Feriecoctail og Sorgvettreglene

Vi har laget en feriecoctail som kan benyttes når det er ferie eller et langt opphold mellom denne og neste samling. Feriecoctailen inneholder ulike tips: bøker, podcast, nettsider og verktøy, samt sorgvettregler. (Feriecoctailen og Sorgvettreglene vises på en samling i forkant av en ferie eller et lengre opphold.)

## 11. Check out

Hva ble særlig viktig for deg i dag?

## 12. Avsluttende ord

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

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:



# Niende samling:

## Hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk

1. Velkommen og presentasjon av tema	2 min
2. Oppsummering fra forrige samling	3-5 min
3. Check in	10-15 min
4. Musikk: «Jeg vet» av Siri Nilsen	5 min
5. Dagens tema	15-20 min
6. Pause	10-15 min
7. Nettverksoppgave	25-35 min
8. Check out	15 min
9. Avsluttende ord	1 min

## Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Nettverksoppgave» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Sett klart drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang. Sett klar PowerPointen.

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

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

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Målet med forrige samlingen var å få litt kunnskap om hvordan sorg kan påvirke hukommelse og funksjonsnivå. Vi reflekterte over hvordan dette kan ha endret seg etter selvmordet, og ulike måter å bedre dette på. Vi var inne på hva dere selv kan gjøre for å tilstrebe god hukommelse gjennom livet;

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

Disse tre levevanene står stødigere på et fundament av fysisk aktivitet og kunnskap om hvordan hukommelsen fungerer. Videre snakket vi om langtidsminne og korttidsminne. Den gode nyheten er at det finnes muligheter for å bedre hukommelse og funksjonsnivå. Hvis sorgen blir bearbeidet og sortert, vil sorgen ta mindre plass i tanker og bevissthet. I denne gruppa jobber vi både med bearbeiding og sortering, og vi har blant annet jobbet konkret med å sortere skyld og skam. Man vet at hukommelsen og konsentrasjonen kan reetableres og systemene i hjernen igjen fungere bedre og bedre, og etter hvert komme tilbake til normalt nivå. Forrige samling fikk dere gode råd for å bedre hukommelse, samt mestringsverktøyet «Bekymringsskuffene». Vi avsluttet med check out. (Dersom samlingen kom i forkant av en ferie eller et lengre opphold slik at dere tok frem "Feriecocktailen" og "Sorgvettreglene" nevnes også dette i oppsummeringen.)

### 3. Check in

Hva sitter du igjen med fra forrige samling?  
Hva er forventningene dine til dagens samling?

### 4. Musikk

«Jeg vet» av Siri Nilsen.  
(Gruppeleder introduserer kort sangen.)

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

Først vil vi snakke litt om barn som pårørende og utdype noe av det vi trakk frem første samling. 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 kompensere for andre eller at det er vanskelig å sette ord på det de tenker og føler. Det kan også handle om skam eller skyld.

Foreldre/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.

På første samling informerte vi dere om at det står noe om barn som pårørende i informasjonsbrosjyren «Tilbud til deg som pårørende». Det står mer om barn som pårørende på Kristiansand kommunens nettside. På første samling så vi i deltakerheftet på teksten om barn som pårørende hvor innholdet var hentet fra nettsidene til [www.kriser.no](http://www.kriser.no), [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) og [www.ungeparørende.no](http://www.ungeparørende.no).

Dersom noen av dere trenger mer informasjon om dette temaet snakker vi gjerne med dere i etterkant av samlingen.

Sorg påvirker familie og nettverk. Mange etterlatte, og særlig etterlatte ved selvmord, sier de oppdager hvem som er «*verd å samle på*» av venner og familie, og hvem man ikke kan «*regne med*». Noen forteller at de har opplevd positive overraskelser fra mennesker de ikke hadde forventet noe av. Men mange forteller om skuffelser over familie, nære venner, kollegaer og annet nettverk hvor de hadde forventet støtte, forståelse og omsorg, men ikke fått det. Det kan handle om telefonen som aldri kom, besøket som aldri dukket opp eller spørsmålene som aldri ble stilt. I noen tilfeller kan grunnene være «*gode*» eller til en viss grad berettiget fordi man selv har trukket seg tilbake, ikke imøtekommet de utstrakte hendene, avvist et tilbud på en uhøflig måte eller liknende. Mange mennesker er usikre på hva de skal si eller hvordan de skal gå frem og tenker derfor det er beste er å holde seg unna og la være å stille spørsmål.

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

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

Bevisstgjøring av nettverket kan derfor være krevende og vekke triste følelser. Allikevel velger vi å ha en oppgave om nettverk. Hensikten er å prøve å få et bedre helhetsbilde av oss selv i situasjonen vi er i nå og bli oppmerksom på hvilke mennesker som skaper energi. Etter pausen skal vi se på hva vi har av nettverk og finne fram til små, enkle grep man kan gjøre selv for å få det bedre.

## 6. Pause

## 7. Nettverksoppgave

(Vis oppgaven i deltakerheftet.)

Nå kan dere forsøke å gjøre oppgaven etter beste evne.

Bruk 10 minutter på egen hånd. Når vi gir beskjed, skal dere snu dere til nærmeste deltaker og snakke om oppgaven i fem minutter. Til slutt tar vi en runde i plenum hvor dere forteller hva dere har snakket om. (Dersom det blir mye fokus på at de har mistet kontakter eller har få kontakter som gir god sosial støtte, kan det være en ide å bruke tid på det siste spørsmålet på arket slik at de kan bli inspirert av andre måter å gå frem på for å skape nye kontakter.)

## 8. Check out

Hva ble særlig viktig for deg i dag?

## 9. Avsluttende ord

Vi oppfordrer dere til å gjøre noe godt for dere selv i dag. Vi vil også utfordre dere til å ta kontakt med noen dere ønsker å knytte nærmere bånd til, jf. oppgave tre. (Påminnelse om neste samling, som er siste samling.)







# Tiende samling:

## Sorg som din livserfaring

1. Velkommen og presentasjon av tema	3 min
2. Oppsummering fra forrige samling	4 min
3. Check in	15-20 min
4. Musikk: «Gabriellas sång» av Helen Sjöholm	5 min
5. Dagens tema	5-10 min
6. Pause	10 min
7. Oppgave om oppsummering og veien videre	40-50 min
8. Veien videre	5 min
9. Tilbakemeldingsskjema	5-7 min
10. Avsluttende ord	5 min

## Forberedelser før samlingen

- Se gjennom: «Tilbakemeldingsskjema», som ligger bakerst i veilederen. Print ut skjemaet, eller lag din egen versjon. Se også gjennom «Oppgave om oppsummering og veien videre» og «Hyllest til deg som lever» i deltakerheftet.
- Ta med tilbakemeldingsskjema, veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flipover, navnelapper og tørkepapir.
- Sett klart drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang. Sett klar PowerPointen.

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

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

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Målet med forrige samling var å gi et rom for å tematisere hvordan sorg påvirker barn, familie og nettverk. Vi snakket om skuffelse, svik, lyspunkter, støtte, nærhet og distanse i ulike relasjoner. Nettverksoppgaven hadde som hensikt å gi et bedre helhetsbilde av deg selv i situasjonen du er i og bli oppmerksom på mennesker som skaper eller tar energi. Vi avsluttet med check out, samt en oppfordring om å ta kontakt med noen dere ønsker å knytte nærmere bånd til.

### 3. Check in

Hva sitter du igjen med fra forrige samling?  
Hva er forventningene dine til dagens samling, og hva tenker du om at dette er siste samling?

### 4. Musikk

«Gabriellas sang» av Helen Sjöholm.  
(Gruppeleder introduserer kort sangen.)

### 5. Dagens tema: Sorg som din livserfaring

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

Dødsfall er absolutt og uopprettelig. Ingenting kan bringe de vi har mistet tilbake igjen. Det er brutalt. I sorggruppen har vi viet mye tid til å snakke om det vonde og smertefulle.

For etterlatte kan heldigvis livet bli godt igjen, men det er ofte avhengig av hvordan man definerer livet videre uten den som er død. Man kan oppleve vekst og modning etter et slikt tap. Dette er ikke på grunn av dødsfallet, men gjennom innsatsen etterlatte gjør selv. Dere har lagt ned en solid innsats ved å komme her, delta aktivt, treffe de andre og være en del av dette fellesskapet. For mange etterlatte blir sorggruppen et viktig fellesskap. Det har vært et trygt sted for å minnes og snakke om den som er borte.

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

### 6. Pause

### 7. Oppgave om oppsummering og veien videre

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

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

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

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

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

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

## 8. Veien videre

Vi håper at sorggruppen, fellesskapet vi har skapt, samtalene vi har hatt og verktøyene vi har jobbet med, vil ta dere videre gjennom sorgen. Målet var å bli styrket i å finne egen vei gjennom sorgen og erfare at livet etter hvert får en mening igjen. På disse siste samlingene har vi også viet oppmerksomhet på veien videre. Noen av dere ønsker kanskje at dette fellesskapet og tryggheten i denne gruppen skal fortsette. Dersom noen av dere ønsker å møtes videre og lage en egen gruppe, stiller vi oss til rådighet med å gi råd og veiledning med tanke på selvhjelpsgrupper. I så fall anbefaler vi dere å sjekke ut [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no). Dersom det er aktuelt kan en av dere ta ansvaret for å opprette en gruppe og invitere til første samling. Vi anbefaler å tidlig snakke sammen om og avklare hva som skal være målet med gruppen og forventninger til hverandre. Vi anbefaler dere å ta i bruk deltakerheftet både på egen hånd, men også dersom dere velger å gå videre med selvhjelpsgrupper etter at sorggruppen er ferdig. Da kan det være en ide å starte med temaene og verktøyene fra de første samlingene, og jobbe seg gjennom alle samlingene. Eventuelt kan dere ta for dere verktøy dere fikk god nytte av, eller reflektere sammen dersom det var verktøy eller temaer dere synes var ekstra krevende.

Vi tilbyr også en individuell oppfølgingssamtale dersom dere ønsker det. Der har vi fokus på hva som er viktig for deg, og gjerne med utgangspunkt i verktøy eller temaer vi har hatt på samlingene. Gi oss beskjed etter samlingen i dag eller ta kontakt med oss dersom dette er ønskelig.

(Dersom dere skal invitere til en erfaringsamling, kan tidspunkt og agenda formidles. Se innledning i veilederen for mer utfyllende informasjon.)

## 9. Tilbakemelding

(Del ut skjemaet eller link.)

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

## 10. Avsluttende ord

Tusen takk for rørende, fine, sterke og gode samlinger. Takk for alt dere har delt.

**Vi ønsker dere lykke til videre!**

Her er en liten hyllest til dere skrevet av Ranveig Bungum dere kan lese når dere kommer hjem. (Vis «Hyllest til deg som lever» i deltakerheftet.)





# Ellevte samling: Erfaringssamling

1. Velkommen og presentasjon av tema	4 min
2. Oppsummering fra forrige samling	4 min
3. Check in	10 min
4. Dikt	3 min
5. Musikk: «Alt du har» av Maria Mena/fremført av Hanne Krog	5 min
6. Dagens tema	10 min
7. Pause og enkel bevertning	20–30 min
8. Refleksjonsrunde	30–40 min
9. Aktuelle datoer og nettsider	5 min
10. Check out	15 min
11. Avsluttende ord	5 min

## Forberedelser før samlingen

- Dersom veiledere eller andre eksterne skal inviteres til samlingen, må de kontaktes i forkant. Se innledning i veilederen under «Brukermedvirkning» for mer informasjon.
- Se gjennom: «Spørsmål til refleksjon» i deltakerheftet.
- Ta med veilederen, deltakerhefte, pc, høyttaler, kaffe, te, penn, sprittusj, flip over, navnelapper og tørkepapir.
- Sett klart enkel bevertning, drikke og navnelapper. Sjekk lyden til musikkvideo/sang. Sett klar PowerPointen.

### 1. Ønske velkommen og presentasjon av tema

Målet med dagen er å se på samlingene i et fugleperspektiv, snakke om våre beste erfaringer med gruppen og om veien videre. Vi ønsker også å reflektere over viktige faktorer i tilbudet til pårørende og etterlatte. (Dersom veiledere eller andre eksterne inviteres til denne samlingen, introduseres de.)

### 2. Oppsummering fra forrige samling

Forrige samling snakket vi om formålet med gruppen, på hvilken måte dere har opplevd gruppen, hva du tar med deg videre og smarte grep du kan gjøre. Vi snakket også om din «trygge havn» og oppfordret dere til å utforske det nærmere. Dere gav oss tilbakemeldinger. (Si gjerne noe om tilbakemeldingene.)

### 3. Check in

Si et ord som beskriver dine tanker om dagens samling. Det kan handle om håp, glede, at du gruer deg, føler deg trist, er spent, eller liknende. (Alternativt kan du spørre: Hvordan syns du det var å komme hit i dag?)

### 4. Dikt

Dere har mistet noen nære relasjoner. Uansett hvor mye vi skulle ønske, så kan vi ikke få dem tilbake. I dag ønsker vi å starte med å lese opp dette diktet skrevet av Trygve Skau.

*Til de gutta  
Og jentene som måtte gi tapt  
I kampen mot mørket  
For de var fine folk  
De der helt fremst i frontlinjen  
Så ble det for mørkt der  
Og det er for dem vi skal slåss  
Med lysbrytere festet på krokene  
For vi kan ikke ha det sånn  
At svarte natta bare kan valse rundt  
Og ta for seg*

– Trygve Skau

### 5. Musikk

«Alt du har» av Maria Mena/fremført av Hanne Krog.  
(Gruppeleder introduserer kort sangen.)

### 6. Dagens tema: Erfaringsamling

I dag ønsker vi å gi dere mulighet til å dele erfaringer og gi innspill. Disse erfaringene tar vi med videre i selvmordsforebyggende arbeid og pårønderarbeid i ulike sammenhenger. Det kan handle om både gode og dårlige erfaringer, det kan være dere har innspill til noe dere ønsker vi tar med videre med andre eller i vårt arbeid, eller det kan handle om egne erfaringer som du ønsker å ta i bruk.

Vi har formulert noen spørsmål vi kan snakke om etter pausen: (Vis spørsmålene i deltakerheftet og vis på PowerPoint.)

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 sorggruppa?
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?

### 7. Pause og enkel bevertning

### 8. Refleksjonsrunde

Snakk gjerne sammen to og to i fem minutter om spørsmålene vi viste før pausen. Deretter tar vi en plenumsrunde. (Gruppeleder vurderer om man tar spørsmålene i kronologisk rekkefølge eller om noen av spørsmålene ikke er relevante. Veilederne inkluderes der det er naturlig. Ta gjerne opp igjen tråden fra den tiende samlingen hvor selvhjelpsgrupper og det å møtes igjen ofte er ønskelig for noen. Dersom det er naturlig, kan dette nevnes igjen, og man kan informere om hvordan andre har gjort det eller at man kan bidra i oppstartfasen. Man kan minne om nettsiden [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no) dersom dette virker aktuelt for noen.





Det kan være aktuelt å nevne at enkelte etterlatte har et ønske om å bistå andre som har opplevd liknende tap. For de som ønsker å være en slik ressurs for andre, er det viktig å ha bearbeidet mye av egen sorg og får veiledning og kurs. LEVE er en av flere aktører som tilbyr opplæring for likepersoner.)

En tidligere deltaker på sorggruppen sa:

**«Da jeg begynte i høst famlet jeg etter et håp om å kunne klare å leve med dette, mens nå vet jeg at jeg kommer til å klare det. Sorgen er fortsatt uendelig, men på et vis mer håndterbar.»**

Vi håper dere også kan oppleve at det har blitt eller kommer til å bli mer håndterbart.

## 9. Aktuelle datoer og nettsider

Nå som sorggruppen samles for siste gang, ønsker vi å informere om noen aktuelle datoer. Verdensdagen for selvmordsforebygging markeres 10. september hvert år. Mange opplever det godt å delta på Verdensdagen. (Gruppeleder informerer om andre aktuelle datoer for eksempel Pårørendedagen, oppstart av nye sorggrupper, og andre aktuelle markeringer, samtaletilbud eller kurs som kan være av interesse.)

## 10. Check out

Hva tar jeg med meg fra dagens samling?

Hva har jeg lært som kan hjelpe meg videre i min hverdag?

## 11. Avsluttende ord

Takk for denne samlingen, og for at dere har tatt oss inn i deres opplevelser. Vi håper dere kan ta i bruk verktøy og annet vi har snakket om i sorggruppen her både når de vonde dagene kommer, men også når dere har gode dager. Vi håper sorggruppen har hjulpet deg litt på veien din og med sorgen din. Vi ønsker dere lykke til videre.

## Litteraturliste og anbefalt fordypning

- Berg, B. (2012).  
Skammens kompass: Fire retninger i en skamproduserende tid. Psykologtidsskriftet. Publisert 04.04.2012.
- Bungum, R.L. (2021).  
Hyllest til deg som lever. [www.psykologisk.no](http://www.psykologisk.no)  
Publisert 07.06.2021
- Cain, S. (2023).  
Bittersøt. Hvordan sorg og lengsel kan gjøre oss rikere. Pax forlag.
- Departementene (2020).  
Vi-de pårørende. Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan. 2021-2025.
- Departementene (2020).  
Handlingsplan for forebygging av selvmord. Ingen å miste. 2020-2025.
- Dyregrov, A., Dyregrov K. (2011).  
Positiv vekst etter livskriser – implikasjoner for praksis. Psykologtidsskriftet. Publisert 05.09.2011.
- Dyregrov, K., Plyhn, E., Dieserud, G. (2009).  
Etter selvmordet – veien videre. Abstrakt forlag.
- Dyregrov, K., Songe-Møller, V. (2021).  
Nye perspektiver på selvmord. Cappelen Damm.
- Dyregrov, K., Dyregrov A. (2007).  
Sosial nettverksstøtte ved brå død. Hvordan kan vi hjelpe? Fagbokforlaget.
- Dyregrov, A., Johnsen, I., Dyregrov, K. (2012).  
Hvordan lede sorggrupper? En håndbok for sorggruppeveiledere. Abstrakt forlag.
- Engvig, A. (2021).  
Demensbrems. God hukommelse hele livet. Cappelen Damm.
- Giljebrekke, A. (2020).  
Å miste en sønn i selvmord. Gutten som alltid smilte. Giljebrekke.
- Gundersen, K., Moynahan, L. (2006).  
Nettverk og sosial kompetanse. Gyldendal Akademisk.
- Haavik, M., Toven, S. (2021).  
Ivaretagelse av hjelpere. Er vi ikke betalt for å tåle dette? Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet (2011).  
Etter selvmordet – veileder om ivaretagelse av etterlatte ved selvmord.
- Helsedirektoratet (2019).  
Pårørendeveileder. Nasjonal veileder.
- Helsedirektoratet (2017).  
Veilederende materiell for kommuner om forebygging av selvmord og selvskading.
- Hjelmeland, H. (2022).  
Selvmordsforebygging. For å kunne forebygge selvmord må vi forstå hva suialitet handler om. Cappelen Damm Akademisk.
- Holt, K. (2019).  
Kultur, migrasjon og traumer – hva trenger hjelperen for å bidra til god psykisk helse og livskvalitet? Gyldendal forlag.
- Karlsen, P. J. (2008).  
Hva er hukommelse? Universitetsforlaget.
- Kristiansen, N. (2020).  
Derfor slapper vi så godt av foran bålet. [www.ungforskning.no](http://www.ungforskning.no). Publisert 24.08.2020.
- Normann-Eide, T. (2021).  
Følelser - Kjennetegn, funksjon og vrangsider. Cappelen Damm Akademisk.
- Pileberg, S. (2021).  
Sorg. Det finst ingen snarveg. Det er eit indre arbeid som må gjerast. Suicidologi, Tema: Etterlatte og pårørende. Nr 3/2021.
- Pileberg, S. (2021).  
Sorg. Barn som mistar foreldre brått er ekstra utsette for psykisk sjukdom. Suicidologi, Tema: Etterlatte og pårørende. Nr 3/2021.
- Raundalen, M. (2000).  
Hva skal vi si til barn om selvmord? Suicidologi, tema: Etterlatt ved selvmord. Nr 2/2000.
- Rothschild, B. (2006).  
Help for the Helper. Self-Care Strategies for Managing Burnout and Stress. W.W.Northon & Company.
- Rudolfson, H. (2020).  
Pusten som redskap i en krevende tid. [mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/pusten-som-redskap-i-en-krevende-tid](http://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen/pusten-som-redskap-i-en-krevende-tid)

Røkholt, E., Sandanger, H. (2017).  
Metodisk veileder: Appendiks - ved selvmord som dødsårsak.  
Seksjon for Sorgstøtte Akershus universitetssykehus.

Røseth, J., Werner, E.K. (2020).  
Livssorg. Når livet ikke ble slik du hadde tenkt. Frisk forlag.

Sandanger, H., Røkholt, E., Selnes, E. (2016).  
Metodisk veileder: Sorggrupper for voksne. Seksjon for  
sorgstøtte Akershus universitetssykehus.

Schultz, J. (2022).  
Selvmord og menn. Må vi snakke om følelser.  
Suicologi, tema: Pandemisituasjonen. Nr 2/2022.

Siegel, D.S. (1999).  
The developing mind. How Relationship and  
the Brain Interact to Shape Who We Are.  
Guilford Publications.

Slade, M. (2019).  
100 råd som fremmer recovery.  
En veiledning for psykisk helsepersonell.  
NAPHA.

Stroebe, M., Schut, H. (1999).  
The dual process model of coping with bereavement:  
Rationale and description.  
Death studies, 23, 197-224.

Strøm, M.S., Raknes, G., Stene-Larsen, K. (2021).  
Selvmord i dødsårsaksstatistikken.  
Folkehelseinstituttet. Publisert 10.06.2021.

Sundquist, J. (2020).  
Dette er våre tolv sentrale følelser og hva de kan lære oss.  
Psykologisk.no. Publisert 11.07.2020.

Tanggaard, P. (2016).  
Prosesslederboka – lær å lede gode prosesser og møter.  
Kommuneforlaget AS.

Thorkildsen, S. (2020).  
Vi kan ikke snakke oss ut av problemene.  
Artikkel i Verdistrekk 2020. RVTS Sør.

Thorkildsen, S. (2020).  
Det er lov å le. Artikkel i Verdistrekk 2020. RVTS Sør.

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., Kabat-Zinn, J. (2010).  
Mindfulness – en vei ut av depresjon og nedstemthet.  
Arneberg forlag.

## Relevante nettsider

- [www.fhi.no](http://www.fhi.no)
- [www.folelleskompasset.no/informasjon/ulike-folelser/skyld](http://www.folelleskompasset.no/informasjon/ulike-folelser/skyld)
- [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)
- [www.helsenorge.no/psykisk-helse/dodsfall-sorg-og-sorgreaksjoner](http://www.helsenorge.no/psykisk-helse/dodsfall-sorg-og-sorgreaksjoner)
- [www.kognitiv.no](http://www.kognitiv.no)
- [www.kriser.no](http://www.kriser.no)
- [www.kriser.no/barn-og-unge](http://www.kriser.no/barn-og-unge)
- [www.krisepsykologi.no/informasjon/informasjon-og-rad/komplisert-sorg](http://www.krisepsykologi.no/informasjon/informasjon-og-rad/komplisert-sorg)
- [www.kunnskap.helse-midt.no/elaring/HMN\\_kompetanseutvikling\\_rus\\_og\\_vold\\_web/content/index.html#/lessons/yV3sfxY6WuKjj7SRGku5SikDveS1lcl](http://www.kunnskap.helse-midt.no/elaring/HMN_kompetanseutvikling_rus_og_vold_web/content/index.html#/lessons/yV3sfxY6WuKjj7SRGku5SikDveS1lcl)
- [www.leve.no](http://www.leve.no)
- [www.linktillivet.no](http://www.linktillivet.no)
- [www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/utdanning-kurs-konferanser/utdanning/fst](http://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/utdanning-kurs-konferanser/utdanning/fst)
- [www.onlinepsykologene.no/vanlige-psykiske-plager/sorg-komplisert-sorg](http://www.onlinepsykologene.no/vanlige-psykiske-plager/sorg-komplisert-sorg)
- [www.parendesenteret.no](http://www.parendesenteret.no)
- [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)
- [www.prosessverktøy.no](http://www.prosessverktøy.no)
- [www.psykologisk.no](http://www.psykologisk.no)
- [www.psykologisk.no/2020/07/dette-er-vare-tolv-sentrale-folelser-og-hva-de-kan-laere-oss](http://www.psykologisk.no/2020/07/dette-er-vare-tolv-sentrale-folelser-og-hva-de-kan-laere-oss)
- [www.rvtssor.no](http://www.rvtssor.no)
- [www.rvtsmidt.no/tema/forebygging-av-selvmord-og-selvskading](http://www.rvtsmidt.no/tema/forebygging-av-selvmord-og-selvskading)
- [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)
- [www.selvhjelp.no/ressurser/brosjyrer](http://www.selvhjelp.no/ressurser/brosjyrer)
- [www.traumebevisst.no/edukasjon/traumeforstaelse.php](http://www.traumebevisst.no/edukasjon/traumeforstaelse.php)
- [www.ungeparende.no](http://www.ungeparende.no)
- [www.utforsksinnet.no/tilbakefall-av-sorg-nar-vi-ikke-kommer-oss-fremover](http://www.utforsksinnet.no/tilbakefall-av-sorg-nar-vi-ikke-kommer-oss-fremover)



## 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  
*"Gabriellas sang"* av Helen Sjöholm  
*"God morgen, min kjære"* av Hanne Sørvåg  
eller Benny Borg  
*"Gressholmen"* av Kristian Kristensen  
*"Here Comes Goodbye"* av Rascal Flatts  
*"Himmelhøgesti"* av Elle Melle  
*"How He Loves You"* av David Crowder Band  
*"Håpet"* av Mons Leidvin Takle  
*"If only as a ghost"* av Jonas Alaska  
*"Jag fick låna en engel"* av Shirley Clamp  
*"Jealous of the Angels"* av Donna Taggart  
*"Jeg glemmer deg aldri"* av Emma Steinbakken  
*"Jeg vet"* av Siri Nilsen  
*"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

### Symptomer på forlenget sorgforstyrrelse

- Sterke følelser av lengsel etter avdøde
- Intens følelse av å være ensom, selv i selskap med andre
- Sterke følelser av sinne eller bitterhet relatert til dødsfallet
- Følelse av at livet er tomt eller meningsløst uten avdøde
- Tenker så mye på avdøde at det forstyrrer handlinger eller relasjoner til andre
- Sterke følelser av vantro om dødsfallet eller store vanskeligheter med å akseptere dødsfallet
- Føler seg sjokkert, lamslått, omtåket eller følelsesmessig nummen
- Vanskeligheter med å bry seg om eller stole på andre
- Følelse av å være veldig emosjonelt eller fysisk aktivert når man blir konfrontert med tapet
- Unngår mennesker, steder eller ting som kan minne om tapet
- Sterk trang til å se, ta på, høre eller lukte på ting for å føle seg nær avdøde

Hentet fra Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging

## Kartlegging av sorggruppedeltakere

1. **Starte med å fortelle hvem vi er og hvorfor vi henvender oss.** Dersom vi har fått informasjon fra andre om at de er interesserte i sorggruppe, kan det informeres om (for eksempel psykososialt kriseteam, LEVE, diakonene, eller andre). Spørre om det kan passe å ta en kort prat, eller om det er ønskelig vi ringer tilbake på et annet tidspunkt.
2. **Informere om ulike pårørendetilbud i kommunen, og fortelle om vårt sorggruppetilbud**
  - 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, skyldfølelse og skam. Å delta i gruppen kan for mange være et godt sted å kjenne på fellesskap. Vi tilbyr både innegruppe og bålprat i en gapahuk.
  - **Varighet:** 10 ganger i en fast gruppe, etterfulgt av en individuell oppfølgingssamtale i etterkant ved behov. Vi inviterer til en egen erfaringsamling etter siste samling.
  - **Antall deltakere:** Inntil 8, pluss to gruppeledere.
  - **Målgruppe:** Personer over 18 år som var i familie, partner eller nær venn av avdøde.
  - **Tid og sted:** En til to onsdager i måneden kl. 12.30-14.30. Vi setter opp nye grupper etter behov. Tilbudet er gratis. Vi har gjensidig taushetsplikt.

Fortell om dato for oppstart av ny gruppe, samt om de ulike gruppene: Inngruppen har mer undervisning. Utegruppen «Bålprat» har færre punkter på agendaen. Begge følger samme temaer.

- Vi kan sende informasjon på e-post dersom de er interesserte.
- Det finnes andre sorggruppetilbud som kan sjekkes ut på: [www.sorggrupper.no](http://www.sorggrupper.no)

### 3. Spørre: Tror du dette er noe for deg?

Dersom ja; Det er et kriterium at man er i stand til å lytte til andres historier, samt møte opp hver gang. Er du i stand til å lytte til andres historier? (Ta med i vurderingen om personen virker i stand til å konsentrere seg, om du tror personen møter opp, om personen har mye annet som skjer for tiden, eller liknende. Dersom nei; Ønsker du at vi kontakter deg ved en senere anledning?)

### 4. Forlenget sorgforstyrrelse?

Hvis man får et inntrykk underveis i kartleggingen at den etterlatte har en «fastlåst» og forlenget sorg som gir betydelige helseproblemer og reduserer sosial fungering, kan det dreie seg om en forlenget sorgforstyrrelse. Det har blitt en vedvarende form for akutt sorg som ikke tilheler over tid. Ca. syv prosent av de som mister noen nære får en slik forstyrrelse. Disse sorgreaksjonene vil ofte kreve en annen behandling enn denne type sorggrupper. Ved mistanke om forlenget sorg-forstyrrelse bør man anbefale å kontakte fastlege eller spesialister med tanke på nærmere vurdering og behandling av spesialisthelsetjenesten, FST-terapeuter eller andre.

### 5. Dersom dere er enige om at det er et godt tidspunkt å delta i sorggruppe:

Fyll inn detaljer i registreringsskjemaet. Forklar at vi trenger informasjon om alle deltakerne, og det blir slettet når gruppen avsluttes. Det er kun gruppelederne som har informasjonen. Dersom ønske om mer informasjon, kan de kontakte personvernombudet eller lese om generell personvernerklæring på kommunens nettside.

### 6. Spørre om de har omsorg for barn under 18 år.

Dersom ja; spør hvordan det går med barna og om de har snakket med barna om dødsfallet og sorgen. Mange ønsker å verne barna 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 går ofte ut og inn av sin sorgprosess. Barn har behov for tilpasset informasjon. Oppfordre dem til å snakke med helsesykepleier, eller ansatte i barnehagen og på skole slik at de kan bistå med god og konkret informasjon tilpasset

barnets alder og modenhet.

De har også oversikt over tilbud for barn. Alternativt kan du tilby dem at du kontakter skolen eller barnehagen for dem (samtykkeskjema benyttes). Skriver man «pårørende» på Kristiansand kommunens nettside står det informasjon og tips om hvordan gå frem med tanke på barn som pårørende.

### 7. Spør om de kjenner til andre etterlatte som kunne tenke seg å høre om dette tilbudet.

I så fall, hvordan tror du det er best vi kommer i kontakt med vedkommende? Hadde det vært aktuelt å delta i samme gruppe? I så fall vil vi ta en forsamtale med begge/de ulike partene for å vurdere om vi tenker det er hensiktsmessig at dere er i samme gruppe eller ei.

### 8. Fortell om den videre prosessen

Informert om at vedkommende vil få e-post med detaljer om oppmøtested og tid.

#### Tips som kan gis etter kartleggingssamtalen:

- For informasjon om samtaletilbud for pårørende kan du skrive «pårørende» i søkefeltet på Kristiansand kommunes nettside.
- For mer informasjon om selvmord: [www.leve.no](http://www.leve.no)
- For mer informasjon om andre type sorggrupper: [www.sorggrupper.no](http://www.sorggrupper.no)

For mer informasjon om sorggruppen, samt annen informasjon til pårørende, kan du skrive «pårørende» i søkefeltet på nettsiden til Kristiansand kommune.

For mer informasjon om å være etterlatt ved selvmord, se [www.leve.no](http://www.leve.no)

For informasjon om andre sorggrupper, se [www.sorggrupper.no](http://www.sorggrupper.no)

## Bekreftelse på deltakelse i sorggruppe

Hei, vi har vært i kontakt med deg og vil med dette bekrefte at du har fått plass på sorggruppen for etterlatte ved selvmord som starter opp den .....

Formålet med gruppa er 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.

### Målgruppe:

Personer over 18 år som var i familie, partner eller nær venn til avdøde.

Tid:

Datoer:

### Varighet:

10 ganger i en fast gruppe, etterfulgt av tilbud om en individuell oppfølgingssamtale. Vi tilbyr også erfarings-samling etter siste samling.

Sted: .....

### Antall deltakere:

Inntil 8, pluss to gruppeledere.

Tilbudet er gratis, og vi har gjensidig taushetsplikt. Det blir servert kaffe, te og vann.

Vi ber deg sende en bekreftelse på denne mailen så fort som mulig, og senest innen ..... om du fortsatt ønsker å benytte deg av tilbudet. Ved bekreftelse forventes oppmøte på alle samlingene.

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

### Oversikt over samlingene:

1. Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen
2. Savn og minner (Ta med bilde)
3. Hvordan sorg påvirker følelser, tanker, 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 ser frem til å møtes.

Ta kontakt dersom du lurer på noe på e-post eller telefon:

.....

Med vennlig hilsen gruppelederne



» Men hvis du sørger  
har du elsket  
tenk å aldri ha sørget  
det må vel være  
den aller største sorgen

@vagre dikt

## Velkommen til sorggruppe for etterlatte ved selvmord

Velkommen til sorggruppe for etterlatte ved selvmord. Formålet med gruppa er 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 sjokk, angst, savn, søvnmangel, sinne, skyld og skam. Å delta i gruppen kan for mange være et godt sted å kjenne på fellesskap. I bekreftelsen du fikk da du meldte deg på, stod viktig informasjon om samlingene.

### Vi ser frem til å møtes.

Ta kontakt dersom du lurer på noe på e-post eller telefon:

.....

## Oversikt over samlingene

Tidspunkt: kl.:.....

1. Velkommen, bli kjent og mål med sorggruppen
  2. Savn og minner (Ta med bilde)
  3. Hvordan sorg påvirker følelser, tanker, 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*)

Med vennlig hilsen gruppelederne

.....

## Taushetsavtale for deltakere

Jeg er fullt innforstått med at det som snakkes om i vår sorggruppe for etterlatte ved selvmord ikke skal komme ut til andre utenfor gruppen.

Hvis jeg ønsker å snakke med andre om noe som er tatt opp i gruppen skal det alltid anonymiseres slik at ingen andre kan gjenkjenne personer og/eller hendelser.

Dato: .....

Signatur: .....

### Taushetsavtale for likeperson

Jeg er fullt innforstått med at jeg har taushetsplikt når jeg er likeperson i sorggrupper for etterlatte ved selvmord.

Hvis jeg ønsker å snakke med andre om noe som er tatt opp i gruppen skal det alltid anonymiseres slik at ingen andre kan gjenkjenne personer og/eller hendelser.

Dato: .....

Signatur: .....

## Spørsmål til likeperson

Takk for at du kan stille på samling med ny sorggruppe. Når vi treffes på onsdag, kan du gjerne bruke hjelpespørsmålene under. Vi ser for oss at du snakker i ca. 10-15 minutter. Det er fint om du sier ifra til dem eller til oss i forkant om du er åpen for at de stiller deg andre spørsmål:

- Hvem er jeg?
- Hvem har jeg mistet i selvmord og hvor lenge siden?
- Hvorfor valgte jeg å bli med i sorggruppe?
- Hva er de viktigste erfaringen jeg har gjort meg i løpet av samlingene?
- Har du noen råd til de som er i denne gruppa?
- Er det annet du ønsker å si?

## Tilbakemeldingsskjema

Du har deltatt på sorggruppen for etterlatte ved selvmord. Vi er interesserte i dine tilbakemeldinger slik at vi kan forbedre tilbudet. Tilbakemeldingen er anonym. For å bevare anonymiteten, har skjemaet kun lukkede svaralternativer. Noen kan du svare flere alternativer på. Dersom du ønsker å utdype svarene, ber vi deg ta det direkte med oss sorggruppelidere.

Takk for at du tar deg tid til å svare.

### 1. Hvordan fikk du vite om sorggruppen?

- Kommunens nettside
- www.sorggrupper.no
- Fastlegen
- Psykososialt kriseteam
- Tips fra andre
- Via kommunen
- Annet

### 2. 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 hvilken grad opplevde du vi imøtekom dette?  
(Sett ring: 1 er i liten grad, 10 er i stor grad.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 3. I hvilken grad har du hatt støtte og hjelp av å være med i gruppen? (Sett ring: 1 er i liten grad, 10 er i stor grad.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 4. Hvor stor innvirkning har det hatt for deg å treffe andre som også er etterlatt ved selvmord? (Sett ring: 1 er i liten grad, 10 er i stor grad.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 5. Hvordan opplevde du balansen mellom innlegg fra gruppelederne, refleksjon og aktiv deltakelse?

- God balanse
- Dårlig balanse
- Jeg skulle ønske mye var annerledes

### 6. Hva likte du spesielt godt med gruppen? Hva er det viktigste du tar med deg? (Flere valg er mulig)

- Møte med andre som har opplevd liknende tap
- Møte fagpersoner
- Temaene
- Verktøyene og oppgavene
- Bekreftelsen
- Å møtes i en lukka gruppe
- Økt kunnskap
- Bli møtt med forståelse

### 7. Hvordan har du det nå sammenlignet med da du startet i gruppen?

- Verre
- Likt/det samme
- Bedre, og føler meg mer rustet
- Vet ikke

### 8. Vil du anbefale andre som mister noen i selvmord å delta i sorggruppen?

- Ja
- Nei







Kristiansand  
kommune



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