

Vandring for forandring

Pilegrimsvandring for menn som er etterlatte ved selvmord



Velkommen til VANDRING FOR FORANDRING 2024 6-7.09.25

Påmeldingslenke

<https://rvtssor.no/kurs/1253/vandring-for-forandring-2025/>



Å GÅ SORGA MINDRE

Sidan 2012 har RVTS Sør, Prostidiakonen i Vest- Telemark, LEVE og Agder og Telemark Bispedøme hatt eit samarbeid om ei årleg pilegrimsvandring for etterlatne etter sjølv mord.

Vandringa over to dagar, startar frå Haukeliseter og går på gamle pilegrimsvegar til kyrkja i Røldal. Bakgrunnen for tilbodet var at ein ville gje etterlatne etter sjølv mord eit annleis tilbod, eit supplement til eksisterande tiltak. Kunne den moderne pilegrimskulturen knytast til sorgarbeid?

Vegane ligg der, og i enden eit gammalt pilegrimsmål. For vår del har det i alle desse åra vore det sveittande krusifikset i Røldal.

Dei siste seks åra har Vandring for Forandring vore ei tilbod berre til menn. Dette kjem av at fagfolk peiker på menn som ein gruppe som ekstra sårbare, og som etterlatne.

Vandringa kan være ein av fleire vegar i sorgarbeidet. Ved å vandre saman i stor slått natur opnar ein for orda om det vanskelege og utolelege, og for opplevinga av å vere på veg mot det same målet.

- Første dag, ca 15 km i lett fjell terreng fra Ulevåvatnet til Dyrskar.
- Overnatting på Haukeli Hotell i Edland
- Andre dag, 13 km frå Svandalsflona Austmannalia til Røldal stavkyrkje. Framme i kyrkja vert det markering av Verdsdagen for sjølvmondsførebygging.

Bakgrunn for Vandring for Forandring:

Fra Veilederen «Etter selvmordet, 2011»

- Vi vet at etterlatte ved selvmord er en utsatt gruppe
- Vi vet også at menn er mer utsatt enn kvinner
- Det er behov for varierte og tilpassede tilbud om sorgstøtte

Et «grasrotprosjekt» fra Vest-Telemark

- Pilegrimskulturen har hatt en renessanse på 2000-tallet
- «Vandring med håp» har vært et mangeårig samarbeid mellom prostidiakon, psykisk helse i kommunene og DPS i Vest-Telemark

Hva tror vi virker?

- Pilegrimstradisjonen som ramme
 - «ikke bare en gåtur»
 - en vandring med et mål
- Likepersonstøtte
 - å møte andre i samme situasjon
- Hjerneologi
 - hvordan bevegelse og fysisk aktivitet gjør oss bedre i stand til å komme i kontakt med følelser, og med hverandre
- Naturen som virkemiddel
 - naturopplevelsen, tåka som letter, lyset i enden av tunnelen
 - «terapien ut av terapirommet»
- Å kunne delta på egne premisser
 - gå sammen, gå alene, snakke, være stille
- Å delta som helt mennesker
 - etterlatt,...men også bonde, brøytebilsjåfør, arkitekt, fiskeentusiast, musiker, geograf, far, sønn...

Sitater:



- «Det var så godt å bruke tankene på å finne et trygt sted å sette foten...også var det så godt å se på de som gikk foran meg», deltaker.
- «Tap for all del ikke lysten til å gå. Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag og går fra enhver sykdom. Jeg går meg til mine beste tanker, og jeg kjenner ikke en tanke så tung at man ikke kan gå fra den. Når man slik fortsetter å gå, så går det nok», Søren Kirkegaard
- «Gnagsår, smerte i knær og rygg-er egentlig bagateller mot den psykiske smerten som en gang var. Har en beseiret den, er alt mulig», deltaker.