

# "Sorgen det ikke sendes blomster til."

Veileder for forberedelse og gjennomføring av grupper etter samlivsbrudd.



SAMLIVSBRUDD

Sorgen det ikke sendes blomster til



DEN NORSKE KIRKE

Oslo bispedømme



«Sorgen det ikke sendes blomster til» er tilbud om faglig ledet samtalegruppe etter samlivsbrudd. Gjennom gruppesamtaler legges det til rette for deling av erfaringer, gjensidig støtte og refleksjon rundt egne utfordringer og mestringsstrategier. Gruppene drives etter modell beskrevet i veiledningshefte av Stein Hardeng,<sup>i</sup> og har vært et tilbud i Oslo bispedømme i drøye 30 år siden oppstart i 1991.

Denne veilederen er utviklet med støtte fra Fagutvalget for diakoni i KA, av diakoner/prester og frivillige som sammen har ledet slike grupper de siste årene i Oslo Bispedømme. Hensikten med veilederen er å systematisere og gjøre tilgjengelig erfaringer fra arbeidet, slik at gruppene drives etter samme metode. Veilederen brukes ved oppstart av nye grupper i Oslo bispedømme, og kan benyttes i andre bispedømmer om det er ønskelig.

### Målsetting for gruppene

Å bidra til bearbeiding og få nye perspektiver i en krevende livssituasjon, gjennom å delta i et støttende nettverk.

### Fysiske rammer

- Gruppene møtes fast i egnede lokaler.
- 5-8 deltakere. Start gjerne med noe større gruppe for å ta høyde for evt. frafall.
- To ledere fra teamet av diakoner, prester og frivillige.
- Rundt 10 møter, annenhver uke. Første og andre møte med én ukes mellomrom, for å etablere gruppekontakt. Evt. lengre tid mellom de siste gruppemøtene.
- Gruppens møte varer i to timer, start og avslutt presis.
- Gruppelederne møtes 30 min. før for å ordne kaffe/te/frukt og gjøre klart rommet, drøfte gjennomføring og spesielle hensyn for kveldens møte.

- Gruppelederne setter av 30 min til å gi hverandre tilbakemelding og evaluere møtet i etterkant, snakke gjennom eventuelle bekymringer og drøfte videreføring for neste møte.
- På siste møte bestiller man mat/går ut og spiser for å markere avslutning av gruppen. Hver deltager får en blomst.
- Deltakerne betaler kr. 500 hver som dekker utgifter til bevertning, inkludert avslutning.

### Gruppeløp

Hardeng deler gruppeløpet inn i oppstartsfasen, arbeidsfasen og avslutningsfasen.<sup>ii</sup> Selv om tidsrammen for de ulike fasene kan variere noe og man vil gå inn og ut av dem, vil det være en naturlig progresjon i gruppeløpet etter hvert som grupped medlemmene blir kjent.

Oppstartfasen (2-3 møter) har fokus på å bli kjent og etablere tillit i gruppa. Be deltakerne dele hvorfor de meldte seg på, og hva de håper å få ut av gruppa. Videre er det naturlig at de deler hovedtrekkene i fortellingene sine, og at det er rom for smerte og sinne.

Arbeidsfasen (ca. 6 møter) har fokus på den enkeltes fortelling. Sammen ønsker vi å utforske tankemønster og opplevelser, dele ulike aspekter av sorg og tap, håp og muligheter, samt legge vekt på å akseptere den nye situasjonen.

Avslutningsfasen (1-2 møter) har fokus på å finne en vei for hvordan du ønsker fortellingen din skal se ut videre. Videre å avrunde gruppa, drøfte hvordan deltakerne kan finne rom for støtte i andre sammenhenger, ved behov. Evaluering av

gruppeløpet (kort muntlig i siste møte, og anonymt skjema utsendt av koordinator).

Etter endt gruppeløp vil noen naturlig fortsatt oppleve livet krevende med utfordringer man ønsker å jobbe med. Erfaring viser at gjennom å dele og lytte i gruppa får mange løst opp i noe som er vondt, forstått sin egen historie litt annerledes og finner nye veier i fortellingen sin.

### Gruppemøtet og gruppeprosess

Tydelige rammer skaper trygghet og forutsigbarhet i gruppa (se avtaler og kjøreregler). Gruppelederne avtaler hvem som leder de ulike delene av møtet. Gruppeleder følger med på klokka, og leder det slik at det blir nok tid til alle.

Eksempel på første møte:

- Kort introduksjon om tilbudet og presentasjon av ledere.
- Kort presentasjon av deltakere inkl. forventning til gruppa.
- Avtale og kjøreregler (sendt ut til deltakere på forhånd).
- Hovedtrekk fortelling - fordele gjenværende tid på alle.
- Oppsummering av dagens møte, minne om lojalitet og taushetsplikt, neste avtale.

Innspill til videre møter:

- Aller først: Åpne gruppemøtet med å spørre innledningsvis om noen har erfaringer fra forrige møte som har vært vanskelig å legge bort.
- Gruppelederne minner om taushetsplikt og oppmøteplikt (særlig viktig på de 2-3 første møtene).
- Runde der alle deltakerne deler her og nå-situasjonen: hva krever mest nå, og hva hjelper deg videre?
- Hovedbolken av møtet brukes til å reflektere over temaer deltakerne ønsker å ta opp.

- For å sikre at alle får tid til å reflektere rundt sin situasjon, kan man vurdere om det er tjenlig å avtale på forhånd at et par deltakere får ekstra tid hver gang. Alternativt dele tiden noenlunde likt hver gang. Gruppeleder følger med på klokka, og styrer tiden.
- La den deltageren som er i fokus få snakke ferdig før man kommenterer eller stiller oppfølgingsspørsmål.
- Oppsummer møtet til slutt, minn om neste møtedato.
- Midtveis i gruppeløpet kan man la deltagerne tenke gjennom hver for seg hvordan det er å gå i gruppe i forhold til hva de hadde sett for seg, og bestemme seg for en eller to ting de særlig ønsker å få ut av tiden fremover. De som ønsker kan dele dette med resten av gruppen.

Vi jobber ut fra narrativene. Enhver tar med seg sin egen fortelling inn i gruppa. Denne fortellingen endrer seg noe etter hvert som den blir fortalt og reflektert over. Ved å bruke åpne spørsmål skapes refleksjon og det er lettere å unngå å komme i forsvarsposisjon. Som gruppeledere kan vi øve oss i å bruke åpne spørsmål, og slik være med å skape en kultur for dette i gruppa. De åpne spørsmålene kan være knyttet til både forhistorien, mønster, følelser og verdier, fremtiden og andre tema. Nedenfor ser du noen eksempler på åpne spørsmål:

- Hva hjelper deg å takle dette?
- Hvordan kan du bruke tidligere erfaringene inn i den situasjonen du er i nå?
- Det høres ut som om dette er viktig for deg. Kan du si noe mer om det?
- Gi ett eksempel på...
- Hvordan føles dette for deg
- Hvordan tror du andre opplever dette?

Det er modig å melde seg på en sorggruppe. Vår oppgave som gruppeledere er først og fremst å skape trygge rom. Det er viktig å være tydelig på at man ikke deler mer enn man er klar for. Når lederne har et godt samarbeid bidrar dette til tillit både mellom dem, mellom lederne og gruppen, og innad i gruppen.

Hardeng skriver om rollen som gruppeleder som kan sammenlignes med rollen som dirigent.<sup>iii</sup> Gruppedeltakernes evalueringer gir tydelig tilbakemelding på at samhørigheten og tilbakemeldingen fra andre gruppedeltakerne er viktig. Dermed blir også gruppeleders tilbakeholdenhet om gruppen fungerer, viktig. Gruppeleder skal se til at alle kommer til orde, skape en god samhandlingskultur og sikre at deltakere blir sett og hørt. Gruppeleder kan generalisere og dele kunnskap om sorgreaksjoner og prosesser.

### Avtale og kjøreregler

Grunnsetningen om at *vi vil hverandre vel* må gjentas – også når de vanskelige åpne spørsmålene kommer.

Punktene under er tilpasset etter Hardeng<sup>iv</sup>, i kombinasjon med erfaringer fra gruppene.

#### Avtale

- Taushetsplikt.
- Møteplikt.
- Møte presis – ved fravær gi beskjed til gruppeleder.
- Utmelding – gi beskjed til gruppeleder, gjerne grunngitt.
- Felles tid – fordeles mellom deltakerne.
- Lojalitet med hverandre. Vi tilstreber ikke den "objektive sannhet", men en subjektiv sannhet, dvs. hvordan saken oppleves for meg, alle eier sin fortelling.
- Egen innsats – hjelp til selvhjelp. Utbytte er proporsjonalt med hva jeg investerer.

Hvis noen av ulike grunner ønsker å trekke seg fra gruppen, ønsker gruppelederne å få en kort forklaring som kan overleveres gruppen. Hvis deltagere uteblir uten oppgitt grunn, kan dette skape uro i gruppen, og kan ta fokuset vekk fra prosessen og fellesskapsfølelsen i gruppen.

### Kjøreregler for gruppene

- Vi vil hverandre vel.
- Det er tillatt å spørre hverandre, utfordre hverandre – men også tillatt å unngå å svare eller avslå en utfordring.
- Gi hverandre respons, lytt med interesse.
- Stillhet er helt i orden.
- Ivareta egne behov og grenser.
- Det er tillatt å dumme seg ut – gjøre noe som kjennes uvant.
- Det er tillatt å vise følelser – hele spekteret.
- Trygghet og tillit i gruppa kan gjøre at man må forholde seg mer aktivt til egen smerte, kan «bli verre før det blir bedre».
- Forholde seg til andres utfordringer.
- Vær varsom med råd, det kan hindre den andre fra å forme sine egne veier og løsninger.
- Viktig ikke å ta opp for mange tema – bli ferdig med ett før man går til neste.
- Se etter muligheter og ressurser hos hverandre.
- Alle sørger ulikt, men det er også fellestrekk i sorg.
- Håpet er individuelt – finne mening i ny situasjon.



## Opplæring og oppfølging av gruppeledere

Samtalegruppene tar utgangspunkt i veiledningshefte skrevet av Stein Hardeng, for start og drift av samtalegrupper ved samlivsbrudd. Dette skal være lest av gruppelederne.

Anne Austads artikkel «Nyere sorgforståelse og ulike sorgmodeller»<sup>v</sup> anbefales lest.

Gruppeledere får tilbud om å delta på VIVAT-kurs i førstehjelp ved selvmordsfare.

Ansatte i Den norske kirke har et særlig ansvar for at frivillig gruppeleder har tilgang på relevant informasjon.

## Veiledning og henvisning

Som gruppeleder må man forvente å høre fortellinger og detaljer som kan være krevende å ta imot. Det kan også hende at tematikk fra gruppemøtet kan oppleves belastende i etterkant. Noen ganger kan man bli overrasket over egen reaksjon. Det er viktig å bruke forberedelsestiden og avslutningstiden før og etter hver gruppe til å snakke seg gjennom tanker og følelser knyttet til gruppearbeidet, deltagerne og egne reaksjoner.

Det vil bli tilbudt gruppeveiledning av godkjent veileder for aktive gruppeledere to ganger pr. semester. Det forventes at gruppeledere som har grupper på disse tidspunkter møter. Alle gruppeleder-team skal ha navn og nummer til en tredjeperson som de kan kontakte hvis det oppstår situasjoner i gruppen som er utfordrende.

Hvis det er deltagere som virker psykisk i ubalanse, dypt deprimerte eller viser tegn på andre lidelser, skal man få hjelp til å vurdere mulige videre tiltak. Ved selvmordsfare skal helsepersonell kobles inn. Gruppeledere har meldeplikt til

barnevernet ved bekymring, og avvergeplikt til å forhindre alvorlige straffbare handlinger<sup>vi</sup>.

## Taushetsplikt

Skjema for taushetserklæring og kontrakt for frivillige gruppeledere skal være gjennomgått, signert og levert til koordinator før første møte.

## Markedsføring og påmelding

Tilbudet om samtalegrupper bekjentgjøres på:

- [www.sorgvedsamlivsbrudd.no](http://www.sorgvedsamlivsbrudd.no)
- <https://kirken.no/nb-NO/bispedommer/Oslo/diakoni-og-samfunnssporsmal/etter-samlivsbrudd/>
- Linkes på hjemmesidene til menigheter i bispedømmet.
- Facebook; Sorgen det ikke sendes blomster til.
- ved oppheng av plakater på familievernkontor, helsestasjoner og kirker i bispedømmet.

Påmelding gjøres til prosjektkoordinator. Hvis det er lenge til oppstart av gruppe, skal deltagere som venter på gruppestart få tilbud om ventesamtaler.

---

<sup>i</sup> Hardeng, Stein. «Sorgen det ikke sendes blomster til. Veiledningshefte for start og drift av samtalegrupper ved samlivsbrudd». Oslo: Kirkerådet, i samarbeid med Diakonhjemmet Høgskole, 2003.

[https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/samfunnsansvar/diakoni/sorgen det ikke sendes blomster til.pdf](https://kirken.no/globalassets/kirken.no/om-kirken/samfunnsansvar/diakoni/sorgen%20det%20ikke%20sendes%20blomster%20til.pdf)

<sup>ii</sup> Ibid., s. 20-24

<sup>iii</sup> Ibid., s. 22

<sup>iv</sup> Ibid., s. 20-21

<sup>v</sup> Austad, Anne. «Nyere sorgforståelse og ulike sorgmodeller». I «Omsorg», 2017, Årg. 34, nr. 1, side 5-10.

<sup>vi</sup> <https://www.ka.no/arbeidsrett/avvergeplikt-meldeplikt>





SAMLIVSBRUDD

Sorgen det ikke sendes blomster til

[www.samlivsbrudd.org](http://www.samlivsbrudd.org)



DEN NORSKE KIRKE

Oslo bispedømme