

Stein Hardeng

Sorgen det ikke sendes blomster til

Veiledningshefte for start og drift av samtalegrupper ved samlivsbrudd



Kirkerådet, i samarbeid med Diakonhjemmet Høgskole 2003

Utgitt av Kirkerådet, Den norske kirke © Kirkerådet, 2003

Produsert av Kirkens informasjonstjeneste
Trykk & Layout Allservice AS – Stavanger

Bestilles fra Kirkerådets materiellespedisjon,
Postboks 5913 Majorstua 0308 Oslo
Tlf: 22 93 26 50
Faks: 22 93 28 28
E-post: materiell@kirken.no

ISBN 82-7545-051-9

Innhold

Forord	s. 5
Bakgrunn og begrunnelse	s. 6
Mål – delmål	s. 7
Samlivsbrudd – en vanskelig omstilling	s. 8
Arbeid i grupper	s. 11
Organisering og ledelse	s. 13
De ulike fasene i arbeidet	s. 16
Planleggingsfasen	s. 16
<i>a. Rekruttering av gruppeledere</i>	
<i>b. Rekruttering av deltakere</i>	
<i>c. Gruppas struktur – arbeidets organisering</i>	
Oppstartfasen	s. 20
<i>Regler og avtaler</i>	
<i>Bli kjent</i>	
<i>Gruppeleders rolle</i>	
Arbeidsfasen	s. 21
<i>a. Endring av fokus</i>	
<i>b. Gruppeleders rolle i arbeidsfasen</i>	
Avslutningsfasen	s. 23
<i>a. Avslutning eller fortsettelse?</i>	
<i>b. Gruppeleders rolle i avslutningsfasen</i>	
Noen ord om evaluering	s. 25
Litteraturliste	s. 26
Vedlegg	s. 28





Forord

Heftet er laget for å være til hjelp for dem som ønsker å starte samtalegrupper ved samlivsbrudd. De som alt er i gang, håper jeg kan få ny inspirasjon og nye ideer. Det som her presenteres, bygger på en mer omfattende rapport hvor arbeidet med denne typen grupper i Haslum menighet i Bærum beskrives og evalueres (Hardeng 2004).

Heftet er en beskrivelse av et tiltak rettet mot mennesker som strever etter et samlivsbrudd. Det som her beskrives er ikke den eneste måten å starte og drive denne typen grupper på, men det er ett eksempel som bygger på 12 års praksis med 36 grupper og 235 deltakere, og en fortløpende evaluering.

Jeg håper heftet kan gi svar på:

↳ *hvorfor vi driver dette arbeidet*

↳ *hvordan vi driver det*

Veiledningsheftet og rapporten hadde ikke blitt til uten økonomisk støtte fra Kirkerådet. Også Diakonhjemmets høgskolesenter har bidratt økonomisk. Takk til rektor ved Diakonhjemmets høgskolesenter, Einar Vetvik, diakonirådgiver i Kirkerådet, Kristin Fæhn, og psykologspesialist i Bærum kommune, Gudrun Dieserud for nyttige tilbakemeldinger på manus.

Stein Hardeng

Oslo, desember 2003



Kirkerådets forord

Vi er glade for å kunne presentere dette hefte som en veiledning til menighetene. Heftet er resultat av mange års refleksjon og praksis og skulle derfor være vel funderte anbefalinger og tips videre. Forfatteren ble tildelt Diakoniprisen 2002, nettopp for sitt arbeid med samtalegrupper ved samlivsbrudd.

Kirken har et ansvar i det å følge opp alle som inngår ekteskap i kirken, dels ved kurs og veiledning for samlivet, dels ved rådgivning ved familievernkontorene. Like viktig er det at kirken trår til når parene ikke lenger makter samlivet og skiller lag. Vi håper at dette heftet kan bidra til at flere mennesker kan arbeide seg gjennom bruddet, legget det vonde bak seg, og gå oppreist videre.

Kirkerådet

Oslo, desember 2003



Bakgrunn og begrunnelse

«Hans Petter» ble skilt for en tid siden. Han forteller: «Jeg ble overrasket over mine egne sterke reaksjoner og over min dype depresjon. Jeg forsøkte lykkepiller og gikk til psykiater. Det hjalp ikke. Det var legen som foreslo at jeg skulle oppsøke gruppetilbudet i Haslum menighet. Jeg gruet meg fælt! Har jo ikke noen tilknytning til kirken annet enn at jeg nyter stemningen på julaften.» Hans Petter fortsetter: «Til å begynne med var det tøft. Jeg måtte ta meg sammen for å møte opp, ble til og med dårligere enn jeg hadde vært. Men etter en tid ble vi jo kjent og torde å åpne oss. Da snudde det. Vi ble venner, jeg oppdaget at det var godt å ha noen i lignende situasjon som oss selv. Noen vi trygt kunne dele tanker og problemer med. Slik slapp vi å slite ut tidligere venner. Dette gav oss selvtillit. Vi så vi var normale mennesker med normale reaksjoner. Dessuten var det fint å kunne hjelpe og støtte hverandre. Etter hvert ble det latter og spøk oss imellom. Jeg gledet meg til møtene. Når jeg i dag har fått livsmotet tilbake og har et rimelig nært forhold til barna mine, så er det ikke minst gruppevirksomheten i Haslum menighet jeg kan takke for det, sier Hans Petter til menighetsbladet.» (*Haslum menighetsblad*, nr 4/98).

Kirken har lange tradisjoner for arbeid med mennesker i sorg. Mange menigheter følger opp de sørgende med samtaler, brev og sorggrupper etter et dødsfall (Hardeng 1996). Samlivsbrudd kan også oppleves som en sorg med sterke følelsesmessige reaksjoner og nye omstillinger. Menighetene har også et ansvar overfor disse.

Kirken deltar ofte ved starten av et ekteskap. Her bør kirken følge opp med samlivskurs og annet forebyggende

arbeid. Kirken bør også være der når ekteskap går i stykker, fordi kirken har et ansvar for mennesker i nød, uavhengig av årsaker til nøden og uavhengig av disse menneskers livssyn eller kirketilknnytning. Støttegrupper ved samlivsbrudd er derfor et åpent tilbud rettet mot alle mennesker som har opplevd et slikt brudd.

Utgangspunktet for å starte gruppene i Haslum menighet var at samlivsbrudd for mange medførte en vanskelig omstilling og at det kunne være en støtte å møte andre i samme situasjon. Man fikk «en referanse» for det man gjennomlevde. Gruppemedlemmenes mulighet for både å få og gi hjelp har gitt den vekselvirkning som man kan oppleve i gode og støttende nettverk som vennegruppa, arbeidsgruppa eller familien.

Det teoretiske fundamentet for tiltaket bygger på teori knyttet til grupper og hva som kan skje med mennesker i en vanskelig omstillings- og livssituasjon. Gruppeteori, kriseteori og nettverksenkning har en sentral plass. Noe av drivkraften min som frivillig, har vært en overbevisning om at kirken må være der mennesker strever, med en åpen invitasjon til hjelp og fellesskap uavhengig av menneskers livssyn, kirketilhørighet og tro. Invitasjonen «Kom til meg, alle dere som strever og bærer tunge byrder,» er en invitasjon uten betingelser (Matt 11,28) og står i sterk kontrast til uttalelser som jeg hørte i min tid som familierådgiver: «Jeg passer kanskje ikke inn i kirken nå etter at jeg ble skilt. De andre i menigheten virker så vellykkede.»

Mål – delmål

Motto for samtalegruppene har vært at «delt glede er dobbelt glede, delt sorg er halv sorg». Det er viktig å tenke igjennom målsettingen med arbeidet. Ken Heap uttrykker det slik: «Hvis vi ikke vet hvor vi vil, vet vi heller ikke hvordan vi skal komme dit, og vi vet ikke når vi er kommet fram» (Heap 2002). Målet med samtalegrupper ved samlivsbrudd er å avhjelpe noe av den nød og smerte som mennesker kan oppleve ved et samlivsbrudd.

Hovedmål er:

- ↳ Hjelp mennesker til å legge samlivsbruddet bak seg og komme videre i livet.
- ↳ Skape et støttende nettverk (et erstatningsnettverk) i en vanskelig livssituasjon.
- ↳ Ha fokus på barna.

Delmål kan være:

- ↳ Være en samtalegruppe hvor alle tar ansvar for gruppa og hverandre.
- ↳ Et sted å møtes, komme sammen med mennesker som er i sammen livssituasjon, eventuelt utvikle nye vennskap.
- ↳ Få hjelp til å arbeide videre med praktiske og følelsesmessige sider ved samlivsbruddet.
- ↳ Være til hjelp og støtte for andre gruppe-medlemmer.

Arbeidet kan også ha mål utover det å hjelpe det enkelte menneske som strever.

Hvis det i menigheter og lokalmiljø kan skapes en større forståelse for hva et samlivsbrudd innebærer, vil det motvirke myten om «den lykkelige skilsmisse» og bidra til at omgivelsene skjønner hva et samlivsbrudd kan innebære. Slik informasjon kan gis gjennom foredrag, presseoppslag, intervjuer med brukere og lignende. Eksempelvis kan man ha følgende

mål for arbeidet på det mer utadrettede samfunnsnivået:

- ↳ Bidra til å skape økt forståelse for den omstilling og smerte et samlivsbrudd kan være.
- ↳ Synliggjøre at kirken ønsker å hjelpe mennesker som strever og er i en vanskelig livssituasjon.
- ↳ Bidra til en mer åpen kirke.

Arbeidet på det mer utadrettede nivå har klare paralleller til den tilnærming og tenkning man finner innen «empowerment» – en tilnærming som brukes både innenfor psykologi og sosialt arbeid.



Samlivsbrudd – en vanskelig omstilling

«Nå skal vi skilles Johanne» synger Sputnik i sitt refreng. Sangen preges av munterhet og humor. Noen snakker om en «lykkelig skilsmisse». Er dette myter eller virkelighet? Noen kan sikkert oppleve et samlivsbrudd som en lettelse, men selv de som opplever det slik, vil ofte før selve bruddet ha en periode med sorg, smerte og vanskelige valg – en periode da en innser at forholdet ikke er blitt slik man håpet. Noen strever før selve bruddet, andre under selve bruddet, og noen plages av langvarige etterreaksjoner.

Skilsmisse er et begrep som brukes i dagligtale og i familieretten. Begrepet innebærer den formelle oppløsning av et ekteskap, vanligvis etter ett års separasjon.

Med *samlivsbrudd* menes par som har flyttet fra hverandre, motivert ut fra at en eller begge parter anser samlivet som avsluttet. Begrepet brukes i dette heftet som et samlebegrep som dekker oppløsning av både samboerforhold og ekteskap. Oppløsning av parforhold hvor partene ikke bor sammen, er ikke tatt med i definisjonen, selv om de følelsesmessige reaksjoner vil ha klare paralleller.

Et samlivsbrudd innebærer ulike omstillinger og prosesser:

↳ *En praktisk omstilling* som kan medføre redusert boligstandard, flytting og avskjed med et nærmiljø man var glad i. Noen må selge ting de er knyttet til som huset, båten, hytta. For de fleste betyr et samlivsbrudd dårligere økonomi og nedgang i levestandard.

↳ *En juridisk omstilling* med separasjon, skilsmisse og skifte. Gifte par med barn under 16 år må gå til mekling og lage avtaler om daglig bosted for barna, besøksordninger, osv.

↳ *En sosial omstilling* hvor man går tilbake

til de ensliges rekker. Samlivsbruddet kan også føre til et redusert nettverk hvor felles venner, naboer, svigerfamilie blir borte.

↳ *En følelsesmessig omstilling* hvor noen opplever en lettelse, andre sorg, savn, sinne, bitterhet. For noen kan et samlivsbrudd utløse en psykologisk, eksistensiell krise man kanskje må slite med over lang tid.

En fellesnevner ved samlivsbrudd er omstillinger, sorg og tap – enten før, under eller etter bruddet.

Flere undersøkelser tyder på at samlivsbrudd kan medføre relativt stor risiko for somatiske, psykiske og sosialmedisinske problemer (*Helsenytt for alle*, nr 2/89).

Professor i psykologi, Frode Thuen, ved Universitetet i Bergen, viser i en undersøkelse blant 658 kvinner og menn at samlivsbruddet hadde en rekke negative, men også mange positive konsekvenser. Eksempler på negative konsekvenser var redusert privatøkonomi, bitterhet og skuffelse, og dårligere selvtilit. Eksempler på positive konsekvenser var lettelse, nye venner og større optimisme med hensyn til framtida. Det er først når man er igjennom sorgen og omstillingen, at man kan oppleve at bruddet kan ha medført noe positivt. Menn oppgav flere negative konsekvenser enn kvinnene.

40 % av alle dem som svarte, kunne tenke seg å delta i en samtalegruppe for mennesker som selv har opplevd samlivsbrudd (Thuen 1997).

Sorg ved samlivsbrudd

Sanggruppa *The four freshmen* har en sang som heter: *The trouble with hello is goodbye*. Ibsen sier i ett av sine skuespill at «Evig eies kun det tapte». Kjærlighetens paradoks består i at når hun eller han jeg

er glad i, går sin vei, oppstår det et vakuum, et savn, en lengsel og et ønske om gjenforening. «Nærast er du når du er borte» uttrykker noe av dette kjærlighetens paradoks. Engelskmennene snakker om *falling in love* og *falling out of love*. Psykologene bruker uttrykk som tilknytning og atskillelse. Begge deler er sentrale sider av det mellommenneskelige samspill. Kjærlighetens bakside heter at-skillemelse og sorg. Engasjerer vi oss i andre mennesker, tar vi alltid en sjanse, men hva hadde livet vært uten dette engasjementet?

Sorg er reaksjonen på et tap, på å miste noe eller noen man er knyttet til med emosjonelle bånd.

Mennesker kan oppleve sorg, i betydningen tap, ved et samlivsbrudd. Man mister ikke bare en ektefelle eller en samboer. Det er ikke uvanlig å oppleve flere av følgende tap:

Tap av daglig kontakt med barna, tap av venner, naboer, svigerfamilie, tap av bolig, inntekt, økonomisk omstilling, tap av håp og forventninger om en framtid med én man var glad i. I tillegg kommer ofte redusert selvfølelse.

Som familierådgiver har jeg hørt menneskens uttale: «Det ville være lettere å godta dette hvis han var død». Dette er en sterk uttalelse som antyder at mennesker kan oppleve tap og omstillinger ved et samlivsbrudd som enda tyngre enn ved et dødsfall.

Individuelt sett betyr samlivsbrudd i de fleste tilfeller en lang og vanskelig periode i livsløp og familiekarriere. Samlivsbrudd handler om tap og bekymringer for framtiden, men også om en gradvis overgang til nye håp og nye muligheter. Bruddet innebærer oppløsning og omorganisering av familiesystemet. Dette medfører at det som kalles kjernefamilien, blir noe annet enn før, og at dagliglivet endres for alle i familien.

Samtidig, og det glemmes altfor ofte, er skilsmisse alltid et forsøk fra en eller begge

ektefeller på å komme ut av et utilfredsstillende parforhold for å skape seg en mer tilfredsstillende tilværelse (Børsting 1997). Et brudd kan på sikt innebære nye muligheter til egenutvikling og frihet fra bånd som har vært opplevd som hemmende og uverdige (Moxnes 1993). Det man gjennomlever ved et brudd, kan således bli sett på både som en sorg- og en vekstprosess (Wiseman 1975).

En kvinnelig deltaker i begynnelsen av 30 årene sier i et intervju:

«Det stemmer det at en skilsmisse og et samlivsbrudd er en livskrise der man ikke uten videre får blomster og støtte fra omgivelsene. Det er en sorgprosess å komme igjennom, og det fungerte bra i gruppen. Nettopp med tiden i gruppen gikk denne sorgprosessen kanskje raskere enn om vi skulle gjennom den hver for oss. Selv om vi har venner som hører på oss, kan de gå lei, men i gruppen med andre som har opplevd det samme, kan vi snakke oss igjennom det hele. Noe av det nettverket vi mistet gjennom skilsmissen, svigerfamilie og til dels venner, det får vi gjennom gruppene sammen med andre i samme situasjon.» (Haslum menighetsblad, nr. 4/01.)

Omgivelsenes reaksjoner– « sorg det ikke sendes blomster til»

Det naturlige ville være at det sosiale nettverket støttet og hjalp en person gjennom samlivsbruddet. Ved samlivsbrudd skjer det ofte en avskalling, en reduksjon av nettverket. Omgivelsene kan trekke seg tilbake, fordi man er usikker på hvordan man skal forholde seg. Av frykt for å ta parti for en av partene, trekker man seg heller unna.

Men også de som står midt i et samlivsbrudd, er usikre på omgivelsenes reaksjoner: Hva tenker folk? Tar de parti? Kan jeg beholde vennene mine? Vil jeg bli invitert nå når jeg er alene?

Dersom samspillet mellom personen og nettverket preges av usikkerhet og tanker om fordømmelse, kan denne usikkerheten bli tolket som avvising, og personen trekker seg tilbake fra sitt naturlige nettverk. Når dette nettverket enten blir redusert, eller ikke klarer å møte de behov personen har, uteblir den naturlige støtten man kunne fått fra nettverket. Man står alene igjen med den smerte samlivsbruddet skaper. Herav tittelen «Sorgen det ikke sendes blomster til».

Mennesker strever, ofte alene, med store konflikter ved samlivsbrudd. Bruddet kan medføre en avskalling av nettverket, eller at man er redd for å forbruke sitt nettverk. Det er få muligheter for hjelp og avlastning uten å definere seg som klient på et familievernkantor eller som pasient på en psykiatrisk poliklinikk. Når man i tillegg vet hvor vanskelig det kan være å få time, har mange gitt opp før de har kommet så langt.

De som har et nettverk, kan være redde for å overbelaste dette. Et gruppedeltaker sa det slik: «Jeg har slekt og venner, men jeg har snakket så mye at jeg er redd de skal gå lei av å høre på meg. Derfor ønsker jeg å treffe andre i samme situasjon» (Hardeng 1996).

Opplevelsen av sorg og krise er vanlige reaksjoner hos mennesker i en vanskelig livssituasjon. Det er ikke i seg selv uttrykk for at man er behandlingstrengende. Terapi kan imidlertid være nødvendig hvis sorgen unntaksvis får et avvikende forløp. Det er gjerne når den psykososiale støtten svikter, at en kan stå i fare for å utvikle unormale sorgreaksjoner. Disse kan i sin tur føre til fysiske og psykiske vansker etter et samlivsbrudd (Bloom m.fl., 1985; Vera 1990).

Et av målene for å starte samtalegrupper er å hindre at en vanskelig overgangstid blir til mer eller mindre permanente plager. Samtalegrupper er et tilbud hvor mennesker kan hjelpe hverandre, ved at det i en vanskelig livssituasjon kan skapes et støttende erstatningsnettverk. Erfa-

ringer fra tilsvarende samtalegrupper er positive – det være seg enten smerten og sorgen skyldes sykdom, død eller andre tapsopplevelser.

I et intervju med en gruppedeltaker spør intervjueren: «Hva har vært det viktigste med å delta i gruppa?»

Den kvinnelige deltakeren svarer: «Først og fremst fellesskapet med de andre i samme situasjon. Alle er jo der på grunn av samlivsbruddet. Det går an å snakke uten at de andre blir oppgitt. Man får nyttig korreksjon som gjør at en selv forttere kommer videre. Når alle er i samme situasjon forstår vi lettere hva dette dreier seg om. Vi fikk et sterkt fellesskap! En slik gruppe gir et nytt nettverk, og det er godt i en sårbar situasjon. For samlivsbrudd medfører ofte at gamle venner blir borte. Vår gruppe skal treffes videre selv om opplegget på menighetshuset er avsluttet. Mange av oss har barn i samme alder, og vi er blitt gode venner. Og nå snakker vi sammen om mye annet enn våre samlivsbrudd, – vi har det rett og slett veldig hyggelig!» (Haslum menighetsblad, nr 4/02).

Arbeid i grupper

Arbeid i smågrupper er viktig i mange menigheter. Stikkord som husgruppe, bibelgruppe, sorggruppe er eksempler på dette. Grupper er et sentralt virkemiddel i menighetenes fellesskapsbyggende arbeid, jf *Plan for diakoni i Den norske kirke* (Kirkerådet 1988/1997). I et hefte utgitt av Kirkerådet heter det at «Gudstjenesten er menighetens SØNDAGSFELLESSKAP-Gruppen er menighetens HVERDAGSFELLESSKAP (Kirkerådet 1988).

Ved samlivsbrudd vil vanligvis det å legge til rette for grupper både være en mer rasjonell bruk av ressurser og et bedre tilbud enn individuelle samtaler. Grupper kan gi en nettverkseffekt man ikke kan oppnå gjennom individuelle samtaler. Gruppedeltakerne blir ikke bare mottakere av hjelp, men opplever også å gi hverandre hjelp og støtte. Man får en gjensidig vekselvirkning mellom rollen som hjelper og hjelpemottaker. Ulempen med gruppe kan være at enkelte negative ting ikke sies i frykt for at de andre ikke overholder taushetsplikten. Særlig på mindre steder, hvor «alle kjenner alle» vil dette kunne skape utrygghet. Derved kan helt vesentlige sider ved det brutte samlivet bli liggende ubearbeidet.

Det finnes ulike typer av grupper:

↳ **Pedagogiske grupper** hvor man velger et tema å snakke om. Gjennom samtale håper man at mennesker skal kunne endre seg og sin livssituasjon. Man håper at et kognitivt (tankemessig) utgangspunkt skal ha en terapeutisk effekt. Denne typen grupper vil ofte drives på et mer forebyggende plan. Et eksempel på denne typen grupper vil være samlivskurs for par.

↳ **Samtalegrupper** hvor det i første rekke er deltakernes egne ønsker og behov som angir samtaletemaene. Denne typen grupper tar utgangspunkt i gruppemedlemmenes vansker og forsøker å stimulere til mestring og frigjøring av ressurser. Man er like fokusert på ressurser og muligheter som problemer og vansker. Denne typen grupper er primært «her og nå – orientert». Noen forfattere vil bruke betegnelsen «støttegrupper», andre «samtalegrupper» (Seim & Nilsen 1993), andre «omsorgsgrupper» (Drevland 1992), atter andre «fellesskapsgrupper» (Houston 1988) om det som her beskrives som samtalegrupper. Noen vil også kalle samtalegruppene for «sorggrupper» ved samlivsbrudd.

Mye av litteraturen i sosialt gruppearbeid vil ha klare paralleller til det som her kalles samtalegrupper. Ken Heap nevner at «sosialt gruppearbeid» blant annet kan ha som mål å orientere og forberede mennesker på nye erfaringer som kan skape usikkerhet, forvirring, frykt, redusere sosial isolasjon eller fungere aktivt problemløsende (Heap 1978).

Målet i en samtalegruppe vil ofte være å hjelpe mennesker til å takle vansker forårsaket av ytre hendelser, som for eksempel omstillingen etter et samlivsbrudd, det å få en alvorlig sykdom, miste et barn, bli rammet av konkurs, arbeidsledighet, osv.

↳ **Terapigrupper** kjennetegnes ved at de ledes av profesjonelle terapeuter, ofte innenfor rammen av en behandlingsinstitusjon (sykehus, poliklinikk, familievernkontor). Noen terapigrupper vil legge mer vekt på fortid (psykodynamiske grupper), andre vil ha fokus på «her og

nå – situasjonen» (gestaltgrupper og en del kognitivt orienterte grupper). I terapi-grupper er ofte målet å hjelpe mennesker til en indre, personlig modning og endring. Terapigrupper er ofte mer konfronterende enn en samtale- eller støttegruppe.

Ofte ser man at skillet mellom ulike typer grupper ikke er like klart som nevnt ovenfor. Når jeg allikevel peker på noen forskjeller, er det fordi det er viktig at man tenker igjennom hva slags gruppe man tar sikte på å starte.

Når det gjelder samtale- eller støtte-grupper, finnes grovt inndelt to ulike typer:

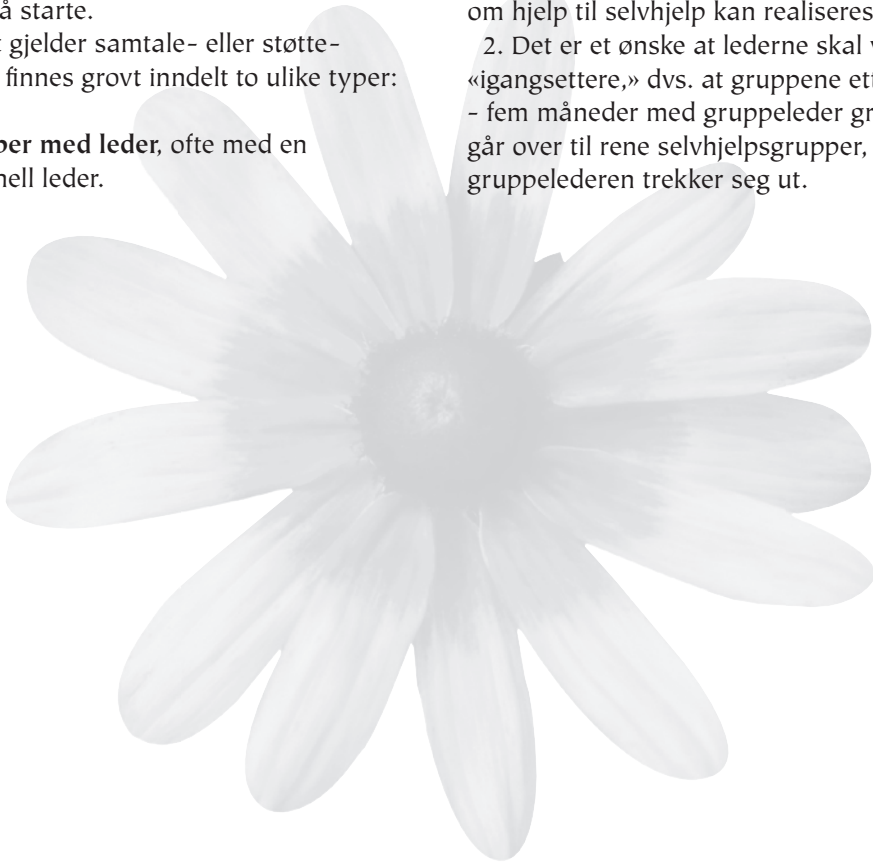
↳ **Grupper med leder**, ofte med en profesjonell leder.

↳ **Selvhjelpsgrupper**, kjennetegnes vanligvis ved at det ikke er noen formell leder.

Dersom en slik gruppe likevel har en leder, har jeg valgt å kalle det «ledete selvhjelpsgrupper». Andre har kalt det «forsterkede selvhjelpsgrupper.» Det er to grunner til at jeg mener betegnelsen «ledete selvhjelpsgrupper» kan forsvares:

1. Hovedpoenget med gruppene er at deltakerne skal støtte, hjelpe og konfrontere hverandre med sine vansker, så prinsippet om hjelp til selvhjelp kan realiseres.

2. Det er et ønske at lederne skal være «igangsettere,» dvs. at gruppene etter fire - fem måneder med gruppeleder gradvis går over til rene selvhjelpsgrupper, hvor gruppelederen trekker seg ut.



Organisering og ledelse

Kriteriene for valg av gruppeledere vil vi komme tilbake til i et senere kapittel.

Prosjektorganisering

Det å organisere arbeidet som et prosjekt, kan være en god måte å starte et nytt tiltak på. Det innebærer en systematisk framdrift, en tidsavgrenset utprøving og en evaluering av arbeidet, før man eventuelt velger å gjøre arbeidet mer permanent. I litteraturen om prosjektarbeid finnes det opplegg og modeller for organisering som kan være nyttig i det videre arbeidet.

De viktigste stegene i et prosjektarbeid er:

- ↳ Planlegging
- ↳ Gjennomføring
- ↳ Vurdering / evaluering
- ↳ Rapportering
- ↳ Oppfølging

Det følgende bygger på heftet «Kort innføring i prosjektarbeid» (Nordberg & Rønning 1992):

I *planleggingen* må ideen konkretiseres, blant annet ved å besvare spørsmål som: Hva er hensikten med arbeidet? Hva ønsker vi å oppnå? Hvem gjør hva – når? Det kan være nyttig å skille mellom ulike nivåer i målformuleringen:

Hovedmålet avspeiler ideen om hva man ønsker å oppnå.

Prosjekt målet konkretiserer hovedmålet og gjør det mulig på et senere tidspunkt å vurdere om målet er nådd.

Delmål er konkrete enkeltmål som skal gjøre det lettere å strukturere framdriften i prosjektet.

Man må også avklare hvem som er prosjektets *målgruppe* og *samarbeidspartnere*: Hvem ønsker man å nå med dette arbeidet, og hvem må og bør man samarbeide med?

Sentralt i planleggingsarbeidet blir *valg av*

metoder: Hvilke virkemidler skal vi bruke for å nå prosjektets mål? En vellykket gjennomføring vil avhenge av tre forhold:

- ↳ en logisk framdrift i arbeidsoppgavene
- ↳ en realistisk tidsplan
- ↳ fordeling av arbeid og ansvar

Et godt hjelpemiddel er en *framdriftsplan*, som kan inneholde en oversikt over slike ting som arbeidsoppgaver, når de skal være utført (tidsplan), hvem som er ansvarlig, hva man trenger av ressurser, osv.

I *evalueringen* vurderer man både arbeidsprosessen og de resultater som er nådd. En evaluering av arbeidsprosessen underveis kan gi verdifull informasjon som kan føre til nye justeringer. Dersom det oppstår vanskeligheter under arbeidets gang, må man stille spørsmål om målene var realistiske, om planleggingen har vært god nok, om valg av metode har vært hensiktsmessig og om kompetansen hos en selv og samarbeidspartnere har vært tilstrekkelig. I en resultatorientert evaluering er man opptatt av sluttproduktet, om målene ble nådd.

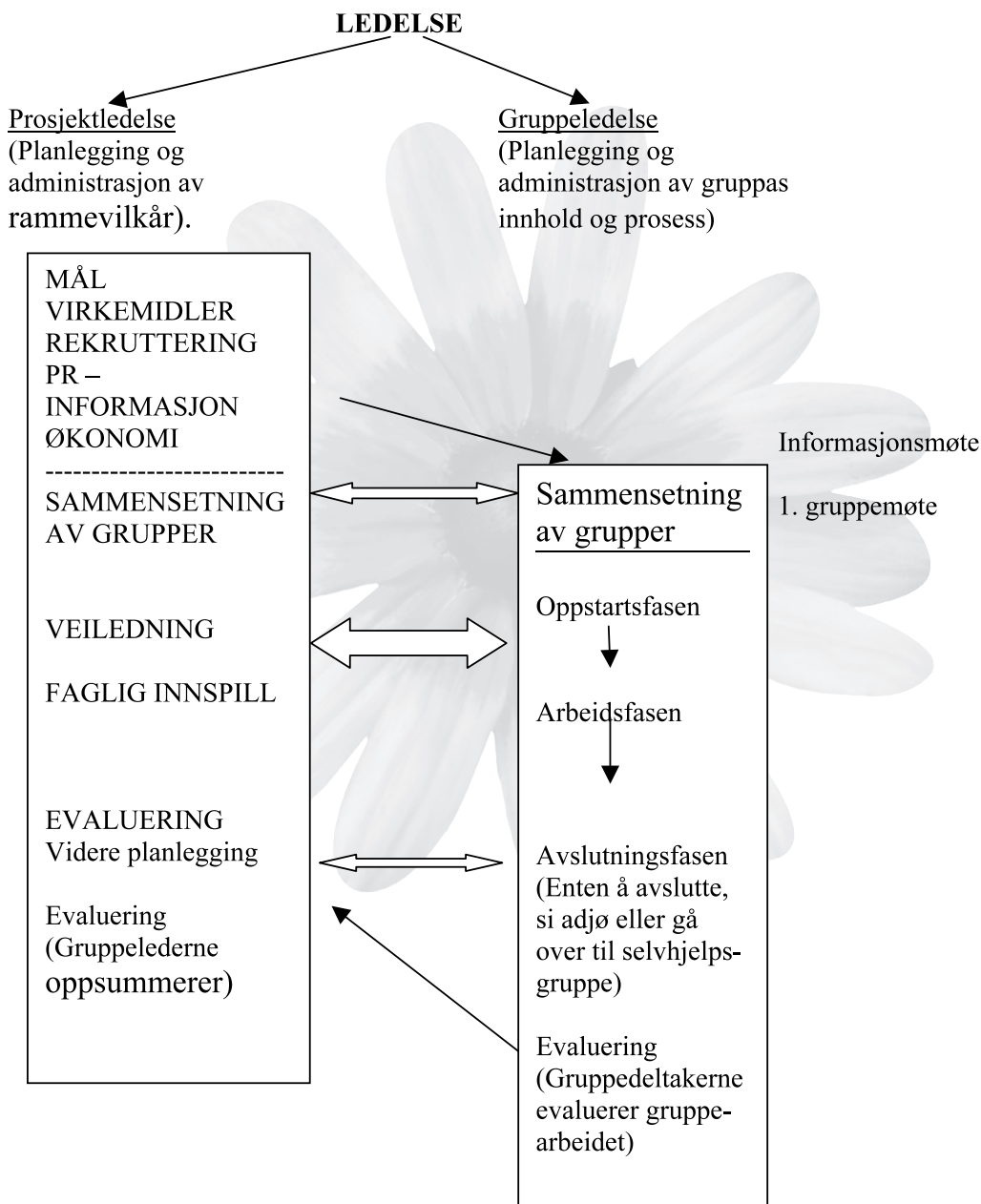
Når det gjelder *rapportering* kan det utarbeides årsmeldinger, og når prosjekt-tiden utløper, en sluttrapport. Adressaten for rapportene vil kunne være menighetsrådet eller eksterne samarbeidspartnere og bidragsytere.

Oppfølgingen kan bestå i ulike ting. Det kan være publisering av erfaringene i artikler, videre forskning eller utprøving, eller at prosjektet rent praktisk gjøres om til et permanent arbeid.

Ledelsen av arbeidet

Det handler om mer enn bare gruppeledelse. Som det framgår i avsnittet om prosjektarbeid, handler det om planlegging, administrasjon og evaluering. I følgende

figur har jeg tegnet inn de to parallelle ledelsesprosessene, prosjektledelse og gruppeledelse:



Som figuren viser, er ledelsen todelt: En del er knyttet til ledelse og administrasjon av rammevilkår og en til ledelse og administrasjon av selve gruppearbeidet.

Planleggingen bør starte et par måneder før man tenker seg første gruppemøte. Det er mye som skal ordnes: Gruppeledere skal rekrutteres, tilbudet gjøres kjent gjennom presse og lokalradio, informasjonsmøte avholdes og sammensetningen av gruppen(e) vurderes.

Styringsgruppe

En støtte i arbeidet kan være å ha en styringsgruppe som gruppeleder(e) kan rådføre seg med. Styringsgruppen kan møtes ved behov, for eksempel en gang i begynnelsen av hvert halvår for å evaluere, gjennomgå planer, regnskap og budsjett. Ut over dette er det særlig to begrunnelser for en slik styringsgruppe:

1. Frivillige kan trenge å knytte arbeidet til menigheten ved at en ansatt (gjerne en prest eller diakon) og en fra menighetsrådet involveres i arbeidet. Dette for å bedre kontakten og forståelsen for arbeidet innad i menighetens stab og styrende organer og for at gruppelederne kan få impulser/korrektiver fra folk som står utenfor arbeidet.
2. Opprettelsen av en styringsgruppe er tenkt å forhindre at arbeidet blir for tett knyttet til enkeltpersoner. En styringsgruppe kan også gi bedre kontinuitet hvis noen av de frivillige slutter. (Eksempel på retningslinjer for styringsgruppa i Haslum menighet finnes som vedlegg 8.)

Samarbeid over menighetsgrensene

På prostiplan bør man lage en handlingsplan for menighetenes ulike virkefelt som musikk, diakoni, opplæring, for å nevne noen områder. Planer bør inneholde hva

man bør samarbeide om og hvordan dette kan gjennomføres. Et samarbeid mellom ulike menigheter er ofte en bedre bruk av ressurser enn om menighetene skal konkurrere om ressurser og deltakere. Samarbeid gir ofte flere deltakere og derved større mulighet for riktigere sammensetning av gruppene.

Man bør også vurdere et samarbeid med andre lokale instanser innen helse- og sosialsektoren. Et bredt lokalt samarbeid gir ofte en bedre rekruttering av deltakere og en bedre utnyttelse av ressursene, enn om man velger å drive alene.

Møtested

Dette bør tilpasses de lokale forhold. Det å ha gruppemøtene på menighetshuset eller i arbeidskirken, kan understreke at dette er en del av menighetens arbeid.

De ulike fasene i arbeidet

I dette kapitlet vil vi se nærmere på planleggings-, oppstart-, arbeids- og avslutningsfasen. Det som her presenteres er ikke ment som fasit, men mer som et eksempel på hvordan det kan gjøres ut fra de erfaringer som er høstet.

PLANLEGGINGSFASEN

Noe av det som må gjennomtenkes i forbindelse med planleggingsarbeidet, er følgende:

a. Rekruttering av gruppeledere

Konklusjonen fra evaluering av lederskap i samtalegrupper er sprikende: Enkelte framhever nødvendigheten av profesjonelle ledere, eventuelt assistert av en som selv er skilt og som representerer det motsatte kjønn av lederens (Charping m.fl. 1992). Andre forskere anbefaler halvprofesjonelle ledere med tilgang på profesjonell veiledning (forsterket selvhjelp eller ledete selvhjelpsgrupper). Robert S. Weiss, som har vært en foregangsmann i det forebyggende arbeidet for skilte, hevder at et godt program for støtte i overgangskriser bør inkludere tre typer hjelpere eller ressurspersoner: Eksperten, veteranen og deltakeren (Weiss 1976).

Ut fra erfaringer fra Haslum menighet er det ønskelig å få med gruppeledere som oppfyller flest mulig av følgende kriterier:

- ☞ er personlig egnet til å lede denne typen grupper (evnen til å lede uten å dominere)
- ☞ har erfaring med å jobbe med mennesker i sitt daglige arbeid (utdannelse og/eller erfaring med å arbeide med mennesker)
- ☞ har en kirkelig tilhørighet (en motivasjon for denne typen diakonalt arbeid)
- ☞ har et engasjement for denne typen arbeid, tror på ideen og er motivert for å bruke tid og krefter på dette
- ☞ har selv opplevd et samlivsbrudd vedkommende har lagt bak seg og fått den nødvendige avstand til dette (lært gjennom erfaring)

☞ har vært deltaker i tilsvarende grupper (læring gjennom identifikasjon, sett og opplevd hvordan slike grupper ledes og hva deltakerne har utbytte av).

Opplæring av gruppeledere kan skje ved kursing og innkjøp av relevant litteratur. En del av opplæringen kan også skje ved veiledning fra en utenforstående fagperson. Dette kan være en god løsning der en eller to driver en gruppe alene.

Gruppelederne er i seg selv en gruppe som må støtte og hjelpe hverandre i dette arbeidet. Dersom man er flere gruppeledere, vil en *etterveiledning* etter gruppemøtene kunne være nyttig. Man kan da få tilbakemelding og hjelp fra de andre mens inntrykkene ennå er ferske. Nye gruppeledere bør vanligvis drive gruppe sammen med en med lengre erfaring. Læring gjennom identifisering og erfaring, kan være et godt grunnlag for senere å ta ansvar for en gruppe.

b. Rekruttering av deltakere

Invitasjon – PR

Det å nå fram med invitasjonen til dem som trenger det, krever tid og kreativ PR. Det er en viktig del av forarbeidet og bør starte seks til åtte uker før man planlegger første gruppemøte. Arbeidet kan være tidkrevende. Aviser og menighetsblad kan trenge tid for å få inn artikler om arbeidet. Erfaringen er at det kan være lett å få lokalavisen til å skrive om arbeidet i starten, men etter hvert blir det vanskeligere å få ut gratis informasjon på denne måten. Det

kan derfor være nødvendig å finne andre måter å markedsføre tilbudet på, som for eksempel bruk av lokalradio, brosjyrer til familievernkontorer, legekontorer, helsestasjoner, fylkesmannen og annonse i lokalavis og menighetsbladet. (Se forslag til annonsetekst og informasjonsark, vedlegg 2 og 4). Avis eller lokalradio kan intervju brukere om deres erfaring og hva gruppa har betydd for dem. Det å få fram brukernes erfaring er viktig for at nye skal våge å bli med.

Mange har strevet med rekruttering av menn. En landsdekkende undersøkelse blant deltakere i denne typen grupper viser at deltakerne bestod av 1/4 menn og 3/4 kvinner (Hardeng – rapport under utarbeidelse). Det man vet om hvordan menn og kvinner klarer omstillingen etter et samlivsbrudd, tyder på at mennene klarer omstillingen dårligere enn kvinner (Carlsen 1995). Det bør derfor være et mål å rekruttere flere menn. Erfaringer tilsier at nettopp blandingen av menn og kvinner er ønskelig ut fra en tanke om å bearbeide forholdet til en tidligere ektefelle/samboer. To steder har prøvet ut grupper spesielt for separerte/skilte menn. Det ene er ved Kirkens familievernkontor i Biskopshavn, Bergen (Brenne & Halland 1992), og det andre ved Familievernkontoret i Tønsberg. I ovennevnte landsdekkende undersøkelse ble deltakerne bedt om å ta stilling til følgende utsagn: «Det hadde vært ønskelig med rene manns – og kvinnegrupper». Nesten 90% av deltakerne var uenig i utsagnet (helt uenig 71%, ganske uenig 17%).

Informasjonsmøte

Et informasjonsmøte er åpent for alle som kan tenke seg å bli med i en støttegruppe. Hensikten med møtet er å redegjøre for mål og virkemidler i arbeidet. (Se eksempel på program for informasjonsmøtet i vedlegg 1). En del av orienteringen kan være at et par av brukerne fra tidligere grupper

sier litt om sine erfaringer. Gruppelederne bør orientere om målet med gruppene og hvordan gruppene drives. Deltakere som ønsker å melde seg på til en gruppe, kan mot slutten av informasjonsmøtet fylle ut et ark med opplysninger om seg selv (se forslag i vedlegg 3).

Møtet kan avsluttes med en kort presentasjonsrunde i plenum, hvor hver deltaker sier noen få ord om seg selv: Fornavn, eventuelt hvor man bor, tiden siden samlivsbruddet, antall barn og eventuelt noe om hva man håper å få i en slik støttegruppe, er eksempler på innholdet i en kort presentasjon. Dette gir gruppelederne en anledning til å få et inntrykk av dem som melder seg. Man bør informere om at *ikke* alle som melder seg på er sikret en plass i en gruppe. Grunnen kan være at en søker enten ikke passer inn i en gruppe eller at det har meldt seg flere deltakere enn det man har plass til. Hvis det siste er tilfellet, bør det opplyses om at man for eksempel vil prioriterer deltakere som har samlivsbruddet forholdsvis ferskt. Dette ut fra krise- og sorgteori, hvor motivasjonen til endring er størst når «såret» fortsatt er nytt og åpent.

Det finnes noen få unntak hvor søkere fungerer så påfallende at de ikke passer inn i en gruppe. Det tenkes her på mennesker som trenger en annen type hjelp enn gruppa kan gi. Det kan være mennesker som sliter med psykoser, store rusproblemer eller større personlighetsavvik. Mennesker i slike situasjoner kan trenge en mer individuell og profesjonell oppfølging enn gruppa kan gi. De få som unntaksvis ikke passer inn i en gruppe, bør tilbys en samtale for å forklare hvorfor de ikke kan bli med og gi dem tips om hvor de kan få relevant hjelp (for eksempel individualterapi, psykiatrisk poliklinikk, familievernkontor, for å nevne noe). Det er alt annet enn lett å avvise hjelpetrengende mennesker, men det er bedre at man er tydelig i oppstarten enn

at en hel gruppe skal lide og at vedkommende ikke får den hjelp han eller hun trenger.

Dersom avslaget om plass i en gruppe skyldes at man ikke har plass, kan man eventuelt henvise til andre som driver tilsvarende grupper eller vente til man starter nye grupper.

Gruppelederne vil ut fra påmeldingsskjemaene, som de fleste fyller ut på informasjonsmøtet eller sender etter møtet, sette sammen gruppene. En av de store utfordringene er nettopp sammensetningen av gruppene. Dette behandles i neste avsnitt.

c. Gruppasstruktur–arbeidets organisering

I avsnittet om organisering og ledelse ble nevnt viktigheten av å ta hensyn til en del organisatoriske rammebetingelser, som kan være avgjørende for deltakernes utbytte.

Følgende bør være gjennomtenkt ved planlegging av gruppene:

↳ Gruppas målsetning: Hva ønsker man å oppnå med gruppa?

↳ Gruppas sammensetning: Hvem kan være med i en gruppe?

Er gruppa homogent eller heterogent sammensatt, dvs. er gruppa basert på likhet, ulikhet eller en blanding av noen likhetstrekk og noen forskjeller?

↳ Gruppetørrelse: Hvor mange bør delta i en gruppe?

↳ Åpne eller lukkede grupper: Kan nye delta etter hvert som de melder seg?

↳ Fravær/kontinuitet: Hvilke regler bør man ha når det gjelder fravær?

↳ Antall møter: Hvor mange møter bør holdes totalt?

↳ Møtefrekvens: Hvor ofte bør gruppa møtes?

↳ Møtets varighet: Hvor lenge bør et gruppemøte vare?

↳ Tidsperiode: Over hvor lang tidsperiode bør gruppa møtes?

Disse variablene kan vanskelig skilles fra hverandre. For eksempel vil sjeldne møter med mange deltakere kunne bli en annerledes gruppe enn en gruppe med hyppige møter og færre deltakere. Hvilke avgjørelser man tar vil avhenge av hvem gruppemedlemmene er, deres behov og særpreg, gruppas mål og de virkemidler man tar i bruk for å nå disse målene.

Målsetting

Se tidligere beskrivelse i kapitlet om mål og delmål (s. 7).

Gruppas sammensetning

Ikke alle som starter denne typen grupper, har så stor søkning at de kan velge hvordan de skal sette sammen gruppene. Noen ganger er problemstillingen om man får nok deltakere til en gruppe. Selv om dette er situasjonen, må man nøye tenke igjennom gruppas sammensetning og om man tror at disse deltakerne sammen kan skape en gruppe.

Drives arbeidet kun av frivillige, vil tiden ofte ikke strekke til for individuelle samtaler med den enkelte søker. Man må derfor bygge gruppesammensetningen på det inntrykk man får på informasjonsmøtet, og det den enkelte har skrevet om seg selv i påmeldingsskjemaet (se vedlegg 3).

Om det er mulig bør gruppene være mest mulig homogent sammensatt, med hensyn til alder på barn og egen alder. Alle har det til felles at de strever etter et samlivsbrudd. Det anses som uheldig å blande mennesker som har lidd tap ved samlivsbrudd med mennesker som har opplevd tap ved dødsfall.

Når det gjelder kjønn, bør det være en mest mulig heterogen sammensetning. De (få) menn som melder seg, bør fordeles på gruppene dersom man har flere grupper gående samtidig. Underskudd på menn medfører at noen grupper kan bli rene kvinnegrupper.

At deltakere har ulik tid siden samlivsbruddet, kan være en styrke for gruppa. De som har kommet lenger i bearbeidingen av samlivsbruddet, kan hjelpe dem som har kommet kortere, og vise at det går an å arbeide seg gjennom «tunnelen».

En gruppe kan med fordel ha med deltakere som opplever seg forlatt, sammen med deltakere som har tatt initiativ til bruddet. At også de som har valgt å, gå strever, kan være nyttig for dem som er forlatt.

Deltakere som søker om å bli med fordi de vil hjelpe andre, bør man være forsiktig med å ta inn som deltaker og heller vurdere om de kan brukes som gruppeledere sammen med en som har erfaring som gruppeleder. Dersom man blir med i en gruppe, må det primære være fordi man selv trenger det.

Gruppestørrelse

Gruppepsykologiske undersøkelser viser at antall medlemmer i en gruppe virker inn på gruppekvaliteter som trygghet, trivsel, aktiv medvirkning, statusfordeling, åpenhet, identifisering med gruppa og andre faktorer (Heap 1998). Jo større gruppene blir, jo færre blir de som sier mer og mer. Sagt på en annen måte: Ved økt gruppestørrelse vil de menneskene som er fortrolig med å snakke i større grupper, bli mer aktive. Ved mindre grupper vil trygghetsnivået øke og aktiviteten fordele seg jevner på medlemmene.

I forbindelse med samtalegrupper ved samlivsbrudd må man blant annet se på gruppestørrelse i forhold til hvor ofte man har møter. Hyppigere møtefrekvens tillater at gruppestørrelsen kan økes noe. Store grupper med for eksempel over ni medlemmer med møter annen hver uke eller sjeldnere, vil gjøre at noen lett kan falle utenfor gruppa. Det blir kort og godt ikke tid nok til alle. En gruppe på åtte medlemmer og to gruppeledere vil være i største laget dersom man bare møtes annen hver uke. En gruppe på fire blir sårbar dersom en eller

to medlemmer er borte eller noen velger å slutte i gruppa.

Det ideelle antall er mellom seks og åtte dersom gruppa møtes ukentlig, og mellom fem og syv dersom det går to uker mellom hvert gruppemøte.

Åpne eller lukkede grupper?

Åpne grupper er grupper som rekrutterer fortløpende, mens lukkede grupper stenger for nye deltakere etter at gruppa er etablert. Begge typer av grupper har både sin styrke og svakhet. Fordelen ved åpne grupper er at man kan ta inn nye medlemmer når gruppa har plass og nye søkere melder seg. Når man vet at mange av dem som søker sorggrupper er i en akutt krise- og sorgreaksjon, vil en åpen gruppe gi et raskere tilbud om hjelp. Ulempen er at det lett skaper uro i gruppa og at gamle gruppelemmer kan oppleve at man «må starte på nytt» hver gang gruppa får et nytt medlem.

Lukkede grupper gir større grad av kontinuitet, åpenhet og trygghet i gruppa. Dette er vesentlig for å kunne bearbeide den følelsesmessige siden av et samlivsbrudd. Dersom gruppa skal fungere som et erstatningsnettverk i en vanskelig livssituasjon, er lukkede grupper over et begrenset tidsrom mest egnet. Ulempen er at potensielle deltakere som kunne fått hjelp av en gruppe, må vente til neste høst eller vår når nye grupper starter.

Fravær – kontinuitet

Det er en selvfølge at fravær kan redusere utbyttet av gruppa. I første rekke gjelder dette for dem som ikke er tilstede, men fravær vil også ramme dem som møter og hele samarbeidsklimaet i gruppa. Hvis de som møter heller ikke vet noe om hva fraværet skyldes, kan det lett skape usikkerhet i gruppa av typen: «Sa jeg noe sist som vedkommende reagerte på?», eller «Er det grunn til å være bekymret for

vedkommende – skal vi prøve å ringe?». Dersom en deltaker er borte uten å ha meldt fra, bør man drøfte om et av gruppe-medlemmene skal ringe vedkommende.

I håp om å få flest mulig til å møte hver gang, bør deltakerne skrive under på følgende erklæring: «Jeg forplikter meg til å gjøre det jeg kan for å møte til de avtalte gruppemøtene det neste halve året.» Man kan også lage en kontrakt med gruppa om at dersom under halvparten av deltakerne møter opp, kan møtet avlyses. Dette for å understreke at fravær kan få konsekvenser og at alle har et ansvar for hverandre i en gruppe. For å skape større kontinuitet i gruppa, kan det være en idé at en av gruppemedlemmene skriver et kort referat fra gruppemøtet. Referatet leses opp på neste møte. Dette vil kunne stimulere gruppeprosessen og være nyttig for gruppemedlemmer som var fraværende.

Møtefrekvens og tidsperiode

En landsdekkende undersøkelse blant deltakere i samtalegrupper ved samlivsbrudd viser at antall møter varierte fra 13 til 8 møter. Det vanlige var at møtene varte fra 1,5 til 2 timer. Det vanligste var å ha møter annen hver uke (Hardeng under utarbeidelse).

Hvis målsettingen er å hjelpe gruppe-medlemmene til å legge samlivsbruddet bak seg og komme videre i livet, bør gruppene møtes over et lengre tidsrom som kan være fra seks måneder opp til ett år. Gruppeleder blir med det første halve året. Ønsker deltakerne å fortsette utover denne tid, bør de fortsette som ren selvhjelpsgruppe.

De første tre til fire ukene (oppstartfasen) bør man møtes en gang i uken for å bli kjent og for å komme raskere over i neste fase. De neste fire månedene (arbeidsfasen) kan man møtes annen hver uke. I de siste to månedene (avslutningsfasen), møtes gruppa annen hver gang med gruppeleder og annen hver gang alene. Det gir gruppa

anledning til å prøve seg uten gruppeleder. Tanken er at gruppa får prøvd seg som ren selvhjelpsgruppe. Dette vil gjøre dem bedre i stand til å velge om de skal fortsette på egenhånd eller avslutte etter et halvt år. Hvis gruppa skal fortsette som ren selvhjelpsgruppe ut over det første halve året, må gruppemedlemmene på nytt drøfte hva de vil bruke gruppa til. Målsetting og kontrakt må opp til ny vurdering: Skal de fortsette fordi det er hyggelig (et sosialt treffpunkt) eller for å jobbe med omstillingen etter et samlivsbrudd (bearbeide vansker) – eller kanskje begge deler?

OPPSTARTFASEN

(de første tre/fire ukene)

Målet med *første gruppemøte* er tredelt:

1. Orienterer om gruppas mål og arbeidsform
2. Lage gruppeavtale eller «kjøreregler for gruppa»
3. Bli kjent

Det første punktet gjennomgås gjerne på informasjonsmøtet noen uker tidligere, sammen med klargjøring av hva gruppeleder kan bidra med og hva som forventes av gruppemedlemmene. Allikevel bør en del gjentas, og lederen kan invitere til spørsmål og drøfting i gruppa. Det meste av tiden på første gruppemøte brukes til å bli enig om en gruppeavtale og å bli kjent med hverandre.

Regler – avtaler

Taushetsplikt og møteplikt står sentralt. *Taushetsplikten* er avgjørende for tryggheten og åpenheten i en gruppe. For å understreke alvoret i dette, må både gruppeledere og gruppedeltakere skrive under på at «jeg forplikter meg med dette til ikke å gi videre opplysninger jeg får om andre gruppe-medlemmer på gruppemøtene.» Som tidligere nevnt må deltakerne også undertegne på at de forplikter seg til å møte til de

avtalte gruppemøtene (*møteplikt*). Dersom de allikevel skulle være forhindret, skal de gi beskjed om at de ikke kommer.

Vi tar også opp noen viktige «kjøreregler» for denne type grupper. Eksempler på slike er:

☞ Den enkelte har ansvar for å si ifra om egne behov.

Det er tillatt å spørre hverandre, utfordre hverandre, men man må også kunne avslå en utfordring ved for eksempel å si at dette orker jeg ikke å snakke om nå.

☞ Hjelp til selvhjelp: Skal man få noe ut av gruppa, er utbyttet proporsjonalt med innsatsen. Velger man å sitte passivt, avventende, blir utbyttet deretter.

☞ Respons: For å få i gang en gruppeprosess må gruppelederne gi hverandre respons, tilbakemelding. Ofte kan medlemmene bli så ivrige at gruppelederen må gripe inn: «Før du slipper til Per, er det noen som har noen spørsmål eller kommentar til det Eva nettopp fortalte?»

☞ Alle må få si hva de mener. Alle må få tid, slippe til.

☞ Viktig ikke å ta opp for mange temaer, bli ferdig med ett tema før man går til neste.

☞ Framheve det positive, se etter muligheter og ressurser hos hverandre.

☞ Tillatt å dumme seg ut, gjøre noe som kjennes uvant ut. For noen kan det være viktig å utvide egne grenser.

☞ Tillatt å vise følelser.

☞ Avslutte gruppemøtene med evaluering: Hvordan har dette gruppemøtet vært? Hva var bra? Hva kan bedres?

Det er viktig at disse reglene blir snakket om og at alle i gruppa skjønner hensikten med disse. Deltakerne må gjøre disse til sine og til gruppas regler, eventuelt komme med forslag om endringer.

Bli kjent

Grupped medlemmene skal begynne å bli kjent med hverandre på første gruppemøte. Det kan være lurt at de starter med

«her- og nå-situasjonen», ved at deltakerne beskriver hvordan situasjonen er for dem pr i dag.

Ofte har grupped medlemmene så mye å snakke om at man risikerer at man ikke blir ferdig med presentasjonsrunden på første gruppemøte. Det er derfor viktig at gruppeleder passer på at alle får sagt noe. Like viktig er det at alle som har utlevert seg til gruppa, får en kort respons på det de har kommet med før ordet går videre til den neste. Gruppeleder kan spørre om noen har kommentarer til eller kjenner seg igjen i det NN nettopp har fortalt? Derved blir gruppa bedre kjent, og det utvikles en opplevelse av gruppeidentitet. Utsagn som: «Når du snakker, er det som å høre min historie», er et eksempel på dette.

Gruppeleders rolle i oppstarten

Gruppeleders rolle er mest framtrædende i oppstarten. Dette innebærer en klar struktur og større aktivitet fra lederen enn i senere faser. Ingen får dominere de første møtene på andres bekostning. Man kan si at gruppeleder har en vertskapsfunksjon i startfasen, som går ut på at deltakerne blir ivaretatt og får lyst til å komme tilbake til neste gruppemøte.

ARBEIDSFASEN (ca fire måneder)

I en gruppe er det ofte flere ressurser enn man aner. Gruppen hjelper seg selv og hverandre ved å:

- ☞ dele følelser, tanker, reaksjoner
- ☞ sammenligne erfaringer og tanker
- ☞ utveksle ideer, forslag og løsninger
- ☞ utvikle personlige forhold seg imellom (Sandvik 1997)

a. Endring av fokus: Fra fortid til framtid

I arbeidsfasen møtes gruppa annen hver uke. Etter hvert som tryggheten i gruppa øker, øker også åpenheten. Noen ledere av samtalegrupper har valgt å ta utgangspunkt

i tema knyttet til samlivsbrudd og samtale ut fra dette. Andre har valgt å ha møtene mer prosessorientert, mer åpne med hensyn til tema. Det er deltakernes egne ønsker og behov som da «setter dagsorden».

Etter hvert er det viktig at deltakerne går fra å ventilere frustrasjoner knyttet til samlivsbruddet og det som engang var, til å se framover.

Det er én tid for å se på frustrasjonene knyttet til samlivsbruddet: Arbeide med sorgen, få satt ord på sinnet, tristheten, få snakket om hvor dårlig man ble behandlet, osv. Deltakerne får gi uttrykk for sine opplevelser, sin versjon av bruddet, sin «subjektive sannhet». Samtidig vet vi at utenfor gruppa finnes en annen part med en annen historie og en annen «sannhet».

Men det er også en tid hvor man må hjelpe deltakerne til å gi slipp på, sørge ut, de drømmer som det ikke ble noe av og det håp om gjenforening som man kanskje har klamret seg til i måneder og år etter samlivsbruddet.

Mange sliter med motstridende følelser: På et møte kan en deltaker være oppriktig lei seg og sint fordi forholdet gikk i stykker; for på neste møte å uttrykke hvor lettet man er overfor at «den fyren eller den dama» har flyttet. Den emosjonelle pendelens svingninger skaper forvirring: En dag sinne og lettelse, neste dag sorg og savn. Denne ambivalensen er som en sjelens borgerkrig som tapper en for krefter.

Etter hvert må fokus rettes oppover og framover. Mens man den første tiden snakker mye om bruddet og krisen, rettes oppmerksomheten gradvis mot hva den enkelte kan gjøre for å mestre, legge bruddet bak seg og komme videre i livet. Når en klager over den «håpløse» partneren, må fokus etter hvert rette seg mot hva gruppedeltakeren selv kan gjøre, ikke hva andre burde eller skulle ha gjort. Sorgen skal ikke pleies og dyrkes, men gjennomarbeides og distanseres.

Søren Kierkegaard har sagt at *livet skal forstås baklengs, men leves forlengs*. Det er en tid hvor deltakerne skal få snakke om «Hvordan jeg har det?» – for så å dreie det over på ”hvordan jeg tar det?”

Det kan være en god ide å legge inn noen *fordypningstemaer* i tilknytning til gruppe-møtene. Det kan for eksempel være en innledning av en jurist om de juridiske aspektene ved samlivsbrudd med etterfølgende spørsmål/samtale, eller et tema knyttet til den emosjonelle separasjon og sorgarbeidet ved samlivsbrudd. Disse møtene er kun for deltakerne i gruppene og holdes enten umiddelbart før eller etter selve gruppemøtet.

b. Gruppeleders rolle i arbeidsfasen

Roller som gruppeleder kan sammenlignes med rollen som dirigent: Det er orkesteret som spiller, mens dirigenten koordinerer det hele. Det er viktig å la gruppa få sjansen før lederen selv gir svaret. Det er gruppa som skal gjøre jobben, hjelpe hverandre med å svare på de spørsmål som stilles. Gruppelederen griper inn når det er noe som skurrer, når «orkesteret ikke spiller rent», for å bruke ovennevnte bilde.

Et eksempel er at gruppeleder bør bidra med å skape en kultur hvor alle som har utlevert seg til gruppa, får en tilbakemelding av typen: «Før vi går videre, er det noen spørsmål eller kommentarer til det NN har fortalt?» eller «Er det noen som kjenner igjen det NN nettopp har betrodd oss?»

I boken «Handbok i gruppearbeid» diskuterer Bill Petitt og Ingegerd Wirtberg når en gruppeleder skal gripe inn og avbryte. De framholder at intervensjon trengs når det hender noe i gruppa som gjør at den avledes fra sitt mål, ved for eksempel at forvirringen og frustrasjonen blir så stor at gruppa får problemer med å konsentrere seg (Petitt 1981).

Det kan være aktuelt for gruppeleder å gripe inn når gruppas utvikling hindres og

ingen av gruppemedlemmene selv griper inn. Lederen kan stille spørsmål til gruppa om hvordan de opplever en konkret situasjon, et bestemt gruppemøte eller mer generelt hvordan det er å være i denne gruppa. Det kan for eksempel være at man må stoppe et gruppemedlem ved å si: «Hva tenker dere andre om det NN har sagt?» Derved stopper man vedkommende uten å avvise, og åpner for respons fra de andre. Målet må være at gruppeleder holder seg i bakgrunnen når gruppa fungerer. Dersom gruppa på lengre sikt skal fortsette som selvhjelpsgruppe, er dette helt nødvendig.

AVSLUTNINGSFASEN (ca. 8 uker)

a. Avslutning eller fortsettelse?

Spørsmålet om avslutning eller fortsettelse må avgjøres. Det er viktig at gruppa får god tid til dette.

Ulike opplegg har vært prøvet ut. En erfaring er at gruppa bør ha med leder(e) de første fire til fem månedene. Etter denne tid bør gruppa gradvis få prøve seg ut på egen hånd. En modell er at gruppeleder er med på alle gruppemøtene de første fire månedene. Den femte og sjette måneden er gruppeleder med på annet hvert møte. Derved får gruppa prøvd seg ut på egen hånd, og kontakten med leder reduseres gradvis. De fleste av gruppene oppdager at gruppa fungerer godt uten noen formell leder.

Gruppemøtene holdes hjemme hos deltakerne de gangene gruppeleder ikke er med. Det velges en kontaktperson i gruppa som deltakerne kan kontakte. Tanken er at gruppeleders funksjon gradvis skal overføres til gruppa, og kontakten mellom gruppa og gruppeleder «tynnes ut.» Derved får gruppa prøvd ut hvordan det er å jobbe alene. Dersom gruppa skal få dette til, må gruppeleder gjennom lengre tid ha trukket seg gradvis mer tilbake og overlatt mer og mer av ansvaret til gruppa. Man kan si

at gruppeleders mål er å selvstendiggjøre gruppa, gjøre seg selv overflødig og gi deltakerne en opplevelse av hvordan det er å være med i en selvhjelpsgruppe. I god tid før siste gruppemøte må gruppa ha drøftet om de skal avslutte eller fortsette som selvhjelpsgruppe.

På det siste møtet er målet å:

1. **Treffe** en avgjørelse om de vil **avslutte** eller **fortsette** som selvhjelpsgruppe. Hvis de velger å fortsette bør de bestemme hvorfor de vil fortsette. Skal de fortsette fordi de fortsatt strever med sider av omstillingen eller fordi det er hyggelig å møtes – eller begge deler? Hva er målet? Når, hvor, hvor ofte og hvor lenge skal man møtes? Gruppa bør lage en kontrakt for et halvår ad gangen og skille mellom at det er hyggelig å møtes (den sosiale delen) og selve gruppemøtet. Grupper har gått i oppløsning fordi noen ville møtes fordi det var hyggelig, mens andre ville møtes for å jobbe med seg selv og sin situasjon.
2. **Evaluerer**. Dette gjøres individuelt ved at hvert gruppemedlem fyller ut et evalueringsskjema. For å unngå unødig påvirkning av andres synspunkter er det viktig at dette skjer individuelt. Deretter foretar man en evaluering i gruppa.
3. **Si adjø** til gruppeleder og eventuelt til de andre gruppemedlemmene. Her må man ta tid til mer enn en kort avskjed. Hvert enkelt gruppemedlem må få anledning til å si hva man har lært, hva gruppa, gruppedeltakerne og gruppeleder har betydd, eventuelt hva man kunne gjort eller ønsket seg annerledes. En avslutningsoppgave kan være at hver deltaker får et ark, hvor de andre skriver en hilsen til de andre gruppedeltakerne. I denne fasen må gruppa hjelpes til å avklare om de velger å fortsette som selvhjelpsgruppe eller om de velger å avslutte gruppesamarbeidet og si adjø til hverandre og gruppa. Uansett hva gruppa velger, skal

man avslutte samarbeidet med gruppeleder, så gruppeleder kan stå fritt til å påta seg nye grupper. Gruppen skal evaluere

arbeidet, både hva man har oppnådd (produktevaluering) og hvordan man har samarbeidet (prosessevaluering).





Noen ord om evaluering

Evaluering er ikke noe entydig begrep. Én måte å definere dette på er følgende: «Evaluering er at man ved samhandling med informerte kilder skaffer seg et gyldig og troverdig informasjonsgrunnlag på en planlagt og systematisk måte, i en bestemt hensikt» (Vivi Steen Persen 1996). Evaluering kan omhandle ulike sider ved et arbeid og deles inn i følgende:

1. Innsats

Vurdering av ulike innsatsfaktorer – hadde man nok penger, utstyr, arbeidskraft?

2. Effekt

Hva fikk en igjen for innsatsen (resultat-evaluering)?

3. Prosess

Hva foregikk under arbeidets gang? Planlegging, arbeidsdeling, metode, tidsplan. Var valg av arbeidsoppgaver adekvat i forhold til hva man ønsket å oppnå (utviklingsevaluering)?

4. Effektivitet

Hvordan var resultatet i forhold til innsatsen? Kunne en satset annerledes og fortsatt oppnådd målet? (Norberg & Rønning 1992)

En sentral del av arbeidet med et prosjekt er at man vurderer *både* arbeidsprosessen og de resultater som oppnås. Dersom det oppstår vanskeligheter under arbeidets gang, må man være villig til å stille spørsmål om målene var realistiske, om planleggingen har vært god nok, om valg av metode har vært hensiktsmessig, om kompetansen hos en selv og samarbeidspartnere var god nok, om de ytre rammer som økonomi, lokaler, osv. fungerte.

I evaluering av samtalegrupper er det hensiktsmessig å ha en løpende vurdering av arbeidet, både organiseringen og

selve gruppearbeidet. Evalueringen ved avslutning vil måtte foregå i to faser:

1. Deltakernes evaluering – skriftlig og muntlig
2. Gruppeledernes evaluering av tiltaket som helhet – både prosess og resultater (her inkludert gruppedeltakernes vurderinger).

Det er viktig at evaluering skjer i forhold til de mål man har satt seg. Hensikten er å få et tilbud som gir best mulig hjelp til den enkelte som strever etter et samlivsbrudd, og som er mest mulig effektivt i forhold til bruk av ressurser.



Litteratur

Bell, Charping & Strecker (1990): «Client Perception of the Effectiveness of Divorce Adjustment Groups» i: *Journal of Social Service Research*, vol. 13, 9-32. The Haworth Press, Inc. USA

Bloom, Hodges, Kern, McFaddin (1985): «A preventive intervention program for newly separated: Final evaluations» i: *American Journal for Orthopsychiatry*, vol. 55, 9-26

Brenne og Halland (1992): «Grupper for separerte menn» i: *Fokus* 4/1992

Petitt, Bill og Wirtberg, Ingegerd (1982): *Handbok i grupparbete*, Natur och Kultur, Malmø

Børsting, Irja (1997): Hovedoppgave ved Inst. for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen

Carlsen, Benedicte (1995): *Støtte etter samlivsbrudd – Frivillig og offentlig innsats i forhold til barn og voksne som har opplevd samlivsbrudd. Hemil rapport nr. 15/1995*, Hemilsenteret, Universitetet i Bergen

Charping, J.W., Bell & Strecker (1992): «Issues Related to the Use of Short Term Groups for Adjustment to Divorce; a Comparison for Programs» i: *Social Work with Groups*, vol. 15, 15-41.

Drevland, Wenche (1992): *Sosialt gruppearbeid i menighetene – eksempel på frivillig sosialt arbeid*. Frisos-notat nr. 6/1992, Sosialhøgskolen i Stavanger

Fyrand, Live (1994): *Sosialt nettverk – teori og praksis*. Tano

Hardeng, Stein (1996): «Sorgen det ikke sendes blomster til» i: Berstad Weyde (red.): *Elske og ære* IKO - forlaget, Oslo

Hardeng, Stein: «Målsettingen med samtalegrupper ved samlivsbrudd» – foredrag 2000

Hardeng, Stein: «Sorgen det ikke sendes blomster til» – En beskrivelse og evaluering av samtalegrupper ved samlivsbrudd. Under bearbeiding – kommer i 2004

Hardeng, Stein: «Støttegrupper ved samlivsbrudd – en landsdekkende evaluering og brukerundersøkelse». Under bearbeiding – kommer i 2004

Haslum menighetsblad: nr. 4/98 – s.15

Haslum menighetsblad: nr. 4/01 – s.17

Haslum menighetsblad: nr. 4/02 – s.13.

Heap, Ken (1998): *Gruppemetode for helse og sosialarbeidere*. Universitetsforlaget, 4. utgave

Heap, Ken (2002): *Samtalen i eldreomsorg: Kommunikasjon, minner, kriser, sorg*. Kommuneforlaget

Helsenytt for alle – nr. 2/89

Houston, Gaie (1988): *Om grupper og gruppelederskap*. Bokforlaget Mareld, Stockholm

Kirkerådet (1998): *Plan for diakoni i Den norske kirke*. Kirkerådet, Oslo

Kirkerådet (1998): *Gruppen i menighet – et hverdagsfelleskap for vekst, omsorg og tjeneste*. Kirkerådet, Oslo

Moxnes, Kari (1993): *Kjernesprengning i familien*. Universitetsforlaget, Oslo
Moxnes, Kari (1985): Se *NIBR rapport* nr. 9/92

Norberg, Perly og Rønning, Wenche (1992): *Kort innføring i prosjektarbeid*. Norsk voksenpedagogisk institutt, 2. opplag, Trondheim

Persen, Vivi Steen: Forelesning Diakonhjemmet, videreutdanning organisasjon og ledelse. 1996

Sandvik, Oddbjørn: Notat fra foredrag om sorggrupper, Diakonhjemmet, 12.02.97

Seim, Sissel og Nilsen, Sigrun (1993): *Å starte selvhjelpsgruppe*. NKSH-rapport nr. 3/1993. NotaBene

Statistisk sentralbyrå 2003: «Skilsmisser og separasjoner» i: *Befolkningsstatistikk*

Thuen, Frode (1997): *Livet etter skilsmissen*. Rapport nr. 1/97. Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen

Vera, M.I. (1990): «Effects of divorce groups on individual adjustment. A multiple methodology approach» i: *Social Works Research & Abstracts*, Vol. 26, No. 3, Sept 1990, s. 11-20. Silver Spring, USA, Md: NASW.

Weiss, R.S. (1976): «The Contribution of an Organisation of Single Parents to the Well-being of its Members» i: *Caplan & Killilea: Support Systems and Mutual Help*, s. 177-232. Grune & Stratton, New York

Wiseman, R. S. (1975): «Crises theory and the process of divorce» i: *Social Casework* 1975, s. 205-212. Family Service America, New York

Øygard, Lisbet og Hardeng, Stein (2002): «Divorce support groups» i: *Social work with groups*, s. 69-87. Haworth Press, nr 1 – 2002. The Haworth Press, New York
Øberg, Bente og Gunnar (1979): *Skilsmissa, Sorg och Förluster*. Pedagogiska institutionen, Stockholms Universitet, rapport 35/1979

Vedlegg

Vedleggene er ikke ment som fasit på hvordan det skal gjøres, men mer som eksempler, ideer for videre bearbeiding. Kopiering av vedlegg tillatt!

1. Program for informasjonsmøte
2. Forslag til annonsetekst
3. Påmeldingsskjema
4. Målsettinger
5. Plan for første gruppemøte
6. Forslag til oppgave i forbindelse med oppstart
7. Artikkel fra Dagbladets "Magasinet"
8. Retningslinjer for styringsgruppe



Vedlegg 1

PROGRAM FOR INFORMASJONSMØTE

«Sorgen det ikke sendes blomster til»

1. Velkommen :

Møtets innhold, målsetting og varighet

2. Bakgrunn:

Statistikk – historikk – begrunnelse

3. Målsetting:

Hva er målsettingen med gruppene ?

4. Gruppeledere:

Presentasjon av gruppeledere – litt om deres funksjon

5. Brukererfaring:

En bruker sier litt om sin erfaring fra tidligere grupper

6. Gruppeavtale:

Taushetsplikt og møteplikt – hva innebærer det?

7. Gruppensammensetning:

Hvordan tenker vi rundt dette? Hva hvis det melder seg for mange, for få?

8. Praktisk ting:

Tid – sted- varighet – kostnader

9. **Kort presentasjonsrunde:** (For eksempel: Fornavn, tid siden samlivsbruddet, antall barn. Ikke detaljer fra selve bruddet.)

10. Spørsmål – avslutning

Vedlegg 2

Forslag til annonsetekst:

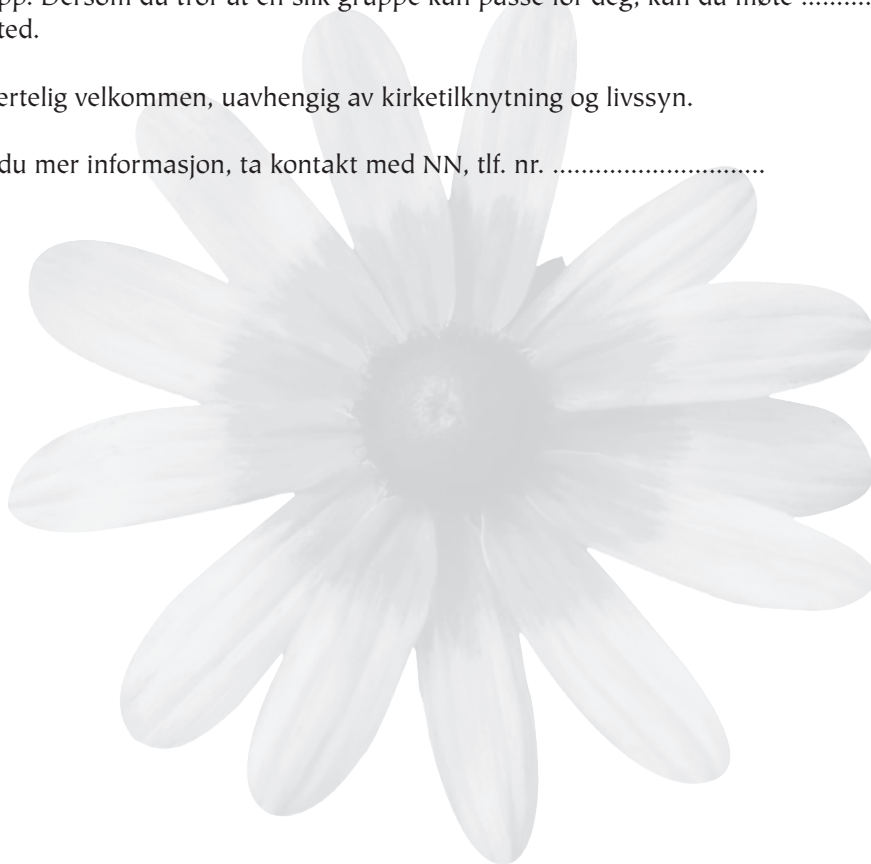
«Sorgen det ikke sendes blomster til»

I samarbeid med starter menighet samtalegruppe for dem som har opplevd samlivsbrudd. Mange har opplevd det nyttig og godt å komme sammen med andre som er i, eller har opplevd en lignende livskrise.

I først omgang inviterer vi til et informasjonsmøte/samtale om hvordan en slike gruppe kan legges opp. Dersom du tror at en slik gruppe kan passe for deg, kan du møte (tid og sted).

Du er hjertelig velkommen, uavhengig av kirketilknytning og livssyn.

Trenger du mer informasjon, ta kontakt med NN, tlf. nr.



Vedlegg 3

PÅMELDINGSSKJEMA

«Sorgen det ikke sendes blomster til»

Samtalegrupper ved samlivsbrudd – 200? – 200?

Navn:

Adresse:

Telefon: privat jobb mobil.....

Barn:..... (antall og alder):

Egen alder:

Samlivsbruddet: Tid siden vi flyttet fra hverandre:..... (antall år)

Hvem tok initiativ til bruddet:Jeg.. Samboer/ektefelleBegge.....

Forventninger, ønsker:

Noter ned noen få ord om hva du ønsker, trenger av en slik støttegruppe:

Dersom man kommer med i en gruppe, undertegnes følgende avtale på første gruppemøte:

Taushetsplikt

Jeg forplikter meg herved til ikke å fortelle videre opplysninger jeg får om andre gruppe-medlemmer på gruppemøtene.

Møteplikt

Jeg er kjent med møteplikten og vil gjøre det jeg kan for å møte på hvert gruppemøte det neste halve året.

TidStedUnderskrift.....

Vedlegg 4

«SORGEN DET IKKE SENDES BLOMSTER TIL»

HOVEDMÅL for gruppene

- ↳ Få hjelp til å legge samlivsbruddet bak seg og komme videre i livet
- ↳ Skape et støttende nettverk (et erstatningsnettverk) i en vanskelig overgangssituasjon
- ↳ Ha fokus på barna

DELMÅL for gruppene

- ↳ Være en samtalegruppe hvor alle tar ansvar for gruppa og hverandre
- ↳ Et sted å møtes, komme sammen med likesinnede
- ↳ Kunne snakke om praktiske og følelsesmessige sider ved samlivsbruddet
- ↳ Kunne være til hjelp og støtte for andre gruppemedlemmer

ANDRE MÅL for arbeidet

- ↳ Bidra til å skape økt forståelse for den omstilling og smerte et samlivsbrudd kan være.
- ↳ Synliggjøre at kirken ønsker å hjelpe mennesker som strever og er i en vanskelig livssituasjon
- ↳ Gjennom dette arbeidet å bidra til en mer åpen kirke



Vedlegg 5

PLAN FOR FØRSTE GRUPPEMØTE

- ↳ Orientering om målsettinger, tider, møtested
- ↳ Gruppeavtale og «kjøreregler for gruppa»
- ↳ Bli kjent

Gruppeavtale:

- ↳ Taushetsplikt.
- ↳ Møteplikt.
- ↳ Møte presis. Ved fravær: Gi beskjed til en av gruppas medlemmer.
- ↳ Tillatt å spørre hverandre, utfordre hverandre - tillatt å avslå en utfordring.
- ↳ Si ifra om egne behov.
- ↳ Gi hverandre respons, tilbakemelding.
- ↳ Vi tilstreber ikke den «objektive» sann-het, men den «subjektive» sannhet, dvs. hvordan mitt samlivsbrudd oppleves for meg, sett fra mitt ståsted, sett med mine øyne.
- ↳ Egen innsats – hjelp til selvhjelp. Utbytte er proporsjonalt med hva jeg investerer.

Kjøreregler:

- ↳ Alle må få si hva de mener
- ↳ Tillatt å dumme seg ut - gjøre noe som kjennes uvant
- ↳ Alle må få slippe til
- ↳ Viktig å ikke ta opp for mange temaer - bli ferdig med ett før man går til neste
- ↳ Også framheve det positive - se etter muligheter, ressurser hos hverandre
- ↳ Tillatt å vise følelser og få hjelp til å bearbeide disse så man kommer seg videre
- ↳ Evaluere dagen mot slutten av gruppemøtene

Vedlegg 6

FORSLAG TIL OPPGAVE I FORBINDELSE MED OPPSTART

Mål: Bevisstgjøre egne ønsker, behov og forventninger.
Tenke igjennom hva jeg vil gjøre for å komme videre.

A. Individuelt: (Del A kan eventuelt deltakerne gjøre hjemme til neste gruppemøte)

Fyll ut følgende setninger:

↳ Hva jeg ønsker, forventer, trenger av denne gruppa er:

.....
.....
.....
.....

↳ Hva jeg ønsker av gruppeleder er:

.....
.....
.....

↳ For å få noe ut av gruppa vil jeg:

.....
.....
.....
.....

B. Samtale i gruppa om:

↳ Del dine ønsker, forventninger med de andre i gruppa.

↳ Fortell hva du vil gjøre, bidra med for at gruppa skal fungere best mulig og for at du kan få utbytte av gruppearbeidet.

Vedlegg 7

ETTER SKILSMISSEN

Nyskilt fellesskap

Artikkelforfatter: Toril Grande

(fra Dagbladets Magasinet 24. mars 2001)

De var nyskilte, følte seg tråkka på og sviktet. Nå går de i svømmehallen, på kino og planlegger sommerferien – sammen.

– Du er ikke akkurat stolt over å være skilt. Å innrømme at du har problemer med å takle det, gjør situasjonen kanskje enda verre! sier en mann vi får kalle Roar. Sju voksne mennesker mellom 28 og 35 år – fire kvinner og tre menn – kom i høst sammen i en samtalegruppe for folk som har opplevd samlivsbrudd. Der skulle de snakke ut om sorg og aggresjon, om skuffelse, fortvilelse, knust selvbilde og såret stolthet. De skulle dele sine sinteste og vanskeligste følelser med personer som var dem totalt fremmede, men som hadde et klart fortrinn: De var i samme båt.

Et halvt år seinere er gruppa blitt en sammensveiset gjeng som møtes ofte også utenom gruppesamlingene på Haslum i Bærum kommune.

– Seks av oss feiret nyttårsaften sammen! Seks voksne og seks barn, forteller en glad stemme. – Og hver tirsdag møtes de som kan, i svømmehallen med barn. Så spiser vi middag hos en av oss etterpå, forteller en annen. Seks av dem er småbarnsforeldre, en er barnløs. De har vært i teater – uten barn, og på turer og kino – gjerne med barn. I vinter dro de tre mannfolka i gruppa på fjelltur sammen med barna sine. En riktig pappatur. Etter hvert er også barna blitt gode venner. Det siste nå er at de har avtalt en ukes sommerferie sammen, og turen går til Danmark, for store og små.

– En sjeldent vellykket sammensetning akkurat i denne gruppa, kommenterer ansvarlig leder Stein Hardeng. Ved siden av sin jobb som familierådgiver og lærer på Diakonhjemmets sosialskole, har han holdt på med «trøstegrupper» etter samlivsbrudd i ti år i Haslum menighet. Han sier at formålet med slike samtalegrupper blant annet er å bygge et erstatningsnettverk i en vanskelig tid og skape trygghet i et forum der alle kan føle seg akseptert og verdsatt.

– Vi ønsker å gi hjelp til selvhjelp, understreker han.

– Hvorfor er det så vanskelig å akseptere en skilsmisse? Det er jo noe som skjer halve befolkningen, statistisk sett. Likevel vil de fleste i gruppa helst ikke fotograferes eller si hva de heter?

– Det sier en del om hvor vanskelig dette er. Mange opplever at det er mer smertefullt å bli forlatt enn å miste en ektefelle ved dødsfall. En skilsmisse handler også om sorg og tap. Jeg pleier å kalle det «sorgen som ingen sender blomster til», sier Stein Hardeng. Med det mener han at omverdenens medfølelse overfor folk som opplever samlivsbrudd, er begrenset, iallfall i tid.

– Men det er virkelig snakk om et stort tap, og en stor omstilling. Ofte har man ikke bare mistet en partner, men også den daglige kontakten med barna, familien, kanskje også huset, naboene og svigerfamilien – halve økonomien og hele selvfølelsen.

– Gruppa er en oase, forteller deltakerne.

– Her kan vi lempe av oss byrdene uten å tenke på at vi opptar andres tid. Dette er stedet for saklige og usaklige utluffinger, alle frustrasjoner blir tatt vel imot, og alle har taushetsplikt. Når du kaver med tunge tanker på egen hånd, er det lett å føle seg unormal. Her lærer vi at det er normalt å ha det vanskelig. Vi er på forskjellige stadier i

sorgprosessen, og samtalene byr på mye gjenkjennelse, mange tårer, men heldigvis også en del humor.

– Hva er verst med å bli alene?

– Det verste er at «hele verden» ellers er par, mener Gro, som er i slutten av 20årene. – Ingen av mine venner er skilt, vi var de første. Det er ikke lett for andre å forstå hvordan jeg har det, selv om de forsøker. De tillater kanskje at du henger med nebbet i et par måneder, men så må det være slutt, liksom. I samtalegruppa får vi lov å kverne og mase med de samme dumme tankene, det er aksept for det. Men det hender at Stein som gruppeleder må gripe inn for å bringe gruppa videre: – Jeg forstår at du har det vondt og vanskelig, og jeg vil gjerne hjelpe deg. Det er en tid for å sørge, men en dag må du rette blikket framover. Mange er for opptatt av fortida og går baklengs gjennom livet.

– Ja, sier Kathrine ivrig. – Selv om det har vært en vond tid, hender det jeg tenker at uten dette hadde jeg aldri blitt kjent med disse flotte menneskene!

Resten av gruppa nikker samtykkende. De er forundret over hvor nært de er kommet hverandre på kort tid. De er sårbare og er ikke redde for å vise det. Det har gått med mange doruller med gråtepapir på møtene i menighetshuset.

Det er de forlatte som oftest søker hjelp, i mindre grad de som bryter ut.

– Jeg bruker å si at de som tar initiativet til bruddet har tatt ut mye av sorgen på forhånd, forklarer Stein.

Typisk er det også at det er tre ganger så mange kvinner som menn som ønsker å delta i gruppesamtaler. Dette henger nok sammen med at kvinner lettere snakker om følelser, men Stein er overbevist om at menn trenger det minst like mye.

– Jeg er glad vi er både kvinner og menn i gruppa. Så får vi se at det finnes iallfall noen «åltreite mannfolk», sier Beate.

– I like måte, svarer Reidar.

– Det er nyttig å få det motsatte syn på ting vi diskuterer, det kan faktisk også bidra til større forståelse for eksen.

– Hvilke farer lurar for den som er blitt forlatt?

– Vi har snakket om både jobbfella, pubfella og treningsfella, som er de mest aktuelle for nyskilte menn, forklarer Ole-Kristian. – Mange legger all sin tid og alle krefter i jobben, andre havner i selv-medlidenhet på bar litt for ofte, eller man blir treningsnarkoman i et forsøk på å fylle tomrommet. Heldigvis har jeg greid å unngå alle tre. Men jeg sørger for å jobbe sånn at jeg kan sette av mye tid til sønnen min når han er hos meg.

– Kvinner og menn reagerer forskjellig, påpeker Stein, kurslederen. – Ofte er det mannen som må flytte, og det innebærer tap av kontroll, noe menn misliker sterkt. Nye aktiviteter kan ikke erstatte familielivet, og også menn må tillate seg å være lei seg. De må la sorgen gå sin gang.

– Tiden leger alle sår?

– Det er riktig, samlivsbrudd er et sjeelig sår. Såret leges fortere når det kan luftes i en samtalegruppe, mot når ting pakkes inn og ikke skal snakkes om. Til sorgarbeidet hører å gi slipp på et håp, for eksempel at alt skal bli som før. Det gjelder å finne nye muligheter, noe nytt å håpe på.

– Rytmen i livet er forandret, forklarer han vi kaller Roar. Han beskriver det som å gå fra foxtrot til tango. Han strever med å skape et nytt livsmønster. Han er redd for å slite ut vennene. Vil ikke være den som alltid sutrer og beklager seg, men klarer ikke alltid å skjule at han er bitter.

– Bitterhet er størknet aggresjon, forklarer Stein, som er opptatt av at menn skal sette ord på følelsene sine.

– Hvordan vil dere at venner skal oppføre seg?

Kathrine tenker seg om. Hun vil gjerne at

venner tar kontakt, men selv er hun redd for å trenge seg på. Samtidig trenger man tid til å være alene, lære seg å trives i eget selskap, sier hun.

– Det er hyggelig når telefonen ringer og noen tenker på meg, sier Beate. – Samtidig beskytter jeg min huleboertilværelse. Jeg forbeholder meg retten til å legge av røret når jeg vil være i fred.

– Jeg tenker på at neste gang kan det være meg som skal stille opp for noen andre. Da vil jeg være tydelig, møte blikket til vedkommende, stille opp – og lytte, sier Roar.

9000 skilsmisser

I Norge er det nå omtrent 9000 skilsmisser i året. Blant samboere er risikoen for brudd fem ganger så høy som for gifte, i forhold uten barn. For samboere med barn er risikoen tre ganger så høy, kalkulerer Statistisk sentralbyrå.

Antall skilsmisser:

1897: 94

1900: 175

1965: 2500

1970: 3000

1975: 4500

1980: 6100

1985: 7500

1990: 8800

1995: 10 400

1999: 9100

Samtalegrupper

Haslum menighet i Bærum har ti års erfaring med samtalegrupper etter samlivsbrudd. Til våren har omtrent to hundre mennesker vært igjennom gruppesamtaler av et halvt års varighet. Også andre menigheter kan ha liknende tilbud, ved siden av familiekontorer og frivillighetssentraler, helst i større byer.

En landsdekkende spørreundersøkelse Stein Hardeng gjorde sammen med forsker Lisbeth Øygard ved Universitetet i Bergen i 1999, viser at 94 prosent av deltakerne i samtalegrupper sa at de har hatt utbytte

av samtalene, 3/4 ga uttrykk for at de ville fortsette gruppesamværet etter at programmet var over, og 98 prosent sa de ville anbefale slike tilbud til venner som måtte komme i liknende situasjon. 53 prosent oppga at de hadde fått til dels nære venner gjennom samtalegruppene.

Råd til nyskilte

Psykiater Pål Abrahamsen har følgende konkrete råd til folk som blir rammet av samlivsbrudd:

Få ikke panikk. Selv om livet er snudd på hodet, skal du klare å bygge opp en ny tilværelse.

Hvis du har mistet hjemmet, sørg for å få et trivelig nytt husvære. Det er viktig for egen trivsel, og for at du skal ha et skikkelig tilbud til eventuelle barn når de skal bo hos deg. Etabler deg hvis mulig i geografisk nærhet av der eksen bor. Det er praktisk, spesielt for barna, men ingen moralsk plikt. For noen er det følelsesmessig for vanskelig å bo nær.

Gå gjerne på café, der kan du finne like-sinnede. Unngå pubfella, for mye alkohol er ikke bra, verken for helsa eller økonomien.

Noen går inn i en stor depresjon. Finn en samtalepartner som kan høre på deg, enten psykiater eller en som er, eller har vært, i samme situasjon.

Familierådgivningsgruppen i Oslo og Akershus (FRG) er et privat firma som gir individuelle råd i samarbeid med Samlivs-senteret ved Modum Bad.

Sosionom Signe Blindheim gir følgende råd til folk etter samlivsbrudd: Jobb med bitterheten, ikke la den ta overhånd. Husk at du skal se deg selv i speilet om noen år. Spør deg selv hvilket menneske du vil framstå som. Erkjenn den vonde følelsen av å være forlatt og avvist. Grip fatt i den for å bearbeide den. Vit at du er inne i en sorgprosess som vil ta lang tid. Våg å gråte, også hvis du er mann. Styr unna overdreven bruk av alkohol og piller. Det betyr ikke at

medisin foreskrevet av lege mot depresjon ikke kan være til hjelp i en vanskelig tid. Prøv å se på situasjonen fra barnets perspektiv. Søk hjelp og råd, ikke gå alene med tunge tanker. Bruk drømmer, prøv å huske dem, skriv dem ned.

Rådgiving på nettet

Familierådgivningsgruppen: www.frg.no

Grenland Familiekontor: [http://](http://home.online.no/grefam/)

home.online.no/grefam/

Kongsberg Familiekontor: [http://](http://home.online.no/kongfam/)

home.online.no/kongfam/

Samtalegrupper og «klagemur»: www.aleneforeldreforeningen.no

[http://home.online.no/jsteinhe/](http://home.online.no/jsteinhe/brokenheart/)

[brokenheart/](http://home.online.no/jsteinhe/brokenheart/)



Vedlegg 8

MANDAT/RETNINGSLINJER FOR STYRINGSGRUPPA

«Sorgen det ikke sendes blomster til»

1. Arbeidet med samtalegrupper etter samlivsbrudd er en del av det diakonale arbeidet imenighet.

2. Styringsgruppa er underlagt menighetsrådet. Gruppa har ansvaret for driften av samtalegrupper ved samlivsbrudd.

3. Hovedmålet med gruppene er å hjelpe mennesker til å legge samlivsbruddet bak seg og komme videre i livet.

Man ønsker gjennom arbeidet å skape et støttende nettverk i en vanskelig livssituasjon, ha fokus på barna og hvordan foreldre best mulig kan ta vare på dem.

Gjennom arbeidet ønsker man å skape økt forståelse i kirke og samfunn for den omstilling og smerte et samlivsbrudd kan være. Man ønsker å bidra til en mer åpen kirke, hvor mennesker som strever med sine liv og samliv kan få hjelp og støtte uavhengig av kirketilknytning og menighetstilhørighet.

4. Styringsgruppa har ansvar for den praktiske, økonomiske og faglige del av virksomheten, og rapporterer til menighetsrådet. Den skal også ha ansvar for tilrettelegging av gruppene i nært samarbeid med gruppeledere og utvikle kvaliteten på tilbudet.

5. Styringsgruppa behandler og forbereder saker som fremmes av gruppemedlemmer, gruppeledere, menighetens stab, diakonitvalg, menighetsråd eller utenforstående instanser. Styringsgruppa har uttalerett og innstillingsrett i saker innen sitt virkefelt.

6. Styringsgruppa bør samarbeide med andre menigheter som driver tilsvarende arbeid.

7. Styringsgruppa skal ha 4 medlemmer:

a. Menighetens ansatte diakon

b. En representant fra menighetsrådet med funksjonstid på to år

c. Minimum en eller to av de faste gruppelederne, hvorav den gruppeleder som leder arbeidet bør være representert
Gruppa konstituerer seg selv.

8. Innen utgangen av januar utarbeides en årsrapport om virksomheten.

(Vedtatt i menighetsrådsmøte)

