

”Sammensætning og Ledelse av sorggrupper”

Kursus i sorggruppeledelse
Løgumkloster 29.september 2015
TK Lang
dr.theol., familieterapeut, veileder

Sorg

- Reaksjon på tap
- Styrke, omfang, kompleksitet og konsekvens:
tilsvarende forholdet til det/den som er mistet.
- Ingen "riktig" eller "gal" måte å sørge på:
bare "din måte" og "min måte"
- Tidsbegrepet forstyrres: Tiden "stopper". Sørgende "faller ut"
- Forvirrer og forstyrrer
- Er pr. definisjon selv-sentrert: Bare jeg vet "hva" tapet innebærer for meg
- Har ingen ende
- Er en sammenkopling av vanlige følelsesmessige reaksjoner.
Hvordan vi forholder oss til sorg viser hvordan vi forholder oss til
følelser i det hele tatt
- Er uunngåelig: Mulig å ikke sørge. Men umulig ikke å ha sorg.

Tap

- Mellommenneskelige tap:
 - v/ død, skillsmisse, flytting og endringer i relasjoner
- Intrapsyriske tap:
 - Dvs. i mitt selv, for eksempel en drøm som går tapt, tap av selv-bilde osv.
- Materielle tap:
 - Eks. inntektstap, hjem, tilknytningsobjekter som fastholder minner osv.
- Funksjonstap:
 - Dvs. kroppsfunksjoner : sanser som syn, hørsel, hukommelse, kognisjon m.fl.
- Rolletap:
 - v/ misting av "sin plass" på hverdagslivets "scene" i familie, på jobb, i lokalmiljø osv.
- Systemisk tap:
 - Eks. familiemedlemmer, kollegaer , dvs. viktige "sosiale systembærende personer"

Mennesket

”Mennesket lever vanligvis sitt liv i skinnet fra et lys som det ikke er seg bevisst før det slukner. Dersom det slukner, er livet plutselig berøvet all verdi, mening eller hvordan man nå vil uttrykke det.”

Ludwig Wittgenstein (1889-1951)

Den ukjente dagboken, Oslo 1998, s.104

Sorg og Fortelling

” Alle sorger kan bæres, hvis man sætter dem ind i en historie eller fortæller en historie om dem.”

Karen Blixen, *The New York Times Book Review*, 3.november 1957

Fortelling og Mening

”Historien afslører meningen med det, der ellers ville forblive en ulidelig række af rene hændelser eller tilfældigheder.”

Hannah Arendt (1906-1975)
Eksistens og Religion,
Aarhus 2012, s. 161

Mennesket og Fortelling

“We tell stories because in the last analysis human lives need and merit being narrated. This remark takes on its full force when we refer to the necessity to save the history of the defeated and the lost. The whole history of suffering cries out for vengeance and calls for narrative.”

Poul Ricoeur (1913-2005)

Time and Narrative, vol .I, Chicago, 1984, s. 75

Fortelling og Håp

Vi får ikke orden på livene våre, før de settes inn i en fortelling.

Håpet ligger i at det er en god fortelling

Selvet og fortellingen

”The self is an ever-changing expression of our narratives, a being-and-becoming through language and storytelling as we continually attempt to make sense of the world and of ourselves. Self, therefore, is always engaged in conversational becoming, constructed and reconstructed through continuous interactions, through relationships. We live our narratives and our narratives become our living; our realities become our stories and our stories become our realities.”

Harlene Anderson ,
Conversation, Language, and Possibilities,
New York, 1997, s. 216

Fellesskap og Virkelighet

”Hvad jeg i ensom besindelse når,
er – hvis det står alene – ufuldbyrdet.

Det der ikke virkeliggjøres i
kommunikation, er endnu ikke; det, der ikke i
sidste instans bygger på den, er uden fast
grund. Sandheden begynder først, hvor to er
sammen.”

Karl Jaspers (1883-1969) Hvad er filosofi?
København, 1965, s. 93

Sorggruppe-sammenssætning

Alder: Barn/Ungdom/Voksne/Eldre

Type tap: Nytt/Gammelt/Brått/Sykdom/
Ulykke/Naturlig død/ Selvmord/Dødfødsel

Type relasjon: Barn/Partner/Søsken/
Kjæreste/X-partner/m.fl.

Annet: Kjønn/Par/Single/"Lukket"/"Åpen gr."
Hva er praktisk mulig?

Sorggruppe-ledelse

Etter grundig gjennomdrøftelse av gruppe-sammensetningen, gjør vi/gruppen det vi har blitt enige om:

- Barnegrupper gjør sitt: 6-12år/"lukket gr." /8 samlinger/60min.
hver uke 18.00-19.00/Sitte i ring/Navnlapper ferdige og deles ut av leder hver gang/
Tenne et lys for alle: "Ole, velkommen til gr. Nå tenner jeg et lys for deg"/T- lys/Sier
noe om reglene (håndsopprekking mm.)/Spiller musikk, lytte til klassiske musikal
(Disney tegnefilmer)/ "I dag skal vi snakke om sorg" el: "I dag skal vi snakke om
hvordan det var å være pappas/mammas gutt/jente"/ ..."Begravelsen" – fortellingen
til barnet, og løfter frem styrken deres, at de har vært modige/.... Undervisning om
hvor i hjernen frykten el. minner ligger, "som i et bibliotek med mange bøker" om å
snakke om den mistede til kammerater/ Leder skriver stikkordsmessig på white board
og oppsummerer på slutten/ Så aktivitet: (20min) Tegne/Spille spill/Spise frukt/ Så
tilbake i ringen (10min) og leder leser en fortelling(terapeutisk historie, Nancy Davis)
som ikke snakkes om/ Leder blåser ut enkeltbarnets lys "Ole, nå blåser jeg ut lyset så
hvis det er noen tanker du ikke vil ha med deg ut av rommet ,så kan du legge det igjen
her (i eske)/Alle reiser seg. Holder hender. Leder sier til Ole (alltid fornavn): "Ole, takk
for at du er med i sorggruppen. Du er god nok som du er." Så sier Ole det til den han
holder i hånden. Og så videre til det er tilbake hos leder: "Takk for i dag,. Så er det
sorggruppe neste onsdag."

Sorggruppe-ledelse (forts.)

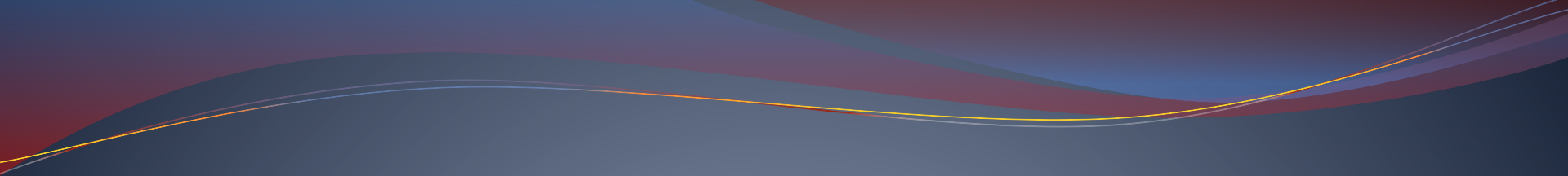
Ungdomsgrupper gjør sitt: Åpningsrituale / Samtale om ulike tema relatert til ungdom og sorg (psyko-educativt)/Lese fortellinger/ Skrive "avskjedsbrev"/Gå på gravstedet/Se film + samtale/ "Pitzakveld" o.a.

Voksengrupper gjør sitt: Fortelle om tapet/Dele erfaringer/ "Psyko-educativ" samtale om sorg og samliv/ Alenelivet etter å ha mistet o.a.

Sorggruppe 1. møte:

”Kontraktingåelse”

- Presentasjon av rammene: Sted/Tid/Hyppighet/
Antall/ Taushetsplikt/ Vil hverandre vel
- Presentasjon av sorgforståelse: Ikke en
løsgjørelse fra mistede, men en ivaretagelse av
relasjon og integritet
- Presentasjon av arbeidsmåten: Fortelling/
Lytting/ Refleksjon/Samtale
- Presentasjon av deltakerne: Navn/Forventning til
å delta i sorggruppe/Erfaring med grupper osv.



Takk for oppmerksomheten