



En håndbok for sorggruppeledere

Tema: Selvmord

En håndbok for sorggruppeledere

i regi av LEVE

– Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Kapittel 1: Sorggrupper for etterlatte ved selvmord	s. 5
Kapittel 2: Arbeid med mennesker i sorg	s. 7
Kapittel 3: Viktige temaer i sorggrupper	s. 11
Kapittel 4: Sorggruppelederens rolle og funksjon	s. 20
Kapittel 5: Organisering av sorggrupper	s. 22
Kapittel 6: Om hjelperens ivaretagelse av seg selv	s. 26

Innledning

Bakgrunnen for utgivelsen av denne håndboken er først og fremst et ønske fra LEVEs sorggruppeledere om en lett tilgjengelig bok om det å lede sorggrupper.

Boken er utarbeidet av Gry Bruland Vråle, fagrepresentant, nestleder i LEVEs sentralstyre og spesialrådgiver i RVTS Øst.

Informasjonsansvarlig i LEVE, Terese Grøm, har fungert som konsulent. Regionalt senter for vold, traumer og selvmordsforebygging, Øst (RVTS Øst), har gitt økonomisk tilskudd til utvikling og produksjon av boken.

Formålet med boken er:

- Å utvikle en håndbok til praktisk bruk for sorggruppeledere
- Å medvirke til kvalitetsutvikling av sorggrupper for etterlatte ved selvmord
- Å styrke sorggruppelederne faglig og personlig

Håndboken består av seks kapitler som tar for seg følgende temaer: sorggrupper, relasjonsarbeid, vanlige reaksjoner etter et selvmord, sorggruppeleders rolle og funksjon, organisering av sorggrupper og sorggruppeledernes behov for å ta vare på seg selv. For hvert kapittel er det litteraturhenvisning til utdypende lesing.

Kapittel 1

Sorggrupper for etterlatte ved selvmord

En sorggruppe er en samtalegruppe for mennesker i sorg og et sted der man kan dele erfaringer og hjelpe hverandre videre, under ledelse av gruppeledere. Sorggruppen kan være en gruppe for sorgsamtaler ved ulike typer tap eller det kan være en ren gruppe for etterlatte ved selvmord. LEVE driver kun rene sorggrupper for etterlatte ved selvmord.

Disse gruppene ledes av en gruppeleder som selv er etterlatt (en såkalt *likemann*) og en fagperson. En slik sammensetting av gruppelederne kan bidra til at deltakerne blir møtt på en hensiktsmessig måte. Det er et krav at gruppeledere som selv har mistet noen i selvmord, skal ha bearbeidet egen sorg, slik at de er klar til å hjelpe andre. Grupper der alle deltakerne er etterlatte og der også en av gruppelederne er etterlatt, har noen fordeler for deltakerne. Selv om sorg er en individuell prosess og alle, ut ifra hvem de er og hvem de har mistet, sørger på sin måte, er det å ha mistet nære personer i selvmord, en fellesnevner for deltakerne; det kan gi et viktig fellesskap mellom gruppemedlemmene. Selvmord som dødsårsak er et sjokkerende og voldsomt tap som kan føre til ulike følelser. Det kan også føre til mange ubesvarte spørsmål. Den første tiden etter et selvmord er for mange en vanskelig tid som krever mye individuell hjelp og oppfølging umiddelbart etter hendelsen. Sorggrupper vil trolig være aktuelt på litt sikt når behovet for å integrere minner og å snakke ut om det som skjedde og hvordan det ble opplevd, kommer.

En sorggruppe består gjerne av mellom seks og åtte personer. En sorggruppe skiller seg fra terapigrupper ved at deltakerne ikke kommer til gruppen på grunn av en psykisk lidelse eller generelle kriser som kan oppstå i livet. Deltakerne kommer til gruppen fordi de har normale reaksjoner på et tap som kan være svært vanskelig å bære alene. En sorg som uten bearbeiding i for eksempel en sorggruppe, kan utvikle seg til en mer langvarig sorg og eventuell utvikling av depresjon. Samtidig er det viktig å understreke at sorgen etter et selvmord erfaringsmessig tar lang tid.

Nyere forskning viser at sorg ikke følger bestemte faser, slik det ofte er beskrevet i lærebøkene, og at sorg heller ikke følger enkle forløp (Dyregrov & Dyregrov, 2007). Det er også slik at opp mot 20 % av de som opplever dødsfall ikke opplever sorg, verken umiddelbart eller på sikt, og at dette er en reaksjon som også må respekteres (Dyregrov & Dyregrov, 2007).

Sorggrupper er altså ikke et terapeutisk tilbud. Hvis noen har behov for terapi, må det søkes via helsevesenet. Sorggrupeleder kan eventuelt være behjelpelig med dette.

Litteraturforslag.

- Dyregrov, K. & Dyregrov, A. (2007). *Sosial nettverksstøtte ved brå død*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Emanuelsen, P.(2000). «Erfaringer med pårørende – grupper i Vest – Agder.» *Suicidologi*,(5) 2,8 -9
- Hovind, A.B. & Hagen, P.A. (2000). «Gruppeterapeutiske erfaringer fra sorgarbeid.» *Suicidologi*,(5)2,10 -11
- Hughes, M. (1995). *Bereavement and support. Healing in a Group Environment*. London: Taylor & Francis.
- LEVE, og RVTS Nord, Midt, Vest og Øst (2008). «Til deg som har mistet noen i selvmord.» En brosjyre rettet mot personer som er berørt av selvmord
- Ranheim. U. (2009). *Du kommer ikke over det – men du kommer gjennom det*. Fransiskushjelpen (227076807glie@fransiskus.no)

Kapittel 2

Arbeid med mennesker i sorg

I arbeid med mennesker i sorg, er det å skape gode relasjoner viktig for å utvikle gode samtaler. Gode relasjoner i sorggrupper kan utvikles ved å vektlegge og arbeide med det å forstå og å samhandle med andre mennesker (Røkenes & Hansen 2006). Det er viktig at den måten vi kommuniserer på, gir mening og ivaretar (den overordnede) hensikten med samtalen. Medlemmene i en sorggruppe vil ofte være sårbare. For å unngå ytterligere belastning for dem, er det viktig at vi lar deres opplevelse være i fokus. Mest av alt skal vi legge til rette for å lytte og arbeide med at de skal oppleve at de blir hørt, og at noen kan forstå noe av den smerten de har opplevd, og fremdeles opplever. Gruppelederne kan legge til rette for dette ved å la en og en få fortelle sin fortelling slik den er for vedkommende, bekrefte ved hjelp av å antydningvis gjenta (noen omtaler det som parafrasering) det de oppfattet som betydningsfullt, og gi en tilbakemelding i form av åpne, spørrende kommentarer som:

*Er det slik at du ble veldig lei deg da....eller
Forstår jeg deg rett når du sier at du opplevde at naboer og venner
trakk seg tilbake?*

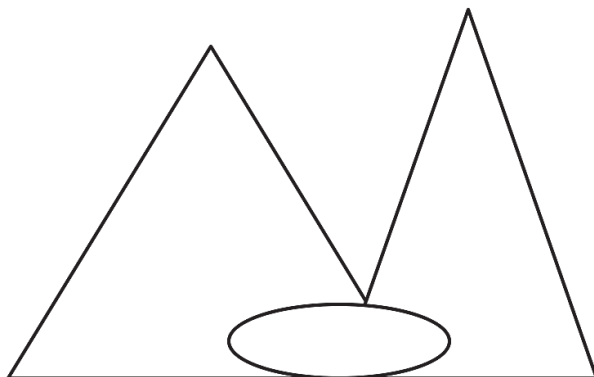
Å legge til rette for en god sorgprosess er også å arbeide med gode og forutsigbare rammer. Dette beskrives nærmere i kapittel 4.

Det å ha en godt utviklet evne til å vise empati og å vise anerkjennelse, er gode egenskaper å ha i arbeid med mennesker i sorg. For å utvikle disse egenskapene, kan vi arbeide med å forstå hvordan begrepene defineres og beskrives. Empati knyttes gjerne til ordet innlevelse. En nærmere beskrivelse vil være at empati innebærer en prosess som omfatter det: «Å fange opp og forstå et annet menneskes følelser og å la seg veilede av denne forståelsen i kontakten med den andre» (Ulla Holm 2004). Det å arbeide med mennesker i sorg på en empatisk måte, vil da være å innstille seg på den andre; høre hva han eller hun sier, både med ord og med kroppen, prøve å sette seg inn i hvordan det kan være og så å handle ut fra det. Dette skjer som oftest nesten automatisk, men evnen til empati kan utvikles om vi reflekterer over møter med andre, slik to sorggruppeledere kan gjøre om de snakker sammen etter en sorggruppe, eller at vi reflekterer over det i veiledning.

En viktig egenskap i arbeidet med mennesker, er å lytte. Løvlie Schibbye (1996) omtaler lytting som en anerkjennende praktisk handling. Anerkjennel-

se er, i følge henne, en dyptfølt erkjennelse og inderliggjøring av den andres eksistensielle vilkår. Det å oppleve selvmord er en sterk hendelse som kan true de etterlatte sin eksistens ikke bare rent praktisk, når det gjelder de sosiale problemene det innebærer, men også fordi selvmord ofte vekker viktige eksistensielle spørsmål, som spørsmålet om mening. For å forstå noe av den eksistensielle smerten som et selvmord kan vekke, er anerkjennelse av den andres opplevelser viktig. En anerkjennende relasjon omfatter både empati, deling og selvavgrensing. Kildene vi har til empatisk å fange opp følelser hos den sørgende etterlatte, kan være kunnskaper om sorg ved selvmord, minner eller erfaringer som vi selv har erfart ved sorg. Det å veiledes av det man ser og hører, eller av det man fornemmer den andre formidler, er den praktiske utøvelsen av empati. Når jeg «hører» smerten eller sinnet, eller lettelsen i den andres ord eller væremåte, lar jeg det veilede meg i hvordan jeg svarer og forholder meg til den andre. Det at vi har to sorggruppeledere i sorggruppene og at den ene er etterlatt og den andre er en fagperson, kan berike grunnlaget for empati.

Deling handler om at deltakerne i en sorggruppe har et fellesanliggende i opplevelser knyttet til det å være etterlatt. Hver har sin egen opplevelse av det tema eller det fenomen som deles. Dette kan illustreres slik i en to-person-relasjon:



Figur 1. De to ulike trekantene representerer at ulike personer deler et fellesanliggende (oval sirkel) i opplevelser knyttet til å være etterlatt.

I anerkjennelse er et «subjekt-subjekt-møte», der hver person fremstår som en person i møte med en annen person, grunnleggende. Hver av deltakerne og sorggruppelederne fremstår som personer med sin egen opplevelse fra det å være etterlatt og med sin erfaring, som deles i sorggruppen. Den enkeltes rett til å eie sin egen opplevelse, er grunnleggende og absolutt. Anerkjennelse forutsetter derfor også selvavgrensing. Opplevelser blir møtt og respektert av andre, slik at vedkommende selv kan møte og respektere seg selv. Det kan

styrke selvaktelsen. Derfor er det viktig å arbeide med selvavgrensning, dvs. det å være bevisst på og ha erkjent hva som er ens eget, slik at man ikke krenker den andres rett til å ha sine egne opplevelser, ved overdreven identifikasjon eller fortellinger om seg selv og egen sorg, uten at det har en bevisst grunn for hvorfor vi gjør det.

Anerkjennende væremåter er, i følge Løvlie Schibbye (1996), lytting, forståelse, akseptasjon, toleranse og bekreftelse. Lytting innebærer aktiv lytting, der vi i sorggruppearbeid lytter både til ordene og de nonverbale uttrykkene, og forsøker å forstå meningen i det den etterlatte formidler. Forståelse innebærer både det å forstå ut i fra kunnskap om sorg, altså en mer ytre forståelse, men kanskje mest av alt er det viktig at sorggrupelederen vet og forstår noe av sorgens vesen og hvordan det er å være etterlatt ved selvmord. Det kan beskrives som en indre forståelse av hvordan det kan oppleves for den andre. Akseptasjon og toleranse handler om å tåle det som fortelles uansett hva det er, og la det komme frem i et rom som ikke dømmer eller vurderer. Det at selvmord skaper så mange spektre av følelser og reaksjoner, også de som det ikke uten videre er så lett å vise, gjør denne egenskapen særlig viktig for sorggrupeledere. Tristhet, sinne, skam, skyld, lettelse, lengsler, håpløshet og meningsløshet er eksempler på følelser som trenger et rom for bearbeiding i sorggruppene. Det er sorggrupeledere som har ansvar for å skape dette rommet ved akseptasjon og ved at vi viser at dette er forståelige følelser som kan gjenkjennes og forstås. Bekreftelse er et siste viktig praktisk tegn på anerkjennelse. Det handler om å gyldiggjøre den andres opplevelse som en særegen og personlig opplevelse og erfaring. Det er derfor så viktig at gruppelederne sørger for at den enkelte får komme frem med sin fortelling og sine opplevelser, slik de ble opplevd for akkurat denne personen; denne spesielle moren som hadde mistet sin spesielle sønn og som hadde sine egne reaksjoner på sitt tap. Det å høre om liknende fortellinger og om kunnskaper om det å være etterlatt, kan trøste og lindre noe av den smerten som den enkelte kan føle. Men når den enkelte kommer fram med sin sorg, er det viktig at vedkommende får fortelle sin versjon.

I en anerkjennende væremåte ligger det altså en mulighet til å bli sett, hørt og forstått. Mange sørgende lengter etter nettopp dette. Det kan skape fellesskap og lindre noe av ensomheten eller det å føle seg alene. Dette fremhever etterlatte som har deltatt i sorggrupper (Dyregrov & Dyregrov 2007). Det kan være fordi man i en slik gruppe med likesinnede (eller en homogen gruppe) kan normalisere noe av den ekstreme situasjonen de er i. Videre at de over tid kan dele følelser og uttrykke sorgen med noen som forstår, slik man ofte ser i likemannsarbeid. Mange av oss kan nok noen ganger tenke at det er viktig å finne løsninger på det den etterlatte står oppe i. Det er nok viktig når det gjelder praktiske forhold som økonomi, arbeid og skole. Men en anerkjennende holdning knytter seg altså først og fremst til å bli sett, hørt og forstått.

En anerkjennende væremåte skal avtales for deltakerne allerede i starten av en sorggruppe. Det kan være ved at en lager normer for gruppen som innebærer rammer for anerkjennelse. Det kan være ved at deltakerne får forståelse av hvor viktig det er at hver og en får fortelle sin fortelling, mens de andre lytter, og at kommentarer som er spørrende og ikke dømmende, er viktig for tryggheten i gruppen.

Litteraturforslag

- Bøhle, S (2004). *Å ville døden sterkere enn livet: om depresjon, selvmord og etterlattes situasjon*. Oslo: Gyldendal akademisk, 2004.
- Bøhle, S. (1988): *Noen blir tilbake : når et menneske tar sitt liv*. Oslo : Ex Libris.
- Holm, Ulla (2005): *Empati Å forstå menneskers følelser*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Røkenes, Odd Harald og Hanssen, Per-Halvard (2006): *Bære eller breste. Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker*. Fagbokforlaget.
- Schibbye, Anne-Lise Løvlie (1996): «Anerkjennelse: en terapeutisk intervensjon.» I Tidsskrift for Norsk Psykologforening vol. 33, nr. 6, s. 530-537 (7 s).
- Vatne, S(2006). *Korrigere og anerkjenne: Relasjonens betydning i miljøterapi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kapittel 3

Viktige temaer i sorggrupper

LEVE har i sine retningslinjer for sorggrupper foreslått følgende temaer til gruppen:

- Historikk – hver og en sin personlige historie
- Selvmord som tema
- Reaksjoner man kan oppleve, normalisering
- Tips og råd om mestring av hverdagen og av høytider
- Andres reaksjoner
- Komme tilbake til skolehverdag og jobbhverdag

Historikk – hver og en sin personlige historie

Det er viktig at hver og en får sin personlige historie fortalt med andre etterlatte som tilhørere. Gjenkjenningsaspektet – eller det at andre har opplevd noe av det samme som en selv – kan ha en trøstende og lindrende virkning. Å fortelle om seg selv kan øke bevisstheten om hvem vi er og hvordan vi har det. Vi kan gå fra opplevelse av kaos, til det å sortere, gjennom å fortelle og lytte til andre sine fortellinger. Dette kan trolig også styrke identiteten til den enkelte, og kan øke fellesskapsfølelsen. Når historiene fortelles, kan sorggrupeleder instruere de andre deltakerne til å lytte til fortellingen er fortalt ferdig, før de gir tilbakemeldinger og refleksjoner på det som er fortalt. Historier kan eventuelt fortelles flere ganger, f. eks ved begynnelsen av sorggruppen og mot slutten, slik at man kan se om den har utviklet seg.

Selvmord som tema

Dette er et viktig tema, fordi kunnskap om selvmord kan forklare noe av det uforklarlige vi kan oppleve når en nærstående dør i selvmord. Samtidig kan det kanskje justere noen av mytene om selvmord.

Forståelse av selvmord som fenomen kan også være viktig for den måten etterlatte og andre forstår sine reaksjoner på. For å belyse selvmord fra en psykologisk og eksistensiell vinkel, kan vi bruke Edwind Shneidman sin forståelse av selvmord. Han ser på selvmord som en kriselignende tilstand som er karakterisert ved at sentrale psykologiske behov er udekket, og at selvmord defineres av den det gjelder som den beste løsningen på dette.

De psykologiske behovene kan være:

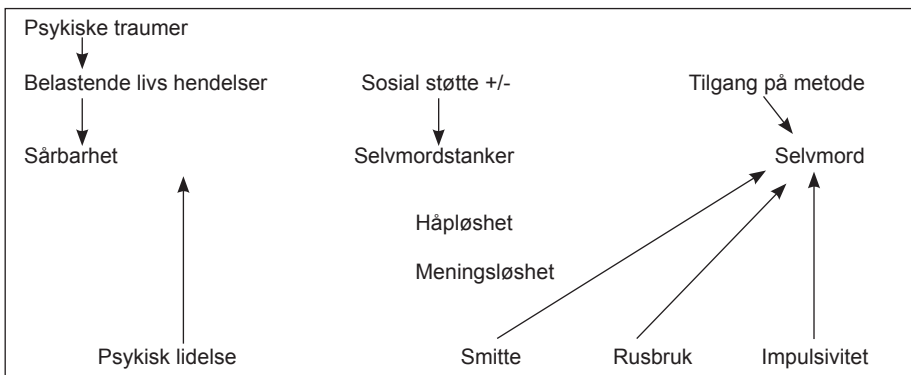
1. Avvist kjærlighet eller aksept. Dette er relatert til behov for hjelp, støtte og tilhørighet.
2. Tap av kontroll, sterk hjelpeløshet og frustrasjon. Dette kan være relatert til behov for prestasjon, autonomi, ukrenkelighet, orden og forståelse.
3. Truet selvbilde, skam, nederlag, ydmykelse og vanære. Dette kan være relatert til behov for sosial akseptasjon, unngåelse av skam og behov for støtte.
4. Ødeleggelse av nære relasjoner med påfølgende sorg og opplevelse av å være forlatt. Dette kan være relatert til behov for å være i en nærende relasjon (Shneidman 1993 I: Herrestad & Mehlum 2005 side 35).

Smerten som knyttes til at noen av disse behovene ikke er dekket, kan oppleves så uutholdelig at et menneske kan bli selvmordstruet eller ta sitt eget liv. Samtaler om noen av disse behovene kan forklare noe av den avdødes smerte, samtidig som det kan aktualisere tanker om skyld hos etterlatte.

En annen, og kanskje supplerende, måte å tematisere selvmord på, er ut fra et sykdomsperspektiv, basert på de kunnskaper vi har om selvmord hos deprimerte, hos personer med schizofrene lidelser, hos personer med alvorlige personlighetsforstyrrelser og andre risikogrupper innenfor psykiske lidelser. Også for disse gruppene vil Shneidman sin opplisting av udekkede psykologisk behov være aktuelle.

Andre perspektiver vi kan ha på selvmord, er aldersperspektivet, ensomhetsperspektivet eller prosessperspektivet.

Selvmord som prosess er beskrevet av blant andre Lars Mehlum i ett av hans foredrag om selvmord. Det er gjengitt i Vråle sin bok *Møte med det selvmordstruede mennesket* (2009) på følgende måte:



Figur 2. Selvmordsprosessen (Vråle 2009)

Samtaler om selvmordsprosessen som vist over, kan kanskje for noen etterlatte være med på å sette den uforståelige hendelsen inn i en sammenheng. For noen kan den norske forfatteren og psykologen Wera Sæther sitt utsagn også være en måte å forstå på:

Ingen av oss «kan» selvmordet. Ingen som snakker om det, vet fullt ut hva det dreier seg om. De som virkelig vet det, de selvmordserfarne, kan ikke lenger snakke. Det finnes få som nesten gjennomførte det, men ble reddet, som blottstiller seg offentlig etterpå. Vi andre har en mer eller mindre begrenset intuitiv fantasi, vi kan bare ane den selvmordedes indre prosess. Og det kan vi fordi den som mulighet også er vår egen. Som mulighet er den alles. Selvmordet er ikke det andre, der borte, trygt forvart hos pasienten, klienten, den forvirret lidende. Selvmordets gru er ikke minst det at denne handlingen kunne vært din eller min. (Sæther 1985, side 5).

Sæther sitt utsagn kan kanskje også brukes som utgangspunkt for å forstå noe mer av selvmord. Et annet tema som kan dukke opp når man snakker om selvmord som fenomen, er at etterlatte selv kan oppleve å bli selvmordstruet i sorgen, eller man blir redd for andre i familien, slik som for eksempel søsken. Andre gruppelemmer har kanskje noen av de samme reaksjonene. Det å dele kan være trøstende.

Reaksjoner man kan oppleve, normalisering

Følelser og reaksjoner som er vanlige etter alle typer tap og etter selvmord spesielt, bør tas opp i sorggruppene. Det kan være sjokk og nummenhet like etter selvmordet, sorg, gråt, håp, mening, skyld, skam, savn, sinne og lettelse. Det bør også snakkes om høytider og merkedager, der minner trenger seg på eller savnet blir særlig stort.

Disse temaene kan arbeides med på flere måter. Noen ganger kommer de opp spontant i samtaler. I slike tilfeller er det viktig at sorggrupelederne, der og da, tar tak i temaet og knytter det til erfaringer og til kunnskaper om tema. Ved det kan den etterlatte erfare at noen hører hva de sier, gjenkjenner det og er villig til å knytte det til felles erfaringer og til kunnskap. Gruppeleder lytter og mottar budskapet. Gruppeleder kan bidra til hjelp ved at den etterlatte får sortert opplevelser og reaksjoner ved at de settes ord på og settes inn i en sammenheng. Når det knyttes til teori eller erfaringer som er både vanlige og forståelige, kan det bidra til normalisering. I psykoterapeutisk sammenheng betegnes det å romme og sortere vanskelige følelser som « containing function ».

Temaet kan også settes på dagsorden ved at en gruppeleder har en kort introduksjon om temaet, før man åpner for at hver og en i gruppen forteller om hvordan temaet eventuelt har preget deres sorg. Å sette disse følelsene

og reaksjonene inn i en felles forståelsesramme, kan virke lindrende for den etterlatte. Det som er felles gjenkjennbart, er noen ganger lettere å bære. For noen er det vanskelig å sette ord på følelser og reaksjoner i en samtale. Da kan man invitere til andre uttrykksmåter, som bruk av tegning, poesi eller musikk.

Nedenfor antydes hvert av de nevnte tema kort:

Like etter selvmordet – sjokk og nummenhet

Uventet og brå dødsfall, som selvmord av noen som står en nær, er et stort sjokk for de fleste av oss. Mange vil like etter selvmordet oppleve en nummenhet, en sterk følelse av uvirkelighet og en opplevelse av å være på siden av seg selv. En slik nummenhet kan være en form for beskyttelse mot det å ta inn over seg realitetene og de vonde og sterke følelsene som ofte følger etter et selvmord. Det er nødvendig med en gradvis tilnærming. For noen kan ritualer ved minnestunden eller i begravelsen bidra til en akseptasjon av dødsfallet og frigjøre sorg. Samtaler om den første tiden etter selvmordet vil være viktig i en sorggruppe, da det kan være en hjelp å snakke seg igjennom en fase som kanskje var preget av sjokk, nummenhet og uvirkelighet. Noen kan erfare at de ikke husker noe særlig fra den første tiden. Rekonstruksjon av en minnestund kan i de tilfeller være en måte å gjenskape et rom, for å ta avskjed og å sørge. Det kan gjøres i samarbeid med f. eks en prest eller som noe sorggruppen selv arrangerer.

Sorg

Selve sorgen er et tema som har en viktig plass i sorggrupper. Det er det sorggruppene er ment som; en hjelp til å kjenne på og uttrykke sorg blant likemenn. Aspekter ved sorg som er viktige er: *Sorg er så forskjellig, Sorg over tid, Vanlige sorgreaksjoner og Komplisert sorg.*

Atle Dyregrov (2008) skriver i boka *Ung Sorg* under overskriften «Sorg er så forskjellig»:

«Det finnes ikke èn riktig måte å sørge på. Sorg er svært forskjellig fra person til person. Noen er triste lenge, andre er ikke triste i det hele tatt. Noen reagerer sterkt like etter dødsfallet og lite senere, mens for andre er det omvendt.» (Dyregrov 2008,s 218)

Han sier også:

«Sorg beveger seg ikke rett fremover langs en rett linje, den snor seg i ulendt terreng, hvor du noen ganger må opp over fjelltopper, andre ganger flyter du stille med strømmen.» (s 220)

Tidlig etter dødsfall er det vanlig at vi kan kjenne på uvirkelighet; en kan ikke tro at det er sant. Senere kommer lengsler og savn. Følelser kan svinge før smerten gradvis blir mindre. Etterlatte sier at sorgen kan vare fire – fem år før den verste smerten er over.

Gråt

Gråten kan tematiseres som en forløser av innestengte følelser. Man kan fokusere på det å gråte i situasjoner der det på en måte ikke passer og man kan snakke om å finne gråtesteder for å gråte ut.

Håp

Håp og håpløshet som tema kan både relateres til at den som har tatt sitt eget liv kan ha uttrykt håpløshet eller at den som er etterlatt selv kan oppleve at håpet er truet. Håp kan beskrives som «en dynamisk, fremtidsrettet prosess i reaksjon på vanskelige livsbegivenheter, og innebærer blant annet troen på at man vil være i stand til å håndtere og motvirke vanskeligheter.» (Omsorg nr 3/2008). Mennesket er håpende. Håpet har også en eksistensiell dimensjon. Denne dimensjonen er nært knyttet til viljen til å leve og skape mening i livet for et menneske.

Henning Herrestad (2009) har skrevet en artikkel om håp, der han redegjør for ulike komponenter ved håp. Det er følelsesmessige, kognitive og atferdsmessige komponenter, samt omgivelsenes betydning. Disse komponentene kan kanskje være et utgangspunkt for at håp kan samtales om både generelt og ut fra hvordan det har vært aktuelt for den enkelte etterlatte. Vråle (2009) omtaler også temaene håp og håpløshet. Begrepet håp er også beskrevet innenfor livskvalitet (Rustøen, 2001), som også kan være et tema inn mot etterlatte. Mange opplever sin livskvalitet betydelig redusert etter dødsfallet og dette teamet kan derfor knyttes til ettertanke om den avdødes opplevelser av livskvalitet og håp.

Mening

Opplevelse av mening og meningsløshet kan også være et viktig tema, både for den etterlatte selv og som ettertanke om hvordan den avdøde opplevde mening og meningsløshet. Mening er et tema knyttet til dypereleggende eksistensielle spørsmål; om meningen med livet og hendelser i livet. For noen kan det også involvere religiøse temaer som tro. Det kan også være et tema knyttet til sammenheng eller en forståelse av hvordan ting henger sammen og kan forstås. Mening kan også knyttes til mestring og opplevelse av kontroll. Å søke og å forstå noe av den avdødes tanker eller livssituasjon, kan være meningsskapende for etterlatte, selv om forståelsen ikke kan bli fullgod eller dekkende for hva den avdøde har tenkt eller hvordan vedkommende har hatt det.

Skyld og Skam

Selv mord kan blant annet forstås i lys av menneskets forhold til andre og på kvaliteten i sosiale relasjoner. Skyld og skamfølelse er ikke uvanlig hos etterlatte etter en slik tragedie og kan oppleves tungt i tillegg til sorgen. Skyldfølelsen er knyttet til noe vi tror vi har gjort feil eller ikke har gjort. Skamfølelsen kan være knyttet til personlige egenskaper og roller, f. eks at man ikke har vært en god ektefelle eller forelder. Dette er også en ekstrabyrde som mange etterlatte etter selvmord sliter med. Selvmord kan for noen kjennes som en alvorlig kritikk av omgivelsenes omsorg og deres ivaretagelse av den det gjelder. Etterlatte kan føle skyld og skam over «ikke å ha vært gode nok». Erfarne sorggruppeledere sier at skyld og skamfølelsen ikke kan rasjonaliseres bort. Det hjelper ikke å si at det er ikke din skyld eller det er ikke noe å skamme seg over. Selv om det ofte kan være snakk om helt urimelige krav, og at det som har vært gjort, har vært mer enn godt nok, så vil det ikke lindre. Det sorggruppelederne og sorggruppen kan gjøre, er å tåle å høre om dette og vise tålmodighet. Disse følelsene avtar som oftest over tid, men det må skje i hver enkelt sitt tempo.

I noen tilfeller der man har en definert omsorgsrolle til en som har tatt sitt liv, kan selvmordet føles som en krenkelse. Den omsorg og hjelp man vil vise og kan gi, blir avvist. En mor som mistet sin sønn i selvmord sa: «*Han fortalte meg aldri om sine problemer. Jeg fikk ikke en gang hjelpe ham slik en mor skal!*» Det er vanskelig å stå igjen med et sterkt ønske om å gjøre det gode når man ingen ting kan få gjort.

Sinne

Sinne og forbitrelse er også vanlige følelser etter et selvmord. Mange som har opplevd selvmord i sin nærhet, har kjent disse følelsene. Vi kan påvirkes både fysisk og psykisk av aggresjon. Vurderingsevne og handlefrihet kan reduseres, og noen kan kjenne det vanskelig å bli sint på den som har prøvd å ta livet av seg eller er død. Sinne er, kanskje sammen med lettelse, en av de vanskeligste følelsene å akseptere for den som bærer dem. Det er viktig å gi rom i sorggrupper til å uttrykke sinnet og fortvilelsen man kan oppleve ved å bli forlatt.

Savn

Savnet er enklere for oss å forstå. Savnet etter en ektefelle, et barn, en ungdom eller et søsken. Sorggruppen er et sted der dette savnet kan settes ord på, og bli mottatt.

Lettelse

Lettelse er en vanskelig følelse som lett kan føre til selvbebreidelser og skyld. Denne følelsen kan for noen være knyttet til å ha levd lenge i frykt for at selv-

mord kunne bli en realitet. Når det så skjer, kan det på et vis lette frykten. Andre kan ha levd med familiemedlemmer som over tid har vært plaget av sykdom, slik at lettelsen kan forstås som en reaksjon på vegne av den avdøde. Noen ganger kommer dette til uttrykk i dødsannonser eller ved utsagn som: *...har endelig funnet fred.*

Bruk av litteratur og film

For noen vil litteraturforslag, filmer eller dikt/poesi, være en måte å bearbeide sorgen på.

Skjønnlitterære kilder kan ofte gi et levende bilde av hvordan menneskelige traumer kan erfares. Slik er det også med det å oppleve selvmord. De skjønnlitterære tekstene kan hjelpe oss til økt forståelse av, og innlevelse i, hvordan det kan oppleves å være etterlatt ved selvmord, selv om vi aldri fullt ut kan forstå andre sine reaksjoner. Anne B. Ragde (2004) gir i boka *Berlinerpoplene*, en beskrivelse av etterlattes reaksjoner etter at en ung mann har hengt seg. En ansatt i et begravelsesbyrå får henvendelsen om dødsfallet, og beskrivelsene omhandler både denne personens reaksjoner og handlinger og hans møte med de etterlatte.

«Han var uforberedt på synet, selv om faren hadde sagt at det ikke var noen vanlig henging». «I bakgrunnen lød høye skrik han på sett og vis var fortrolig med: en mors skrik»

Ragde gir oss tydelige beskrivelser som kanskje kan hjelpe oss til å forstå, eller fornemme, noen av de sterke syn, opplevelser og følelser som etterlatte kan oppleve etter et selvmord. En utgave av tidsskriftet «Suicidologi» (nr 2/2004), er i sin helhet viet temaet «Etterlatte ved selvmord». Kirsti Amundsen (2004) gir der en oversikt over noen bøker som beskriver etterlatte sine reaksjoner. Tre av dem som kan være aktuelle for etterlatte er:

Aldrig i livet av Gyllenswärd og Polfeldt (2001), er en bok om svenske ungdommers opplevelser av å miste foreldre og søsken i selvmord.

Sorgen ved selvmord er skrevet av den danske journalisten Inger Anneberg (2002). Boka er basert på menneskers fortellinger om sine opplevelser med selvmord, i form av intervjuer plassert under tre hovedoverskrifter:

- Følelser og reaksjoner
- Relasjoner
- De profesjonelle og de etterlatte

Pappa vil ikke leve er en bildebok tegnet og illustrert av Margaretha Runvik (2003). Den handler om en liten gutt sine tanker og opplevelser like etter at hans pappa tok sitt eget liv.

I tillegg kan filmen *Tilbake til livet* også brukes som gjenkjenning og utgangspunkt for samtaler. Den er laget om og for etterlatte ved selvmord, av regissør Suzanne Schönkopf, Bravissimo AS, i samarbeid med LEVE.

En annen film LEVE har bidratt til å lage, er *Selv mord i familien*, et ærlig portrett av unge etterlatte ved selvmord. Filmen er laget av Hilde Thomassen, og kan også være et godt utgangspunkt for gjenkjenning og samtale.

Tips og råd om mestring av hverdagen og av høytider

Hverdager, merkedager som fødselsdager, dødsdagen, samt ferier og høytider som jul og påske, vil for mange være viktig å dvele ved. Disse dagene og periodene kan forsterke smerter, minner og tanker, og følelser kan ofte reaktiveres automatisk i den tiden av året som selvmordet skjedde, selv mange år etter hendelsen. Vårens lysere dager er derfor for noen den mørkeste tiden av året. Dette kan være viktig å huske på.

Andres reaksjoner

Etterlatte etter selvmord kan – om enn i mindre grad i dag enn for noen år siden – oppleve at mennesker i omgivelsene og i nettverket trekker seg bort fra familier eller personer som har mistet noen i selvmord. Det kan skape en tilleggssorg over ikke å få den støtten man sårt trenger. En etterlatt fortalte at hun ønsket å bli spurt om hvordan hun hadde det og at det vekket glede om noen spurte, at noen brydde seg, selv flere år etter selvmordet. Å dele savn og opplevelser på dette området kan være viktig. Et annet viktig aspekt å få frem i gruppen, er at omgivelsene faktisk kan hjelpe. Her er det veldig aktuelt å formidle forsker Kari Dyregrov sine råd til omgivelsene:

- *Ikke trekk dere unna – tørr å være nær*
- *Det er ikke viktig å si så mye, bare vis at dere bryr dere*
- *Praktisk hjelp, for eksempel avlastning med barn, kan være uvurderlig*
- *Vis respekt og tålmodighet for vår måte og sørge på*
- *Gi kontakt og støtte over tid*
- *Glem aldri den vi mistet*

(Dyregrov, 2004, s.11)

Komme tilbake til skole og jobb

Mestring av hverdagslivet, som på skole og i arbeidsliv, og hvordan man kan samarbeide med arbeidsgivere og lærere, er også aktuelle temaer i sorggrupper for etterlatte etter selvmord. Dette er gitt mye oppmerksomhet i boka *Sosial nettverksstøtte ved brå død* (Dyregrov & Dyregrov 2007, i brosjyren «Til deg som har mistet noen i selvmord» (LEVE, 2009) og i brosjyren «Når sorgen rammer en av dine ansatte» (LUB, 2009).

Litteraturforslag:

- Amundsen, K. (2004). Den etterlattes stemme i biografiske og skjønnlitterære tekster. *Suicidologi*, 2, s.3 -5
- Anneberg, I.(2002) *Sorgen ved selvmord: en bog til de etterlatte*. København: Høst og Søn
- Dyregrov, A.(2008) *Sorg er så forskjellig*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Dyregrov K. og Dyregrov A.(red)(2008). *Krisepsykologi i praksis*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Dyregrov, K (2004). Hvilken hjelp ønsker etterlatte ved selvmord. *Suicidologi*, 2, s.8-11
- Gjestvang, B. & Slagsvold M. (2008) *UNG SORG. 14 unge forteller om døden og livet videre*. Oslo: Aschehoug.
- Grønvold R. B. (2008) *Når krisen rammer barn og unge*. Oslo: Høyskoleforlaget., Aschehoug.
- Gyllenswärd, G. & Polfeldt, L.(2001) *Aldrig i livet: når noen i familien har tagit sitt liv: ungdom berättar*. Stocholm:Rädda barnen. (Internett;www.rb.se)
- Herrestad, H.(2009). Om begrepet håp. *Suicidologi*, 1, s. 16 -20
- Herrestad, H. og Mehlum, L (2005). *Uutholdelige liv Om selvmord, eutanasi og behandling av døende*. Oslo. Gyldendal Akademisk.
- LEVE, og RVTS Nord, Midt, Vest og Øst (2008). Til deg som har mistet noen i selvmord. En brosjyre rettet mot personer som er berørt av selvmord
- Runvik M.(2003). *Pappa vil ikke leve*. Boka er oversatt til norsk ved Kirsti Amundsen og kan bestilles fra utgiver (SSFF)
- Rustøen T. (2001). *Håp og livskvalitet : en utfordring for sykepleieren?* Oslo: Gyldendal akademisk
- Vråle, G.B. (2009). *Møte med det selvmordstruede mennesket*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Sæther, W. (1985). Selvmordet, utfordringen til oss alle. *Tidsskrift for sjelesorg*, nummer 4, 5–10.
- Tidsskriftet OMSORG, Nordisk tidsskrift for palliativ medisin (2008). Tema nummer (Nr.3) om HÅP.
- Landsforeningen uventet barnedød, LUB (2009). Når sorgen rammer en av dine ansatte. Brosjyre. www.lub.no.
- Bøhle, S (2004). *Å ville døden sterkere enn livet: om depresjon, selvmord og etterlattes situasjon*. Oslo : Gyldendal akademisk, 2004.
- Bøhle, S. (1988)*Noen blir tilbake : når et menneske tar sitt liv*. Oslo : Ex Libris.

Film

- Thomassen H. /LEVE (2005) Selvmord i familien. Et ærlig portrett av unge etterlatte ved selvmord. Bestilles på e-post: hildethomassen@hotmail.com
- Schönkopf, S./LEVE (2009). Tilbake til livet. En film om og for etterlatte. www.bravissimo.no. Kontakt **LEVE** for bestilling

Kapittel 4

Sorggruppelederens rolle og funksjon

Sorggruppelederrollen beskrives her ut fra hvordan sorggruppene organiseres og ledes over tid og i hver time. Betydningen av det å skape et trygt klima omtales også, i likhet med at det ønskes to gruppeledere i sorggruppen. Det at den ene gruppelederen selv er etterlatt og den andre er fagperson, blir også kort beskrevet.

En rolle kan defineres som summen av de forventninger som knytter seg til en stilling eller en funksjon. I tillegg til ytre forventninger til sorggruppelederne, kan hver enkelt sorggruppeleder ha egne forventninger til seg selv. De to som skal veilede sammen, bør møtes på forhånd og avklare gjensidige forventninger, og bli enige om arbeidsfordelingen seg i mellom. Det ligger også forventninger til sorggruppelederne knyttet til hele gruppeprosessen for en sorggruppe.

Rollen omfatter oppgaver i følgende faser:

Planleggingsfasen:

- Utadrettet informasjon om at det starter opp en sorggruppe. Annonser på LEVEs hjemmesider (fylkeslagets egne hjemmesider) og i lokalaviser.
- Utvalg av deltakere
- Tilrettelegging
- Informasjon til aktuelle deltakere

Arbeidsfasen:

- Regi av gruppen, slik at sorgarbeid kan skje
- Være samtalepartner

Avslutningsfasen:

- Oppsummeringer
- Evaluering
- Rapportering

(Les også kapittel 5 om arbeidsoppgaver knyttet til de ulike fasene.)

Det at det er to gruppeledere med ulik bakgrunn, hvor den ene er etterlatt eller likemann og den andre fagperson, er et valg som LEVE sentralt har gjort.

Denne ordningen gir rom for de kvaliteter som likemannsarbeid har når det gjelder felles opplevelser, og ved at en etterlatt som selv har bearbeidet egen sorg, kan formidle håp om at smerten og sorgen etter hvert kan avta i styrke. Fagpersonen har med seg formelle kunnskaper, både om sorg og om det å lede grupper. De to gruppelederne fungerer som co – ledere, i form av at de har et felles ansvar for sorggruppenes regi/organisering, og for innholdet som legges i hvert møte. Dette må de snakke om i planleggingen av sorggruppene og underveis, ved f. eks evalueringsmøter etter hvert sorggruppemøte. Det innebærer at roller og oppgaver fordeles, mens ansvaret er felles.

I kapittel 2 og 5 omtales henholdsvis anerkjennelse og oppgaver, for å skape trygghet i ulike faser av sorggruppeprosessen. Gode strukturer i form av en fast oppstart der alle får en plass, det å lytte til hverandre, taushetsplikten, gruppens normer med hensyn til å komme presis og være vennlige mot hverandre, er eksempler på rammer som gruppelederne har ansvar for å skape. Det skal være et godt og trygt klima som gir rom for at følelser og reaksjoner kan komme til uttrykk.

Gruppelederne vil ofte arbeide i noen spenningsfelt som:

- Motivasjon til å ta frem det som er vanskelig og å respektere den andres tempo
- Å ta ansvar og å ansvarliggjøre deltakerne
- Å regissere gode strukturer og skape dialog og prosesser
- Å passe tiden og skape tid og rom slik at den enkelte får plass
- Å støtte, men også utforske og gå inn i sorgen
- Å vite noe om sorg ved selvmord, men la den enkelte etterlatte komme med sin fortelling
- Å romme sorgen minst like mye som å finne løsninger

Litteraturforslag:

- Tveiten, Sidsel (2002): *Veiledning – mer enn ord...* 3. utg. Bergen Fagbokforlaget.
- Ranheim, U. (2009). *Du kommer ikke over det – men du kommer gjennom det*. Fransiskushjelpen (227076807glie@fransiskus.no)
- Hughes, M. (1995). *Bereavement and support. Healing in a Group Environment*. London: Taylor & Francis.

Kapittel 5

Organisering av sorggrupper

I det følgende vil arbeidsprosessen i sorggrupper beskrives fra planlegging til avslutning. Arbeidsmåter og prosesser i det enkelte møte, vil også omtales.

Planlegging av sorggrupper med en nærmere beskrivelse

Sammensetting av sorggrupper kan noen ganger gi seg selv. Slik fungerer det f. eks. i små kommuner, hvor en setter sammen gruppen ut fra hvem som er aktuelle. Likevel er det noen forhold ved sammensetting av grupper som man, om det er mulig, bør ta hensyn til, slik som antallet. Et antall mellom seks og åtte personer gir en gruppe som innbyr til nærhet og intimitet (slik små grupper ofte gjør.) Blir det færre enn seks personer, kan det være sårbart for frafall. Man kan også vurdere forholdet menn/kvinner. Lik fordeling av menn og kvinner kan gjøre at flere finner fellesnevnerne, ettersom menn og kvinner kan ha ulike behov i sin sorgbearbeiding. Det er alltid viktig at man ikke har kun én mann eller én kvinne. Det bør gis mulighet til å skape et fellesskap gjennom å ha minst to av samme kjønn i gruppen.

Det er også viktig å vurdere alderssammensetting. Unge etterlatte og barn kan ha helt andre behov enn voksne. Det beste vil trolig være å finne fram til en egen gruppe for barn og ungdom.

Noen foretrekker grupper som er lukket. Det innebærer at alle starter opp på samme tid og avslutter samtidig. Det gir rom for å skape en felles start med felles avtaler, som igjen kan skape trygghet, samt en god gruppestruktur og gruppedynamikk. Om noen slutter i gruppen underveis, kan det i noen tilfeller forsvares å ta inn nye deltakere etter ca halvgått tid. I så fall bør det være minst to nye deltakere, slik at man har noe til felles med minst én av de andre deltakerne.

Før gruppen etableres, kan det være nyttig å ha en forsamling med aktuelle deltakere. Tema for denne samtalen kan være informasjon fra sorggruppelederne om sorggrupper generelt, og om planene for den aktuelle gruppen når det gjelder møtetider og varighet. Videre er det viktig at de som ønsker å delta, får uttrykke sine ønsker og sin motivasjon. En slik forsamling vil være viktig både for forklaringer og for oppklaringer av eventuelle misforståelser. Det kan i tillegg virke positivt på gruppedeltakernes motivasjon, ettersom de gjennom samtalen kan få en større forståelse av hva de skal være med på.

LEVE anbefaler at sorggruppen varer inntil ett år. For noen kan det kjønes lenge å binde seg for et helt år, men denne tiden gir erfaringsmessig rom for en god prosess. I løpet av et år inkluderes alle årets høytider og merkedager. Velger gruppen et kortere tidsperspektiv, kan dette selvfølgelig tematiseres i gruppen på annet vis (se kapittel 3).

Antall møter kan variere ut fra lokale forhold, men det er viktig at man møtes ofte de første gangene, for å etablere gruppen og skape et godt grunnlag. Hvert møte bør vare i to timer, for å få tid til en god prosess hver gang, hvor alle kan komme til ordet og få en synlig plass. Det er også viktig å vurdere hvor en skal møtes. Et godt rom, der en kan sitte komfortabelt, men også røre litt på seg ved behov, er viktig. Å ha en flip-over eller tavle tilgjengelig, kan gi anledning til å illustrere eller skrive ned viktige ting. Så sant det er praktisk mulig, bør stedet være nøytralt i den forstand at LEVE er en livssynsnøytral organisasjon som tar i mot personer med ulike livssyn og trostillørighet.

Sorggruppens «bli-kjent-fase»

For en gruppe som sammen skal kunne dele og bearbeide sorg etter å ha mistet en nær person i selvmord, er det viktig å danne en god gruppestruktur som gir trygghet. Det kan blant annet skje ved å legge til rette for en god presentasjon. Det kan være en idé å forklare betydningen av en god presentasjon, og si litt om hvordan man kan presentere seg. Når hvert gruppemedlem sier litt om sin familiesituasjon, hvor de kommer fra, hva de gjør til daglig, hvem de har mistet, og forteller om hvordan de hadde det like etter dødsfallet og har det i dag, vil de andre lytte etter likheter og ulikheter i forhold til egne opplevelser. En slik presentasjon skaper oversikt og gir opplysninger til gruppen som kan skape trygghet. Det er viktig at alle får god tid til dette.

I tillegg trenger gruppen å lage regler og normer for seg selv om hvordan de vil ha det sammen. Det er viktig for gruppens utvikling og for opplevelse av delaktighet, at disse normene avtales og utvikles i en konsensus mellom gruppemedlemmene. Sorggruppelederne er også medlemmer og kan foreslå på lik linje med gruppens medlemmer, men det anbefales at utspillet om hvilke regler man ønsker i gruppen i utgangspunktet kommer fra gruppens medlemmer. Her nevnes noen av de mest vanlige regler og normer:

- Å avtale en moralsk taushetsplikt i forhold til hverandre, slik at det som tas opp i gruppen, blir værende i gruppen. Det har to viktige begrunnelser: den ene er knyttet til at gruppemedlemmene skal kjenne seg trygge på at de snakker om, ikke formidles til andre enn gruppen, og at deres personlige integritet ved det vernes. Den andre er av hensyn til gruppen og dens dynamikk; en god gruppedynamikk skapes ved at det som snakkes om i gruppen, blir i gruppen, og skal ikke snakkes om andre steder. Denne normen betegnes som helt nødvendig i alle grupper. Sorggruppelederne kan

her vise til kontrakten de har inngått med LEVE.

- Åpenhet, ærlighet og direktet. Mange fremhever disse kvaliteter som viktige for utvikling av trygghet, særlig om de kombineres med:
 - Vennlighet og omsorg
 - At hver og en får snakke ferdig. Normer for en god dialog der man ikke bryter av hverandre, men lytter til hverandre, vil av de fleste vurderes høyt.
 - Toleranse for følelser er også en viktig norm for vi skal kunne sette ord på og bearbeide alle de følelser og reaksjoner som vi bærer på.
 - Regler for fremmøte og det å komme for sent.

«Bli-kjent-fasen» kan være et møte som går over tre timer eller to litt kortere møter. Det er et grunnleggende viktig arbeid som skal gjøres i denne fasen og det krever tid. På det første møtet avtales også hvor lenge eller mange ganger gruppen skal møtes, hvor lenge hvert gruppemøte skal vare og et fast tidspunkt som gjelder for alle møtene.

Sorggruppens arbeidsfase

Arbeidsfasen er den fasen som strekker seg fra gruppene er etablert og kan begynne sorgarbeidet, og til gruppens avslutning. Denne fasen kan beskrives gjennom organisering og struktur, og ved innholdet i hvert gruppemøte. Det er viktig at hvert gruppemøte får en god struktur med a) en åpning b) en arbeidsfase og c) en avslutning.

Hvert gruppemøte bør ha rutiner for en god start. Det kan være musikk, et kort dikt eller bare et velkommen til hver og en, for å skape en ro og samling. Det å kaste et blikk tilbake på siste møte og etterlyse eventuelle ettertanker eller reaksjoner fra deltakerne, eller komme med egne ettertanker, kan medvirke til kontinuitet mellom møtene og gi rom for oppklaringer om det er nødvendig. Man bør i så fall ta en runde slik at alle blir invitert til å si noe om de vil.

Etter dette er det en arbeidsøkt, hvor man for eksempel kan invitere deltakerne til å ta opp det de ønsker. Det kan også være at sorggruppeliderne introduserer aktuelle temaer som sorg og sorgreaksjoner ved selvmord hos nære personer, skyldfølelse, skamfølelse, for så å åpne for gruppedeltakernes fortellinger og reaksjoner.

Gruppelederne, som har et ansvar for tidsrammer i hvert møte, må organisere tiden slik at det er god tid til en oppsummering, der alle får anledning til å si litt om hvordan de har det og planlegge tiden frem til neste møte.

Det å bruke dagbok eller notater mellom møtene, kan være til hjelp i sorgbearbeiding og gi aktivitet i gruppen ved at det øker gruppedeltakernes bevissthet om sorgarbeidet i det daglige. Det å skrive ned opplevelser og refleksjoner underveis, kan ha gode effekter. Det kan øke bevisstheden om eget liv og egen sorg. Nedtegning av tanker og opplevelser kan gi en avstand som er viktig når følelser og tanker er tunge, og en avstand som kan lette litt på trykket i en presset livssituasjon.

Hvert gruppemøte bør avsluttes med en runde der alle inviteres til å gi noen refleksjoner om hvordan det har vært å være i gruppen denne gangen. Gruppeleder oppsummerer til slutt dagen og minner om neste gruppemøte og planer for det.

Midtveis i arbeidsfasen kan det være nyttig med en evaluering der en stopper opp og samtaler om gruppens dynamikk og innhold, og hva den enkelte tenker om egen deltakelse, og om sorggruppeledernes rolle og funksjon, slik at man kan justere kursen om nødvendig. Gruppens normer og regler fra oppstarten kan brukes i denne evalueringen.

Avslutning av sorggrupper

Avslutningen av sorggruppen skal være kjent for deltakerne alt ved oppstarten dersom det er en lukket gruppe. Avslutningen bør få god tid, der det gis plass til den enkeltes vurdering av egen nytte av sorggruppen, samt behov for eventuell oppfølging. Videre bør deltakerne få mulighet til å vurdere gruppeledernes rolle og funksjon for gruppedynamikk og trivsel i gruppen generelt. Gruppens normer og regler fra oppstarten kan brukes i denne evalueringen. Om gruppelederen har et eget skjema for dette, kan det deles ut i god tid før avslutningen, slik at gruppe medlemmene får tid til å forberede evalueringen.

Litteraturforslag:

- Tveiten, Sidsel (2008). *Veiledning – mer enn ord.....3.* utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- Heap, K. (2005). *Gruppeteori for sosial- og helsearbeidere*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kapittel 6

Om hjelperens ivaretagelse av seg selv

Hjelpere berøres selv i møte med selvmord, spesielt der hjelperen selv er etterlatt. Det er på mange måter den viktigste forutsetningen for et terapeutisk møte med etterlatte. Men man kan også berøres så sterkt at det kan være vanskelig å være hjelperen. Den danske psykologen Susanne Bang (2003), skriver i sin bok, *Rørt, rammet og rystet* om det å være berørt;

«Det er i seg selv ukomplisert å bli beveget av noe sørgelig, angstfylt... Det at vi er åpne for den andre personen og livet hans, samtidig som vi er i kontakt med oss selv – våre følelser og fantasier, tanker og kroppsfornemmelser. Vi kjenner vårt ståsted og vår avgrensning i forhold til den andre, samtidig som vi ser han eller henne. Det er her empatien «fungerer»: den andre føler seg møtt. (Bang 2003, side 86).

Det å være berørt er på en måte empatiens pris. Sterkere reaksjoner på selvmord og den etterlatte sin situasjon, beskriver Bang (2003) som det å være rammet. Grunner til at vi blir rammet, kan blant annet være tidligere ubearbejdede hendelser knyttet til selvmord. I sin bok bruker Bang (2003) begrepene *sekundær traumatisering* og *subjektiv motoverføring*, for å beskrive det å være rammet. Med sekundær traumatisering mener hun at hjelperer som arbeider mye med traumatiserte (som etterlatte kan betegnes som, når vi tenker på selvmordet som en krise eller et traume) kan komme til å lide av noe av det samme som den opprinnelig traumatiserte lider av. Om vi som hjelperer i tillegg er slitne etter mye arbeid med mennesker i krise, er vi mer utsatt for sekundær traumatisering. Subjektiv motoverføring handler om at vi som hjelperer ikke helt klarer å skille ut vårt eget, og overfører noe av det vi sliter med selv og som handler om våre fortellinger, til den vi skal hjelpe. Vi kan forveksle situasjoner fordi vi ikke selv har bearbejdet eget tap, og kan da være mer fokusert på oss selv enn den andre. Veiledning kan være en måte å få hjelp til å være selvavgrenset og til å legge fra oss det som ikke hører sorggruppen til. Bang (2003) bruker begreper som *objektiv motoverføring* som beskrivelser å forklare det å bli rystet. Det handler om styrke, omfang eller grusomhet i hendelser en hører om eller er vitne til. Det vil ryste noen og en hver, reaksjonene er objektivt sett svært forståelige og de fleste vil reagere. Vi kan som sorggruppeledere høre om selvmord og forhold mellom mennesker som er rystende. I arbeidet med etterlatte, trenger sorggruppelederne derfor god og kyndig veiledning knyttet til temaer som:

- Å bli berørt
- Å føle seg rammet av fortellinger fordi det ligner ens egen
- Å bli rystet av sterke fortellinger

Arbeidet med mennesker som lider, slik mange etterlatte gjør, er en viktig samfunnstjeneste. Det er et arbeid som kan gi mye glede, men også slitasje. God helse og allsidige interesser og aktiviteter, kan forebygge denne slitasjen. Det er viktig å være bevisst på hvordan og hva man gjør, for å ta vare på seg selv når man arbeider med f. eks sorggrupper.

Litteraturforslag:

- Bang, S. (2003): *Rørt, rammet og rystet. Faglig vekst gjennom veiledning.*
Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Vråle, G. B. (2009). *Møte med det selvmordstruede mennesket.*
Oslo: Gyldendal Akademisk

Denne boken er en håndbok til praktisk bruk for sorggruppeledere, som kan medvirke til kvalitetsutvikling av sorggrupper for etterlatte ved selvmord, samt styrke sorggruppelederne faglig og personlig. Innholdet er derfor forsøkt skreddersydd til denne gruppen. Det kan trolig også være en bok som kan gi informasjon til etterlatte som ønsker å begynne i en sorggruppe.

Boken er utarbeidet av Gry Bruland Vråle, fagrepresentant og nestleder i LEVEs sentralstyre og spesialrådgiver ved RVTS Øst. Konsulent har vært Terese Grøm, informasjonsansvarlig i LEVE.

Regionalt senter for vold, traumer og selvmordsforebygging, Øst (RVTS Øst), har gitt økonomisk tilskudd til utvikling og produksjon av boken.



Landsforeningen for etterlatte ved selvmord