



Håndbog for kontaktpersoner

Forældreforeningen
VI HAR MISTET ET BARN

Udgivet af
Forældreforeningen VI HAR MISTET ET BARN

Indholdsfortegnelse

Om at være kontaktperson i Forældreforeningen	
VI HAR MISTET ET BARN.....	4
Retningslinier for kontaktpersoner i Forældreforeningen	
VI HAR MISTET ET BARN	5
Hele livet udsættes vi for små og store tab	7
Mennesket er rustet til at tåle tab	7
“Sorgen har mange ansigter”	7
Vi er rustet til at tåle tab.....	8
Sorg er en nødvendig reaktion på tab	8
Det er meget almindeligt at	8
Sorg.....	9
Sorgreaktioner	10
Chok	13
Gråd er nyttig for sorgarbejdet.....	14
Sorgen som varer livet ud	14
Sorgarbejdets fire opgaver	15
Sorgarbejde	15
Første opgave:	
At erkende tabet	15
Anden opgave:	
At gennemleve sorgens følelser.....	16
Tredje opgave:	
At erhverve sig nye færdigheder.....	17
Fjerde opgave:	
At geninvestere sine følelser	18
Den usunde sorg	18
Motivation til at hjælpe	19
Glæde og gavn afat hjælpe.....	19
Derfor trænger sørgende til organiseret hjælp	20
Erfaringen viser.....	22
Netværket	23
Som kontaktperson må du	24
Tavshedspligt.....	24

Vejledning	25
Sorggruppen	26
Hvad trænger den sørgende til?	27
Hvad kan hindre, at sorgen kommer til udtryk?.....	28
Krænkende udsagn	29
God hjælp kan være.....	29
Spørgsmål er vigtige i samtaler	31
Sikre egen forståelse	32
Sorggrupper.....	33
Kontaktpersonens rolle	34
Kontaktpersonens opgaver i gruppen	34
Temaer som kan tages op i sorggrupperne	35
Hvad kan sorggruppen give mennesker i sorg.....	36
Reaktioner hjælperen kan opleve i mødet med sørgende.....	38
Emner du kan tage op i netværket.....	40
Du kan tage vare på dig selv ved	41
Udbrændthed	42
Psykiske symptomer	42
Fysiske symptomer	43

Om at være kontaktperson i forældreforeningen

VI HAR MISTET ET BARN

Kontaktarbejdet i Forældreforeningen VI HAR MISTET ET BARN er bygget op omkring samtaler og erfaringsudvekslinger mellem forældre, der har mistet et barn ved dødsfald. Kontaktpersonerne skal selv have mistet et barn.

Kontakten med os kan dog på ingen måde erstatte kontakten med andre. Kontakten med os er et supplement eller en uddybning i forhold til den sorgbearbejdning, som forældrene skal igennem. Det specielle ved at snakke med en person, der har oplevet noget lignende er, at bearbejdningen kan ske på nogle niveauer, hvor der ellers ikke bliver snakket. Det, at kontaktpersonerne selv har mistet et barn, betyder en identifikation for de sørgende forældre. Det medfører to ting:

Du skal være dig selv. Som kontaktperson skal du ikke forsøge at opføre dig som professionel – ikke forsøge at optræde som ekspert i sorg og krise.

Du skal drage nytte af de erfaringer, du har som forældre, der selv har været igennem noget lignende – og så selvfølgelig også videregive andres erfaringer. Hvis der er brug for eksperter, kan du henvise til nogen.

Det er vigtigt, at du som kontaktperson har din egen oplevelse så meget på afstand og er kommet så meget til klarhed over dit eget tab, at du har overskud til at lytte og være en slags vejleder gennem den sorglabyrinth, forældrene befinder sig i. Forældre, der lige har mistet deres barn, har nemlig behov for fuld opmærksomhed omkring det, der er sket.

Erfaringsmæssigt betyder det også en del for forældre at se at andre forældre, der har prøvet det samme, kan fungere igen. Det betyder noget, at du med egne øjne kan se, at det kan lykkes for andre forældre at blive glade igen. Det er sværere at indse, hvis familie og venner, der ikke selv har prøvet det, siger, at der skal tid til, så går det nok.

Dit vigtigste redskab som kontaktperson er den erfaring, din egen oplevelse af at miste et barn har givet dig. Dernæst en god evne til at lytte uden behov for at fortælle om egen oplevelse.

Retningslinier for kontaktpersoner i Forældreforeningen

VI HAR MISTET ET BARN

1. Du kan altid sige fra, når du bliver ringet op om kontakt. Der kan være perioder, hvor du ikke har overskud til det. Kontaktpersonen retter henvendelse til forældrene på baggrund af henvendelse fra koordinator.
2. Som kontaktperson sørger du for at etablere kontakten til forældrene. De kan ikke forventes, at have overskud til det.
3. Hvis kontakten til forældrene ikke etableres hurtigst muligt eller er mislykket, skal du melde tilbage til koordinatoren.
4. Sæt god tid af til første telefonsamtale. Det er vigtigt, at du skriver de væsentlige oplysninger ned (husk barnets navn, fødselsdag-dødsdag). Dels for at kunne huske oplysninger igennem et længere forløb, dels for eventuelt at kunne adskille flere forældre fra hinanden.
5. Spørg forældrene, hvor de vil mødes med dig/jer. Vær opmærksom på, at nogle forældre bedre kan overskue, at besøge dig/jer, end at skulle have besøg af dig/jer – andre vil have det lige modsat. Spørg hvad de foretrækker.
6. Ved personlig kontakt – sid ikke og kig på klokken. Det kan opfattes som om, du ikke er interesseret eller har tid. Eventuelt aftales et tidsforløb inden mødet.
7. Fortæl forældrene om kontaktpersonens funktion og at kontaktpersonen ikke kan erstatte støtte fra familie, venner og eventuelle fagpersoner.
8. Det er vigtigt at lytte og være indstillet på at sætte sig ind i dødsfaldet. Det at få lov til at fortælle om sine oplevelser igen og igen er en meget vigtig del af sorgbearbejdelsen.

9. Hvis kontakten er "træg", kan det være en løsning at mødes med forældrene en ad gangen eller at dele dem op mand/kontaktmand, kvinde/kontaktkvinde.
10. VIGTIGT: Det er en god ide, at ringe forældrene op eller skrive til dem efter besøget – helst efter et par dage. Besøget kan give anledning til nye spørgsmål og nyt behov for at snakke.
11. Du skal ikke trøste forældrene. Tabet af et barn er endegyldigt og kan ikke gøres mindre. Et forsøg på trøst kan ikke alene være upassende, men virke direkte blokerende for sorgforløbet. Forældrene må lære at leve med sorgen og at give udtryk for den.
12. Det vigtigste er at lytte og om nødvendigt give egne erfaringer videre. Mennesker er forskellige og reagerer forskelligt. Der er f.eks. ikke entydige svar på hvor længe et sorgforløb vil vare.
13. AFSLUT FORLØBET: Kontakten til forældrene kan strække sig over kortere eller længere tid, men afslut forløbet på en god måde. Lad kontakten i øvrigt fortsætte f.eks. gennem foreningen.
14. HUSK: Som kontaktperson har du altid TAVSHEDSPLIGT.

Notater:

Hele livet udsættes vi for små og store tab

- Sorg er en reaktion på tab. Det er naturligt og nødvendigt at reagere når noget godt som vi er knyttet til, bliver taget fra os.
- Sorg kan udtrykkes som “kærlighedens pris”.
- Der vil altid komme en krise når vi mister nogen, som står os nær.
- En krise betyder et vendepunkt i livet, og kan være vækst til udvikling – eller føre til sygdom og nederlag.

Mennesket er rustet til at tåle tab

- Vi har store ressourcer i os til at komme gennem en krise.
- Den enkelte sørgendes måde at takle sorgen på kan være tungere eller lettere, afhængig af den støtte den sørgende får fra sine omgivelser.

“Sorgen har mange ansigter”

- Dette betyder at sorgen er en personlig oplevelse, og den kan ytre sig forskelligt fra menneske til menneske.
- Forskning viser at der alligevel er nogle reaktioner som går igen og er mere eller mindre almindelige hos mennesker, som har lidt et tab.

Notater:

Vi er rustet til at tåle tab

Individuelle reaktioner

tanker

følelser

reaktioner

Sociale ressourcer

samvær med andre

sociale netværk

Kulturelle ressourcer

tænkemåder

ritualer

traditioner

Sorg er en nødvendig reaktion på tab

- At komme igennem sorgen tager tid og kræver stor aktivitet af den sørgende.
- Vi taler derfor om sorgarbejde.

Det er meget almindeligt at

- Blive rastløs, handlingslammet, udslidt.

Notater:

- Få en dårlig hukommelse.
- Blive meget følsom.
- Have skyldfølelse.
- Skifte i sindsstemning.
- Føle at man bliver sindssyg.
- Tale om og om igen om det der er hændt.

Sorg

- Er en nødvendig proces.
- Er ingen sygdom.
- Tager tid.
- Kan føles som en fysisk smerte.
- Forstærkes ofte ved mærkedage.
- Er ikke farlig.

Notater:

- Som fortrænges, hæmmer livsudfoldelsen og kan føre til sygdom.

Sorgreaktioner

Adfærdsmæssige reaktioner:

- Grineanfald og råben.
- Besøge steder, bære genstande eller klæder som minder om den døde.
- Grådanfald.
- Søvnforstyrrelser.
- Spiseforstyrrelser.
- Drømme om den døde.
- Social tilbagetrækning, isolation.
- Undgå påmindelser om den døde.
- Rastløs, overaktiv.
- Prøver at ligne den døde.

Notater:

Tankemæssige reaktioner:

- Genoplevelser, påtrængende minder.
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær.
- Distraction og uopmærksomhed.
- Ændret tidsoplevelse.
- Tanker om døden.
- Tankerne kredser til stadighed omkring årsagen til dødsfaldet.
- Den døde optager al opmærksomhed.
- Forvirring.
- Følelse af nærhed til den døde.
- "Som om" oplevelser: Oplevelser af at se og høre den som er død.

Notater:

Følelsesmæssige reaktioner:

- Chok, magtesløshed.
- Tristhed, depression.
- Angst.
- Overfølsomhed, nærtagenhed, selvbebrejdelser.
- Uvirkelighedsoplevelser.
- Mindreværdsfølelse.
- Vredesudbrud.
- Misundelse.
- Ensomhedsoplevelse.
- Følelse af hjælpeløshed.
- Længsel.
- Lettelse.

Notater:

Kropslige reaktioner:

- Træthed.
- Manglende energi.
- Tomhed i maveregionen.
- Tæthed i bryst og hals.
- Overfølsomhed overfor lyde.
- Kortåndethed.
- Muskelsvaghed.
- Tørhed i munden.

Chok

- Beskytter en mod at blive overvældet af situationen, og hjælper den kriseramte til at erkende den nye virkelighed bid for bid.
- Det er vigtigt at sygehuspersonalet og andre respekterer chokreaktionen som et mønster og ikke presser på for at få vedkommende til at sørge eller konfrontere ham/hende med virkeligheden.

Notater:

Gråd er nyttig for sorgarbejdet

Dyb, hulkende gråd løser op for kropslige spændinger og fører til en følelse af lettelse.

- Tårer indeholder stressreducerende enzymer.
- Mange er bange for at miste kontrollen, at gråden ikke skal holde op. Dyb gråd er ikke mulig i mere end 10 min. ad gangen.

Sorgen som varer livet ud

- At have mistet en nær person vil altid være en del af ens historie/liv.
- Savnet vil altid være der.
- Tanker om den døde vil dukke op.

*Al menneskelig udvikling består af opgaver,
som må løses af den enkelte.
Bliver en opgave ikke løst på en god måde for
vedkommende, kan det hæmme evnen til at
løse vigtige opgaver senere i livet.*

Notater:

Sorgarbejdets fire opgaver

At erkende tabet.

- At gennemleve sorgens følelser.
- At erhverve sig nye færdigheder.
- At geninvestere sine følelser.

Sorgarbejde

Sorgarbejdets opgaver skal ikke nødvendigvis løses i rækkefølge og arbejdet med de uens opgaver kan strække sig over lang tid. Man kan arbejde med flere opgaver ad gangen, og en opgave kan melde sig på ny, når man tror den er løst.

Første opgave:

At erkende tabet

Den sørgende skal både tankemæssigt og følelsesmæssigt erkende, at tabet er en realitet.

- Det er ikke ualmindeligt, at den sørgende griber sig selv i at tro, at den døde kommer lige om lidt, eller at man ser den døde på gaden.

Notater:

- Ved at benægte får bevidstheden mulighed for at erkende den onde virkelighed lidt efter lidt. Det at benægte er en sund reaktion, som må accepteres af omgivelserne.
- Varer benægtelsen ved dage og uger, trænger vedkommende til hjælp.
- Nye erkendelser om tabet vil dukke op igennem hele sorgforløbet.

Anden opgave:

At gennemleve sorgens følelser

Vrede og kedafthed er to vigtige følelser for at kunne gennemleve sorgens følelser, undertrykt vrede kan være direkte hæmmende i sorgarbejdet og kan komme til udtryk på mange måder. Men vreden er også en nødvendighed i sorgen.

- Det er nødvendigt at føle den smerte som et tab medfører. Ikke erkendt og fortrængt smerte kan komme til udtryk på andre måder, som psykiske og fysiske symptomer.
- For at have mod til at føle smerten helt, trænger den sørgende til støtte fra omgivelserne.
- At hjælpe folk til at erkende smerten og til at acceptere deres følelser, gør at de slipper for at bære smerten med sig resten af livet.

Notater:

- I vor kultur kan det være vanskeligt at få støtte i erkendelse af smerte, og mange prøver at holde følelser borte. Prisen for at holde igen på følelserne, er et fladere følelsesliv, så der heller ikke bliver plads til gode følelser.

Tredje opgave:

At erhverve sig nye færdigheder

- Hvad et menneske betyder for én, bliver mest tydeligt når det er borte. Hvilken rolle, et menneske havde i vort liv, afgør hvad vi savner, og hvor vi må finde nye løsninger.
- Man skal lære at leve med tabet og bruge sit liv på anden måde end tidligere, intet bliver mere det samme.
- Man skal måske lære at række en hånd ud for at modtage hjælp fra andre, eller måske lære at dele sit inderste med andre.
- Den tredje opgave kræver en tilpasning til tabet og etablering af en ny tilværelse uden den som er død.
- Reagerer den efterladte med tilbagetrækning og hjælpeløshed, tyder det på, at vedkommende ikke har taget fat på tredje opgave.

Notater:

Fjerde opgave:

At geninvestere sine følelser

Den sidste store sorgopgave består i at få sagt endeligt farvel. Det betyder ikke, at man har glemt den døde og alle oplevelser, man havde sammen, men betyder, at man har genvundet sin basale tillid til sig selv og verden, og at man igen tør holde af andre, selvom det indebærer risikoen for at miste igen. Den døde bliver et kært og dyrebart minde.

- Et tegn på at sorgen er gennemarbejdet er, når man igen tænker på den døde uden at mærke intens smerte, uden og fysisk smerteoplevelse. Man vil snarere mærke vemod.
- Når den sørgende igen kan mærke glæden over livet og de levende er et stort arbejde udført.

Den usunde sorg

- Hvis der stadig flere år efter er dyb smerte og sorg forbundet med tabet, kan det være at en eller flere af opgaverne ikke er løst tilstrækkeligt. Her kan det være nødvendigt med professionel hjælp, for videre bearbejdning.
- Ved forsinket sorg er den sørgende gået i stå imellem første og anden opgave, og har brug for medmenneskelig omsorg og evt. professionel hjælp.

Notater:

- Undgået sorg er, hvor tabet er erkendt på det intellektuelle plan, her er der brug for professionel hjælp.
- Ved kronisk sorg er den sørgende i anden fase og sorgen er en del af livsindholdet, den sørgende isolerer sig fra omverdenen. Al livsenergi er bundet til den afdøde.

Motivation til at hjælpe

- At hjælpe andre ser ud til at være et grundlæggende menneskeligt træk.
- I kulturer præget af individualisme og konkurrence vil menneskers beredskab til at hjælpe hinanden være mindre.
- Den personlige motivation til at hjælpe kan være forskellig fra menneske til menneske.
- Egne erfaringer med tab kan være en vigtig motivation for at hjælpe andre i en lignende situation.

Glæde og gavn af at hjælpe

- Vi er oplært til at det er en glæde i sig selv at være til hjælp for andre.

Notater:

- Du kan opleve det at hjælpe andre som noget meningsfyldt og tilfredsstillende.
- Du kommer i nær personlig kontakt med andre mennesker, noget som ofte opleves positivt.
- At hjælpe andre kan give en positiv selvfølelse.
- At være hjælper kan være en personlig udviklingsmulighed.

Derfor trænger sørgende til organiseret hjælp

- Stor geografisk afstand mellem familiemedlemmer. Manglende netværk.
- Fremmedgjorthed overfor død og sorg gør at naboer og venner trækker sig tilbage.
- Sorg giver så stærke og uvante følelser og reaktioner, at mange ikke tør vise sorgen uden støtte fra andre.
- For lidt kendskab til nødvendigheden af at gennemleve sorgen med al den smerte, tomhed, savn, vrede, skyldfølelse og misundelse overfor andre, som den kan medføre.

Notater:

- Den sørgende bliver i stedet for ofte rost for at være “stærk” , opfordret til at tage sig sammen, til ikke “at dyrke” sorgen, til hurtigst muligt at blive optaget af andre ting osv.
- De, som har familie og venner omkring sig, kan have et lige så stort behov for at have udenforstående at tale med. Familiemedlemmer er ofte bange for at gøre hinanden mere nedtrykte.

*Fortrængt sorg kan føre til
fysiske og psykiske lidelser,
tomhedsfølelse, mangel på andre følelser,
manglende engagement i livet,
i andre mennesker og gøremål*

Dårlig livskvalitet.

*At hjælpe mennesker gennem deres sorg
har en stor forebyggende værdi.*

Notater:

Erfaringen viser

- Fagfolk oplyser, at de mangler både viden om sorg og sørgendes behov og tid til at hjælpe mennesker i sorg.
- Mange sørgende går med en mere eller mindre uforløst sorg, som hæmmer deres livsudfoldelse i alvorlig grad. Udad til ser det ud, som om de fungerer godt. Andre kan være stadig sygemeldte eller isolere sig. Ingen spørger hvordan de har det.
- Meget kan gøres med enkle midler – bare man kender dem. Sorg er ingen sygdom.
- De fleste sørgende trænger først og fremmest til medmenneskelig omsorg af mennesker, som er modige nok til at tage del i deres fortvivelse og håbløshed over længere tid.
- Den hjælp, som i dag ydes til sørgende, er ofte uensartet, sporadisk, tilfældig, personafhængig og gives i for kort tid.

Omsorgsydere trænger selv til omsorg, opfølgning og evt. videreoplysning, hvis de skal holde til at hjælpe sørgende i længere tid. Med nok støtte kan arbejdet med at hjælpe mennesker i sorg virke givende og meningsfyldt.

Notater:

Netværket

Alle mennesker har brug for et netværk. Vi finder at kontaktpersonerne i vor forening har brug for et netværk, et sted hvor der kan drøftes problemer og hvor man kan hente støtte i arbejdet med forældregrupperne. Her bør der finde gensidig supervision sted evt. ved hjælp fra en psykolog.

Hver kontaktperson tilknyttes en gruppe af kontaktpersoner i nærområdet. Hver gruppe mødes 1-2 gange om året, og altid, når en ny kontaktperson tilknyttes, så vedkommende ved, hvor der kan hentes støtte.

Hver gruppe har en gruppeleder, der har ansvaret for at indkalde til møderne og evt. kontakte psykologen.

Hvis en kontaktperson har behov for at mødes med gruppen, kontaktes gruppelederen, der så sørger for at indkalde hele gruppen.

Notater:

Hvilken kontaktpersonsgruppe du tilhører giver foreningens koordinator dig besked om.

Som kontaktperson må du

- Have tid og lyst til at arbejde med sørgende.
- Ikke have store uløste problemer selv.
- Have mindst 2 år fra du selv mistede, og du må være afklaret med din egen sorg.
- Være villig til at lære mere om sorg og hvordan støttearbejde kan være en hjælp.
- Være villig til at deltage jævnligt i netværkets møder.
- Overholde tavshedspligt om det du får at vide om andre mennesker igennem sorgstøttearbejdet.

Tavshedspligt

- De frivillige hjælpere har tavshedspligt.
- Tavshedspligten indebærer:
At man ikke taler med nogen uden for netværket,

Notater:

- om nogen af de sørgende du hjælper.
 - om det, som kommer frem i netværket.
 - om andre sørgende.
 - om det, som kommer frem om andre frivillige hjælpers problemer og personlige forhold.
- Tavshedspligt indebærer også, at man ikke har ret til at bekræfte overfor udenforstående, at en person er med i sorggruppe eller modtager anden form for hjælp.

Vejledning

Psykolog eller andre med faglig baggrund og erfaring kan deltage i netværket.

- Frivillige hjælpere opfordres til at deltage i netværket.
- Netværket mødes mindst 2 gange årligt.
- Ny kontaktperson kobles med det samme sammen med én fra netværket.

Notater:

Sorggruppen

*En sorggruppe er ikke
et behandlingstilbud,
men en måde at lægge forholdene
tilrette på, så den enkelte
kan mestre tabet på en god måde.*

Det sker ved:

- At være i et trygt og accepterende miljø.
- Mødes med andre som er i samme situation.
- At de andres reaktioner skaber tryghed til at tåle ens egne reaktion.
- Ideelt deltagerantal op til 10 personer.
- Gerne to gruppeledere.
- Hvis det er muligt kan man ved sammensætning af en gruppe tage hensyn til de forskellige slags tab: barnets alder og dødsårsag. Dette er ikke en forudsætning og er ofte ikke muligt at få til at passe sammen i mindre områder. Dog bør man tilstræbe at få en sammensætning, hvor mindst 2 har haft samme tab.
- Grupper kan mødes en gang hver måned. I starten lidt oftere.

Notater:

- **Åbne grupper**
- En åben gruppe forløber kontinuerligt. Deltagerne begynder og slutter individuelt. Åbne grupper kan lukkes, når man har et passende antal deltagere, eller når deltagerne ønsker det.
- **Lukkede grupper**
- I en lukket gruppe deltager de samme mennesker hele tiden, og gruppen har en klar begyndelse og slutning.

Hvad trænger den sørgende til?

- At give udtryk for sine reaktioner, oplevelser, tanker og følelser.
- At finde plads til at snakke og trygt udtrykke sig på sin egen måde og med egne ord.
- At få oplevelsen af at være respekteret og accepteret.
- At fortælle om dødsfaldet igen og igen.
- Tålmodighed fra nogen der lytter.
- At se billeder af den døde, høre musik som betyder noget specielt for ham eller hende og fortælle om minder om den afdøde.

Notater:

*Dette kan gøre
at den sørgende gradvist
prøver at se virkeligheden i øjnene.*

Hvad kan hindre, at sorgen kommer til udtryk?

- Bagatellisering.
- Forsøg på at berolige. Dette kan dæmpe den sørgendes reaktioner.
- Udtryk som:
"At tage det fint" - (bestyrker ikke at vise reaktioner).
"Det går over, det bliver snart bedre."
"Du har jo meget at være glad for."
(Ingen virkelig trøst).
- Medicin.
Beroligende medicin kan dæmpe oplevelsen af smerte for en tid, men medicin forlænger bare den tid det tager at sørge over et tab.
- At omgivelserne reagerer med forskrækkelse eller ved at trække sig tilbage. Det kan føre til, at den sørgende undgår at vise eller fortælle om sine reaktioner.

Notater:

Krænkende udsagn

- - Du burde komme noget mere ud. -
- - Du må tage dig sammen. -
- - Gud har nok en mening med det. -
- - Han/hun er nok sparet for meget. -
- - Det var nok også det bedste. -

Udsagnene virker ofte krænkende.

Den sørgende må selv finde ud af hvilken mening hændelsen har.

- - Der er nogen som har det værre. -

Den sørgende kan få en følelse af at der ikke er grund til at sørge.

God hjælp kan være

Lytte – acceptere – vise omsorg

- At være tilstede.
En god lytter har evnen til at være stille og til at lytte aktivt.
- At vise interesse og opmærksomhed.

Notater:

- At opmuntre den anden til at fortsætte med at tale ved at nikke.
Sige: - ja -, - jeg synes -, - også? -
- At give bekræftelse ved at gentage det der bliver sagt:
- Du synes at alt ser håbløst ud. -
- Alt ser så håbløst ud for dig nu. -
- At tillade stilhed
Nogen kan have svært ved at give udtryk for sine følelser; da det måske er uvant at tale om egne følelser og tanker. Måske føler man sig illoyal overfor den afdøde.
- At spørge:
- Vil du dele dine tanker med mig? -
- Nu blev der stille. -
- Jeg tænker på om det var noget, jeg sagde eller gjorde, som fik dig til at være stille? -
- Når hjælperen kan tåle stilhed, bliver det lettere for andre også at tåle stilheden.

Notater:

Spørgsmål er vigtige i samtaler

*De kan åbne for ny kontakt og hjælpe
de andre til at udtrykke sig.*

- Spørgsmål kan også virke anmassende og påtrængende, lukke af og begrænse samtalen.
- Lukkede spørgsmål åbner for korte svar og kan besvares med ja/nej:
 - Går det bedre med dig nu? -
 - Er du ked af det nu? -
 - Savner du dit barn? -
- Det kan være hensigtsmæssigt med korte spørgsmål:
 - Skal jeg blive hos dig? -
 - Tænker du meget på dit barn? -
- Lukkede spørgsmål, der virker bremsende:
 - Er du ligeså langt nede som forrige tirsdag? -
 - Tænker du meget på dit barn? -

Notater:

- Åbne spørgsmål:
 - Sidste tirsdag var du langt nede. -
 - Hvordan har du det så nu? -
 - Hvilke tanker havde du i sidste uge? -
 - Hvordan er det for dig at høre om andres erfaringer med sorg? -
- Åbne spørgsmål
 - Giver mere plads for andre til at finde deres eget udtryk.
 - Inviterer de andre til at tale.
 - Giver frihed til at bestemme retningen på samtalen.
 - Brug helst disse spørgeord: hvilken, hvilken slags, hvordan, hvornår – og helst ikke hvorfor.

Sikre egen forståelse

- - Forstår jeg dig rigtigt nu? -
- Var det det du mente? -
- Når nogen siger: - Jeg er så deprimeret -, kan du spørge: - Hvordan er det for dig når du er deprimeret? -
- Vær forsigtig med at sige:
 - jeg forstår godt hvordan du har det -, fordi sorg er en dyb personlig oplevelse. Vi kan aldrig helt forstå hvordan andre har det.
 - At være personlig - men ikke privat.

Notater:

- Hjælperen
 - Bruger sine medmenneskelige evner til at hjælpe andre.
 - Er medmenneske.
 - Ser og hører de andre.
 - Afslutter når de andre ikke trænger til hjælp.
 - Er personlig.
 - Viser varme og engagement.
 - Henviser til egne erfaringer – hvis det er til nytte for den man skal hjælpe – og ikke fordi man selv har lyst til at tale.
- Det er vigtigt at være ærlig i den forstand, at man ikke siger noget, man ikke kan stå inde for. Men det er heller ikke nødvendigt at give udtryk for alt, hvad man føler.
- Det er umuligt at kunne med alle mennesker; prøv at finde de positive sider. Negative følelser overfor en person, man skal hjælpe, skal tages op med andre f.eks. i netværk/supervision.

Sorggrupper

- Kan ikke erstatte hjælp fra nærmiljø, familie og venner, men være et supplement.
- Ofte oplever vi at omgivelserne køre træt og forventer at man skal blive "færdig" med sorgen. Det slider.

Notater:

- Kan være en hjælp i en vanskelig livsfase.
- Det er positivt når medlemmerne oplever at de ikke har brug for gruppen længere.
- Medlemmer kan selvfølgelig fortsætte kontakten med hinanden.

Kontaktpersonens rolle

- - Ikke mini terapeut.
 - At være ydmyg og diskret tilrettelægge forholdene.
 - At være koordinator.
 - Det må ikke være kontaktpersonens sorg, der fylder.
 - Behøver ikke at have svar på alt, er ikke et orakel; spørgsmål kan dirigeres tilbage til gruppen: - Hvad tror I det kan være?

Kontaktpersonens opgaver i gruppen

- At bidrage til en åben og tryk atmosfære, hvor det er muligt at dele sine oplevelser/følelser.
- At lytte og acceptere deltagernes måde at opleve sorgen på, og deres måde at udtrykke den på.
- At passe på at alle kommer til orde, og dæmpe dem der er for dominerende.

Notater:

- At tåle stærke følelser.
- At opfordre deltagerne til kun at sige det, de finder tryghed til i gruppen.

Som kontaktperson må du være opmærksom på:
En person som vil gøre sin måde at sørge på rigtig for andre.
Der findes ingen rigtig måde at sørge på.

En person der engagerer sig mere i andres sorg end i sin egen. Dette kan være en måde at undgå sine egne følelser på. Det kan føles tryggere, at give andre end selv at modtage hjælp.

- En person, som er bange for at tage af gruppens tid og rum, og som derfor prøver at putte sig.
- At du varsomt og respektfuldt kan hjælpe deltagerne til at deltage på en måde, som er til nytte for dem selv og andre.

Temaer som kan tages op i sorggrupperne

- Hændelser omkring dødsfaldet.
- Omgivelsernes reaktion og støtte.

Notater:

- Sorgreaktioner – følelser, tanker, handling, og reaktionerne efter tabet.
- Hvad betyder personen som er død for dig?
- Livssyn.
- Forberedelser til højtider, ferie og mærkedage.
- Praktiske problemer.
- Arbejdet.
- Fritid, engagement og interesser og fremtiden.
- Begravelsen.
- Gravstedet.
- Forskel på reaktion imellem fædre og mødre.

Hvad kan sorggruppen give mennesker i sorg

- Fællesskab.
- Normalisering af følelser, dæmpe angst.

Notater:

- Tilladelse til at sørge på sin måde.
- Forskellige modeller til at håndtere sorg på.
- Sortering af tanker for at sætte ord på.
- Et klarere billede af den de har mistet.
- Oplevelser af sorg som en proces ved at møde andre i forskellige faser af sorgen.
- Realistisk forberedelse af hvad de kan forvente i tiden fremover, det dæmper angst og overvældelse.
- Styrke udadtil – mennesker i vores situation har bestemte behov.
- Øvelse i at tale med andre om det der er sket, så man kan komme ud i verden igen.
- At diskutere hvordan man skal møde sine børn, familie, venner, kollegaer og praktiske problemer.

Notater:

Reaktioner hjælperen kan opleve i mødet med sørgende

- Frustration over ikke at kunne tage smerten væk fra den sørgende.
- Angst for at dø selv, blive bange for situationer som før var uproblematisk.
- Angst for at miste sine nærmeste.
- Genoplevelse af egne tab.
- Irritation over egen reaktion.
- Irritation over for den man skal hjælpe.

Vi giver mennesker plads til at udvikle sig ved at give dem

Et rum at være i.

Tid til at være der.

Tid til at tale om sine følelser.

Til at kende sine følelser.

Tid til at lytte til andre.

Anledning til at vurdere alternativer.

Anledning til at kende eller føle hvad der er rigtigt for dem.

Tryghed.

Vi giver flere valgmuligheder end råd.

Vi beder dem altid mærke til hvad de føler og vil.

Notater:

*Vi korrigerer ikke.
Vi er ikke påståelige.
Vi trøster ikke men kommer med informationer som kan give håb.
Vi er ikke mest optaget af selv at tale.
Vi er hurtige til at trække os, hvis den anden ser skeptisk
ud over for det vi har sagt
(Det jeg sagde nu, var vist ikke det rigtige for dig).
Vi bryder ikke ind når gruppen klarer sig selv.
Vi lader det enkelte menneske selv bestemme, hvor meget og hvornår,
det vil give slip på sig selv.
Vi lader hvert menneske beholde styringen over sig selv.
Det er ikke et mål at få mest mulig gråd og flest følelsesudbrud,
dette kan blive overvældende og føre til tavshed.
Når noget er ekstra tungt og trist eller vanskeligt,
hjælper vi ved at kunne rumme det i os selv,
at hvile i stemningen af tristhed og håbløshed et stykke tid,
ikke begynde at afbryde med en masse snak.
Personen vil selv komme ud af det
når han/hun får plads til at komme igennem det.
Der skal være plads til at le og tale om andre ting – OGSÅ.*

Notater:

Formålet med netværket er:

- At gøre kontaktpersonen i stand til at give en bedre hjælp til de sørgende.
- At varetage kontaktpersonens egne reaktioner på at hjælpe sørgende og støtte ham/hende i egen udvikling.

Emner du kan tage op i netværket.

Vanskelige situationer du har stødt på i arbejdet med sørgende.

- Hvordan du selv har taklet en vanskelig situation.
- Hvis du er i tvivl om en sørgende har brug for mere hjælp end du kan give (og måske skal henvises til faglig hjælp).
- Samarbejdsproblemer.
- Egne reaktioner.
- Tage vare på sig selv.
- Spørgsmål om sorg og sorgreaktioner.

Notater:

Kan tage vare på dig selv ved

- At tænke igennem hvor meget du kan yde som frivillig hjælper, hvor meget tid du har til rådighed og hvor mange sørgende du kan engagere dig i.
- At sætte realistiske mål for hvad du kan opnå som hjælper.
- At give dig selv og andre positiv tilbagemelding når de har gjort noget godt, og den der skal hjælpes har fremgang i sit sorgarbejde. Være opmærksom på små skridt i den rigtige retning hos den sørgende, og tillad dig selv at glæde dig over det.
- At tale vanskelige situationer igennem i gruppen, med andre gruppeledere og i vejledningen.
- At tale om egne følelsesmæssige reaktioner i vejledningen eller med andre du har tillid til (husk tavshedspligten).
- At være forberedt på almindelige følelser hos dem som hjælper mennesker i krise.
- At passe på at du får nok hvile og afkobling, og skaffer dig selv nok af glæder og positive oplevelser.
- At skaffe dig ny viden og inspiration igennem oplæring og vejledning.

Notater:

At lytte efter og blive bevidst om signaler fra dig selv
– om at nu er det nok -, -nu trænger jeg selv til hvile og omsorg.

- At tillade dig at sætte egne grænser for hvad du kan yde, ingen kan dække alles behov, og ingen er uerstattelige.

Udbrændthed

- En følelsesmæssig opslidthed og reaktion på langvarigt stress og følelsesmæssige belastninger.

Psykiske symptomer

- Overbelastet.
- Sårbar.
- Vanskeligheder med at fralægge sig andres problemer.
- Ude afbalance.
- Bliver let vred.
- Irritabel.
- Græder let.

Notater:

- Ser negativt på sig selv og egne muligheder for at hjælpe.
- Nogle trækker sig tilbage og føler uvilje i forhold til den de skal hjælpe.

Fysiske symptomer

- Opslidthed.
- Træthed.
- Bliver lettere syg.

Hvis disse følelser ikke bliver accepteret og erkendt af en selv kan dette føre til dårlig hjælp.

Notater:

