

Vägen vidare -

*att leda en samtalsgrupp om sorg
efter att en närstående tagit sitt liv*





Inledning

Att leda en sorgegrupp är en beprövad metod som många människor känner ett visst förtroende för.

När du som ledare möter människor i sorg och får ta del av deras berättelse är det något stort och viktigt som sker. Kanske har de inte berättat för någon annan, du kan vara den första som får höra hela berättelsen.

Du som ledare bjuds in i deras liv.

I det som är den bottenlösa, djupaste sårbara sorg, när man mist någon nära.

Hur kan det finnas ett hopp i det?

Här gäller det som ledare att navigera, se och lyssna till berättelsen och så småningom kanske ett ljus kan skimra till därframme för den närstående.

Vi hoppas att genom denna metodbok gett dig några verktyg för att du skall kunna ta dig an uppgiften att leda en samtalsgrupp för närstående där någon har tagit sitt liv.

Materialet har kommit till genom ett arbete med samtalsgrupper om sorg efter att din närstående tagit sitt liv sedan 2016. Sammanställning av metod, frågeställningar och erfarenheter har format denna metodbok.

*Anders Elfström, sjukhuspastor och Gull-Marie Jangbring Mare, sjukhusdiakon
på Sjukhuskyrkorna i Storgöteborg 2024.*



”Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva”

Ann Heberlein

Det är inte onormalt att någon gång i livet bli så förtvivlad att man funderar på att ta sitt eget liv. Alltför många orkar inte leva i den situation de befinner sig och vet inte vart de ska vända sig med sina tankar och känslor av ensamhet, smärta, utanförskap och hopplöshet.

Världshälsoorganisationen (WHO) beskriver att det finns omkring 5 – 10 efterlevande som får det svåra, traumatiska beskedet att någon nära tagit sitt liv. Därtill kan man lägga alla som finns inom det sociala nätverket: arbetskamrater, skolkamrater, vänner och grannar som blir djupt berörda.

Att förlora någon som tagit sitt liv är ofta extra svårt eftersom detta fortfarande är så tabubelagt att tala om. Efterlevande behöver både akut och långsiktig hjälp att bearbeta sitt trauma, sin ångest, rädsla och sorg.

Det är i den långsiktiga bearbetningsfasen som en samtalsgrupp om sorg efter att din närstående tagit sitt liv erbjuds. Samtalsgruppen leds av personer som har kompetens ifråga om grupprocesser, sorgebearbetning och kris- och traumareaktioner men den har ingen terapeutisk målsättning.

Skäl till att samlas i grupp

När man börjar gruppen har deltagarna bestämt sig för att sätta ord på det som har hänt och försöka berätta om det så ärligt som möjligt.

Så här kan deltagarna tänka och känna det:

- att man står maktlös inför det som skett.
- att man tillsammans med andra inte räckt för att rädda hens liv.
- att man känner skuld, skam, bitterhet, ilska eller lättnad inför det som hänt.
- att det är svårt att acceptera det som hänt.
- att man vill men kan inte hålla kvar den som lämnat livet.
- att man ärligt vill våga närma sig rädslan för livets svagheter, skörhet, förändringar och gränser.

I gruppsamtalet betyder vi mycket för varandra. Det sker på ett naturligt sätt. Gemensamma erfarenheter hjälper oss att förstå och inse mer än vi annars skulle göra. Att våga se att livserfarenheten är användbar som en positiv resurs i mötet med andra.

Ledarrollen

Ledarrollen handlar om att se till att den enskilda deltagaren i gruppen får tillräckligt med utrymme för att berätta sin berättelse.

Det är en stor fördel att vara två ledare i gruppen. Då kan man turas om att leda samtalet, ge varandra stöd och den andra kan iaktta vad som händer i gruppen. Det är praktiskt att sitta i en cirkel och då är det bra om ledarna sitter mitt emot varandra så att de kan ha ögonkontakt. Det är viktigt att vara observant på den enskilda deltagarnas känslor och upplevelser. Alla känslor är tillåtna samtidigt som ingen i gruppen får ta över på de andras bekostnad.

Ledaren måste våga känna tillit till sin egen intuition och låta sig ledas av den.

Det är viktigt att ta med alla frågor som finns för varje träff. Dels för helhetens skull, vad deltagarna får med sig, och dels en omsorg om varje deltagare så att inte gruppen stannar för länge i någon av frågorna då de ofta berör på djupet. Att byta fokus lite genom de olika frågorna kan skapa nya tankar och blir hjälpsamt för den enskilde deltagaren och gruppen.

Mellan träffarna möts ledarna för uppföljning av föregående gång, reflekterar över grupprocessen samt planerar kommande träff. Om någon av deltagarna är frånvarande vid någon träff så tar någon av ledarna kontakt inför nästa gång. Dels för att nämna temat hen missade och dels vad vi kommer prata om nästa gång.

Det är viktigt att visa omsorg om dem som inte varit med.

Gruppsammansättning

Idealgruppens storlek är utifrån erfarenhet 4-6 st deltagare. Blir gruppen för stor så påverkas gruppdynamiken. Det kan lätt bli smågrupper i gruppen, vilket inte är bra för den gemensamma gruppprocessen. Det handlar också om omsorg om den enskilda deltagaren så att var och en skall få utrymme och tid och känsla av att vara sedd och lyssnad till.

Hur ofta ska gruppen träffas?

Gruppen träffas vid sex tillfällen, varannan vecka, en och en halv timme per gång. Tre tillfällen är mera berättargånger och tre tillfällen är mera reflektionsgångar.

Det är viktigt att de tre första träffarna hänger samman. Måste man ha ett längre avbrott passar det efter gång tre. I upplägget finns ingen planerad återträff men där är man fri att göra som man vill.

Inbjudan – sammansättning av gruppen

Inbjudan går ut brett i kyrka och samhälle och gäller alla i vuxen ålder som förlorat någon som tagit sitt liv. Det är viktigt att man har haft en viktig relation till den som har avlidit. Det skall ha gått en tid sedan man förlorat någon minst 4-6 månader men det kan även gått flera år.

Vi sätter samman grupperna utifrån intervjuer vi gör. Allt börjar med att intresseanmälningar kommer in antingen via mail, hemsida eller telefon. En person i ledarteamet tar emot alla anmälningarna. Gruppledarna ringer upp och intervjuar personen som vill vara med i gruppen. Detta görs för att få en bild av vem man har förlorat och var man befinner sig i sin sorgprocess. Vi kan berätta om hur gruppen fungerar och dess struktur. Det bidrar till en trygghet att ingå i gruppen och lättare att ta ett beslut att vilja delta. När vi har fått ihop en grupp på 4-6 deltagare så startar den. Då tar vi återigen kontakt med deltagarna och informerar om dag, tid och plats. Deltagarna får då också svara på om de kan delta alla gångerna. Det förväntas att alla kan vara med vid samtliga tillfällen. Detta gör att vi får en stabil grupp som är redo att träffas.

En vecka innan gruppen träffas första gången får deltagarna ett välkomst-sms. Det blir en påminnelse om dag, tid och plats.

Förhållningssätt i gruppen

Första gången läggs stor vikt vid att tala om det gemensamma förhållningssättet – ramarna för gruppen. Det finns en tydlig struktur på gångerna med en början och ett slut. Tydliga gränser ger trygghet. Den som känner sig trygg och känner tillit i gruppen vågar gå nära det som är svårt.

Det är själva berättelsen och att lyssna till andras berättelse som får stå i fokus. Berättelserna får stå för sig själva utan att bli kommenterade av ledare eller de andra deltagarna. Vi får lyssna på varandra och delar berättelser utan att lägga någon värdering i det som sägs. Vi kommenterar inte andras berättelser och diskuterar inte. Varje deltagare berättar så mycket eller så litet som hen vill och orkar, samtidigt är gruppen det vi tillsammans gör av den.

Under de tre första samlingarna använder vi oss av samtalsrundor där varje person får tala till punkt. Ändå är det okej att passa i en runda, eller att bara dela något litet. Att få äga sin egen berättelse och få berätta den till punkt har en läkande kraft. De tre sista samlingarna är mer samtalsbetonade och öppna för delande och reflektionsämnen..

Vi pratar inte med utomstående om vad som sägs i gruppen eller vem som är med eller vad som har sagts.

Övergripande struktur

Grundsyn: Att mötas till samtalsgrupp om sorg efter att en närstående tagit sitt liv har som mål att skapa en mötesplats mellan människor som har liknande erfarenheter av att förlora någon. Här får min egen berättelse möta andras berättelser.

Lyssnandet och delandet är lika viktiga. Här kommer jag med mitt liv och möter ditt. Var och en får bli lyssnad till. Jag får tala till punkt och berätta det som är anledningen till att just jag är här för några andra som har en liknande erfarenhet av sorg. Tillsammans skapas en unik mötesplats i sorgprocessen.

Inom psykologin talar man ibland om sorgens fem faser: förnekelse, ilska, förhandling, depression och acceptans. Läs mer om faserna på sidan 20.

Inför varje träff möter vi deltagarna vid entrén och de får ett personligt välkommen och visas till rummet där gruppen ska samlas. En av ledarna är med deltagarna som kommit och en är i entrén. Ledarna kan naturligtvis skifta plats ibland.

Kom ihåg att skicka utvärderingsfrågorna till deltagarna cirka 4 månader efter varje avslutad grupp. Underlag finns i slutet av metodboken. Detta kan vara bra att göra för att få en återkoppling och för det fortsatta arbetet med denna form av samtalsgrupp.

Vad är solen i
mitt liv?

Finns det moln på
min himmel?

Intressen

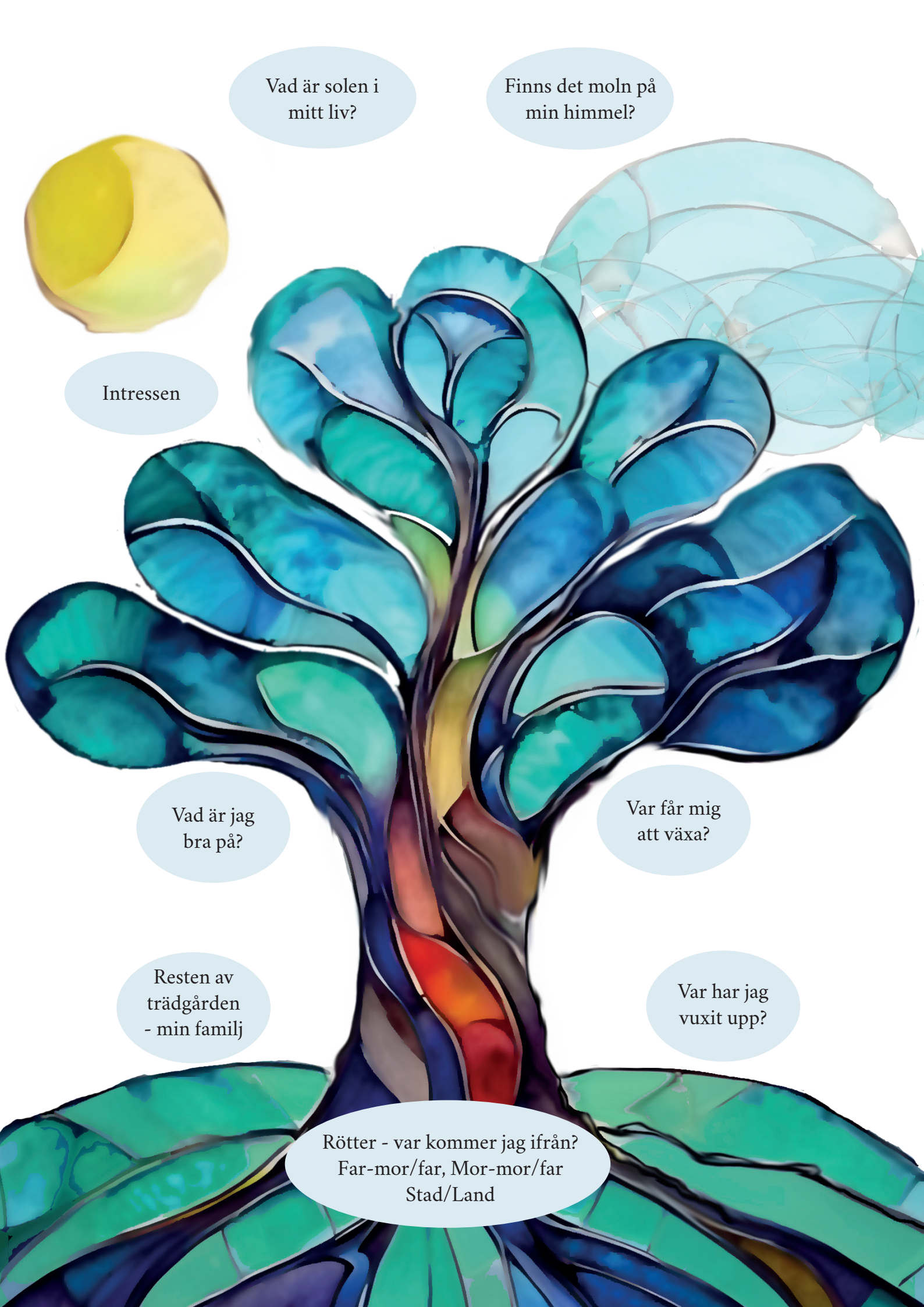
Vad är jag
bra på?

Var får mig
att växa?

Resten av
trädgården
- min familj

Var har jag
vuxit upp?

Rötter - var kommer jag ifrån?
Far-mor/far, Mor-mor/far
Stad/Land





1. Här och nu

Nu kommer vi med allt som är vi, med våra erfarenheter av liv och död, glädje och sorg, med allt som blivit som vi har tänkt oss och med det som har blivit så helt annorlunda och helt förändrat. Vi kommer som vi är och här och nu ska vi möta några andra som har liknande erfarenheter.

Vad kommer att hända med oss och hur tar andra emot oss och hur kan vi ta emot andra? Nu ska jag som är jag möta du som är du i hopp om att se det som är vi. Vad kan skapas tillsammans i en grupp som varje gång består av en unik samling av människor? Nu ska det berättas det som förändrade oss och våra liv för alltid.

Vi vill helst berätta allt eller åtminstone det som vi orkar berätta just nu. Det andra får komma sedan. Här och nu, jag, du, vi tillsammans. Tillsammans möts vi och vad som helst kan hända – får hända.

Vår berättelse tas emot och vi tar emot någon annans. Vi berättar om livet och döden, om glädjen och sorgen.

Mål med gången:

Att skapa gruppkänsla och förtroende samt berätta vad som fört mig till samtalsgruppen. Dessutom berätta något om vem jag som deltagare är.

När alla i gruppen samlats så börjar första samlingen med ett välkommen och att alla får säga sitt förnamn. Ledarna presenterar sig något utförligare och förhållningssättet för gruppen går igenom.

Förhållningssätt:

- det som sägs stannar i gruppen
- alla talar i jagform
- det jag säger idag är det OK att ändra på imorgon
- jag berättar det jag just nu orkar att berätta
- alla hjälps åt att hålla i tidsramen så att alla får sin stund

Första frågan som ställs till deltagarna är:

Kan du på ett kortfattat sätt berätta hur det kommer sig att du är här?

Vad har fört dig hit?

Vad har du för slags förväntningar?

Vid lämpligt tillfälle så tas en kortare paus.

Alla får berätta kortare eller längre men alla ska få det utrymme den personen behöver. Vi kommenterar inte andras berättelser. De får stå för sig själva och jag äger min egen berättelse.

Den andra delen är att alla i gruppen inklusive ledarna får berätta om sig själva: Det här är jag som är här! Här används Livsträdet som underlag för berättelsen.

(se bild s 7)

Gången avslutas med några sammanfattande ord samt vad som gång 2 ska handla om.