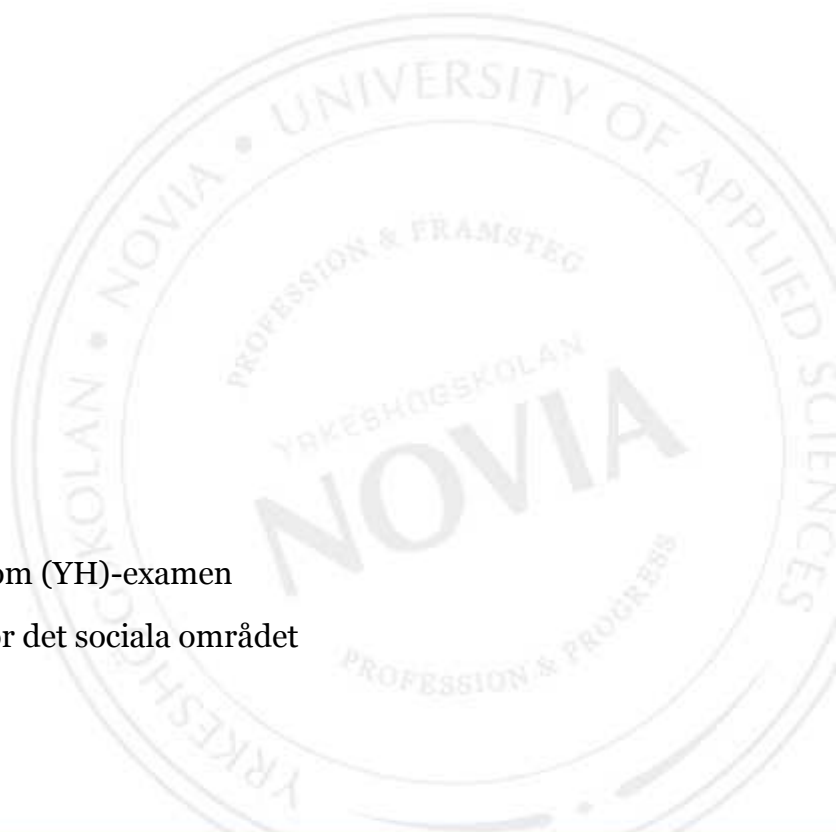


Brustna hjärtan

Hur man inom församlingens diakoni kan hjälpa sörjande i sorgegrupper

Sofie Bjurbäck

Examensarbete för socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området
Åbo 2010



EXAMENSARBETE

Författare: Sofie Bjurbäck

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för det sociala området, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Kyrkans arbete

Handledare: Henrica Lindholm

Titel: Brustna hjärtan– Hur man inom församlingens diakoni kan hjälpa
sörjande i sorgegrupper

Datum: 11.10.2010

Sidantal: 49

Bilagor: 1

Sammanfattning

I mitt examensarbete har jag undersökt sorgereaktioner och sorgearbete hos dem som har förlorat en nära anhörig genom dödsfall. Jag har avgränsat mig till det sorgearbete som sker i en sorgegrupp. Tyngdpunkten ligger på hur man inom församlingsdiakonin kan hjälpa sörjande människor att gå vidare genom att bearbeta sorgen tillsammans med andra sörjande i en sorgegrupp.

Syftet är att utreda hur diakoniarbetaren kan stödja sörjande genom att utarbeta en plan för sorgegrupper i församlingen. Frågeställningen är hur sorgegruppen kan vara ett stöd i sorgebearbetningen för den sörjande. Jag har också undersökt vilken diakoniarbetarens roll är i sorgegruppen.

Det övergripande metodvalet för examensarbetet är tillämpad forskning med en produkt som resultat. Arbetssättet är i huvudsak deduktivt. Undersökningen baserar sig på både deskriptiva och analytiska litteraturstudier. För utarbetandet av produkten, som är en plan för sorgegrupper i församlingen, har jag utgått dels från teorin i examensarbetet, dels från eget material från den sorgegrupp som jag själv har hållit. Planen är tänkt att kunna användas inom diakoniarbetet i församlingarna vid genomförandet av sorgegrupper.

Min slutsats är att sorgegruppen stödjer de sörjande genom att de i den har möjlighet att bli sedda i sin sorg och mötas av förståelse. I detta sammanhang har ledaren en viktig roll. Planen för att leda sorgegrupper återfinns som en bilaga.

Språk: svenska

Nyckelord: sorg, sorgearbete, sorgprocess, sorgegrupp, själavård, diakoni, diakoniarbetare, kyrka, församling, helighet

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webbiblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Sofie Bjurbäck

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaalialan koulutusohjelma, Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Kirkon työ

Ohjaaja: Henrica Lindholm

Nimike: Särkyneet sydämet – Tutkielma siitä, kuinka seurakunnan diakoniatyö voi auttaa sururyhmässä surevia

Päivämäärä: 11.10.2010

Sivumäärä: 49

Liitteet: 1

Tiivistelmä

Opinnäytetyössä tutkitaan ihmisen surun reaktioita ja surutyötä. Tämä tutkielma käsittelee ihmisiä, jotka ovat menettäneet läheisensä kuolemasta johtuen. Työssä keskitytään siihen surutyöhön, joka tapahtuu sururyhmässä. Tutkimus keskittyy siihen, kuinka seurakunnan diakonia voi auttaa surevia pääsemään surustaan yli osallistumalla sururyhmän toimintaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten diakoniatyöntekijä voi tukea surevia ja laatia suunnitelman seurakunnan sururyhmille. Opinnäytetyön kysymyksenasettelussa pohditaan, kuinka sururyhmä voi olla tukena surevan surutyössä. Työssä tutkitaan myös sitä, mikä diakoniatyöntekijän rooli on sururyhmässä.

Opinnäytetyön pääasiallisena menetelmänä käytetään sovellettua tutkimusta tiettyä tuotetta varten. Menetelmä on pääasiassa deduktiivinen. Tutkielma perustuu deskriptiiviseen ja analyyttiseen kirjallisuuden tutkimukseen. Tuotteen valmistamiseen lähdetään osittain sekä opinnäytetyön teoriasta, että omasta aineistosta, joka on tekijän itsensä laatimaa, surutyöryhmän ohjauksessa käytettävää materiaalia. Suunnitelma on tarkoitettu käytettäväksi seurakunnan sururyhmien työskentelyn parissa.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että sururyhmän toiminta tukee surevia ihmisiä antamalla surevalle ymmärrystä ja näkemystä surutyöhön. Tässä yhteydessä ohjaajalla on suuri osa ryhmän toiminnassa. Surutyöryhmän suunnitelma on liitteenä mukana opinnäytetyössä.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: suru, surutyö, suruprosessi, sururyhmä, sielunhoito, diakonia, diakoniatyöntekijä, kirkko, seurakunta, pyhyys

Arkistoidaan: Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

BACHELOR'S THESIS

Author: Sofie Bjurbäck

Degree Programme: Degree program in social services

Specialization: Church work

Supervisor: Henrica Lindholm

Title: Broken hearts – How you can help grieving people in grief groups through the diaconal work of the parish

Date: 11.10.2010 Number of pages: 49 Appendices: 1

Summary

In my Bachelor's thesis, I have studied grief reactions and the mourning of those who have lost a close relative due to death. I have limited myself to the mourning that takes place in a grief group. The focus is on how the diaconal work of the parish can help grieving people to continue their lives by processing the grief together with other grieving people.

The purpose of this thesis is to investigate how the deacons can support grieving people by preparing a plan for grief groups in the parish. The question is how the grief group can be a support for the grieving in the grief process. I have also studied the role of the deacon in the grief group.

The overall choice of method for this thesis is applied research with a product as a result. The method of working is mainly deductive. The research is based on both descriptive and analytical literature studies. For working out the product, which is a plan for grief groups in the parish, I have partly used the theory from this thesis and partly my own material from the time when I led a grief group. The plan is intended for the diaconal work of the parishes when working with grief groups.

My conclusion is that the grief group supports the griever by giving them the possibility to be seen and met by understanding. In this context, the leader has an important role. The plan to lead grief groups is enclosed.

Language: Swedish

Key words: grief, grief work, mourning, grief process, grief group, pastoral care, Christian social work, deacon, church, congregation, holiness

Filed at: The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
1.1	Syfte och problemformulering.....	2
1.2	Material och tidigare forskning	2
1.3	Metod och disposition	4
2	Sorgen och dess förlopp.....	6
2.1	Definition av sorg	6
2.2	Reaktioner på sorg	7
2.3	Sorgeprocessen	11
3	Sorgegrupper i församlingen.....	17
3.1	Själavård och sorg	17
3.2	Diakoni, helighet och sorg.....	19
3.3	Sorgegruppens funktion.....	22
3.4	Att leda sorgegrupper	25
4	Praktiskt genomförande av en sorgegrupp	28
4.1	Planering och förberedelser	28
4.2	Rekrytering till sorgegrupper.....	31
4.3	Ämnen för gruppträffarna.....	33
4.4	Första gruppträffen	38
4.5	Att avsluta en grupp.....	40
5	Avslutande diskussion	43
	Källförteckning.....	46

Bilaga:

Hur man inom församlingens diakoni kan hjälpa sörjande i sorgegrupper

1 Inledning

Idén till att skriva mitt examensarbete om sorgegrupper i församlingen väcktes när jag vårvintern 2009 skulle genomföra en kurs för sörjande i den församling som jag då arbetade i. Jag märkte att det inte var någon lätt uppgift att hitta lämpligt material som kan användas i det praktiska arbetet i sorgegruppen. I synnerhet var det svårt att hitta material som är anpassat till förhållandena inom Borgå stift. Jag började fråga mig runt bland andra diakoniarbetare med mera erfarenhet än vad jag själv hade av att leda sorgegrupper. Av dem fick jag många goda och användbara råd, men trots det saknade jag en plan som på ett lättfattligt och konkret sätt beskriver hur man kan genomföra en kurs för sörjande. Jag upptäckte att det finns ett behov av ett sådant material, i synnerhet om det är första gången man skall leda en sorgegrupp. Efter att ha diskuterat min idé med min handledare och fått klartecken från skolan började jag utarbeta en plan för sorgegrupper som en del av mitt examensarbete.

Examensarbetet görs inom ramen för projektet *En diakonal och fostrande församling*. Målsättningen för projektet är att förankra teoretiska studier inom diakoni i konkreta arbetsfält och på så sätt fördjupa det professionella kunnandet och utveckla diakonins kärnområden. Till mitt examensarbete hör att utarbeta en för det diakonala arbetsfältet relevant produkt inom det aktuella temaområdet i form av en plan för att leda sorgegrupper i församlingen. Planen är avsedd att kunna användas av diakoniarbetare inom Borgå stift vid genomförandet av sorgegrupper. Domkapitlet i Borgå stift är min uppdragsgivare. Uppdragsgivaren har välkomnat mig att presentera mitt material på infobordet på diakoniarbetarnas rådplägningsdagar eller med en kort notis i rundbreven. Det övergripande temat för projektet *En diakonal och fostrande församling* är helighet i enlighet med Finlands evangelisk-lutherska kyrkas tema åren 2010–2012. Tre teman lyfts fram inom prioritetssområdet Helig. Dessa är spår av det heliga, rätt till det heliga och nära det heliga. Tanken är att uppmuntra finländarna till att stanna upp inför det som är viktigt i livet, det vill säga det okränkbara människovärdet, livsrytmen, en ansvarsfull livsstil och relationen till Gud. (Olkinuora 2009, s. 7).

1.1 Syfte och problemformulering

I mitt examensarbete kommer jag att beskriva sorgereaktioner och sorgearbete hos den som har förlorat en nära anhörig genom dödsfall. Jag har avgränsat mig till det sorgearbete som sker i en sorgegrupp. Tyngdpunkten ligger på hur man inom församlingsdiakonin kan hjälpa sörjande människor att gå vidare genom att bearbeta sorgen i grupp. Syftet är att utreda hur diakoniarbetaren kan stödja sörjande genom att utarbeta en plan för sorgegrupper i församlingen. Planen kallar jag *Hur man inom församlingens diakoni kan hjälpa sörjande i sorgegrupper*. Min frågeställning är hur sorgegruppen kan vara ett stöd i sorgbearbetningen för den sörjande. Jag redogör också för vilken diakoniarbetarens roll är i sorgegruppen. Jag har valt att fördjupa mig i sorgegrupper som ett led i sorgearbetet dels för att det är ett ämne som intresserar mig, dels för att jag har praktisk nytta av det i mitt arbete som diakon. Rubriken för mitt examensarbete är *Brustna hjärtan – Hur man inom församlingens diakoni kan hjälpa sörjande i sorgegrupper*. Den första delen av rubriken har sitt ursprung i ett citat hämtat ur boken *Sorgbearbetning. Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*. Citatet i sin helhet lyder: ”Sorg handlar om brustna hjärtan, inte om trasiga hjärnor”. (James & Friedman 2006, s. 5).

1.2 Material och tidigare forskning

Som källmaterial i mitt examensarbete har jag använt dels ämnesspecifik facklitteratur om sorg och sorgbearbetning, dels självvårdslitteratur och litteratur som belyser vad helighet är. Kyrkolagen och kyrkoordningen används för att bestyrka det som andra källor hävdar. Även bibelcitater används när det är befogat, exempelvis för att belysa hur man kan använda Bibeln i självvårdssamtal.

Det finns ett stort antal författare som har beskrivit sorgereaktioner och sorgearbete i sina verk. Bland dessa finns det olika åsikter om vilka skeden som den sörjande går igenom under sorgearbetet. Jag utgår i denna undersökning från Gurli Fyhrs teori om sorgprocessens fem skeden. Som jämförelse till hennes teori använder jag Johan Cullbergs teori om den traumatiska krisens fyra stadier. Cullberg hänför nämligen sorgen till de kriser han kallar traumatiska. Jag begränsar mig emellertid inte till endast Fyhrs och Cullbergs åsikter om sorgearbete utan jag använder även andra författares material. Bland

dem kan nämnas J. W. Worden och John W. James & Russel Friedman, som har forskat i ämnet sorg och sorgrådgivning. Worden har utkommit med boken *Sorgerådgivning och sorgeterapi* (2006)¹ där han resonerar kring sorgerådgivningens mål och hur man kan underlätta sörjandet. James & Friedman står bakom boken *Sorgbearbetning* (2006).²

De författare som beskriver sorgearbetet ur församlingens synvinkel är inte lika många. Det är framför allt Eija Harmanen som har forskat i ämnet sorgegrupper inom den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. Hon utkom år 1997 med doktorsavhandlingen *Sielunhoito sururyhmässä*, i vilken hon undersöker sorgegrupper ur ledarnas synvinkel. Harmanen skickade ut en enkät till de evangelisk-lutherska församlingarna i Finland och bad om information om deras sorgegruppsverksamhet. (Harmanen 1997, s. 244). Det är förvisso 13 år sedan undersökningen gjordes och man kan anta att läget har förändrats, men dock inte i den grad att undersökningen skulle vara irrelevant. Enligt Harmanen har det gjorts relativt få undersökningar om ämnen som död och sorg i Finland. (Harmanen 1997, s. 41–42). Andra finländska författare som belyser sorgen från olika perspektiv är Erkki Airas och Heimo Salminen.

I Sverige har prästen Lars Sverkström utgett boken *Samtal om sorg* (2004), som kan sägas vara en handbok i att hålla sorgegrupper. Det som gör hans bok intressant för min undersökning är att han utgår från församlingens kontext. Sverkströms bok är därför en viktig källa. I synnerhet för skrivandet av kapitlet om att leda en sorgegrupp och kapitlet om det praktiska arbetet i sorgegruppen är Sverkströms bok intressant. I Norge har Gunvor Berge Svenberg, psykolog, och Marie Wirgenes, diakon, gett ut boken *Tillsammans i sorgen* (1994). Även deras bok utgår från församlingens perspektiv när det gäller att ordna sorgegrupper. I vissa avseenden jämför jag Svenbergs & Wirgenes resonemang kring sorgegrupper med Sverkströms. Svenbergs & Wirgenes bok är också den en viktig källa med avseende på det praktiska arbetet i sorgegruppen som beskrivs i kapitel 4.

Annan litteratur som jag refererar till är bland annat *Genom sorg till liv* (1978) av Harold Bauman, *Mig skall inget fattas* (1995) av Olof Göthelid och *När en av de kära gått bort* (1993) av Fredrik Wislöff. Dessa böcker börjar visserligen bli aningen föråldrade, men eftersom sorg är en så universell företeelse har de fortfarande något att bidra med till

¹ Originalalets titel är *Grief Counselling and Grif Therapy* (2002).

² Originalalets titel är *The Grief Recovery Handbook* (1998).

diskussionen i min undersökning. Tom Lundin, professor i katastrofpsykiatri, och Dietrich Stollebrg, professor i praktisk teologi, belyser också sorgen från olika perspektiv.

Jag använder mig av självvårdslitteratur för att granska vilken roll självvården har i kontakten med människor i sorg. För att beskriva olika inriktningar inom självvården har jag använt boken *Människosyner och vårdmodeller* (1989) av familjerådgivaren Fride Hedman. Av källorna i detta sammanhang kan också prästen Berit Okkenhaug och självvårdaren Anders Olivius nämnas. De har båda två utgett grundböcker i självvård, vilka jag använder mig av. Okkenhaug har gett ut boken *Självvård* (2004) och Olivius har utkommit med boken *Att möta människor* (2001). Artikelsamlingen *Där nöden är störst* (2009) är behjälplig i min redogörelse för diakonins roll och uppgift. I fråga om helighet har jag utgått från Owe Wikströms bok *Om heligheten* (1993). Även den evangelisk-lutherska kyrkans kommunikationsplan *Helig – Pyhä* och biskop emeritus Gustav Björkstrands föredrag på Kyrktorget i augusti 2009 har varit behjälpliga i detta sammanhang.

1.3 Metod och disposition

Med metod avsågs enligt ursprunglig grekisk innebörd ”en väg som leder till målet”. (Kvale 1997, s. 12). Utan ett bestämt uttalat mål, eller syfte i detta fall, är det svårt att hitta den rätta vägen eller metoden. Den aktuella frågeställningen bestämmer valet av metod. Metodvalet görs utgående från den information som undersöks och med utgångspunkt i problemformuleringen. Förutsättningen för ett meningsfullt forskningsarbete är att det finns en verklig frågeställning bakom undersökningen, eftersom det är den som styr hela forskningsprocessen. Sammanhanget mellan frågeställning, metod och resultat är det viktigaste kriteriet för vetenskaplighet. Det enda kriteriet för om tillvägagångssättet är godtagbart som vetenskaplig metod är om det svarar på den frågeställning man har. (Sjöström 1994, s. 78, 80).

Metoden för mitt examensarbete är i första hand litteraturstudier. Eftersom det till mitt examensarbete hör att utarbeta en produkt i form av en plan för att leda sorgegrupper i församlingen kan man säga att mitt examensarbete är tillämpad forskning med en produkt som resultat. Arbetssättet under examensarbetsprocessen är i första hand deduktivt. Det vill säga jag arbetar i riktning från teori till praktik. Jag började med att läsa in mig på litteratur

och därefter gjorde jag en preliminär disposition för examensarbetet och sorterade in den genomgångna litteraturen under rätt rubriker. Under arbetets gång har förändringar i dispositionen skett flera gånger. Slutligen sammanställde jag produkten som dels är en tillämpning av teorin, dels eget material från då jag själv höll en sorgegrupp. För ett arbete av denna storlek ansågs den egna erfarenheten tillräcklig och därför har jag inte gjort intervjuer med andra diakoniarbetare om att leda sorgegrupper.

I mitt examensarbete redogör jag först allmänt för vad sorg är, vilka sorgereaktioner som är vanliga i samband med dödsfall, hur sorgeprocessens förlopp kan se ut och vilka olika skeden den sörjande går igenom. Jag redogör för olika teorier om sorgeprocessen och jämför dem med varandra. Därefter övergår jag till att beskriva olika skolor inom själavården och vilka frågeställningar som kan aktualiseras i själavården med människor i sorg. Jag redogör också för diakonins roll och uppgift samt utreder på vilka grunder sorgegruppen är en del av det diakonala arbetet och vad helighet innebär i förhållande till sorg och död. Sorgegruppens funktion samt ledarens roll och funktion i sorgegruppen beskrivs också. Efter detta övergår jag till att redogöra för hur det praktiska genomförandet av en sorgegrupp kan gå till, exempelvis vad man bör tänka på och göra innan kursstart, hur man kan rekrytera deltagare, vilka ämnen man kan behandla på de olika gruppträffarna samt vad man särskilt bör tänka på när man startar och avslutar en sorgegrupp. Examensarbetet avslutas med en kritisk granskning där jag diskuterar om jag har uppnått mitt syfte och om jag har funnit svar på frågeställningarna. Jag frågar mig också om jag kunde ha gjort något annorlunda och vilka eventuella för- och nackdelar i så fall skulle ha varit samt ger förslag på vidare forskning. Slutprodukten ingår som en bilaga.

2 Sorgen och dess förlopp

För att rätt förstå sorgegruppens roll och betydelse i församlingens diakonala verksamhet måste man känna till vad sorg är och vilka uttryck den kan ta. I det här kapitlet kommer jag av den orsaken att definiera vad sorg är och vilka sorgereaktioner som är vanliga i samband med dödsfall. Jag kommer också att beskriva de viktigaste dragen i sorgprocessen, det vill säga det sorgearbete som tar vid när man förlorar en nära anhörig. Beträffande sorgprocessens förlopp kommer jag att redogöra för olika teorier. Teorierna har mycket gemensamt men det finns också sådant som skiljer dem från varandra.

2.1 Definition av sorg

En sten
kan inte vara så tung.
Ett berg
kan inte vara så högt.
En natt
kan inte vara så svart.
Ett hav
kan inte vara så djupt
som min sorg.
Åh Gud, min sorg. (Lundberg 2009, s. 13).

Lars Åke Lundbergs dikt kan stå som exempel på ett försök att sätta ord på den sorg och förtvivlan som man kan uppleva när en nära anhörig dör. Man kan fråga sig om det ens är möjligt att uttömmande redogöra för vad sorg är. Sakkunniga på sorg har dock gjort försök att definiera sorg. James och Friedman definierar sorg som den normala och naturliga känslomässiga reaktionen vid en förlust av något slag och som alla de motstridiga känslor som väcks av ett slut på eller en förändring av ett välkänt livsmönster. James och Friedman menar också att sorg är den vanligaste och mest genomgripande känslan och kanske samtidigt den mest försummade, undanträngda och missförstådda känslan, både bland de sörjande själva och bland människorna i deras omgivning. (James & Friedman 2006, s. 3). Sverkström beskriver sorg som ett hjälpmedel att övervinna förluster och som en naturlig reaktion på en förlust av något slag. (Sverkström 2004, s. 80).

Om man slår upp ordet ”sorg” i en ordbok finner man en rad synonymer som bedrövelse, ledsnad, leda, svårmod, vemod, grämelse, sorgsenhet, betryck, förtvivlan, hjärtesorg, melankoli och depression. Inget av dessa ord beskriver ensamt vad sorg är, men de säger

ändå något om vad sorg är och hur sorg kommer till uttryck. Gemensamt är att de alla har med känslor att göra. (Göthelid 1995, s. 39). Sorg handlar därför om brustna hjärtan, inte om trasiga hjärnor. (James & Friedman 2006, s. 5). Samtidigt medför sorg ett vägval för den efterlevande. Den sörjande kan känna sig sårbar, osäker och ensam. Han eller hon känner kanske inte längre igen sig själv utan det är som om sorgen skapar en delvis ny människa. Sorg är för många en existentiell utmaning som möjliggör en mognad och fördjupad livssyn. Frågor om vad som bär i livet och vad som är meningen med livet kan aktualiseras. För många sörjande blir det viktigt att finna en helhet där både liv och död kan räknas in i det meningsfulla. (Sverkström 2004, s. 81).

Sorg är ett brett begrepp och det finns många mera vardagliga upplevelser, än sorg i samband med dödsfall, som kan få oss att sörja. (Sverkström 2004, s. 80). Vi kan sörja brustna relationer, husdjur som dött och barn som flyttar hemifrån. Vi kan också känna sorg, om vi förlorar vår hälsa eller vårt arbete. Förlust av tillit eller trygghet är vanliga mänskliga erfarenheter som medför sorg även om dessa förändringar av livssituationen i allmänhet inte ses som förluster att sörja. Verkligheten är dock att vi sörjer alla förändringar av förhållanden som vi tycker är betydelsefulla. (James & Friedman 2006, s. 4–5). Till och med ett föremål som kommit att betyda mycket för oss kan få oss att känna sorg om vi mister det. (Sverkström 2004, s. 80). I fortsättningen kommer jag trots detta att tala om sorg som känslor och reaktioner i samband med dödsfall.

2.2 Reaktioner på sorg

Många av de reaktioner som uppträder i samband med sorg är försvarsmekanismer som har till uppgift att skydda personligheten mot uppgivenhet och undergång. (Sverkström 2004, s. 74). Det finns många faktorer som påverkar sorgereaktionerna. Personens hälsa, ålder, personlighet, tidigare förluster och sociala situation är sådana faktorer. Relationen till den avlidne och om man har haft tid att förbereda sig för dödsfallet är också av betydelse liksom hur personen dog. (James & Friedman 2006, s. 46, 48; Sverkström 2004, s. 81).

Chock innebär att man känslomässigt inte reagerar på det som hänt. (Sverkström 2004, s. 74). Man vet det med sitt förstånd men känslomässigt har man inte förstått det. Att ha sett den döda, varit med om begravningen och har en grav att gå till hjälper den sörjande att även emotionellt förstå det som hänt. (Olivius 2001, s. 248). Chock förekommer vid de

flesta fall av plötslig död men kan förekomma även om döden är väntad. (Worden 2006, s. 17). På chocktillståndet följer en rad andra reaktioner.

Vrede är en vanlig känsla hos sörjande och kan utlösas dels av frustration över att man inte kunde förhindra dödsfallet, dels av regression som inträffar efter en förlust av någon som står en nära. (Worden 2006, s. 15). Aggressioner kan också utlösas av känslor av vanmakt, misslyckande och besvikelse över livets grymhet. En fråga som ofta aktualiseras är varför detta skall hända just oss. Sörjande kan rikta sin aggressivitet till exempel mot vårdpersonal, ödet eller Gud. Ofta blir det den som står den sörjande närmast som blir föremål för aggressiviteten. Också mot den som har dött kan aggressiviteten riktas. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 15; Sverkström 2004, s. 77–78; Olivius 2001, s. 239). Om vreden inte riktas mot den avlidne eller förskjuts mot någon annan kan den vändas inåt och upplevas som depression, skuldkänslor eller minskad självkänsla. För att få ett riktigt slut måste vreden identifieras och på ett lämpligt sätt riktas mot den avlidne. (Worden 2006, s. 15, 67).

Depression är en negativ känsla som riktas mot den egna personen och bottnar i känslor av besvikelse och vrede. (Sverkström 2004, s. 78). Det finns många gemensamma drag mellan sorgebeteende och depression. Både vid sorg och vid depression är det vanligt att den drabbade lider av sömnsvårigheter, ätstörningar och stark nedstämdhet. Man skall dock inte förväxla sorg och depression. En väsentlig skillnad är att vid sorg finns inte den förlust av självkänsla som vanligtvis finns vid depression. (Worden 2006, s. 25). En annan avgörande skillnad är alla minnen som för den sörjande blir en del av den smärtsamma saknaden medan den deprimerade saknar dessa minnen. Eftersom saknaden gör så ont söker den sörjande lindring genom att arbeta med vad som behöver ersättas för att livet igen skall få mening och kännas ljust. Smärtan som dödsfallet orsakat, sociala förändringar och slitningar i den egna familjen kan få den sörjande att känna sig deprimerad men inte handlingsförlamad. (Sverkström 2004, s. 87). Naturligtvis finns det också sörjande som utvecklar en riktig depression som följd av en förlust. (Worden 2006, s. 26).

Det är vanligt att efterlevande upplever skuldkänslor. (Worden 2006, s. 15). Sörjande kan plågas av anklagande tankar under en lång tid om de inte får hjälp att övervinna dem. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 15). Enligt Sverkström handlar skuldkänslorna om att människor i sorg är beredda att ta ansvar långt utöver vad som är rimligt eller sakligt. Den sörjande tar lätt på sig skulden till dödsfallet och självanklagelserna är många. Längre

kommen i sorgbearbetningen blir den sörjande mer realistisk och ser vad som var möjligt eller omöjligt att ta ansvar för i den givna situationen. (Sverkström 2004, s. 77). Naturligtvis kan det finnas verkliga skuldkänslor också. (Worden 2006, s. 16). Den skulden blir bestående och måste bearbetas till försoning och Guds förlåtelse eller accepteras som den skuld man bär. (Sverkström 2004, s. 77).

Det som förvirrar både de sörjande själva och omgivningen är att många sörjande känner sig kluvna mellan motstridiga känslor. Det kan till exempel handla om att hålla minnena levande eller att glömma, att klandra sig själv och andra eller försöka försonas och acceptera, att söka kontakt med omvärlden eller att isolera sig. Eftersom denna kluvenhet för många sörjande är så främmande och överraskande bör ledarna i en sorgegrupp ägna den tid för samtal. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 15; Sverkström 2004, s. 78). Ett annat problem kan vara att den sörjande isolerar sina känslor. Det innebär att man håller en enda känsla aktuell för att inte överväldigas av andra, svåra känslor. Det kan vara den sörjandes sätt att skydda sig mot psykisk undergång. (Sverkström 2004, s. 77).

Sorg är inte bara känslor. Hela kroppen är med och det är vanligt att sorgen tar sig kroppsliga uttryck. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 14). Dessa kallas psykosomatiska reaktioner och symptom. Enligt Worden är den sörjandes vanligaste kroppsliga reaktioner: tomhetskänsla i magen, tyngd över bröstet, känsla av att halsen är hopsnörd, överkänslighet för buller, andnöd och andfåddhet, svaghet i musklerna, brist på energi och torrhet i munnen. (Worden 2006, s. 18–19). Förutom de redan nämnda reaktionerna nämner Sverkström också huvudvärk, värk i lederna, förstoppning, magkatarr, magsår, förhöjd puls och sömnsvårigheter. (Sverkström 2004, s. 76). Anders Olivius menar att när en sörjande inte kan gråta är risken större att sorgen förkroppsligas. (Olivius 2001, s. 251). I sorgegrupperna förs många samtal om hur sorgen påverkar kroppen. Sverkström uppmuntrar därför sorgegruppsledarna att berätta om hur de fysiska förnimmelserna spelar en viktig roll i sorgeprocessen. (Sverkström 2004, s. 76).

Mycket i den sörjandes beteende kan te sig ologiskt och egendomligt. Det kan handla om idealisering av den som dött, rastlös överaktivitet, projektion eller rationalisering. Idealisering innebär att den sörjande inte orkar se verkligheten som den var och därför behöver skydda sig. Den sörjande förtränger de svåra minnena och minns bara det som var gott och bra i relationen till den döda. Idealisering av känslor kan förklaras med att den sörjande måste mobilisera för att sorgen inte skall bli för ohanterlig. Så småningom sker

emellertid en realitetsanpassning och den sörjande orkar se både det positiva och det negativa i relationen. (Sverkström 2004, s. 76). Även om idealisering är en stark försvarsmekanism stör den inte sorgearbetet i någon större omfattning. (Olivius 2001, s. 254).

Ökad aktivitet och rastlöshet är vanliga reaktioner i samband med sorg. För att illustrera detta tar Sverkström exemplet med änkan som direkt efter makens död skaffade tillbehör för att laga rappningen på familjens hus – en uppgift hon aldrig tidigare skulle ha tagit itu med. I sorgegrupper kan man möta personer som är fyllda av vitalitet och aktivitet den första tiden man möts men efter ett par månader uppfattas samma person som nästan kraftlös när sorgearbetet har framskridit. (Sverkström 2004, s. 78–79).

Med projektion avses att den sörjande lägger ansvaret för det som skett på andra och därmed skyddar sig själv. Orsaken till detta kan vara omedvetna skuldkänslor. Att utse någon till syndabock ger avlastning från det egna personliga ansvaret eller delaktigheten i det som skett. Projektion är därför en vanlig reaktion i samband med olyckshändelser. I en sorgegrupp kan denna reaktion vara något som en deltagare ständigt återkommer till. (Sverkström 2004, s. 79).

Rationalisering innebär att den sörjande försöker finna en mening med dödsfallet för den som dött. Sverkström exemplifierar detta med att den efterlevande intalar sig själv att den döda hade fått leva med ett handikapp eller att det skulle ha blivit svårt och tungt om han eller hon överlevt. På så sätt kan dödsfallet te sig meningsfullt mitt i den sörjandes kaos och kaoset får något av en struktur. (Sverkström 2004, s. 79).

Även om den som dött varit sjuk en längre tid beskriver många sörjande dödsfallet som oväntat. Detta beror på att döden är så definitiv och oåterkallelig. Till detta kommer de plötsliga dödsfallen som orsakats av olyckor eller sjukdomar med snabbt förlopp. Reaktionerna hos de sörjande kan i sådana fall vara andra än de reaktioner som har beskrivits här. Sörjande vid ett plötsligt dödsfall har vanligtvis ett starkt behov av att få ge sina känslor ord. Vanliga beskrivningar av sådana känslor är överklighetskänslor vilka får den sörjande att beskriva det som hänt som att se på film, vilket betyder att den sörjande handlar som en robot, förtvivlan, förvirring, ändrad tidsuppfattning vilket innebär att den sörjande tycker att tiden rusar iväg, förlamning vilket medför att den sörjande upplever apati och initiativlöshet, styrka vilket gör att den sörjande tycker sig klara av allt,

smärtdämpning vilket innebär att den sörjande inte är känslomässigt närvarande. (Sverkström 2004, s. 79–80).

2.3 Sorgeprocessen

Allt sedan Sigmund Freud år 1917 myntade begreppet ”sorgearbete” har termen använts som en beskrivning av sorgeförloppet. (Sverkström 2004, s. 89). Sorgeförloppet brukar vanligtvis indelas i olika faser. Gurli Fyhr beskriver sorgearbetet som en läkningsprocess med fyra olika faser, vilka kommer att beskrivas mer utförligt senare. Fyhr poängterar dock att människor i sorg sällan går från fas till fas i sorgearbetet. Hon menar att det istället finns stor flexibilitet i sorgearbetet. Med sin teori vill hon beskriva och förklara både de generella och de individuella dragen i förlustdrabbade människors upplevelser och reaktioner eftersom det kan göra mer skada än nytta att använda teorierna i praktiskt arbete utan hänsyn till de individuella särdragen. Hennes beskrivning av sorgeprocessen i fyra faser skall inte uppfattas som något statiskt utan visar hur hela sorgearbetet avancerar som en samlad process. Med detta menar hon att processen kan befinna sig i flera stadier på samma gång. (Fyhr 1999, s. 27, 182). Nedan kommer jag att mer utförligt redogöra för de fyra faserna enligt Fyhurs teori.

Fyhr menar att sorgen i den *första fasen* är fylld av längtan efter den som dött och protest mot att han eller hon har tagits ifrån den sörjande. Även om den sörjande vet att den hon har förlorat är borta för alltid, är hennes tankar, känslor och handlingar ändå kvar hos den döda. Under den här tiden är det vanligt att den förlustdrabbade känner det som om en fara hotar henne. Enligt Fyhr finns faran och hotet ”i allt som bevisar för henne att hon har förlorat den som hon fortfarande vill ha kvar.” Den sörjande är ofta mycket känslig för hur omgivningen beter sig och blir lätt irriterad och arg. Hon ropar på hjälp och förväntar sig att någon skall hjälpa henne att bära hennes börda, men samtidigt kan hon bli irriterad och otacksam också mot den som försöker hjälpa henne. Det är vanligt att den sörjande kämpar för att få allt ”klart för sig” och hitta en mening i det som har hänt. Hon söker också svar på frågan ”varför detta skulle hända just mig”. (Fyhr 1999, s. 184–185).

När den förlustdrabbade sörjer bearbetas förlusten steg för steg och långsamt vänjer hon sig vid den nya verkligheten. Sorgeprocessen är vanligtvis mycket smärtsam. Under den *andra fasen* måste den sörjande acceptera att den döda är borta. Minnen som är knutna till

den döda vaknar i sorgearbetet. Det kan vara minnen av det som har varit och bilder av drömmar och förhoppningar som fanns inför framtiden. Kollisionen mellan minnena och den nya verkligheten är smärtsam och besvikelserna är många för den sörjande. Besvikelsen fyller dock en funktion. Den klipper nämligen av de känslomässiga banden till den döda. Man kan inte sörja effektivt utan att bli besviken. Fyhr menar att ”med hjälp av besvikelserna blir den sörjande övertygad om sina förlorade förhoppningar när hon jämför sin drömbild med verkligheten.” När besvikelserna blir allt fler och hoppet om att återfå den döda allt mindre, slutar vanligen den sörjandes tankar att så ensidigt kretsa kring den som har dött. (Fyhr 1999, s. 186–187).

Under den *tredje fasen* ger den gamla drömmen om framtiden plats för en ny dröm, där den döda inte ingår. Detta är dock ingen lätt process. Tillvaron kan tyckas vara i upplösning och för den sörjande känns det som att leva i kaos. Fyhr beskriver skedet efter att den gamla drömmen brutits sönder och innan den sörjande har hunnit skapa någon ny, som att leva i ”en förvirrad, strukturlös och mycket otrygg värld”. Den sörjande kan känna sig apatisk och deprimerad. Trots att den sörjande vill ha kvar sitt gamla liv, tvingas hon in i det nya och okända. Om den sörjande inte orkar med upplösningen blir resultatet att hon lever i det förgångna. Det innebär att hon inte kan anpassa sig till eller njuta av livet som det är nu. Ett annat sätt för den sörjande att undvika upplösningen är att tränga undan förlusten från medvetandet. Men det är först då den sörjande har byggt upp realistiska drömmar kring verkligheten som hon kan släppa känslan av rastlöshet och apati, ångest och depression. (Fyhr 1999, s. 188–189).

Under den *fjärde fasen* byggs tillvaron upp igen. Den sörjande har gång på gång återupplivat minnena av den framtid som har gått förlorad och varje gång har drömmen kolliderat med verkligheten. Steg för steg har hon då insett att drömmarna inte stämmer överens med verkligheten längre. I sorgearbetet har hon insett att förlusten är verklig och den gamla drömmen har lösts upp. Den sörjande står nu inför uppgiften att bygga upp en ny dröm om framtiden, där den döda ingår bara som minnen. I det här skedet är den sörjande inte längre vänd mot det förflutna utan mot nuet och framtiden. Efter genomgången sorgearbete lever den förlustdrabbade med det förflutna som en svår erfarenhet som kommer att finnas kvar resten av livet, men utan att det behöver förstöra tillvaron. (Fyhr 1999, s. 189–190).

Sorgeprocessens uppgift är, enligt Fyhr, att omorganisera i psyket och ge en realistisk grund för drömmar om framtiden. En sådan grund bygger inte på den person som man har förlorat utan på den nya verkligheten. De gamla drömmarna måste därför överges till förmån för nya realistiska drömmar. Under sorgearbetets gång blir den sörjande steg för steg känslomässigt fri från den som hon eller han har förlorat. Samtidigt blir den förlustdrabbade också mer och mer realistisk. Att bli känslomässigt fri från den som dött innebär inte att minnena försvinner, utan att den sörjande blir fri från den tvingande längtan som är förknippad med den döda. Att bli mer realistisk betyder att man ser den nya verkligheten mera som den är istället för som man vill att den skall vara. (Fyhr 1999, s. 36–37).

Indelning av sorgprocessen i de fyra olika faserna baserar Fyhr på egna observationer av människors reaktioner i hennes praktiska arbete med människor i sorg. Fyhirs teori har även många likheter med John Bowlbys beskrivning av vuxna människors sorg. Han indelar sorgprocessens psykologiska reaktioner i tre huvudfaser. I den första fasen är den förlustdrabbades intresse fortfarande riktat mot den döda. Det åtföljs av rop på hjälp och fientlighet mot vem som helst. De dominerande känslorna och reaktionerna i den andra fasen är förtvivlan, tillbakadragande, regression och desorganisation. När sorgearbetet framskrider på ett sunt sätt avtar responssystemen gradvis att vara inriktade på den man har förlorat. Den sista fasen är en reorganisation av beteendet och intresset riktas därefter alltmer mot nya mål. (Fyhr 1999, s. 181–183).

Så här långt har jag beskrivit Fyhirs och Bowlbys teori kring sorgprocessens olika skeden. Jag kommer nu att övergå till Cullbergs kristeori. Cullberg är en annan auktoritet inom ämnet kris och sorg. Även han indelar sorgprocessens förlopp i fyra olika faser, som dock skiljer sig från de fyra faserna enligt Fyhirs teori. Den första fasen är, enligt Cullbergs teori, *chockfasen*. När den anhörige får besked om dödsfallet reagerar han eller hon med chock. Chocken kan vara från ett kort ögonblick till några dygn. Chockfasen innebär att individen håller verkligheten på avstånd, eftersom den är alltför smärtsam att förstå och bearbeta. (Cullberg 1992, s. 143). Även Harold Bauman talar om chockfasen som den första fasen i sorgprocessen. Om döden kommer efter en längre sjukdomstid kan det hända att de anhörigas chock inte är så stor eftersom de har kunnat förbereda sig inför dödsfallet. I chockfasen behöver den sörjande få dela sorgen och känna att någon finns till hands. Den sörjande har också behov av att få verbalisera det som hänt. (Bauman 1978, s. 8–9).

Den andra fasen är enligt Cullbergs kriteori *reaktionsfasen*. Den tar vid när den anhörige förstår vad som egentligen har hänt. Den sörjande börjar i denna fas reagera på händelsen. Reaktionsfasen innehåller akut sorg. Den anhörige kan sörja den bortgångne så kraftigt att det påverkar dygnsrytmen och leder till psykosomatiska symptom såsom huvudvärk och magproblem. Det är också vanligt att den sörjande isolerar sig från andra människor. Även aptitlöshet och negligerig av de egna behoven förekommer. (Cullberg 1992, s. 143, 149–151). Olof Göthelid anser att reaktionsfasen är den svåraste tiden. Den som vill hjälpa en sörjande bör därför komma ihåg att behovet av hjälp och stöd är störst efter begravningen då reaktionsfasen tar vid. (Göthelid 1995, s. 63).

Enligt Cullbergs kriteori tar *bearbetningsfasen* vid efter reaktionsfasen. Denna fas pågår ungefär från ett halvt år till ett år efter dödsfallet. I det här skedet är sorgen inte längre lika akut som under reaktionsfasen. Under bearbetningsfasen bearbetar den sörjande det som har inträffat. För den sörjande är det viktigt att gå igenom alla minnen som finns från den tid då den döda ännu var vid liv. (Cullberg 1992, s. 152). Minnena vållar smärta och saknad under bearbetningsfasen. Bauman framhåller att det är av vikt att den sörjande erinrar sig både de ljusa och de mörka minnena av den bortgångne. Då blir tankarna om den döda mera realistiska. (Bauman 1978, s. 19). Till bearbetningen hör också att den sörjande gång på gång vill tala om det som har hänt för att på detta sätt så småningom integrera förlusten i sitt liv. (Cullberg 1992, s. 152).

Den sista fasen kallar Cullberg för *nyorienteringsfasen*. Den kännetecknas av att dödsfallet hör till det förgångna och har integrerats i den sörjandes liv. Alla minnen finns kvar men sorgen hindrar inte längre den sörjande att leva helt och fullt. I nyorienteringsfasen blir sorgen en del av livet och gör inte längre ont på samma sätt som tidigare. Ett utfört sorgearbete leder till att såret i själen är läkt och den sörjande kan glädjas över livet igen. Likväl kan dödsfallet ibland känslomässigt upplevas som korta stygn av smärta. (Cullberg 1992, s. 154). Fredrik Wislöff menar att nyorienteringsfasen har tagit vid när den sörjande inser att livet ännu har något att ge och att det är betydelsefullt att leva vidare trots allt. (Wislöff 1993, s. 66).

Det som har beskrivits ovan är Cullbergs teori kring traumatiska kriser. Han gör nämligen en åtskillnad mellan traumatiska kriser och utvecklingskriser. Traumatiska kriser utlöses av en traumatisk händelse som en nära anhörigs dödsfall medan utvecklingskriser utlöses i samband med en förändring i livsskedet, t.ex. vid pensioneringen eller när första barnet i

en familj föds. (Cullberg 1992, s. 13). Fyhr framhåller däremot att det finns stora olikheter mellan den traumatiska krisen och det akuta skedet i sorgprocessen även om de är sammanflätade med varandra. Det är framförallt tidsramen som skiljer dem åt. Sorgprocesser är vanligtvis betydligt långvarigare än kriser. Enligt Fyhr beror detta på att sorgen bearbetas steg för steg när det finns psykisk energi för det till skillnad från den traumatiska krisen som drabbar psyket mer plötsligt och totalt. Det är vanligt att sorgearbetet växlar mellan aktivt sorgearbete och pauser. Under pauserna är det inte sorgen utan det vanliga livet som dominerar. (Fyhr 1999, s. 27, 30).

Trots att Fyhr åtskiljer traumatiska kriser och det akuta skedet i sorgprocessen, medger hon att en traumatisk kris mycket väl kan sammanfalla med sorgprocessen. Till skillnad från Cullberg anser Fyhr också att utvecklingskriser kan sammanfalla med sorgprocessen. Sorgen kan utlösa en livskris som annars skulle dröja och förlusten kan leda till en eller flera traumatiska kriser som kan sätta igång vid olika tidpunkter under sorgprocessen. Men den som har lidit en förlust behöver inte nödvändigtvis gå in i en kris som medför ett sammanbrott av psykiska funktioner. Enligt Fyhr är det inte alls ovanligt med en sund och effektiv sorgprocess utan synliga dramatiska inslag. En sådan sorgprocess kännetecknas av att alla känslor som gör sorgearbetet till en läkningsprocess är inblandade. (Fyhr 1999, s. 31–33). Fyhr beskriver den sunda och effektiva sorgprocessen med följande ord:

Den sörjande tar... vid varje tillfälle in och bearbetar precis så mycket av den nya verkligheten som hon förmår på det sätt som passar henne bäst. Därefter samlar hon ny kraft och tar in ytterligare en del av den nya verkligheten för att bearbeta också den delen och så vidare. (Fyhr 1999, s. 33).

Fyhr skiljer också mellan generella och individuella drag i sorgprocessen samtidigt som hon menar att båda är lika nödvändiga att ta hänsyn till när man möter människor i sorg. De generella dragen, som är lika för alla människor, ger en översiktlig bild av hur sorgprocessen ser ut. De individuella dragen i sorgen beror på den sörjandes personlighet, graden av trygghet i omgivningen, förlustens storlek och omständigheterna kring förlusten. Förutsättningarna att gå in i ett sorgearbete och möjligheterna att ta sig igenom det är därför mycket olika hos olika individer (Fyhr 1999, s. 21, 35–36).

I de allra flesta fall är sorgen en sund och effektiv läkningsprocess. Men ibland kan sorgen beskrivas som komplicerad. Skillnaden mellan en sund och en komplicerad sorgprocess är att den sunda sorgprocessen leder till att den sörjande så småningom kan orientera sig mot andra människor och se nya realistiska mål, medan den komplicerade sorgprocessen

vägrar släppa taget om den man har förlorat och tillåter inte ett liv i verkligheten. Den komplicerade sorgen leder efter hand till varaktiga mer eller mindre invalidiserande fysiska eller psykiska tillstånd. När den psykiska sorgen blockeras kan sorgen istället ta sig fysiska uttryck i form av fysiska sjukdomar eller besvär. Fyhr uttrycker det med orden ”kroppen sörjer då i stället för psyket”. Men även en komplicerad sorg kan många gånger vändas till en sund sorg och bearbetas till läkning med hjälp av psykoterapi. (Fyhr 1999, s. 52, 54).

3 Sorgegrupper i församlingen

I det här kapitlet kommer jag att beskriva olika skolor inom den kristna själavården och vilka frågeställningar som kan aktualiseras i själavården med människor i sorg. Jag kommer också att redogöra för diakonins roll och uppgift samt utreda på vilka grunder sorgegruppen är en del av det diakonala arbetet och vad helighet innebär i förhållande till sorg och död. För att motivera sorgegruppsarbetet kommer jag att redogöra för vilka fördelarna med att delta i en sorgegrupp är. Till sist kommer jag att beskriva vad som är viktigt att tänka på i rollen som ledare för en sorgegrupp.

3.1 Själavård och sorg

Det finns olika skolor inom själavården. Skiljelinjen torde gå mellan den kerygmatiska och den konfidentcenterade själavården. Den kerygmatiska själavården är koncentrerad kring förkunnelsen av Guds ord och förvaltningen av sakramenten. Själavårdaren fungerar närmast som en biktfar inom denna gren av själavården. I den konfidentcenterade själavården har förkunnarrollen tonats ner och i stället betonas själavårdarens uppgift att lyssna sig in i problematiken. Själavårdens roll kan beskrivas som medvandrarens. Det har således skett ett rollbyte så att förkunnaren har blivit lyssnare och lyssnaren har blivit berättare. Denna förändring kan förklaras med övergången från ett auktoritärt samhälle till ett demokratiskt, som har avspeglat sig inom själavården där själavårdaren har bytt attityd från faderligt rådgivande till broderligt medkännande. Förändringen har motiverats med att evangeliet inte gör själavårdaren till herre utan till tjänare. Den konfidentcenterade själavårdaren skall inte komma med färdiga svar, utan han skall istället ge information och vägledning. Samtidigt skall han ge konfidenten full frihet att ta ställning till denna vägledning. (Hedman 1989, s. 17–19, 175–176).

Allt sedan urminnes tider har sorgen haft en given plats i kyrkans verksamhet. Tron har gett en personlig upplevelse av trygghet och meningsfullhet i svåra tider. Det betyder emellertid inte att människor med en religiös tro har lättare att gå igenom kriser än andra. Idag är det inte längre självklart att den sörjande söker sig till kyrkan. Prästen Berit Okkenhaug menar dock att kyrkan har blivit bättre på att finnas till för dem som lider. I själavårdssamtalen får den nödställda ge uttryck för det som känns svårt och tungt. I

själavården möter man hela människan, vilket innebär att man möter även hennes livsåskådning och tro. Det är därför viktigt att själavårdaren vet vilken hans egen livsåskådning är eftersom den påverkar hans människosyn, samtidigt som den är ett verktyg i själavårdsarbetet. Till själavårdarens kompetens hör också förmågan att lyssna in konfidentens livssituation och utifrån den formulera en bön för konfidenten. Viktigt i själavårdssammanhang är inte bara de enskilda samtalen utan även minnesgudstjänster och samlingar på skolor och arbetsplatser där präster eller diakoniarbetare finns med. (Okkenhaug 2004, s. 223).

Tron kan i samband med en förlust bli ifrågasatt. Det är viktigt att konfidenten vågar och får tillåtelse att vara arg på Gud utan att för den sakens skull blir kritiserad. (James & Friedman 2006, s. 42). Själavårdens målsättning är att vårda individens relation till Gud, likaväl som relationen till sig själv och till andra människor. Frågorna om varför detta skulle hända och hur Gud kan tillåta detta aktualiseras i samband med död och sorg. Anders Olivius menar att det inte finns några tillfredsställande svar på dessa frågor. Man kan inte trösta med att Gud nog har någon mening med det som hänt. Så småningom kan den förlustdrabbade komma fram till det själv, men vägen dit brukar vara lång och det vore grymt att säga något sådant till den som befinner sig i akut sorg. Det bästa man som själavårdare kan göra när teodicéfrågan blir aktuell är att vara andligen och kroppsligen närvarande hos den sörjande. Själavårdaren står ju lika hjälplös inför dessa varför-frågor som konfidenten. (Olivius 2001, s. 238–239).

Om konfidenten är en troende människa kan det, enligt Olivius, vara till god hjälp att kunna identifiera sig med bibliska gestalter, för att med dem som mönster komma igenom olika sorts kriser. Den sörjande kan exempelvis identifiera sig med den sörjande Jesus när Lazarus dött, med Jesu övergivenhet och ångset i Getsemane eller på korset. Psalm 23 om den gode herden som är hos vandraren i dödsskuggans dal, kan vara en god hjälp för en människa i sorg. (Olivius 2001, s. 240–241). Även Okkenhaug menar att det kan hjälpa lidande människor att identifiera sig med bibliska gestalter. Hon tar Job som exempel, och i synnerhet de senare kapitlen om Job där han ger uttryck för sin klagan menar hon kan hjälpa människor att våga uttrycka sin nöd i själavårdarens rum. (Okkenhaug 2004, s. 224). Också många av psalmerna i psalmboken kan vara till tröst och hjälp för sörjande. Om konfidenten är främmande för tron och Bibeln fungerar detta dock inte alls. (Olivius 2001, s. 240–241).

Olivius kallar det ett privilegium att vi som kristna kan hoppas på uppståndelse och evigt liv. Många sörjande har också förhoppningar om att få möta den döda på andra sidan. Men om den bortgångne inte var troende kan den kvarlevande istället känna oro för den dödas salighet. Det själavårdaren kan göra i den situationen är att peka på det som Bibeln säger om att Kristus är en nådig domare. Man kan också peka på ett sådant bibelställe som 1 Kor 1:14 där det står att ”mannen som inte tror har helgats genom sin hustru, och hustrun som inte tror har helgats genom sin troende man.” Olivius medger att det är osäkert hur det bibelstället skall tolkas i det här sammanhanget, men tycker ändå att man kan lyfta fram det. Själavårdaren kan ju inget veta när det gäller dessa frågor. Det är ändå viktigt att framhålla för konfidenten att han får förlita sig på Guds stora godhet. Ett uteblivet svar kan av konfidenten tolkas som att man menar att utgången blir negativ. (Olivius 2001, s. 241–242).

3.2 Diakoni, helighet och sorg

De viktigaste och tydligaste påbuden i Bibeln handlar om hur vi skall leva tillsammans med andra människor. Att älska och att ta hand om andra hör till kristendomens hörnstenar. Den senare delen av det dubbla kärleksbudet: ”Du skall älska din nästa som dig själv” (Mark 12:28–34) och den gyllene regeln: ”Så som ni vill att människor skall göra mot er, så skall ni göra mot dem” (Luk 6:31) är entydiga på denna punkt. (Latvus 2009, s. 85). Diakoni motiveras i Bibeln som en handling i barmhärtighetens, rättfärdighetens och försoningens tjänst. Samtidigt betonas att dessa tre har sitt ursprung i Gud och att Jesus Kristus genom sitt liv och verk på ett unikt sätt har gett dem dess innehåll. (Nordstokke 2009, s. 27–28). Även kyrkoordningen (1993/1055) uppmanar församlingarna och dess medlemmar att utföra diakoniverksamhet. Syftet är att i Kristi efterföljd och med kärleken som drivkraft hjälpa dem som lider av nöd och som inte får någon annan hjälp. (KO 4:3).

Ursprunget till vårt diakonibegrepp anses komma från Nya testamentets *diakonia* som betyder ”att tjäna”. (Nordstokke 2009, s. 12). Diakonins ämbete har därför uppfattats som kyrkans tjänande ämbete, även om uppgifterna varierar. I en del församlingar ansluter sig diakoniarbetet till församlingens andliga arbete där själavård och gudstjänstuppgifter betonas. I andra församlingar koncentrerar sig diakoniarbetet på klienter i kris, på svårt marginaliserade och på ekonomiskt hjälparbete. Det ena behöver inte utesluta det andra, men tyngdpunkten i arbetet varierar mellan olika församlingar. Ofta är det

diakoniarbetarna eller arbetsteamet som bestämmer hur man vill definiera diakonin i den egna församlingen och vad man vill satsa på. (Malkavaara 2009, s. 71–73).

Att ge en kort och entydig definition av diakoni är svårt eftersom diakoni är en integrerad del i allt som kyrkan gör. Diakoni kan ses som allt från karitativ omsorg och gemenskapsbyggande verksamhet till kristet socialt arbete. Ibland placeras diakoni in i en högkyrklig tradition och kyrkoförståelse, andra gånger i en lågkyrklig lekmanstradition. Diakonin har länge varit en självklar och integrerad verksamhet inom den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. (Nordstokke 2009, s. 9, 28). Bakgrunden till diakonins starka ställning är den kyrkolagsändring som kyrkomötet godkände år 1943 och som säger att det i varje församling skall finnas åtminstone en tjänst för diakoni. (Hiilamo 2009, s. 185). Två församlingar kan med domkapitlets samtycke också ha en gemensam diakonitjänst. (KO 4:50).

Att diakoni är en integrerad del i allt som kyrkan gör innebär att hela församlingen har ansvar för medlemmarnas välfärd och det själavårdande perspektivet finns med i all verksamhet. Diakonins uppgift skall hjälpa människor utan att frånta dem deras eget initiativ. Det handlar om att stärka deras människovärde och kristna identitet. På så sätt kan diakonin beskrivas som hjälp till självhjälp snarare än som enskilda hjälpinsatser. Till diakonins uppgift hör också att påtala orättvisor i samhället och bidra till att förändra dem. Centralt inom det diakonala arbetet är att det måste finnas en absolut respekt för varje människa. Samtidigt skall gemenskapen bygga på solidaritet och omvårdnad. (Martola 2009, s. 102, 120–121). Diakoniarbetarens yrkeskunnande eller kärnkunnande brukar indelas i fyra kompetensområden. Till dessa hör kompetens inom såväl andligt arbete som diakonalt klientarbetet, kunskap om kyrkans organisation samt samfunds- och samhällskompetens. (Kyrkostyrelsen 2010b, s. 8).

Enligt strategin *Den närvarande kyrkan* bär kyrkan omsorg för i synnerhet de svagaste och de mest utslagna. (Kyrkostyrelsen 2010a, s. 10, 12). En del av kyrkans identitet är därför att möta människor i svåra livssituationer. Kyrkan har ritualer för och ett språk i mötet med död och sorg. På så sätt ger redan begravningen hjälp till de sörjande att påbörja sorgebearbetningen. Det är därför naturligt att kyrkan erbjuder hjälp med denna bearbetning under en längre tid, till exempel genom sorgegruppsarbete. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 80). Ett djupt grundläggande mänskligt behov är att bli sedd. De flesta människor har också behov av att bli sedda i sin sorg. Det är ju först när omgivningen

känner till ens sorg som man kan få den omsorg och omtanke man behöver. (Arvidsson-Artman 2002, s. 100). Man kan därför anta att de som kommer till en sorgegrupp bär på behovet av att bli sedda och tagna på allvar. Just detta att vara sedd är något av det värdefullaste i sorgegruppen. (Sverkström 2004, s. 14–15). Med avseende på att bli sedd, att få kontakt och att få sitt värde som människa bekräftat har kyrkan en viktig uppgift i att möta dessa behov genom att erbjuda gemenskap, acceptans, tillhörighet och omtanke.

I kyrkolagen (1993/1054) konstateras att församlingens uppdrag bland annat är att ”utbreda det kristna budskapet och förverkliga kärleken till nästan”. (KL 1:2). Att förverkliga kärleken till nästan är också en av avsikterna med den evangelisk-lutherska kyrkans prioritetsområde Helighet. Tanken med tema åren 2010–2012 är dessutom att stödja de anställdas och församlingsmedlemmarnas andliga sökande genom att söka spår av det heliga i vardagen och i livets olika brytningsskeden. (Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland 2009). Till livets brytningsskeden hör bland annat när en människa dör. Då överskrids en oåterkallelig gräns. Även för de kvarlevande innebär en nära anhörigs död ett brytningsskede. För en del kan det leda till ett andligt sökande. Församlingen har här en viktig roll i att kunna erbjuda hjälp och stöd för andlig fördjupning. Deltagande i en sorgegrupp kan innebära en andlig fördjupning eftersom frågorna kring livets ändlighet och vad som kommer efter döden tas upp i sorgegruppen.

Man kan också se det som en helig gräns som överskrids när en människa dör. Owe Wikström skriver att det finns många dimensioner av helighet. Det kan vara en religiös term som berättar om människans kontakt med en annan verklighet, något transcendent. Det kan också vara en profan term som används till exempel om hårlocken i plånboken eller något som alla kan omfatta som okränkbart till exempel människovärdet. Vidare skriver Wikström att begreppet helighet främst förknippas med något avskilt, något som är mer än det alldagliga. Det heliga skänker resten av tillvaron en slags övergripande mening. Det kan exempelvis vara en bild, en symbol, en byggnad eller en handling. Samtidigt finns det något undanlidande i heligheten. Det är därför svårt att försöka fånga det heliga i ord. För en del glimmar heligheten fram genom musiken, konsten eller litteraturen. Heligheten kan vara både något yttre objektivt och något inre subjektivt. Den inre subjektiva heligheten kan beskrivas med ord som vördnad, allvar, längtan, glädje eller rysning. Det heliga kan dessutom relatera till vissa gemensamma gester, exempelvis korstecknet, eller vara helt privata, kopplade till en enskild individs livshistoria. (Wikström 1993, s. 23–25).

Enligt biskop emeritus Gustav Björkstrand (föredrag på Kyrktorget, augusti 2009) är helig ett universellt begrepp för det okränkbara och en motpol till det vardagliga.

3.3 Sorgegruppens funktion

Enligt Gunvor Berge Svenberg och Marie Wirgenes har sorg blivit ett av våra tabuämnen. De sörjande upplever ofta att omgivningen undviker dem. Detta beror på att många känner sig osäkra inför sörjande. En orsak till att det har blivit så kan vara att många av de traditioner som tidigare fanns omkring dödsfall och begravning inte finns längre. Det är beklagligt eftersom de gav de närstående visshet om att de handlade riktigt, och försäkrade de sörjande om nödvändig hjälp och stöd. Under senare år har man börjat lyfta fram behovet av hjälp och stöd i mer organiserad form till de människor som förlorat en av sina kära. Som en följd av detta har sorgegruppsarbetet vuxit fram. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 7, 16–17). Syftet med en sorgegrupp är att hjälpa den drabbade att uthärda sorgen och så småningom få den sörjande att se framåt. (Lundin 1992, s. 78).

Fyhr framhåller att sorg inte är någon sjukdom utan en naturlig läkningsprocess. (Fyhr 1999, s. 19). Birgitta Olivius Kihlberg är av samma åsikt. Samtidigt varnar hon för att om den sörjande förtränger sina känslor och inte bearbetar det som hänt kan sorgen utvecklas till sjukdom (Olivius Kihlberg 2001, s. 269). Om sorgen utvecklas till sjukdom behövs professionellt stöd medan det för självläkande sorgeprocesser ofta räcker med medmänniskor som stöttar den drabbade. (Fyhr 1999, s. 19). Svenberg och Wirgenes framhåller att det är viktigt att omgivningen inte dömer de sörjande på grund av deras reaktioner. Omgivningens inställning till sorg när det gäller varaktighet, intensitet och omfattning stämmer inte alltid med det som de sörjande upplever. Detta kan leda till att de sörjande förtränger sina känslor och uppträder som om de mår bättre än de verkligen gör. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 14, 16–17).

Det bästa är att gå in i sorgearbetet när förlusten är ny. Om en förlust inte sörjs kan sorgen trängas undan så att den förlustdrabbade inte längre är medveten om den. Men en bortträngd förlust kommer förr eller senare upp till medvetandet igen. Det är vanligt att sorgen dyker upp igen när allt går väl i livet. Det beror på att psyket då har bedömt att det finns kraft att bearbeta den undangömda sorgen. Fyhr menar att detta kan hända även väldigt lång tid efter förlusten. Om det finns en förlust som har gömts undan tidigare är

risken stor att samma sak händer med en ny förlust. Orsaken är att en bearbetning av den nya förlusten riskerar att också aktivera den tidigare förlusten. Följden blir ett ännu starkare psykiskt skydd för att hålla undanträngda sorger borta. Skyddet kan till sist bli så starkt att det tar personens hela psykiska energi i anspråk. Det leder till att det blir mindre energi kvar att använda vid svårigheter som finns i vardagen. Personen i fråga blir trött och orkar inte längre njuta av de glädjeämnen som trots allt finns kvar i livet. Även kontakten med andra människor kan bli ansträngd och komplicerad. (Fyhr 1999, s. 39–42).

Fyhr framhåller att det kan finnas många hinder för sorgearbetet. Okunskapen om sorg är fortfarande stor. Ibland kan omgivningen signalera att det inte är tillåtet att sörja. Fyhr lyfter även fram oförmåga att öppet uttrycka sorg, till exempel svårigheter att gråta eller tala om det som hänt, som ett hinder för sorgen. Den trygghet som behövs omkring den förlustdrabbade kanske inte räcker för att kompensera den brist på inre trygghet som sorgearbetet medför. Den drabbade är kanske den som måste stå för tryggheten och vara stark i familjen. Det kan finnas en outtalad förväntan hos omgivningen på att den sörjande skall klara även detta själv, speciellt om hon brukar klara av att lösa problem på egen hand eller är den som hjälper andra med deras problem. Brist på tid är, enligt Fyhr, ännu ett hinder för sorgearbetet att komma igång. Den drabbade kanske ständigt håller sig sysselsatt för att, utan att själv veta om det, hålla sorgen ifrån sig. (Fyhr 1999, s. 46–48).

Fyhr poängterar att sorg inte försvinner av sig själv utan måste arbetas igenom för att försvinna. (Fyhr 1999, s. 48). Svenberg och Wirgenes är inne på samma linje när de menar att den som förtränger känslorna kommer att få bearbeta sorgen mycket längre än den som får hjälp att lita på sina känslor, ge utlopp för dem och prata om dem. Därför är en av sorgegruppens viktigaste funktioner att vara en plats där den sörjande får känna det hon verkligen känner och låta känslorna komma till uttryck utan att behöva vara rädd för att inte bli accepterad. Svenberg och Wirgenes menar att sörjande som har fått bearbeta sin sorg i en grupp senare kan vara till stor hjälp för andra sörjande. Många sörjande tycker att den bästa hjälp de har fått har kommit från andra som har gått igenom en förlust av något slag. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 17–18).

Även Lars Sverkström lyfter fram flera fördelar med att bearbeta sin sorg i en sorgegrupp eftersom det i gruppen finns en hjälpare förmåga som är mer mångfasetterad än vad mötet med en enda person kan vara i ett enskilt samtal. Sverkström väljer att kalla samtalsgrupper om sorg för arbetsgrupper. Samtidigt betonar han att sorgegrupper inte är

terapigrupper. Man kan dock se drag av terapi i grupperna och i mötet med gruppen finns en terapeutisk dimension. Men steget till terapigrupp är ändå långt och skall så vara. En av fördelarna med sorggruppen är att det finns en större tolerans att hantera sorgereaktioner i dessa än vad fallet är i andra sociala grupper. Detta gör att den sörjande i gruppssamtalen har möjlighet att avreagera sig allt som han eller hon annars måste hålla tillbaka eller undvika att kommunicera i ord. (Sverkström 2004, s. 10–13).

Ännu en fördel med att bearbeta sorgen i en grupp är att den sörjande kan finna någon att bli förstörd av. Enligt Sverkström beror detta på att gruppdeltagarna har ett gemensamt livsproblem, står inför ett nytt livsskede och möts i en likartad problematik. (Sverkström 2004, s. 10). Svenberg och Wirgenes är inne på samma linje när de påstår att sorggruppen skapar gemenskap och igenkännande mellan gruppdeltagarna. Gemenskapen i sorggruppen menar de är särskilt viktigt eftersom kontakten med omgivningen ofta blir problematisk i samband med död och sorg. I gruppen märker deltagarna att det inte bara är deras omgivning som reagerar med tystnad om förlusten eller med att undvika den sörjande. Även andra har samma erfarenheter. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 21). Även Sverkström lyfter fram vikten av sorggruppens stödjande funktion om den sörjandes nätverk är sprött. Gruppen kan fungera som ett viktigt stöd då släktingar, vänner och arbetskamrater saknas. (Sverkström 2004, s. 11).

En annan fördel med sorggruppen är att den hjälper den sörjande att avdramatisera sina känslor. Den enskilde märker i samtalen med de andra gruppdeltagarna att sorg är en normal och sund reaktion på en förlust. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 19–20). Sverkström är av samma åsikt när han menar att sorggruppen erbjuder möjlighet att se och identifiera sina egna problem hos de andra i gruppen, vilket har en avdramatiserande verkan på de egna känslorna av sorg och den sörjande kan se att han eller hon inte är ”tokig”. I gruppen får den sörjande lära sig något om sig själv, sina kompetenser och sin livsväg, vilket stärker självkänslan. Den sörjande får också möjlighet att stärka sin sociala säkerhet genom samtalen i gruppen. Det sker genom att den sörjande ger uttryck för sina känslor och upplevelser och ger andra utrymme genom att lyssna. Sammanfattningsvis kan man säga att sorggruppen har en hjälpsam förmåga. Den sörjande får stöd för sin självkänsla och ökad självkänedom genom egna och andras reflexioner i samtalet. (Sverkström 2004, s. 10–11, 13–14).

3.4 Att leda sorgegrupper

Ledaren för sorgegruppen är den som skall organisera arbetet. Han eller hon sammankallar gruppen, berättar om de ramar i tid och rum som gruppen skall röra sig inom och informerar om vilket innehåll gruppträffarna skall ha. Förutom att ge ramar och innehåll för gruppens verksamhet skall ledaren också föra samtalen framåt när gruppen behöver den hjälpen och se till att processen i gruppen fungerar så smidigt som möjligt. För att kunna leda gruppen måste ledaren vara klar över målsättningen med sorgegruppen. Ledaren skall också förse gruppen med färdigheter som behövs för dess arbete. Sverkström påpekar att det inte finns någon självklar ledarstil att gå in i när man leder en sorgegrupp. Vilken ledarstil man väljer beror på personlighet, värderingar, vilka modeller och förebilder man fått för sitt ledarskap och vilken utbildning som gruppledare man har. (Sverkström 2004, s. 20, 37–39).

För att illustrera vad som avses med ledarstil diskuterar Sverkström två extrema ledarstilar – den auktoritära och den icke- auktoritära. Den auktoritära ledaren kontrollerar vad som händer i gruppen. Kontrollen utövas med hjälp av regler vars åttlydnad kontrolleras. Den auktoritära ledaren kontrollerar också att gruppen fullföljer sina uppgifter beträffande innehåll. Den icke- auktoritära ledaren försöker att så lite som möjligt påverka gruppens arbete och process. Förhållningssättet blir passivt och ledaren visar så lite som möjligt vad han eller hon tänker och tycker. Det icke- auktoritära ledarskapet innebär att ledaren försöker aktivera gruppen genom sina kommentarer och tolkningar av vad han eller hon ser och hör av gruppens aktivitet. Genom sina kommentarer hjälper ledaren gruppen att finna nya vägar genom nya erfarenheter. Den idealiska ledarstilen är, enligt Sverkström, den som tillåter ledaren att växla sin stil för att fylla olika behov i gruppen. (Sverkström 2004, s. 38–39).

Att lyssna på deltagarna är en av ledarens huvuduppgifter. Ett aktivt lyssnande förutsätter att lyssnaren är närvarande och inte tänker på något annat. Sverkström beskriver den goda lyssnaren som en som genom frågor och påståenden visar den som talar att budskapet nått fram. Den aktiva lyssnaren har den som talar i centrum och genom sitt kroppsspråk bekräftar han eller hon sitt accepterande av det budskap som tas emot. Sverkström lyfter också fram empati och saklighet som viktiga egenskaper hos den som leder en samtalsgrupp för sörjande. Empati betyder inkännande och inlevelse men med en viss distans till andras känslor så att den empatiska lyssnaren inte snärjs av de sörjandes

känslor. Saklighet hjälper ledaren att vara objektiv och skapa ordning och struktur i kaos. Den sakliga lyssnaren kan sätta in berättelser och reaktioner i för gruppen begripliga sammanhang om sorgereaktioner och sorgearbete eller annat som berör gruppens situation. (Sverkström 2004, s. 62–63).

Ledaren för en sorgegrupp bör också ha teoretiska kunskaper om sorg, kris, grupper, metod, självvård och bibelteologi. Av denna orsak rekommenderar Sverkström att den som leder sorgegrupper fördjupar sina kunskaper och upptäcker nya tankegångar om arbetet med sörjande genom långtidsplanering och fortbildning. Det finns dock ingen garanti för att en ledare med gedigen utbildning är bättre rustad för att leda en sorgegrupp. (Sverkström 2004, s. 96–97). Ledaren bör nämligen också ha en personlighet som lämpar sig för arbetet med sorgegrupper. Till dessa personliga egenskaper hör att ledaren har en empatisk förmåga att förstå de sörjandes situation. Han bör bemöta varje deltagare med respekt samt vara äkta och öppen till sitt sätt. När deltagaren upplever sig accepterad och uppskattad frigörs hans eller hennes förmåga att dela med sig av sig själv och sina upplevelser och samtidigt kunna ta emot hjälp och stöd. (Airas 1972, s. 117).

Det finns olika uppfattningar om i vilken grad ledaren skall använda sina egna erfarenheter av sorg och förlust i samtalen. Salminen är av den åsikten att ledaren inte skall dra in sina egna problem och erfarenheter i gruppdiskussionerna, utan låta deltagarna stå i centrum och fungera som en lyssnare och tolk för de känslor som uttrycks i gruppen. (Salminen 1997, s. 55). Svenberg och Wirgenes anser däremot att ledaren kan berätta kort om sig själv och egna förluster förutsatt att dessa är ordentligt bearbetade och har kommit på avstånd. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 75). Sverkström är inne på samma linje som Svenberg och Wirgenes när han menar att ledaren kan berätta om egna sorger. Han poängterar dock att ledaren i så fall bör vara noggrann med att inte på ett felaktigt sätt komma i centrum för intresse och samtal i gruppen. (Sverkström 2004, s. 113). Om man som ledare väljer att berätta om egna erfarenheter av sorg är det viktigt med självkännedom så att man vet vilka sår man bär på och hur dessa påverkar livet nu. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 75).

Det är vanligt att man delar på ledarskapet i en sorgegrupp. Då kan man bättre följa med vad som händer i gruppen. (Olivius Kihlberg 2001, s. 258, 261). Oftast är det en präst och en diakoniarbetare som samarbetar och delar på ledaransvaret för grupperna. Att tillsammans planera, genomföra och följa upp gruppträffarna är viktigt när man är flera

ledare. Man har också rätt att förvänta sig förståelse, stöd och uppmuntran från varandra. Om bara den ena ledaren har tidigare erfarenhet av att leda sorgegrupper kan den erfarne fungera som introduktör, stöd och hjälp i den första gruppen man har tillsammans och därmed också vara beredd att ta huvudansvar för gruppen. Sverkström menar att en sådan skillnad i erfarenhet inte är något hinder för delat ledarskap utan en möjlighet till utveckling av ett ledarteam. (Sverkström 2004, s. 39–40).

Sverkström diskuterar vilka svårigheterna och fördelarna är med delat ledarskap. Det avgörande enligt honom är att ledarna har teologisk samsyn eller kan tolerera varandras olikheter. Sverkström poängterar också vikten av att man kommit överens om sina inbördes roller. En fördel med delat ledarskap är att man kan ha olika roller i gruppen. Den ena kan föra samtalet vidare medan den andra är mer tillbakadraget reflekterande. De olika ledarstilarna blir då en tillgång både för deltagarna och för ledarna. När en är aktiv har den andra i uppgift att vara lyssnare och iakttagare och därmed vara den andra till stöd och vid behov ingripa om han eller hon ser eller hör något i gruppen som den andra inte fångar upp. (Sverkström 2004, s. 43–46).

Sverkström menar vidare att det kan vara eftersträvänsvärt att ledarna är av olika kön eftersom det underlättar gruppmedlemmarnas könsidentifikation i inkännande lyssnande och reagerande. Ytterligare en fördel med att vara två som delar på ledaransvaret är att man efter gruppträffarna kan ha en eftersession med kommentarer till vad som försiggått i gruppen och bekräftelse av varandras arbete. (Sverkström 2004, s. 45–46). Personligen har jag upplevt att delat ledaransvar för sorgegrupper är en styrka både därför att man kan planera arbetet i gruppträffarna gemensamt och uppmuntra och stödja varandra under arbetets gång.

4 Praktiskt genomförande av en sorgegrupp

Jag kommer i det här kapitlet att redogöra för hur det praktiska genomförandet av en sorgegrupp kan gå till, exempelvis antalet gruppträffar under en sorgebearbetningskurs, vilka ämnen man kan behandla på de olika gruppträffarna samt vad man särskilt bör tänka på när man startar och avslutar en sorgegrupp. Jag kommer också att utreda om det är ändamålsenligt att diakoniarbetaren systematiskt kontakter alla församlingsmedlemmar som förlorat en nära anhörig genom dödsfall, om sorgegrupper som ett samarbete över församlingsgränserna kan vara en lösning på småskaligheten i Borgå stift och om man kan ordna temadagar om sorg i församlingar där de geografiska avstånden är stora.

4.1 Planering och förberedelser

Innan man startar en samtalsgrupp för sörjande bör man först fråga sig vilken målsättningen med ett sådant arbete är. Lars Sverkström menar att målsättningen i hög grad beror på det bakomliggande teoretiska tänkandet. Han exemplifierar att man bland annat kan utgå från ett själavårdstänkande, ett diakonalt tänkande, ett empatiskt tänkande eller ett kristeoretiskt perspektiv. Sverkström rekommenderar att den som vill starta en sorgegrupp helst bör kombinera flera olika teoretiska tankegångar. Då har man flera infallsvinklar för sitt engagemang och kan möta gruppens och den enskilda deltagarens svårigheter på ett mera mångsidigt sätt än om man utgår från endast ett teoretiskt tänkande. (Sverkström 2004, s. 91).

Nästa fråga man bör ställa sig är om församlingens resurser tillåter att man startar en sorgegrupp. Med resurser avses personal, om det finns tillräckligt underlag för en grupp och hur mycket tid som kan användas. Det man som ledare bör tänka på i detta sammanhang är också hur mycket tid man skall avsätta för en sorgegrupp i förhållande till annan verksamhet. Sverkström framhåller att när det gäller personal är det en grundförutsättning att det råder samstämmighet mellan ledarna. Det är också en fördel om man har samarbetat tidigare. Det är vanligt att man är två församlingsanställda som leder en sorgegrupp, men ansvaret för sorgegruppen kan också delas mellan en församlingsanställd och någon som inte arbetar i församlingen. (Sverkström 2004, s. 91–94).

Om man väljer att dela på ansvaret för gruppen med någon som inte arbetar i församlingen föreslår Sverkström att man söker en medansvarig bland andra människovårdande yrkesföreträdare. Dessa har ofta kunskaper som kompletterar de församlingsanställdas. En annan fördel kan vara att dessa länge har haft kontakt med dem som skall bjudas in till sorgegruppen. Att använda redan fungerande relationer för den sörjande är bra då det är möjligt. Ytterligare ett alternativ är att söka efter en samarbetspartner bland lekmän. I så fall gäller det att hitta någon med empatisk förmåga som man tror orkar möta sörjande och har en öppen attityd till sorgereaktioner. (Sverkström 2004, s. 92). Om samarbetspartnern är en lekman är det extra viktigt att ledaren har goda kunskaper om sorg och dithörande problematik. Lekamannen kan vid behov också ges möjlighet att fördjupa sina kunskaper om sorgereaktioner och bemötande av sörjande genom fortbildning.

Innan sorgegruppen startar måste det praktiska arbetet planeras noggrant. Beträffande lokalen man samlas i bör den vara lättillgänglig för alla, även dem som har svårt att ta sig fram. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 35). Storleken på samlingsrummet är också viktig. Det har visat sig att deltagarna koncentrerar sig bättre i mindre rum. (Stollberg 1972, s. 127). Vidare skall rummet man samlas i vara avskärmat från andra rum så att man kan samtala ostört. (Sverkström 2004, s. 93). Samlingslokalen bör vara trivsamt och ha bekväma sittplatser. Det skapar en känsla av trygghet och välkomnande. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 35–36). Till trivsamt hör också ljus och blommor. Ett brinnande ljus, en vacker blomma eller något annat blickfång kan finnas på bordet. Pappersnäsdukar är också alltid bra att ha framme.

I fråga om gruppammansättning kan man tänka sig att göra en uppdelning av gruppen enligt ålder, livssituation eller orsaken till dödsfallet. I en liten församling med få dödsfall är en sådan uppdelning dock inte alltid möjlig. Om man gör en dylik uppdelning bör man också fråga sig vad syftet är med den. Det finns mycket gemensamt i sorgen som förenar de sörjande oberoende av vilken dödsorsaken var eller i vilken ålder och livssituation de befinner sig. I en och samma sorgegrupp finns vanligtvis utrymme för de som mist sin livskamrat, förälder, syskon eller nära vän. Fördelen med en stor spännvidd i gruppen är att deltagarna kan berika varandra tack vare sina skiftande livssituationer och erfarenheter. Ett undantag utgör dock sorgen hos anhöriga till någon som begått självmord och de som förlorat ett barn, eftersom sorgeproblematiken ur vissa aspekter är speciell i dessa fall. (Sverkström 2004, s. 97–98, 136, 144). Att leda en sorgegrupp för dessa målgrupper kräver

därför mera specialkunnande varför det kunde vara motiverat att ha en sjukhusteolog eller någon annan med motsvarande specialiseringsutbildning inom själavård bland ledarna.

Gruppstorleken kan variera från 3–4 deltagare till cirka 10. Enligt Sverkström är den ideala gruppstorleken 6–8 sörjande och 2 ledare. (Sverkström 2004, s. 98–99). Svenberg och Wirgenes anser att 3–8 deltagare är lagom. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 33). En liten grupp blir mycket skör eftersom gruppen kan upphöra att vara grupp ifall deltagare är frånvarande eller slutar. I små församlingar kan det vara svårt att få tillräckligt många deltagare och då kan det vara en lösning att samarbeta över församlingsgränserna. En grupp får inte heller vara för stor. Har man en grupp på 12 deltagare kan det vara att föredra att dela den i två mindre grupper. (Sverkström 2004, s. 99). Om gruppen är för stor kan det bli svårt för ledaren att räkna till för alla deltagare. (Salminen 1997, s. 50).

Det bästa är om deltagarna i en sorgegrupp inte känner varandra sedan tidigare. På en liten ort är detta inte alltid möjligt men det är en fördel om deltagarna inte är nära bekanta. Om deltagarna är nära bekanta finns det bindningar som kan försvåra deras deltagande i gruppen. Det är därför inte att rekommendera att någon har sin bästa väninna med sig till sorgegruppen eller att äkta par deltar i samma grupp. Om det ändå händer är det viktigt att ledaren känner till problemet och vid behov delar gruppen i två. Det är inte heller rekommendabelt att släktingar eller vänner till ledaren deltar dels för att dessa personer kan ställa orealistiska förväntningar på ledarens hjälpande förmåga och inlevelse i just den personens sorg, dels för att det är svårt att hjälpa den som står en nära. (Sverkström 2004, s. 30, 99).

Tidsåtgång handlar dels om hur lång tid man avsätter för en gruppträff, dels hur många gånger gruppen träffas. Det finns olika åsikter om hur många gruppträffar som är lagom. Den grupp som jag själv ledde träffades 5 gånger varannan vecka. Man kan också tänka sig att förlägga samlingarna oftare eller mera sällan. Om deltagarna har lång resväg kan det vara klokt att träffas mera sällan, till exempel en helg varannan månad eller ett par gånger per termin. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 38). Sverkström rekommenderar att man möter gruppen under en längre period. En kurs på 20–25 veckor menar han är det optimala. (Sverkström 2004, s. 95). Även Svenberg och Wirgenes anser att det är bra att gruppen träffas under en längre period. De rekommenderar att gruppen består så länge att ettårsdagen för dödsfallet hinner passera. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 38). Birgitta Olivius Kihlberg rekommenderar däremot att gruppen träffas 6 gånger. Samtidigt påpekar

hon att det tydligt skall framgå att gruppen kommer att träffas ett bestämt antal gånger eftersom insikten om att sorgegruppen har ett slut aktiverar egna initiativ hos den sörjande. Gruppen skall underlätta sorgearbetet men var och en måste gå igenom sorgprocessen själva. (Olivius Kihlberg 2001, s. 259).

Om man har en sorgegrupp med relativt få samlingar kommer man att behandla ett nytt tema vid varje gruppträff. Det innebär att om en deltagare är frånvarande vid ett tillfälle blir det mera kännbart för den enskilde än om man möts många gånger och ägnar flera samlingar åt varje tema. (Sverkström 2004, s. 118). En relevant fråga i detta sammanhang är också hur ofta man skall starta nya sorgegrupper i församlingen. Om man har en sorgegrupp per termin blir kursen av naturliga skäl kortare eftersom det för de flesta församlingar skulle vara svårt att ha flera parallella sorgegrupper. Om man däremot arrangerar en ny sorgegrupp med längre mellanrum kan man tänka sig att hålla en kurs med fler träffar.

Enligt Harmanens undersökning pågår en sorgegrupp vanligen under en termin och i medeltal träffas man 5–8 gånger varannan vecka. (Harmanen 1997, s. 104–105). I den sorgegrupp som jag ledde ingick 5 gruppträffar. Färre gruppträffar än 5 tror jag inte är rekommendabelt eftersom det tar en tid för deltagarna att lära känna varandra och våga öppna sig för varandra. Man bör ha en tidsgräns för hur länge man samlas per gång. Redan i inbjudan kan man med fördel uppge längden på samlingarna, och den bör respekteras så att deltagarna vet både när man börjar och slutar. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 37). Cirka 1,5 timme per samling kan vara en lämplig tidsgräns. Då har man gott om tid att samtala utan att det känns som för lång tid.

4.2 Rekrytering till sorgegrupper

Hur man rekryterar deltagare till församlingens sorgegrupper varierar mellan olika församlingar. Ett sätt är att systematiskt kontakta alla som mist en nära anhörig genom dödsfall och kortfattat informera om att församlingen ordnar sorgegrupper och att en inbjudan kommer till den sörjande längre fram. (Sverkström 2004, s. 103). Det finns flera fördelar med att personligen besöka eller ringa upp den sörjande. Genom personlig kontakt kan man fånga upp dem som inte själva har initiativkraft att söka hjälp och stöd. Initiativförmågan är ofta sämre än normalt hos den som sörjer, och det kan därför vara

nödväntigt med en liten puff för att komma sig för att delta i en sorgegrupp. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 29–30).

En annan fördel med att personligen inbjuda till sorgegruppen är att det ger den sörjande möjlighet att få en relation till den som skall leda gruppen. Detta ger den sörjande trygghet och tröskeln att delta i sorgegruppen blir lägre. (Sverkström 2004, s. 103). Samtidigt kan ledaren höra sig för om deltagarens levnadssituation, motivation för att delta i en sorgegrupp och förväntningar på gruppen. (Salminen 1997, s. 62–63, 69). Det har visat sig vara förnuftigt att gå med i en sorgegrupp 2–6 månader efter dödsfallet. Den första tiden är det vanligtvis många praktiska saker som skall ordnas och den sörjande har ofta mera stöd från omgivningen under denna period. Men när de praktiska frågorna har lösts och omsorgen från omgivningen har blivit mindre kan det vara en bra tidpunkt att gå med i en sorgegrupp. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 34).

Om man besöker den sörjande kan man överlämna en folder med information om den planerade sorgegruppen, eftersom många sörjande i sin kris har svårt att minnas vad som har sagts. Sverkström rekommenderar också att det personliga besöket inte bör ske mer än högst 3–4 veckor före gruppens start. Om besöket äger rum längre tid före kursstart är det risk för att den sörjande börjar känna sig otålig över att sorgen inte fort nog släpper sitt grepp. Dessutom finns risk att informationen faller i glömska eller att relationen till den blivande ledaren känns för osäker efter en tid. Att göra systematiska sorgebesök hos alla sörjande är möjligt bara i små församlingar. I stora församlingar är det troligen så att man på grund av den stora mängden dödsfall istället får använda telefonsamtal för inbjudan. Om tiden inte heller räcker för inbjudan per telefon återstår för ledarna att skicka inbjudan med brev eller inbjuda via församlingsblad eller annons. Man kan också kombinera brev och telefonsamtal. (Sverkström 2004, s. 103–104).

Inbjudan till sorgegruppen är en viktig del av själva gruppverksamheten. Redan i inbjudan ges nämligen tonen för gruppsamvaron. (Sverkström 2004, s. 103). Inbjudan bör ge svar på sådant som de sörjande kan tänkas vilja ha svar på innan de bestämmer sig för att delta eller inte. Man bör därför kortfattat förklara vad en sorgegrupp är och vilken dess funktion är. Det bör också framkomma vem gruppen riktar sig till och vad det är tänkt att man skall göra i gruppen. Till de mera självklara sakerna hör att berätta när och var gruppen samlas, hur länge den håller på och hur man anmäler sig till den. En annan fråga som man kan behöva beakta är om man bör erbjuda skjuts så att ingen hindras av för lång väg. (Svenberg

& Wirgenes 1995, s. 30–31, 35). Av inbjudan bör också framgå vem som skall fungera som ledare och kontaktuppgifter till dessa så att de sörjande har någon att vända sig till vid eventuella frågor angående deltagandet i sorgegruppen. Inbjudan kan lämpligen sändas ut ett par veckor innan gruppen skall starta.

I de flesta församlingar är det naturligt att inbjuda sörjande till sorgegrupper. Många landsortsförsamlingar i Borgå stift är dock så små att det inte finns underlag för nya sorgegrupper varje år. I sådana fall skulle sorgegrupper på prosternivå kunna vara en lösning. Ibland kan det finnas behov av att starta sorgegrupper som riktar sig till en viss målgrupp, till exempel föräldrar som mist ett barn eller anhöriga till dem som begått självmord. Även sådana grupper kan med fördel genomföras som ett samarbete över församlingsgränserna. Ett annat hinder för att ordna sorgegrupper kan vara stora geografiska avstånd. I till exempel skärgårdsförsamlingarna kan detta vara ett problem och hinder för att ordna sorgegrupper. En tänkbar lösning skulle kunna vara att ordna temadagar om sorg, till vilka de sörjande inbjuds.

Det kan finnas många anledningar till att inte delta i en sorgegrupp. Svenberg och Wirgenes menar att den vanligaste orsaken till att avstå från att delta i en sorgegrupp är brist på mod och initiativ. Det krävs nämligen stort mod att våga öppna sig för människor man inte känner och för många är det också ovant att möta problemen på det sättet. Särskilt äldre människor kan vara ovana vid att diskutera svåra saker med andra. Det finns också de som inte tidigare har deltagit aktivt i någon församlingsverksamhet och avskräcks av den orsaken. De kanske bekymrar sig för att det ställs krav på en tro som de inte har. Bara information kan förhindra missförstånd i detta sammanhang. Svenberg och Wirgenes föreslår att församlingen erbjuder bibelgrupper som ett komplement för dem som vill arbeta med sitt förhållande till Gud. Man får också komma ihåg att alla inte har behov av att delta i en sorgegrupp. En del sörjande kan ha ett så pass bra socialt nätverk att det i praktiken fungerar som en slags sorgegrupp. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 27–28).

4.3 Ämnen för gruppträffarna

Arbetet med samtalsgrupper för personer i sorg sker i grupper med strukturerade träffar. Varje träff bygger på ett tema och kan innehålla aktiviteter, övningar och samtal. Träffarnas innehåll bestäms dels av hur många gånger man träffas i gruppen, dels av i

vilket skede av sorgeprocessen deltagarna befinner sig. I små församlingar där det inte finns underlag för att ha sorgegrupper varje termin eller ens varje år har deltagarna vanligtvis kommit väldigt olika långt i sin bearbetning av sorgen. I församlingar där man ordnar sorgegrupper regelbundet befinner sig deltagarna däremot ungefär i samma skede. När man bestämmer tema och upplägg för kursen bör man beakta i vilket av sorgens skede deltagarna befinner sig för att kursinnehållet skall motsvara deltagarnas förväntningar och behov.

Om deltagarna befinner sig i ett tidigt skede av sorgeprocessen sträcker sig deras erfarenhet till tiden före dödsfallet, vad som hände vid och efter dödsfallet, begravningen och tiden fram till den tidpunkt när sorgegruppen startar. Sverkström menar att man i detta tidiga skede ännu inte har upplevt den djupa ensamheten som för många inträder först cirka ett halvt år efter dödsfallet. Man har inte heller hunnit erfara hur sakta det går att ta sig igenom sorgen eller bearbeta det faktum att många undviker den som har sorg eller bemöter den sörjande med oförståelse. Vidare saknar de sörjande erfarenhet av hur svårt det kan vara att finna en ny livsrytm. Alla dessa smärtsamma erfarenheter ligger nämligen för de flesta längre fram i sorgearbetet. (Sverkström 2004, s. 105).

Första träffen med sorgegruppen kommer att präglas av att deltagarna får berätta sin egen historia. Det kan hända att inte alla tidigare har uttryckt sina upplevelser i samband med dödsfallet i ord. Det kan i så fall bli en mycket stark upplevelse att få göra det. Vanligen följer man i fortsättningen ett visst schema med syfte att föra gruppens arbete vidare. De ämnen man tar upp är sådana som ledaren av erfarenhet vet är aktuella för de sörjande. Fördelen med denna modell är att alla aktuella områden kommer att behandlas efterhand. En nackdel kan vara att deltagarna inte får diskutera det som känns aktuellt just då, utan måste vänta tills det blir dagens tema. För att undkomma detta problem kan man förslagsvis börja samlingarna med att låta deltagarna tala om det som upplevs som viktigt just då. Därefter övergår man till att samtala om det som är dagens tema. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 42–44).

Exempel på ämnen som kan tas upp på samlingarna är tiden före, under och efter dödsfallet, begravningen och mötet med kyrkan, förhållandet till vänner och grannar, skuld känslor, den dödas egenskaper, goda och dåliga minnen, sorgearbetets olika skeden, existentiella frågor, högtider och bemärkelsedagar samt framtiden och att orka gå vidare. Det är vanligt att man som en del av arbetet i sorgegruppen ger deltagarna uppgifter. Det

kan vara att ta med ett fotografi av den döda eller att skriva ett brev till den bortgångne. (Harmanen 1997, s. 108, 110; Svenberg & Wirgenes 1995, s. 45–60). I den sorgegrupp som jag själv ledde behandlade vi teman som att möta sorgen, den saknade personen, sorgens förlopp, vad som händer efter döden och att orka gå vidare. Varje gruppträff avslutades med en kort andakt som även den anknöt till samlingens tema.

Om tiden före, under och efter dödsfallet kommer deltagarna att ha olika berättelser. En del är kanske fortfarande trötta efter att ha skött en sjuk person under en lång och svår tid, andra har fina minnen av uppgörelser och försoning. Några kämpar kanske med svåra känslor om den som dött var mycket krävande eller om personligheten förändrades till följd av sjukdom. Om dödsfallet kom plötsligt är det vanligt att den efterlevande plågas av tanken på att man inte tog avsked eller hade möjlighet att försonas. I samtalen kring detta tema är det viktigt att låta deltagarna bearbeta upplevelserna och känslorna kring dödsfallet genom att berätta om vad som hände, hur de upplevde det, vad som var svårt, hur det var att se den döda och vilken hjälp de fick av såväl sjukvården som släkt och vänner. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 45).

För de flesta är *begravningen* en känslofylld upplevelse som kan innehålla många motstridiga känslor. För många är det en dag som de lägger ner enormt med kraft på att klara av. Samtidigt är förväntningar på att dagen skall bli så som de har tänkt sig höga. Genom sin beskrivning av begravningsdagen berättar deltagarna något om sina ideal och sin livsåskådning. Vissa delar av begravningen minns de bra och kan beskriva utförligt, medan andra delar är borta ur minnet. Frågor som man förslagsvis kan utgå från i gruppdiskussionen är hur deltagarna klarade av begravningsförberedelserna, vad de kommer ihåg från begravningsdagen, vad de har glömt, om dagen blev som de önskat samt hur mötet med släkt och vänner blev. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 46–47).

Mötet med kyrkan och begravningsbyrån betyder mycket i den sårbara situation som den sörjande befinner sig i. Att få ett gott bemötande av en person som klarar av att hantera den svåra situationen är betydelsefullt. Lika stor är besvikelsen om kontakten präglas av brist på respekt eller av likgiltighet inför den sörjandes situation. I gruppdiskussionen kan man till exempel ta upp frågor om hur deltagarna upplevde bemötandet från dem som hjälpte dem i samband med dödsfallet och begravningen, om någon har tagit kontakt efteråt och vilka förväntningar gruppdeltagaren hade på en eventuell uppföljning efter begravningen. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 47).

Förhållandet till vänner och grannar kan behandlas i gruppen eftersom en del av gruppdeltagarna kanske har blivit sårade eller besvikna i mötet med andra människors oförståelse eller bagatelliserande kommentarer om deras sorg. I gruppamtalen kan man låta deltagarna besvara frågor som vilka erfarenheter de har av mötet med vänner och bekanta, om det var något i mötet som sårade dem, hur de önskar bli bemötta, hur man kan tackla omgivningens osäkerhet och vad man som sörjande kan göra för att hjälpa vänner och grannar så att de vågar upprätthålla kontakten även efter dödsfallet. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 47–48).

Skuldkänslor är vanliga i samband med dödsfall. Det är därför motiverat att ta upp detta ämne i gruppdiskussionen. De flesta av deltagarna ångrar något som de tycker att de borde ha gjort annorlunda mot den döda. Det kan handla om omsorgen då den döda var sjuk eller skuldkänslor för att man skickade den sjuke till ålderdomshem eller sjukhus. Det kan vara något som förblev osagt eller så upplever den sörjande skuldkänslor för att han eller hon inte var hos den döda under dennes sista timmar i livet. För att hjälpa deltagarna att komma över och bearbeta sina skuldkänslor kan man i samtalen utgå från frågor om hur de tycker att de borde ha handlat annorlunda, hur de hanterar skuldkänslorna, om de verkligen skulle ha kunnat handla annorlunda och i så fall vad de tycker om det. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 50–51).

Att samtala om minnen av *den döda och dennes egenskaper* är för de flesta sorgegruppsdeltagare tungt och svårt. Det kan riva upp gamla sår och aktualiserar ofta sorgen och smärtan mer än något annat. Om den sörjande klarar av att återge en realistisk och nyanserad bild av den döda tyder det på att förlusten är på god väg att bli bearbetad. Deltagarna bör ges möjlighet att berätta om den de har förlorat och hur de minns honom eller henne med både goda och mindre goda sidor. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 55). Om deltagarna vill kan de också ta med ett fotografi på den döda.

Sorgearbetets olika skeden kan behandlas under någon eller några gruppträffar. Framställningen får dock inte bli för kategorisk eftersom sorgprocessen är högst individuell och de olika faserna överlappar varandra. Det är därför viktigt att betona att det inte finns något rätt eller fel sätt att sörja på.

I mötet med döden aktualiseras *de existentiella frågorna*. De flesta sörjande upplever att det är viktigt att få diskutera dessa frågor. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 56). Vanliga

frågor som kan komma upp i detta sammanhang är vad kristendomen säger om evigt liv, om det finns återseende, vad uppståndelsen är, om det finns en himmel och hur det då är med helvetet. Deltagarna behöver få ställa sina frågor och diskutera dem med de andra i gruppen. Ledaren kan i detta sammanhang framhålla den helande och läkande kraften som finns i den kristna tron. Nattvarden kan nämnas som en källa till kraft och tröst och i församlingar där man har förbönsgudstjänster kan dessa också vara till stöd för den sörjande. Ledaren kan därför gärna bjuda in deltagarna till dem. (Sverkström 2004, s. 131, 133–134). I samband med en nära anhörigs bortgång aktualiseras också den egna döden. Det är därför naturligt att även sådana frågor kan komma upp i gruppdiskussionen. (Olivius Kihlberg 2001, s. 267).

Viktigt att komma ihåg när bibel- och trosfrågor behandlas i gruppen är att det inte blir en debatt med argument och motargument. Diskussionen bör istället ske i form av ett gemensamt sökande efter bärande trosföreställningar. Sverkström avråder från att man undervisar om dessa frågor på ett generellt plan. Eftersom gruppen delat så mycket på det personliga planet behöver det personliga samtalet få äga rum efter presentationen av vad Bibeln säger om lidande, död och uppståndelse. Inför samtalen om kristen tro föreslår Sverkström att man kan samla tänkvärda citat att ge till gruppdeltagarna. Utskrivna citat kan få betydelse hemma och inte endast när man läser dem och samtalar om dem i gruppen. (Sverkström 2004, s. 118–119, 134).

Det kan hända att någon deltagare påstår sådant om kristen tro som ledaren inte kan identifiera som kristen tro eller så dyker det upp frågor utifrån andra trosföreställningar. Det kan vara en svår balansgång för ledaren att dels redovisa för sin bibelförankring och markera avstånd till det man inte bejakar, dels att inte tvinga på någon sina egna trosföreställningar. Sverkström betonar å andra sidan att det är berättigat att trons tillit och hopp om liv efter döden blir så tydlig som möjligt. Som församlingsanställd är man en företrädare för församlingens trosinriktning och man förväntas därmed vara tydlig om hur kristen tro möter dessa frågor. (Sverkström 2004, s. 119).

Något av det mest smärtsamma under det första året efter dödsfallet är *högtiderna och bemärkelsedagarna*. De påminner på ett tydligt sätt om den som fattas och ensamheten och saknaden känns ännu mera påträngande än annars. Det finns därför skäl att säga något om dessa dagar åt gruppdeltagarna. Deltagarna bör också få ge uttryck för sina tankar, känslor,

förväntningar och bekymmer kring dessa dagar. I efterhand kan man följa upp hur det gick. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 56–57).

Ett tänkbart tema för den sista samlingen kan vara hur deltagarna ser på *framtiden och om att orka gå vidare*. För de flesta sörjande är det möjligt att vända sig mot framtiden och planera ett liv som den döda inte är en del av först efter en lång tid. Att tänka framåt och ha planer är svårt i början men en nödvändig del av sorgearbetet. Frågor som deltagarna kan få fundera på är hur det känns att tänka på framtiden, om lycka och glädje kan vara en del av det liv som ligger framför och hur deltagarna tänker om livet efter ett halvt år eller efter ett år. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 57–58).

4.4 Första gruppträffen

Gruppens första samling är avgörande för deltagarnas motivation att fortsätta i sorgegruppen. Med största sannolikhet är de flesta nervösa inför den nya situationen som är ovan och främmande. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 38–39). Sverkström poängterar därför ledarnas ansvar att från första stund skapa en trygg och välkomnande atmosfär i gruppen. Det kan bland annat ske genom att ledaren eller en av ledarna, om man är två, välkomnar deltagarna redan vid ytterdörren och visar dem till rätta. Att ledarna berättar hur man tänker sig ordningen för gruppträffarna och att man exempelvis alltid börjar med att dricka kaffe tillsammans skapar också rutin och trygghet för deltagarna. Eftersom åtminstone någon deltagare kan komma tidigt bör ledarna se till att vara färdiga med alla förberedelser, såsom att koka kaffe, tända ljus eller möblera ändamålsenligt, i god tid före utsatt tid. Om någon som anmält sitt deltagande i gruppen inte kommer i tid är det ändå viktigt att starta gruppen på utsatt tid för att visa respekt för dem som kommit i tid. (Sverkström 2004, s. 29–30, 111–112).

Att börja med att äta något eller dricka kaffe tillsammans hjälper till att lätta upp stämningen och skapa kontakt mellan gruppdeltagarna. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 36). Samverkan mellan deltagarna är viktig i en sorgegrupp. Det är gruppens arbetsredskap. Under den inledande stunden kring kaffebordet hinner deltagarna och ledarna också bilda sig en första uppfattning om gruppen. När kaffet är urdruckat och bordet avdukat kan man förflytta sig till en annan del av rummet där samtalen skall ske. På så sätt markerar man att något nytt börjar. För att stunden kring kaffebordet inte skall flyta

ut i ett allmänt distanserat prat får den inte bli för lång utan det är viktigt att hålla ungefärliga tidsramar. (Sverkström 2004, s. 112).

Eftersom de flesta i gruppen inte känner varandra från tidigare är det viktigt med någon typ av presentation. Det gör att det blir lättare för gruppen att komma igång med sin verksamhet. Samtidigt skapar det förtroende mellan deltagarna, vilket är en förutsättning för att gruppen skall fungera. För att underlätta för deltagarna kan ledaren presentera sig själv först. Yrke, hur man tidigare har arbetat med sörjande och förhoppningar inför gruppens träffar kan vara sådant som en ledare berättar om sig själv. Efter att ledaren har presenterat sig är det deltagarnas tur. Ledaren bör här vara tydlig med att det är tillåtet att berätta så mycket eller så lite var och en själv vill. (Sverkström 2004, s. 113). I sin presentation ges deltagarna möjlighet att berätta något om vem de är, var de bor, vilket nätverk de eventuellt redan har och vilka förväntningar de har på gruppträffarna. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 42).

Efter presentationen berättar ledarna, om man inte redan har gjort det, hur gruppen är tänkt att fungera. (Sverkström 2004, s. 114). Till det deltagarna behöver veta är var gruppen skall träffas, hur ofta man skall träffas, under hur lång tid man skall fortsätta med gruppen och hur lång varje träff skall vara. Det är viktigt att framhålla att gruppen är till för deltagarnas egen skull och för att fylla deras behov samt att det är en självhjälpsgrupp, inte en terapigrupp. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 39–40). Av egen erfarenhet tycker jag att det är bra att vid första gruppträffen dela ut ett informationsblad av vilket det framgår datum och klockslag för träffarna och vilka teman man behandlar vid varje enskild träff.

Ledaren skall också informera om vilka reglerna är; exempelvis att alla har frihet att tala eller inte tala, att man inte talar i mun på varandra eller avbryter den som berättar om sig själv, att inga tankar och föreställningar om sorg är förbjudna i gruppen, att det är tillåtet att berätta hur man har det och gråta om det känns så. (Sverkström 2004, s. 27–28, 114).

I synnerhet skall ledarna uppmärksamma deltagarna på hur de förhåller sig till det som sägs i gruppen. Deltagarna bör uppmanas att visa lojalitet mot varandra. Det som en deltagare har sagt om sig och sitt liv måste få stanna inom gruppen. Ingen får heller tvingas till att berätta mera än hon eller han själv vill. Att gruppledarna har tystnadsplikt bör också betonas. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 40; Sverkström 2004, s. 115). Om man delar ut ett informationsblad kan det av det också kortfattat framgå vad tystnadsplikten innebär.

De flesta som kommer till en sorgegrupp är beredda att öppna sig och bli bekanta med varandra. Det ligger i en samtalsgrupps natur att man gör det. Många av dem som kommer till en sorgegrupp är därför positivt nyfikna på att få nya kontakter och har förväntningar på att deltagarna skall förstå varandra eftersom de har liknande erfarenheter. Ändå får man som ledare inte utgå från att detta gäller alla. En del av dem som kommer till sorgegruppen är fortfarande osäkra på om gruppen är något för dem. De kan ha motvilja mot allt som kan väcka minnen till liv och göra en smärtfylld situation ännu värre. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 41). Om någon av deltagarna hoppar av efter första gruppträffen behöver det inte innebära att vad som är planerat för gruppen är generellt felaktigt utan endast att det inte svarade mot just den personens behov. Det kan bero på att den sörjande befinner sig i ett skede i sitt sorgearbete när enskilda samtal kan vara bättre alternativ än gruppträffar. Därför kan ledaren eventuellt erbjuda sådana samtal som alternativ om en person hoppar av en sorgegrupp. (Sverkström 2004, s. 20). Det är också viktigt att komma ihåg att sorgearbetet är individuellt och för en del passar inte sorgbearbetning i grupp.

Sverkström nämner i detta sammanhang det som han kallar dörrsamtal och hur man som ledare skall hantera dem. Det kan hända att någon deltagare dröjer kvar efter att gruppen har avslutats för att samtala med ledaren. Efter första gången bör man acceptera dessa samtal eftersom det kan vara någon som behöver fråga något eller berätta något om sig själv, men i fortsättningen rekommenderar Sverkström att man som ledare bör undvika sådana samtal och istället erbjuda enskilda samtal vid ett annat tillfälle med tydligt avgränsad tid. Anledningen till att man bör vara restriktiv gällande dörrsamtal är flera. Det kan ligga en aggressivitet mot gruppen bakom sådant beteende så att man ger ledaren det förtroende som gruppen skulle ha fått. Det kan också vara så att man vill skaffa sig fördelar genom att göra sig intressant för ledaren eller underkänna ledarens rätt att sätta punkt för gruppträffen och på så sätt försöka utöva makt över ledaren. (Sverkström 2004, s. 116–117).

4.5 Att avsluta en grupp

Sorgegruppens avslutande träff är lika viktig som den inledande träffen och kräver förberedelse. Den sista gruppträffen kan vara ett tillfälle för eftertänksamhet och stilla begrundan över dödsfallet, sorgen och smärtan fram till idag. Ledaren kan förbereda deltagarna inför uppbrottet genom att be dem tänka tillbaka på de teman som har

behandlats och fundera på om det finns frågeställningar som har belysts för lite. Deltagarna har då möjlighet att nämna något som de tycker har fått för lite utrymme och får på så sätt ge ord åt sina frågor. Samtidigt påminns hela gruppen om vad man har behandlat under kursens gång. Ledarnas uppgift är att sammanfatta vad man sysslat med i gruppen, påminna om känslor när man träffades första gången och jämföra med hur det är idag. Det ger deltagarna möjlighet att blicka tillbaka på sorgearbetet och få perspektiv på den bearbetning av sorgen som skett. Samtidigt hjälper det deltagarna att se vad som är avklarat av sorgearbetet och vad som fortfarande är svårt. (Sverkström 2004, s. 119–121; Svenberg & Wirgenes 1995, s. 64–65). Man kan förslagsvis avsluta den sista samlingen med en andaktsstund. I den sorgegrupp som jag ledde utformade vi andakten så att varje deltagare fick en sten som de lämnade ifrån sig i en skål som symbol för att de lämnade över sin sorgebörda till Gud. De sörjande fick också tända ett ljus till minne av den eller de som de hade förlorat och saknade. Ljuset fick samtidigt symbolisera det ljus som vilade över deras framtid.

Sverkström påminner om att gruppens uppbrott kan vara tungt och smärtsamt för många av deltagarna. Sorgegruppen har för många fungerat som en känslomässig säkerhetsventil där man har blivit sedd och bekräftad och där det har varit tillåtet att sörja och tala om den som dött. Avslutningen av sorgegruppen blir dessutom en påminnelse om uppbrottet från den som dött och som genom gruppen fått leva och vara någon även för de andra deltagarna. Trots dessa känslor och reaktioner är det viktigt att gruppen avslutas vid överenskommen tidpunkt. Det är inte bra om någon deltagare blir alltför beroende av gruppens eller ledarens stöd och uppmuntran. För att hjälpa dem som ifrågasätter uppbrottet föreslår Sverkström att man kan låta dem berätta om sina känslor inför gruppens avslutning. (Sverkström 2004, s. 121–122; Svenberg & Wirgenes 1995, s. 64). Birgitta Olivius Kihlberg påminner om att det bland deltagarna kan finnas de som efter sorgegruppens uppbrott behöver samtala vidare med någon i församlingen. (Olivius Kihlberg 2001, s. 269).

Under den avslutande gruppträffen bör deltagarna också ges möjlighet att utvärdera sorgegruppen. I utvärderingen kan man fråga efter vad som har varit bra, vad som kan förbättras och om gruppen startade vid en lämplig tidpunkt. (Sverkström 2004, s. 123). Andra frågor man kan ställa är om sorgegruppen har motsvarat deltagarnas förväntningar, om de praktiska arrangemangen har passat deltagarna och hur ledarna har upplevts. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 64). Utvärderingen kan ske antingen muntligt eller

skriftligt. I den sorgegrupp som jag själv ledde lät vi deltagarna skriftligt svara på några frågor om vad de tyckt om gruppen. Till de frågor vi ställde hörde bland annat om deltagarna tyckte att de fått tillräckligt med uppmärksamhet i gruppen, om de hade fått hjälp i sin sorg genom att delta i sorgegruppen och om de hade trivts i gruppen. Ledarna kan också utvärdera gruppen, exempelvis vad gruppen har gjort och hur de har upplevt arbetet i gruppen. Det innebär dock inte att ledarna skall ge ord åt allt de sett och hört. De skall inte heller kommentera en enskild gruppdeltagare. (Sverkström 2004, s. 123).

Sista gruppträffen bör även behandla framtiden och hur man kan gå vidare efter att sorgegruppen har avslutats. Man kan fråga deltagarna om de vill ha fortsatt kontakt med varandra och i så fall på vilket sätt. (Svenberg & Wirgenes 1995, s. 65). Om ledarna har för avsikt att samla gruppen till en återträff skall det nämnas vid detta tillfälle. Det är sedan viktigt att hålla sitt ord och verkligen ha en uppföljning om man har lovat det. Man kan förslagsvis ha en uppföljning kring Alla helgons dag och då också ordna ljuständning för de avlidna under det gångna året. Ett annat alternativ är att ordna en temadag om sorg, till vilken tidigare sorgegruppsdeltagare inbjuds.

Till sist efter att deltagarna har avlägsnat sig återstår ledarnas avslutande samtal om gruppen. Sverkström rekommenderar att det sker omedelbart efter sista gruppträffen. I denna utvärdering ledarna emellan ventileras gruppens utveckling och vad som underlättade eller förhindrade den samt hur sorgearbetet har framskridit hos enskilda och hos gruppen. Även den känslomässiga separationen från gruppen behöver få ges ord. (Sverkström 2004, s. 124).

5 Avslutande diskussion

I den avslutande diskussionen vill jag kritiskt granska om jag har uppnått mitt syfte och om jag har funnit svar på frågeställningarna. Jag sammanfogar examensarbetets frågeställningar med de resultat undersökningen har gett. Problemet knyts med andra ord samman med resultatet. Jag diskuterar också om jag kunde ha gjort något annorlunda och vilka eventuella för- och nackdelar i så fall skulle ha varit samt ger förslag på vidare forskning.

Undersökning har sitt ursprung i min upptäckt av att det finns ett behov av en plan som på ett lättfattligt och konkret sätt beskriver hur man kan genomföra en kurs för sörjande i församlingen. Att det finns ett sådant behov märkte jag när jag skulle hålla min första sorgegrupp. Det finns en uppsjö av litteratur som beskriver sorg och hur man skall bemöta människor i sorg, men att hitta lämpligt material som kan användas i det praktiska sorgegruppsarbetet var inte lika lätt. I synnerhet var det svårt att hitta material som är anpassat till förhållandena inom Borgå stift. Av andra diakoniarbetare med mera erfarenhet än vad jag själv hade av att leda sorgegrupper fick jag många goda och användbara råd, men trots det saknade jag en plan som beskriver hur man kan genomföra en sorgegrupp.

Syftet med mitt examensarbete har följaktligen varit att utreda hur diakoniarbetaren kan stödja sörjande genom att utarbeta en plan för sorgegrupper i församlingen. Detta problem utforskade jag framför allt i kapitlet om det praktiska genomförandet av en sorgegrupp, på vilket planen *Hur man inom församlingens diakoni kan hjälpa sörjande i sorgegrupper* är en praktisk tillämpning. Min frågeställning har varit hur sorgegruppen kan vara ett stöd i sorgebearbetningen för den sörjande. Jag utredde också vilken diakoniarbetarens roll är i sorgegruppen. Dessa frågeställningar utredde jag framför allt i kapitlet om sorgegruppen i församlingen där jag redogjorde för vilka fördelarna med att delta i en sorgegrupp är och vad som är viktigt att tänka på när man är ledare för en sorgegrupp. Ämnet som jag har behandlat i mitt examensarbete är omfattande och därför har jag avgränsat mig till att behandla endast den sorgebearbetning som sker i en sorgegrupp.

I mitt examensarbete har jag också tagit fasta på det heliga i livets brytningsskeden då ett dödsfall och den därpå följande sorgebearbetningen utgör ett av livets brytningsskeden och för en del kan det även leda till ett andligt sökande. Församlingen har här en viktig roll i att kunna erbjuda hjälp och stöd för andlig fördjupning. Att delta i en sorgegrupp kan innebära

en andlig fördjupning eftersom frågorna kring livets ändlighet och vad som kommer efter döden tas upp som en naturlig del i sorgegruppen.

Viktigt inom allt forskningsarbete är att man först skaffar sig en allmän överblick av det aktuella forskningsområdet. Nödvändig bakgrundskunskap som jag behövde för utarbetandet av mitt examensarbete har varit kunskap om sorg, sorgereaktioner, sorgeprocessen och dess olika skeden, själavårdsmetoder, diakonins roll och uppgift samt vad begreppet helighet innebär och vad det betyder i förhållande till sorg och död. Helighet är ett svårfångat begrepp som kan ha många olika betydelser. Det kan vara allt från en religiös term som berättar om människans kontakt med en annan verklighet till en profan term som används om något som alla kan omfatta som okränkbart. Det heliga kan sägas skänka resten av tillvaron en slags övergripande mening.

För att besvara min frågeställning om hur sorgegruppen kan vara ett stöd i sorgebearbetningen för den sörjande har jag redogjort för vilka fördelarna med att delta i en sorgegrupp är. Sorgegruppen skall hjälpa den sörjande att uthärda sorgen och så småningom få den sörjande att se framåt. Eftersom sorg inte försvinner av sig själv utan måste arbetas igenom för att försvinna är det viktigt att den sörjande inte förtränger känslorna utan ger utlopp för dem och pratar om dem. Därför är en av sorgegruppens viktigaste funktioner att vara en plats där den sörjande får låta känslorna komma till uttryck utan att behöva vara rädd för att inte bli accepterad. Sorgegruppen skapar gemenskap och igenkännande mellan gruppdeltagarna och de får uppleva att de blir förstådda.

Jag har också utrett vilken diakoniarbetarens roll är i sorgegruppen genom att beskriva vad som är viktigt att tänka på när man är ledare för en sorgegrupp. För att kunna leda gruppen måste ledaren vara klar över målsättningen med sorgegruppen och ha teoretiska kunskaper om sorg, kris, grupper, metod, själavård och bibelteologi. Ledaren bör också ha en personlighet som lämpar sig för arbetet med sorgegrupper. Till dessa personliga egenskaper hör att ledaren har en empatisk förmåga att förstå de sörjandes situation. Han bör bemöta varje deltagare med respekt samt lyssna aktivt på det som sägs i gruppen. Ett aktivt lyssnande förutsätter att lyssnaren är närvarande och inte tänker på något annat.

Beträffande det praktiska genomförandet av en sorgegrupp började jag med att beskriva vad man bör tänka på före man startar en sorgegrupp, exempelvis hur många gruppträffar man skall och hur länge sorgebearbetningskursen skall pågå. Jag har också granskat hur

rekryteringen till sorgegrupper kan ske, till exempel om det är ändamålsenligt att diakoniarbetaren systematiskt kontaktar alla församlingsmedlemmar som förlorat en nära anhörig genom dödsfall. Jag har även utrett hur sorgegruppsverksamheten kan anpassas till förhållandena inom Borgå stift, förslagsvis som ett samarbete över församlingsgränserna eller som temadagar om sorg i församlingar där de geografiska avstånden är stora. Jag presenterade olika förslag på ämnen som man kan behandla i en sorgegrupp, exempelvis skuldkänslor, goda och dåliga minnen, sorgearbetets olika skeden, existentiella frågor, högtider och bemärkelsedagar samt framtiden och att orka gå vidare. Slutligen redogjorde jag för vad man särskilt bör tänka på när man startar och avslutar en sorgegrupp.

Jag har systematiskt sökt efter källor som skall ge en bred bas för min undersökning. Eventuellt kunde jag ha referat till fler sakkunniga inom området och gjort intervjuer med andra diakoniarbetare om hur de har genomfört sorgegrupper, men jag är ändå av den åsikten att mitt källmaterial är tillräckligt för ett arbete av denna storlek. Många av mina källor är skrivna av auktoriteter inom ämnesområdet och har därför stor relevans.

Sorgebearbetningen i grupp är ett intressant och viktigt område inom det diakonala arbetsfältet och det skulle därför i framtiden vara motiverat att skriva om sorgegrupper för särskilda målgrupper, förslagsvis anhöriga till någon som begått självmord och de som förlorat ett barn. Eftersom sorgeproblematiken ur vissa aspekter är speciell i dessa fall kan det vara motiverat att hålla särskilda sorgegrupper för dessa sörjanden. Att leda sorgegrupper för dessa målgrupper kräver dessutom mera specialkunnande vilket även det motiverar att man har särskilda sorgegrupper för dem. En annan speciell målgrupp av sörjande som behöver egna sorgegrupper är barn. Ett lämpligt förslag på vidare studier skulle kunna vara att utarbeta en motsvarande sorgegruppsplan för barn att använda inom Borgå stift.

Källförteckning

Airas, E. (1972). *Parantava yhdessäolo. Ryhmäterapien menetelmiä ja sovellutuksia*. Borgå: WSOY.

Arvidsson-Artman, L. (2002). *Tröst i praktiken*. Varberg: Argument.

Bauman, H. (1978). *Genom sorg till liv*. Stockholm: Gummesson.

Bibeln (1999). Bibelkommissionens översättning. Örebro: Libris.

Björkstrand, G. *Helig som tyngdpunktsområde*. Föredrag på Kyrktorget, augusti 2009.
<http://borgastift.evl.fi/node/525> (hämtat 22.4.2010).

Cullberg, J. (1992). *Kris och utveckling. En psykodynamisk och socialpsykiatrisk studie*. Stockholm: Natur och kultur.

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland (2009). *Helig – Pyhä*.
[http://evl.fi/EVLsv.nsf/Documents/9D35D7A8605909FCC22576BF002E6CC6/\\$file/Helig%20kommunikationsplan.pdf](http://evl.fi/EVLsv.nsf/Documents/9D35D7A8605909FCC22576BF002E6CC6/$file/Helig%20kommunikationsplan.pdf) (hämtat 22.4.2010).

Fyhr, G. (1999). *Hur man möter människor i sorg*. Stockholm: Natur och kultur.

Göthelid, O. (1995). *Mig skall inget fattas. Om tro och hopp i svåra tider*. Helsingfors: Fria missionsförbundet.

Harmanen, E. (1997). *Sielunhoito sururyhmässä. Tutkimus ryhmän ohjaajan näkökulmasta Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa*. Diss. 2 uppl. Helsingfors: Suomalainen teologinen kirjallisuusseura.

Hedman, F. (1989). *Människosyner och vårdmodeller. En studie i terapi och själavård*. Diss. 5 uppl. Åbo: Åbo Akademis förlag.

Hiilamo, H. (2009). Diakonistatistiken som hjälp att utveckla diakoniarbetet. Ingår i: Kummel-Myrskog, P., Sarelin, B. & Ekstrand, S. (red.). *Där nöden är störst. En*

introduktion i diakoni ur finländsk synvinkel. Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland 2009:1.

James, J. W. & Friedman, R. (2006). *Sorgbearbetning. Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*. Stockholm: Svenska institutet för sorgbearbetning.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Kyrkostyrelsen (2010a). *Den närvarande kyrkan. Mission, vision och strategi 2010 för Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland*.

http://www.evl.fi/avain/den_narvarande_kyrkan.pdf (hämtat 8.10.2010).

Kyrkostyrelsen (2010b). *Kirkon hengellisen työn ammattien ydinosaaminen*.

[http://kappeli.evl.fi/koulutuskeskus.nsf/0/869A7D6CFA403F2DC225747B0027FA83/\\$FILE/ydinosaaminen_2010.pdf](http://kappeli.evl.fi/koulutuskeskus.nsf/0/869A7D6CFA403F2DC225747B0027FA83/$FILE/ydinosaaminen_2010.pdf) (hämtat 8.10.2010).

Latvus, K. (2009). Diakonämbetet – en ny tolkning av dess ursprung. Ingår i: Kummel-Myrskog, P., Sarelin, B. & Ekstrand, S. (red.). *Där nöden är störst. En introduktion i diakoni ur finländsk synvinkel*. Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland 2009:1.

Lundberg, L. Å. (2009). Ingår i: Vikström-Jokela, M. *När någon fattas. En sorgbok*. Helsingfors: Fontana Media.

Lundin, T. (1992). *Traumatisk stress och personlig förlust. Lärobok i katastrofpsykologi och katastrofpsykiatri*. Solna: Almqvist & Wiksell.

Malkavaara, M. (2009). Den finländska diakonins historia och nuläge. Ingår i: Kummel-Myrskog, P., Sarelin, B. & Ekstrand, S. (red.). *Där nöden är störst. En introduktion i diakoni ur finländsk synvinkel*. Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland 2009:1.

Martola, Y. (2009). Diakoni och diakonat. Ingår i: Kummel-Myrskog, P., Sarelin, B. & Ekstrand, S. (red.). *Där nöden är störst. En introduktion i diakoni ur finländsk synvinkel*. Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland 2009:1.

Nordstokke, K. (2009). Diakoniens teologi. Ingår i: Kummel-Myrskog, P., Sarelin, B. & Ekstrand, S. (red.). *Där nöden är störst. En introduktion i diakoni ur finländsk synvinkel*. Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland 2009:1.

Okkenhaug, B. (2004). *Själavård. En grundbok*. Örebro: Libris.

Olivius, A. (2001). *Att möta människor. En grundbok i själavård*. 4 uppl. Stockholm: Verbum.

Olivius Kihlberg, B. (2001). Ingår i: Olivius, A. *Att möta människor. En grundbok i själavård*. 4 uppl. Stockholm: Verbum.

Olkinuora, H. (2009). Helighetslängtan. Ingår i: Sundblom Lindberg, M., Myrskog, S., Hansson, U. & Wistbacka, P. (red.). *Årsbok för Borgå stift 2009. Helig*. Helsingfors: Fontana Media.

Salminen, H. (1997). *Ryhmäanalyysin perusteet*. Helsingfors: Suomen mielenterveysseura.

Sjöström, U. (1994). Hermeneutik – att tolka utsagor och handlingar. Ingår i: Starrin, B. & Svensson, P-G. (red.). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.

Stollberg, D. (1972). *Seelsorge durch die Gruppe. Praktische Einführung in die gruppensystemisch-therapeutische Arbeitsweise*. 2 uppl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Svenberg, G. B. & Wirgenes, M. (1995). *Tillsammans i sorg. Sorggruppen och dess plats i sorgearbetet*. Henån: Slussens Bokförlag.

Sverkström, L. (2004). *Samtal om sorg. Samtalsgrupper med sörjande ur ett ledarperspektiv*. Stockholm: Verbum.

Wikström, O. (1993). *Om heligheten. Helighetens envisa vägran att försvinna. Religionspsykologiska perspektiv*. Stockholm: Natur och kultur.

Wislöff, F. (1993). *När en av de kära gått bort*. Stockholm: EFS-förlaget.

Worden, J. W. (2006). *Sorgerådgivning och sorgeterapi. En bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande*. Stockholm: Svenska institutet för sorgbearbetning.

Finlands författningssamling

Kyrkolag 1993/1054. Finlex.

[http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1993/19931054?search\[type\]=pika&search\[pika\]=kyrkolag](http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1993/19931054?search[type]=pika&search[pika]=kyrkolag) (hämtat: 5.10.2010).

Kyrkoordning 1993/1055. Finlex.

[http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1993/19931055?search\[type\]=pika&search\[pika\]=kyrkoordning](http://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/1993/19931055?search[type]=pika&search[pika]=kyrkoordning) (hämtat 6.10.2010).

Bilaga:

Hur man inom församlingens diakoni kan hjälpa sörjande
i sorgegrupper

Hur man inom församlingens diakoni kan hjälpa sörjande i sorgegrupper

Sofie Bjurbäck

Yrkeshögskolan Novia 2010

Innehåll

1	Vad är sorg?	1
	Definitioner	1
	Känslor	1
	Existentiell utmaning	1
2	Vanliga reaktioner på sorg	2
	Chock	2
	Vrede	2
	Depression	2
	Skuldkänslor.....	2
	Kroppsliga uttryck	3
3	Sorgens förlopp	3
	Läkningsprocess (Fyhr)	3
	Traumatisk kris (Cullberg).....	3
4	Fördelar med att bearbeta sorgen i grupp	4
	Acceptans	4
	Gruppens hjälpande förmåga.....	4
	Att bli förstådd.....	5
	Gemenskap	5
	Avdramatisera känslor	5
	Stärkt självkänsla	5
5	Att leda en sorgegrupp	5
	Aktivt lyssnande	6
	Teoretiska kunskaper.....	6
	Empatisk förmåga	6
	Delat ledarskap.....	6
6	Planering och förberedelser.....	7
	Ledaransvar	7
	Samlingslokal	7
	Gruppsammansättning.....	7
	Gruppstorlek	8
	Tidsåtgång	8
7	Inbjudan till en sorgegrupp	8
	Personlig inbjudan.....	8
	Innehållet i inbjudan.....	9
	Samarbete över församlingsgränser	9

8 Förslag på ämnen för gruppträffarna	10
Tiden före, under och efter dödsfallet	10
Begravningen	10
Vänner och bekanta	10
Skuldkänslor.....	11
Den döde	11
Sorgearbetets skeden	11
Existentiella frågor	11
Högtider och bemärkelsedagar.....	12
Framtiden och att orka gå vidare	12
9 Första gruppträffen	12
Stämningen i gruppen	12
Servering	12
Presentation	13
Hur gruppen fungerar	13
Regler.....	13
10 Att avsluta en grupp.....	14
Tillbakablick	14
Utvärdering	14
Uppföljning.....	14
Litteratur.....	15

1 Vad är sorg?

En sten
kan inte vara så tung.
Ett berg
kan inte vara så högt.
En natt
kan inte vara så svart.
Ett hav
kan inte vara så djupt
som min sorg.
Åh Gud, min sorg.

Lars Åke Lundbergs dikt kan stå som exempel på ett försök att sätta ord på den sorg och förtvivlan som man kan uppleva när en nära anhörig dör. Man kan fråga sig om det ens är möjligt att uttömmande redogöra för vad sorg är.

Definitioner

Sakkunniga på sorg har gjort försök att definiera sorg. James och Friedman (2006) definierar sorg som den normala och naturliga känslomässiga reaktionen vid en förlust av något slag och som alla de motstridiga känslor som väcks av ett slut på eller en förändring av ett välkänt livsmönster. Sverkström (2004) beskriver sorg som ett hjälpmedel att övervinna förluster och som en naturlig reaktion på en förlust av något slag.

Känslor

Sorg har med känslor att göra. Synonymer till ordet "sorg" är bland annat bedrövelse, svårmod, vemod, förtvivlan, hjärtesorg och melankoli. Sorg handlar om brustna hjärtan, inte om trasiga hjärnor. Den sörjande känner osäkerhet, sårbarhet och ensamhet och man känner inte igen sig själv längre.

Existentiell utmaning

Sorg innebär en existentiell utmaning som kan möjliggöra mognad och en fördjupad livssyn. Frågeställningar som rör livets mening och vad som bär i livet kan aktualiseras. Det blir viktigt att finna en helhet där såväl liv som död kan räknas in i det meningsfulla.

2 Vanliga reaktioner på sorg

Många av de reaktioner som framträder vid sorg är försvarsmekanismer vars uppgift är att skydda den sörjande mot uppgivenhet och undergång. Många olika faktorer, såsom personens hälsa, personlighet, tidigare förluster och sociala situation, påverkar sorgereaktionerna. Såväl relationen till den avlidne som ifall man har haft tid att förbereda sig för dödsfallet är av stor betydelse liksom på vilket sätt personen dog.

Chock

Chock innebär att man emotionellt inte reagerar på det skedda. Med förståndet vet man vad som hänt men känslomässigt förmår man inte ta det till sig. Att få möjlighet att se den döde, vara med om begravningen och att ha en grav att besöka kan hjälpa den sörjande att även emotionellt förstå det som hänt.

Vrede

Känslan av vrede förekommer ofta hos sörjande och kan utlösas till exempel av frustration över att man inte kunde förhindra dödsfallet. Aggression kan även utlösas av känslor av vanmakt och besvikelse över livets orättvisa och grymhet. Det är vanligt att man frågar varför detta hände just oss. Den sörjande kan rikta aggressiviteten mot vårdpersonalen, mot Gud och ibland även mot den som dött.

Depression

Ibland kan vreden vändas inåt och upplevas som depression. Sorg och depression skall dock inte förväxlas även om det finns många gemensamma drag. En betydande skillnad är att vid sorg finns inte förlusten av den egna självkänslan som vanligtvis finns vid depression. Det förekommer naturligtvis ibland att den sörjande utvecklar en depression som en följd av sin förlust.

Skuldkänslor

Det är vanligt att den sörjande har skuldkänslor. En människa i sorg är beredd att ta ansvar långt utöver vad som är sakligt och tar lätt på sig skulden till det skedda. Många gånger kan den sörjande känna sig kluven mellan motstridiga känslor. Det kan handla om att hålla minnena levande eller att glömma, anklaga sig själv och andra eller försonas och acceptera, att söka sig utåt eller att isolera sig.

Kroppsliga uttryck

Sorg handlar emellertid inte enbart om känslor. Hela kroppen är med och sorgen tar sig även kroppsliga uttryck. Vanliga kroppsliga reaktioner är bland annat tomhetskänsla i magen, tyngd över bröstet, känsla av att halsen är hopsnörd, andnöd, muskelsvaghet, brist på energi, huvudvärk, magproblem och sömnsvårigheter. Om den sörjande inte förmår gråta är risken större att sorgen förkroppsligas.

3 Sorgens förlopp

Begreppet sorgearbete används som en beskrivning av sorgeförloppet. Denna process kan indelas i olika faser.

Läkningsprocess (Fyhr)

Fyhr (1999) beskriver sorgearbetet som en läkningsprocess bestående av fyra faser men hon poängterar att sorgeprocessen inte skall uppfattas som någonting statistiskt utan sorgeförloppet kan befinna sig i flera stadier samtidigt.

I den *första fasen* är den sörjandes tankar och känslor kvar hos den döde. Hon söker ett svar på frågan "varför hände detta just mig". Under den *andra fasen* börjar den sörjande acceptera att den döde är borta. Under den *tredje fasen* måste den gamla drömmen om framtiden överges och en ny dröm skapas där den döde inte längre finns med. Den sörjande kan känna att hela tillvaron är i kaos och hon kan bli apatisk och deprimerad. Den *fjärde fasen* innebär att tillvaron byggs upp igen. I sorgearbetet har den sörjande insett att förlusten är verklig och den gamla drömmen har lösts upp. I det här skedet är hon inte längre vänd mot det förflutna utan mot nuet och framtiden. Efter genomlevt sorgearbete finns det skedda med som en tung och svår livserfarenhet, men utan att det behöver förstöra tillvaron.

Traumatisk kris (Cullberg)

Enligt Cullberg (1992) är den första fasen *chockfasen*, som kan vara från ett kort ögonblick till några dygn. Den drabbade håller verkligheten på avstånd eftersom den är alltför smärtsam att ta till sig. I chockfasen är det viktigt att den sörjande får dela sorgen och känna att någon finns till hands. Det är också viktigt att få verbalisera det skedda.

Följande fas är *reaktionsfasen* då den anhörige förstår vad som har hänt. Denna fas innehåller akut sorg och sorgen kan vara så svår att

dygnsrytmen påverkas och psykosomatiska symptom uppträder. Den sörjande kan isolera sig och reaktionsfasen innebär ofta den svåraste tiden. Därför är det viktigt att komma ihåg att behovet av hjälp och stöd är störst efter begravningen då reaktionsfasen tar vid.

Efter reaktionsfasen följer *bearbetningsfasen*. Denna fas kan pågå mellan ett halvt år och ett år efter dödsfallet. Sorgen är inte längre lika akut och den sörjande bearbetar det skedda. Till bearbetningen hör att man gång på gång vill tala om det som har hänt och på så sätt integreras förlusten så småningom.

Den sista fasen är *nyorienteringsfasen*, som kännetecknas av att dödsfallet hör det förflutna till och har integrerats i den sörjandes liv. Minnena lever kvar men sorgen förhindrar inte längre den sörjande att leva helt och fullt. Sorgen har blivit en del av livet och ett slutfört sorgearbete leder till att sårerna i själen läkt och man kan åter känna glädje i livet.

4 Fördelar med att bearbeta sorgen i grupp

Omgivningens inställning till sorg när det gäller varaktighet, intensitet och omfattning stämmer inte alltid med det som de sörjande upplever. Detta kan leda till att de sörjande förtränger sina känslor och uppträder som om de mår bättre än de verkligen gör. Men sorg försvinner inte av sig själv utan måste arbetas igenom för att försvinna.

Acceptans

En av sorgegruppens funktioner att vara en plats där den sörjande får känna det hon verkligen känner och låta känslorna komma till uttryck utan att behöva vara rädd för att inte bli accepterad.

Gruppens hjälpande förmåga

I en sorgegrupp finns en hjälpande förmåga som är mer mångfasetterad än vad mötet med en enda person kan vara i ett enskilt samtal. I sorgegruppen finns det en större tolerans att hantera sorgereaktioner än vad fallet är i andra sociala grupper. Detta gör att den sörjande i gruppssamtalen har möjlighet att avreagera sig allt som han eller hon annars håller tillbaka eller undviker att uttrycka i ord.

Att bli förstådd

I sorgegruppen kan den sörjande finna någon att bli förstådd av, eftersom gruppdeltagarna har ett gemensamt livsproblem och möts i en likartad problematik. Sorgegruppen skapar därför igenkännande mellan gruppdeltagarna.

Gemenskap

Gemenskapen i sorgegruppen är viktig eftersom kontakten med omgivningen ofta blir problematisk i samband med död och sorg. I gruppen märker deltagarna att det inte bara är deras omgivning som reagerar med tystnad om förlusten eller med att undvika den sörjande. Gruppen kan också fungera som ett viktigt stöd då släktingar, vänner och arbetskamrater saknas.

Avdramatisera känslor

Sorgegruppen hjälper den sörjande att avdramatisera sina känslor. Den enskilde märker i samtalen med de andra gruppdeltagarna att sorg är en normal och sund reaktion på en förlust.

Stärkt självkänsla

I gruppen får den sörjande lära sig något om sig själv, sina kompetenser och sin livsväg, vilket stärker självkänslan. Den sörjande får också möjlighet att stärka sin sociala säkerhet genom samtalen i gruppen. Det sker genom att den sörjande ger uttryck för sina känslor och upplevelser och ger andra utrymme genom att lyssna.

5 Att leda en sorgegrupp

Ledaren för sorgegruppen är den som skall organisera arbetet. Han eller hon sammankallar gruppen, berättar om de ramar i tid och rum som gruppen skall röra sig inom och informerar om vilket innehåll gruppträffarna skall ha. Ledaren är också den som skall föra samtalen framåt när gruppen behöver den hjälpen och se till att processen i gruppen fungerar så smidigt som möjligt.

Aktivt lyssnande

Ett aktivt lyssnande förutsätter att lyssnaren är närvarande och inte tänker på något annat. Den goda lyssnaren visar den som talar att budskapet nått fram genom frågor och påståenden. Den aktiva lyssnaren har den som talar i centrum och genom sitt kroppsspråk bekräftar han eller hon sitt accepterande av det budskap som tas emot.

Teoretiska kunskaper

Ledaren bör ha teoretiska kunskaper om sorg, kris, grupper, metod, själavård och bibelteologi. Det finns dock ingen garanti för att en ledare med gedigen utbildning är bättre rustad för att leda en sorgegrupp. Ledarens bör också ha en personlighet som lämpar sig för arbetet med sorgegrupper.

Empatisk förmåga

Ledaren bör ha en empatisk förmåga att förstå de sörjandes situation. Han bör bemöta varje deltagare med respekt samt vara äkta och öppen till sitt sätt. När deltagaren upplever sig accepterad och uppskattad frigörs hans eller hennes förmåga att dela med sig av sig själv och sina upplevelser och samtidigt kunna ta emot hjälp och stöd.

Delat ledarskap

Det är vanligt att man delar på ledarskapet i en sorgegrupp. Då kan man bättre följa med vad som händer i gruppen. Oftast är det en präst och en diakoniarbetare som samarbetar och delar på ledaransvaret för grupperna. Att tillsammans planera, genomföra och följa upp gruppträffarna är viktigt när man är flera ledare.

En fördel med delat ledarskap är att man kan ha olika roller i gruppen. Den ena kan föra samtalet vidare medan den andra är mer tillbaka-draget reflekterande. De olika ledarstilarna blir då en tillgång både för deltagarna och för ledarna. När en är aktiv har den andra i uppgift att vara lyssnare och iakttagare och därmed vara den andra till stöd och vid behov ingripa om han eller hon ser eller hör något i gruppen som den andra inte fångar upp.

Ytterligare en fördel med att vara två som delar på ledaransvaret är att man efter gruppträffarna kan ha en eftersession med kommentarer till vad som försiggått i gruppen och bekräftelse av varandras arbete.

6 Planering och förberedelser

Innan man startar en samtalsgrupp för sörjande bör man först fråga sig om församlingens resurser tillåter att man ordnar en sorgegrupp. Med resurser avses personal, om det finns tillräckligt underlag för en grupp och hur mycket tid som kan användas.

Ledaransvar

Det är vanligt att man är två församlingsanställda som leder en sorgegrupp, men ansvaret för sorgegruppen kan också delas mellan en församlingsanställd och någon som inte arbetar i församlingen. Om man väljer att dela på ansvaret för gruppen med någon som inte arbetar i församlingen kan man söka en medansvarig bland andra människo-vårdande yrkesföreträdare. Dessa har ofta kunskaper som kompletterar de församlingsanställdas. Ytterligare ett alternativ är att söka efter en samarbetspartner bland lekmän. I så fall gäller det att hitta någon med empatisk förmåga som man tror orkar möta sörjande och har en öppen attityd till sorgereaktioner.

Samlingslokal

Innan sorgegruppen startar skall det praktiska arbetet planeras. Beträffande lokalen man samlas i bör den vara lättillgänglig för alla, även dem som har svårt att ta sig fram. Helst skall rummet man samlas i vara avskärmat från andra rum så att man kan samtala ostört. Att samlingslokalen är trivsam och har bekväma sittplatser skapar en känsla av trygghet och välkomnande. Till trivsamheten hör också ljus och blommor. Ett brinnande ljus, en vacker blomma eller något annat blickfång kan finnas på bordet. Pappersnäsdukar är också bra att ha framme.

Gruppsammansättning

I fråga om gruppsammansättning kan man tänka sig att göra en uppdelning av gruppen enligt ålder, livssituation eller orsaken till döds-fallet. I en liten församling med få dödsfall är en sådan uppdelning dock inte alltid möjlig. Vanligtvis finns det i en och samma sorgegrupp utrymme för både de som mist sin livskamrat, förälder, syskon eller nära vän. Ett undantag utgör dock sorgen hos anhöriga till någon som begått självmord och de som förlorat ett barn, eftersom sorge-problematiken ur vissa aspekter är speciell i dessa fall. Att leda en sorgegrupp för dessa målgrupper kräver därför mera specialkunskande varför det kunde vara motiverat att ha en sjukhusteolog eller någon

annan med motsvarande specialiseringsutbildning inom själavård bland ledarna.

Gruppstorlek

Gruppstorleken kan variera från 3–4 deltagare till cirka 10. Den ideala gruppstorleken är kanske 6–8 sörjande och 2 ledare. En liten grupp blir mycket skör eftersom gruppen kan upphöra att vara grupp ifall deltagare är frånvarande eller slutar. I små församlingar kan det vara svårt att få tillräckligt många deltagare och då kan det vara en lösning att samarbeta över församlingsgränserna. En grupp får inte heller vara för stor. Har man en grupp på 12 deltagare kan det vara att föredra att dela den i två mindre grupper.

Tidsåtgång

Tidsåtgång handlar dels om hur lång tid man avsätter för en gruppträff, dels hur många gånger gruppen träffas. Det finns olika åsikter om hur många gruppträffar som är lagom. Enligt en undersökning som gjorts i den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland (Harmanen 1997) pågår en sorgegrupp vanligen under en termin och i medeltal träffas man 5–8 gånger varannan vecka.

Man bör ha en tidsgräns för hur länge man samlas per gång. Redan i inbjudan kan man uppge längden på samlingarna, och den bör respekteras så att deltagarna vet både när man börjar och slutar. Cirka 1,5 timme per samling kan vara en lämplig tidsgräns. Då har man gott om tid att samtala utan att det känns som för lång tid.

7 Inbjudan till en sorgegrupp

Hur man rekryterar deltagare till församlingens sorgegrupper varierar mellan olika församlingar. Ett sätt är att systematiskt kontakta alla som mist en nära anhörig genom dödsfall och kortfattat informera om att församlingen ordnar sorgegrupper och att en inbjudan kommer till den sörjande längre fram.

Personlig inbjudan

Det finns flera fördelar med att personligen besöka eller ringa upp den sörjande. Genom personlig kontakt kan man fånga upp dem som inte själva har initiativkraft att söka hjälp och stöd. En annan fördel är att det ger den sörjande möjlighet att få en relation till den som skall leda

gruppen. Om man besöker den sörjande kan man överlämna en folder med information om den planerade sorgegruppen. Att göra systematiska sorgebesök hos alla sörjande är möjligt bara i små församlingar. I stora församlingar är det troligen så att man på grund av den stora mängden dödsfall istället får använda telefonsamtal för inbjudan. Om tiden inte heller räcker för inbjudan per telefon återstår för ledarna att skicka inbjudan med brev eller inbjuda via församlingsblad eller annons. Man kan också kombinera brev och telefonsamtal.

Innehållet i inbjudan

Inbjudan till sorgegruppen bör ge svar på sådant som de sörjande kan tänkas vilja ha svar på innan de bestämmer sig för att delta eller inte. Man bör därför kortfattat förklara vad en sorgegrupp är och vilken dess funktion är. Det bör också framkomma vem gruppen riktar sig till och vad det är tänkt att man skall göra i gruppen. Till de mera självklara sakerna hör att berätta när och var gruppen samlas, hur länge den håller på och hur man anmäler sig till den. En annan fråga som man kan behöva beakta är om man bör erbjuda skjuts så att ingen hindras av för lång väg. Av inbjudan bör också framgå vem som skall fungera som ledare och kontaktuppgifter till dessa så att de sörjande har någon att vända sig till vid eventuella frågor angående deltagandet i sorgegruppen. Inbjudan kan lämpligen sändas ut ett par veckor innan gruppen skall starta.

Samarbete över församlingsgränser

I de flesta församlingar är det naturligt att inbjuda sörjande till sorgegrupper. Många landsortsförsamlingar i Borgå stift är dock så små att det inte finns underlag för nya sorgegrupper varje år. I sådana fall skulle sorgegrupper på prosternivå kunna vara en lösning. Ibland kan det finnas behov av att starta sorgegrupper som riktar sig till en viss målgrupp, till exempel föräldrar som mist ett barn eller anhöriga till dem som begått självmord. Även sådana grupper kan med fördel genomföras som ett samarbete över församlingsgränserna. Ett annat hinder för att ordna sorgegrupper kan vara stora geografiska avstånd. I till exempel skärgårdsförsamlingarna kan detta vara ett problem och hinder för att ordna sorgegrupper. En tänkbar lösning skulle kunna vara att ordna temadagar om sorg, till vilka de sörjande inbjuds.

8 Förslag på ämnen för gruppträffarna

Vanligen följer man ett visst schema med syfte att föra sorgegruppens arbete vidare. De ämnen man tar upp är sådana som är aktuella för de sörjande. Det är vanligt att man som en del av arbetet i sorgegruppen ger deltagarna uppgifter. Det kan vara att ta med ett fotografi av den döde eller att skriva ett brev till den bortgångne. Om man inleder eller avslutar gruppträffarna med en kort andakt kan även den anknyta till samlingens tema.

Tiden före, under och efter dödsfallet

Om tiden före, under och efter dödsfallet kommer deltagarna att ha olika berättelser. En del är kanske fortfarande trötta efter att ha skött en sjuk person under en lång och svår tid, andra har fina minnen av uppgörelser och försoning. Om dödsfallet kom plötsligt är det vanligt att den efterlevande plågas av tanken på att man inte tog avsked eller hade möjlighet att försonas. I samtalen kring detta tema är det viktigt att låta deltagarna bearbeta upplevelserna och känslorna kring dödsfallet genom att berätta om vad som hände, hur de upplevde det, vad som var svårt, hur det var att se den döde och vilken hjälp de fick av såväl sjukvården som släkt och vänner.

Begravningen

Begravningsdagen är en känslofylld upplevelse som kan innehålla många motstridiga känslor. För många är det en dag som de lägger ner enormt med kraft på att klara av. Samtidigt är förväntningar på att dagen skall bli så som de har tänkt sig höga. Vissa delar av begravningen minns deltagarna bra och kan beskriva utförligt, medan andra delar är borta ur minnet. Frågor som man förslagsvis kan utgå från i gruppdiskussionen är hur deltagarna klarade av begravningsförberedelserna, vad de kommer ihåg från begravningsdagen, vad de har glömt, om dagen blev som de önskat samt hur mötet med släkt och vänner blev.

Vänner och bekanta

Förhållandet till vänner och grannar kan behandlas i gruppen eftersom en del av gruppdeltagarna kanske har blivit sårade eller besvikna i mötet med andra människors oförståelse eller bagatelliserande kommentarer om deras sorg. I gruppsamtalen kan man låta deltagarna besvara frågor som vilka erfarenheter de har av mötet med vänner och bekanta, om det var något i mötet som sårade dem, hur de önskar bli bemötta, hur man kan tackla omgivningens osäkerhet och vad man som

sörjande kan göra för att hjälpa vänner och grannar så att de vågar upprätthålla kontakten även efter dödsfallet.

Skuldkänslor

Skuldkänslor är vanliga i samband med dödsfall. De flesta av deltagarna ångrar något som de tycker att de borde ha gjort annorlunda mot den döde. Det kan handla om omsorgen då den döde var sjuk eller skuldkänslor för att man skickade den sjuke till ålderdomshem eller sjukhus. Det kan vara något som förblev osagt eller så upplever den sörjande skuldkänslor för att han eller hon inte var hos den döde under dennes sista timmar i livet. För att hjälpa deltagarna att komma över och bearbeta sina skuldkänslor kan man i samtalen utgå från frågor om hur de tycker att de borde ha handlat annorlunda, hur de hanterar skuldkänslorna, om de verkligen skulle ha kunnat handla annorlunda och i så fall vad de tycker om det.

Den döde

Att samtala om minnen av den döde och dennes egenskaper är för de flesta sorgegruppsdeltagare tungt och svårt. Det kan riva upp gamla sår och aktualiserar ofta sorgen och smärtan mer än något annat. Deltagarna bör trots det ges möjlighet att berätta om den de har förlorat och hur de minns honom eller henne med både goda och mindre goda sidor. Om deltagarna vill kan de också ta med ett fotografi på den döde.

Sorgearbetets skeden

Sorgearbetets olika skeden kan behandlas under någon eller några gruppträffar. Framställningen får dock inte bli för kategorisk eftersom sorgprocessen är högst individuell och de olika faserna överlappar varandra. Det är därför viktigt att betona att det inte finns något rätt eller fel sätt att sörja på.

Existentiella frågor

I mötet med döden aktualiseras de existentiella frågorna. De flesta sörjande upplever att det är viktigt att få diskutera dessa frågor. Vanliga frågor som kan komma upp i detta sammanhang är vad kristendomen säger om evigt liv, om det finns återseende, vad uppståndelsen är och om det finns en himmel. Inför samtalen om kristen tro kan ledaren samla tankvärda citat att ge till gruppdeltagarna. Utskrivna citat kan få betydelse hemma och inte endast när man läser dem och samtalar om dem i gruppen.

Högtider och bemärkelsedagar

Något av det mest smärtsamma under det första året efter dödsfallet är högtiderna och bemärkelsedagarna. De påminner på ett tydligt sätt om den som fattas och ensamheten och saknaden känns ännu mera påträngande än annars. Det finns därför skäl att säga något om dessa dagar åt gruppdeltagarna. Deltagarna bör också få ge uttryck för sina tankar, känslor, förväntningar och bekymmer kring dessa dagar.

Framtiden och att orka gå vidare

Ett tänkbart tema för den sista samlingen kan vara hur deltagarna ser på framtiden och om att orka gå vidare. Att tänka framåt och ha planer är svårt i början men en nödvändig del av sorgearbetet. Frågor som deltagarna kan få fundera på är hur det känns att tänka på framtiden, om lycka och glädje kan vara en del av det liv som ligger framför och hur deltagarna tänker om livet efter ett halvt år eller efter ett år.

9 Första gruppträffen

Eftersom åtminstone någon deltagare kan komma tidigt bör ledarna se till att vara färdiga med alla förberedelser, såsom att koka kaffe, tända ljus och möblera ändamålsenligt, i god tid före utsatt tid. Om någon som anmält sitt deltagande i gruppen inte kommer i tid är det ändå viktigt att starta gruppen på utsatt tid för att visa respekt för dem som kommit i tid.

Stämningen i gruppen

Gruppens första samling är avgörande för deltagarnas motivation att fortsätta i sorgegruppen. Det är ledarnas ansvar att från första stund skapa en trygg och välkomnande atmosfär i gruppen. Det kan bland annat ske genom att ledaren välkomnar deltagarna redan vid ytterdörren och visar dem till rätta.

Servering

Att börja med att äta något eller dricka kaffe tillsammans hjälper till att lätta upp stämningen och skapa kontakt mellan gruppdeltagarna. Under den inledande stunden kring kaffebordet hinner deltagarna och ledarna också bilda sig en första uppfattning om gruppen. När kaffet är urdruckat och bordet avdukat kan man förflytta sig till en annan del av rummet där samtalen skall ske. På så sätt markerar man att något nytt

börjar. För att stunden kring kaffebordet inte skall flyta ut i ett allmänt distanserat prat får den inte bli för lång utan det är viktigt att hålla ungefärliga tidsramar.

Presentation

Eftersom de flesta i gruppen inte känner varandra från tidigare är det viktigt med någon typ av presentation. För att underlätta för deltagarna kan ledaren presentera sig själv först. Yrke, hur man tidigare har arbetat med sörjande och förhoppningar inför gruppens träffar kan vara sådant som en ledare berättar om sig själv. Efter att ledaren har presenterat sig är det deltagarnas tur. Ledaren bör här vara tydlig med att det är tillåtet att berätta så mycket eller så lite var och en själv vill. I sin presentation ges deltagarna möjlighet att berätta något om vem de är, var de bor, vilket nätverk de eventuellt redan har och vilka förväntningar de har på gruppträffarna.

Hur gruppen fungerar

Ledaren bör berätta hur gruppen är tänkt att fungera. Till det deltagarna behöver veta är var gruppen skall träffas, hur ofta man skall träffas, under hur lång tid man skall fortsätta med gruppen och hur lång varje träff skall vara. Vid första gruppträffen kan man förslagsvis dela ut ett informationsblad av vilket det framgår datum och klockslag för träffarna och vilka teman man behandlar vid varje enskild träff.

Regler

Ledaren skall också informera om vilka reglerna är; exempelvis att alla har frihet att tala eller inte tala, att man inte talar i mun på varandra eller avbryter den som berättar om sig själv, att det är tillåtet att berätta hur man har det och gråta om det känns så. I synnerhet skall ledarna uppmärksamma deltagarna på hur de förhåller sig till det som sägs i gruppen. Det som en deltagare har sagt om sig och sitt liv måste få stanna inom gruppen. Ingen får heller tvingas till att berätta mera än hon eller han själv vill. Att gruppledarna har tystnadsplikt bör också betonas. Om man delar ut ett informationsblad kan det av det också kortfattat framgå vad tystnadsplikten innebär.

10 Att avsluta en grupp

Den sista gruppträffen kan vara ett tillfälle för eftertänksamhet och stilla begrundan över dödsfallet, sorgen och smärtan fram till idag.

Tillbakablick

Ledaren kan förbereda deltagarna inför uppbrottet genom att be dem tänka tillbaka på de teman som har behandlats och fundera på om det finns frågeställningar som har belysts för lite. Deltagarna har då möjlighet att nämna något som de tycker har fått för lite utrymme. Samtidigt påminns hela gruppen om vad man har behandlat under kursens gång. Ledarnas uppgift är att sammanfatta vad man sysslat med i gruppen, påminna om känslor när man träffades första gången och jämföra med hur det är idag.

Utvärdering

Under den avslutande gruppträffen bör deltagarna ges möjlighet att utvärdera sorgegruppen. I utvärderingen kan man fråga efter vad som har varit bra, vad som kan förbättras och om gruppen startade vid en lämplig tidpunkt. Andra frågor man kan ställa är om sorgegruppen har motsvarat deltagarnas förväntningar, om de praktiska arrangemangen har passat deltagarna och hur ledarna har upplevts. Utvärderingen kan ske antingen muntligt eller skriftligt. Ledarna kan också utvärdera gruppen, exempelvis vad gruppen har gjort och hur de har upplevt arbetet i gruppen. Ledaren får dock inte kommentera en enskild gruppdeltagare.

Uppföljning

Om ledarna har för avsikt att samla gruppen till en återträff skall det nämnas under den sista gruppträffen. Det är sedan viktigt att hålla sitt ord och verkligen ha en uppföljning om man har lovat det. Man kan förslagsvis ha en uppföljning kring Alla helgons dag och då också ordna ljusständning för de avlidna under det gångna året. Ett annat alternativ är att ordna en temadag om sorg, till vilken tidigare sorgegruppsdeltagare inbjuds.

Litteratur

Cullberg, J. (1992). *Kris och utveckling. En psykodynamisk och socialpsykiatrisk studie*. Stockholm: Natur och kultur.

Fyhr, G. (1999). *Hur man möter människor i sorg*. Stockholm: Natur och kultur.

James, J. W. & Friedman, R. (2006). *Sorgbearbetning. Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*. Stockholm: Svenska institutet för sorgbearbetning.

Svenberg, G. B. & Wirgenes, M. (1995). *Tillsammans i sorg. Sorgegruppen och dess plats i sorgearbetet*. Henån: Slussens Bokförlag.

Sverkström, L. (2004). *Samtal om sorg. Samtalsgrupper med sörjande ur ett ledarperspektiv*. Stockholm: Verbum.

Vikström-Jokela, M. (2009). *När någon fattas. En sorgbok*. Helsingfors: Fontana Media.

Worden, J. W. (2006). *Sorgerådgivning och sorgeterapi. En bok för alla som möter och vill hjälpa sörjande*. Stockholm: Svenska institutet för sorgbearbetning.