



ARBEIDSBOK

Å skrive gjennom sorg:
En terapeutisk arbeidsbok
for etterlatte foreldre

Landsforeningen
uventet barnedød

Arbeidsbok

Å skrive gjennom sorg: En terapeutisk arbeidsbok for etterlatte foreldre

Olga Lehmann

PhD, Førstemanuensis, Institutt for sosialfag,
Universitet i Stavanger

Robert Neimeyer

PhD, Professor emeritus, University of Memphis
Direktør, Portland Institute for Loss and Transition

Trine Giving Kalstad

M.Sc Fagsjef,
Landsforeningen uventet barnedød (LUB)

Med tilbakemelding fra kursdeltakerne:

Nina Vennevold, Liv Marie Baden, Colin MacKenzie, Bjørn Anders Reutz med flere.



ISBN: 978-82-93261-11-7

Utdrag fra denne boken SKAL IKKE
brukes kommersielt, republiseres eller
kopieres uten tillatelse, da noen av
øvelsene kan være underlagt copyright.

Landsforeningen uventet barnedød (LUB)

Ole Fladagers gate 1 a, 0353 Oslo
Telefon: +47 22 54 52 00
E-post: post@lub.no
Org. nr: 958652879
lub.no

Illustrasjoner: Sandra Blikås/ByHands
Design: We Oslo

INNLEDNING

Terapeutisk skriving er et av mange verktøy som kan hjelpe oss som mennesker når vi opplever tragiske hendelser. Å gjennomleve vonde hendelser er en sårbar prosess, og mange føler seg alene, skamfulle, misforståtte eller hjelpeløse. Å skrive er en form for dialog som, hvis den brukes på en god måte, kan hjelpe oss å håndtere vanskelige følelser og tanker. Det kan gi oss retning, og hjelpe med å finne motivasjon og ny mening.

Målet med skrivekurset

Når et barn dør, kan det å oppleve medfølelse og aksept, og finne håp være lettere sagt enn gjort. Vi har skrevet denne arbeidsboken for og sammen med etterlatte foreldre. Det som startet som en liten pilot under COVID 19-pandemien i 2020, ble til et forskningsprosjekt der behovene og preferansene til enkeltmennesket er i fokus. Det er to viktige mål med dette kurset i terapeutisk skriving. Det første er å øke toleransevinduet for være i kontakt med det vonde og det ukomfortable ved å utforske vanskelige sider ved sorgen din. Det andre er å bekrefte din relasjon og din tilknytning til barnet ditt på nytt. Dette kan skape spenning og motstand, så du er tapper og modig som faktisk er her, og er villig til å skrive!

Et strukturert skrivekurs over syv uker

Øvelsene som her foreslås som et 7 ukers program, er resultatet av et samarbeid mellom Robert Neimeyer, Reinekke Lengelle, Trine G. Kalstad og jeg, Olga Lehmann, i tillegg til avgjørende innspill fra foreldre (brukermedvirkning). Noen av teknikkene er vanlig å bruke i terapeutisk skriving, mens andre øvelser har vi utviklet basert på etablerte skriveteknikker og etter tilbakemelding fra over 60 deltakere i vårt forsknings- og utviklingsprosjekt om terapeutisk skriving ved barnedød.

Uke for uke legger vi frem et mål, konkrete øvelser, og viktig teori om sorg og om hvordan sorg kan oppleves. Denne balansen mellom definerte mål, teori og øvelser virker som en guide for å navigere seg gjennom sorg og smerte.

I den første uken gir vi en introduksjon om sorg og terapeutisk skriving. Øvelsene vil fokusere på håp. Den andre uken handler om motstand og hva motstand mot å skrive og til å sørge kan fortelle oss. I uke tre tematiseres dialog som teknikk, og hvordan vår identitet rammer inn dialogen mellom ulike deler av oss selv, i tillegg til dialogen vi har med andre mennesker. Vi skal også lære

om egenomsorg og medfølelse med seg selv. Den fjerde uken vil vi dykke ned i sinne og skam, parallelt med selvmedfølelse, mens vi jobber oss igjennom disse utfordrende følelsene. Den femte uken dreier seg om det gjensidige forholdet mellom kjærlighet og sorg. Hvordan sorg former livet, og hvordan livet former sorgen. Sist, men ikke minst, vil den sjette og sjuende uken handle om personlige verdier, mening i livet og den vedvarende følelsesmessige tilknytningen til barnet ditt.

Hvordan bruke boken

Vi anbefaler å følge rekkefølgen uke for uke, siden hver ukes oppgaver bygger på forrige ukes opplegg. I tillegg har vi foreslått hjemmeoppgaver mellom kursøktene. Dette er ikke obligatorisk. Noen av hjemmeoppgavene brukes imidlertid aktivt i neste ukes kursøkt. Hvis du av en eller annen grunn ikke skriver mellom øktene, kan vi med vennlig nysgjerrighet utforske hva som holder deg tilbake fra skriving. Vi oppfordrer deg til å bruke arbeidsboken sammen med noen andre, som for eksempel en likeperson, en rådgiver eller som del av en gruppe.

Finn din egen stemme og rytme

Det er viktig å finne din egen stemme og

tempo. Vi vet det kan være triggende å sitte foran teksten. Hvis du føler deg trigget kan du legge inn en pause, gjøre jordingsøvelser (for eksempel en meditasjon), eller ringe noen du kan snakke med om hvordan du føler deg. Noen ganger, når vi blir trigget, kan vi glemme å ha omsorg for oss selv. Ved å ta en pause, og være snill med seg selv, kan vi lære å intuitivt forstå hva som er vår egen emosjonelle rytme. Hvis du opplever motstand mot å skrive under hver eneste time eller mellom timene, oppfordrer vi deg til å reflektere over egen kjernemotivasjon og forventninger. Hva gjorde at du ble interessert i å skrive i utgangspunktet? Snakk gjerne med noen andre om dette.

Viktig informasjon

Noen av øvelsene er gjenskapt med tillatelse for dette skrivekurset og videre non-profit bruk av arbeidsboken. Ta kontakt direkte med forfatterne hvis du har spørsmål om copyright, og sørg for å kreditere dem for arbeidet med å ha utviklet disse øvelsene.

Olga Lehmann, PhD

Prosjektleder og hovedforsker i prosjektet.

Takk

Vi er så takknemlige overfor alle familiene som har deltatt på kursene, og som har gitt tilbakemelding på struktur, innhold og fasiliteringen.

Takk også til Reinekke Lengelle som har hatt medansvar for de fleste av våre kurs i terapeutisk skriving.

Sist, men ikke minst, takk til Stiftelsen Dam og LUB sitt forskningsfond for den økonomiske støtten som gjorde dette prosjektet mulig.

DENNE BOKEN INNEHOLDER:

Uke 1 - om håp, sorg og terapeutisk skriving	11
Uke 2 - om motstand som en del av sorg	33
Uke 3 - om dialog og egenomsorg	55
Uke 4 - om sinne, skam og selvmedfølelse	71
Uke 5 - om å skrive vår livshistorie med omsorg og vennlighet	89
Uke 6 - om personlige verdier og mening	105
Uke 7 - om mening i livet og om videre tilknytning til barnet	123

LITT PRAKTISK INFORMASJON

Sørg for å ha alt du trenger i nærheten. Det gjør det enklere å jobbe uforstyrret. I tillegg til denne arbeidsboken, kan det være lurt å ha følgende:

- Tilstrekkelig med papir og penner/blyanter. Vi foreslår at du har en egen notatbok dedikert til øvelsene. Der kan du skrive ned tanker eller ta notater. Noen foretrekker å skrive på digitale enheter. Hvis dette gjelder deg, anbefaler vi at du har en egen mappe der du kan lagre utkastene dine.
- Noe å drikke, for eksempel vann, kaffe eller te.
- En liten matbit, som sjokolade, frukt eller nøtter.
- Et pledd og en pute, slik at du har det komfortabelt mens du jobber med skriveøvelsene.
- Noen tenner et lys for barnet/barna de har mistet.
- Noen har et bilde av barnet/barna de har mistet.

Egenomsorg

Vi skal snart i gang med skriveøvelsene, men før det vil vi minne deg om å ta godt vare på deg selv. Hva mener vi med det? At du må lytte til deg selv, være ærlig når du skriver, og søke støtte når du trenger det. Husk at tekstene dine ikke trenger å være perfekte eller ferdige. Og ingenting er «rett»

eller «galt». Tekst kan alltid endres, justeres og forvandles. Du bestemmer selv hva du vil skrive, når du vil skrive, og hvor mye du vil dele med en eventuell sorggruppe, likeperson, venner, familie og i sosiale medier. Å bli sett og hørt med medfølelse, er viktig for å føle seg bedre, men det er en tid og sted for alt. Det er viktig at du anerkjenner sårbarheten din, og at du deler på en måte som føles trygt og godt for deg.

I de terapeutiske skrivegruppene i LUB, er en av de viktigste reglene at vi respekterer hverandres følelsesmessige stemning (som f.eks. tempo og humør). Kun slik kan vi skape en trygg atmosfære, og respektere hverandres sorgerfaringer.

UKE 1

Historien jeg *vil* fortelle. Historien jeg *trenger* å fortelle. Historier andre kan *lære* noe av.

Ukens tema: Håp, sorg og terapeutisk skriving.

Estimert tid totalt: 2-2,5 timer, inkludert to pauser på 15 minutter.

Om selvmedfølelse

Det kan hende du både ser frem til å jobbe med og bruke tid på sorgen din, samtidig som du kjenner på motstand og frykt. Dette er helt naturlig. For mange av oss kan det være skremmende å komme i kontakt med smerten vår, og å fortelle historiene om den eller de vi har mistet. Husk at du kan gjøre alt i ditt eget tempo og på din egen måte. For mange er det beroligende å vite det.

1.1 OPPVARMINGSØVELSE

1.1.1 Fokuseret skriving (meditativ skriving)

🕒 4-6 minutter

Vend oppmerksomheten din innover de neste minuttene, steg for steg.

Hvis øvelsene foregår digitalt kan du skru av kameraet mens du skriver, hvis du ønsker det. Fasilitatoren sier ifra når det er ett minutt igjen.

Legg merke til omgivelsene dine, og noter ned det du registrerer. Hvor er du akkurat nå når du starter skriveøkten? Er det noen farger, ting eller former som stikker seg ut? Legger du merke til noen lukter, lyder, tekstiler eller strukturer?

Når du føler deg klar, vend oppmerksomheten mot kroppen din. Legg merke til hvordan du sitter. Hvordan kjenner du at kroppen din er i kontakt med stolen? Kjenner du noen fysiske fornemmelser, som varme, kulde, prikking, kiling eller kanskje smerte? Er det noe du vil gjøre for å føle deg mer komfortabel mens du sitter? Skriv ned det du merker deg.

Vend oppmerksomheten din innover en gang til. Noter ned tankene som spinner rundt i hodet ditt. Er det noen spesielle bekymringer, redsler, bilder eller minner som kommer til syne? Merk deg også hvilke følelser som er til stede. Eller kanskje er det lettere å kjenne på hva du «ikke føler» enn hva du faktisk føler. Noen ganger er det sånn. Det er også helt i orden om du bare føler deg nummen eller blank. Det eneste du trenger når du skriver, er å starte der du er.

1.1.2 Lag deg et mål for dagens skriveøkt.

Eksempler på slike mål eller intensjoner kan være:

Generelle intensjoner for skriveøkten(e):

- Å være så til stede som mulig under økten.
- Å føle på nærheten til barnet/barna mine mens jeg skriver.
- Å tåle de ubehagelige følelsene som kan oppstå.
- Å ta vare på meg selv og skrive i mitt eget tempo, selv om det innebærer å ta pause fra skrivingen.
- Å skape noe rått, ærlig og/eller vakkert.
- Å forbli nysgjerrig når motstand oppstår, og våge å skrive videre.

- Du kan selvsagt velge et annet mål enn det som er listet opp over.

Spesifikke mål knyttet til ukens tema:

- Å opprettholde håpet om at jeg kan få det bedre.
- Å være åpen for at følelse av håp kan oppstå, selv om det ikke føles sånn akkurat nå.

Skriv gjerne ned en annen intensjon, hvis du kjenner på noe annet enn det som er listet opp her.

1.2 INNSJEKK UKE 1

🕒 4 minutter

Det er lett å ty til tanker om at vi sørger eller føler feil; at vi ikke har lov eller rett til å føle på visse måter. Og at vi ikke burde slite så mye med hverdagslige aktiviteter (inkludert dette kurset). Denne innsjekken åpner for å ha en ærlig dialog med deg selv, og en mulighet til å føle akkurat det du føler – med medfølelse og aksept. Denne innsjekken gjøres hver uke. Det er verdifullt å se hva du lærer om deg selv og din følelsesmessige verden i løpet av kurset.

Det finnes ingen riktige eller gale måter å føle på, så ikke tenk for mye før du svarer. La ordene flyte så fritt og ukritisk som mulig. Under lister vi opp en rekke følelser. Velg gjerne en eller flere følelser fra denne listen, hvis du finner den nyttig. Velg intuitivt, ikke overtenk svaret for mye. I dette skrivekurset er alle følelser velkomne, fordi følelsene vil veilede deg i skriveprosessen på en eller annen måte. For enkelte kan det være lettere å identifisere hva man IKKE føler, enn hva man “faktisk” føler. Det er helt i orden! Derfor har vi laget tabellen på neste side.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

TABELL 1.**Forslag til følelser i den ukentlige innsjekk-øvelsen**

Konkrete følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Redd	Kjedsomhet	Frustrasjon	Glad	Lettet	
Sint	Rolig	Ivrig	Gal	Trist	
Irritert	Forsiktig/ Avventende	Skyldfølelse	Melankoli	Fredelig	
Frykt	Komfortabel	Lykkelig	Mislykket	Skeptisk	
Apatisk	Kritisk	Ydmyket	Forskrekket	Sterk	
Skamfull	Nysgjerrig	Rasende	Kvalm	Ulykkelig	
Bitter	Spent	Sjalusi	Pessimistisk	Bekymret	
Tvetydige følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Opprørt	Forvirret	“Mixed up”	Utenfor meg selv	Usikker	
Fremmedgjort	Nedtrykt	Humørsyk	Overveldet	Sårbar	
Bittersøthet	Forstyrret	Negativ	Positiv	Svak	
Kaos	Tom	Nummen	Motstand		

Merk: Forslagene til følelser i tabellene er inspirert av The Berkley Well-being Institute (Davis, n.d.), vår kliniske erfaring, og de forskjellige ordene som deltakerne har brukt for å referere til sine opplevelser.

LA OSS LÆRE LITT TEORI SAMMEN

Jeg som forfatter av min egen sorghistorie

Se på deg selv/sinnet ditt som en teaterscene eller et filmsett. Det er ulike karakterer der, som sammen danner din identitet. De har forskjellige holdninger, væremåte og verdier. Du kan for eksempel være sørgeren, personen som er fullstendig overveldet av sorgfølelser. Du kan være en mor eller far, en partner eller en singel person, en datter eller sønn, eller kanskje en venn? Du kan være en som liker å gjennomføre prosjekter, og har bestemt deg for å bygge eller skape noe for å hedre ditt barn. Du kan også være en ansatt som jobber sammen med kollegaene dine. Alt dette er del av din identitet, den du er som person.

Du kan også ta et fugleperspektiv, og betrakte deg selv som forfatter av din egen sorghistorie. Hvilke sider av identiteten din er mest til stede akkurat nå? Hvem kan du bli som forfatteren av din egen historie? Dette spørsmålet vil hjelpe deg til å zoome inn på følelser, bilder og minner som oppstår, samtidig som du zoomer ut for å reflektere over dem, forstå holdningene dine, behovene og ønskene dine.

Her er noen innledende spørsmål som du kan svare på:

Hva motiverer deg til å utforske terapeutisk skriving?

Hvilke forventninger har du (til øvelsene)?

Har du noen bekymringer, vonde tanker eller opplevelser du ønsker å unngå?

Tre lag med mening

De siste årene har vi jobbet tett med etterlatte i samarbeid med LUB. Sammen har vi utviklet en tredelt innramming for å veilede deg under dette skrivekurset. Forestill deg at det er tre lag med mening i historiene du skal skrive. Det første laget er historien du kanskje ønsker å fortelle. Den andre historien er den du må eller trenger å fortelle. For noen er disse to historiene ganske identiske, men for andre er de forskjellige. Den tredje historien er historien andre i lignende situasjon som deg, kan lære noe av – det vil si historien som kan veilede og inspirere andre som gjennomgår lignende utfordringer som dine.

- Det første laget i historien, den du ønsker å fortelle, er ofte ganske «selvsensurert». Det er vanskelig å skape mening i kaoset, og du føler kanskje at du må tilpasse deg andres forventninger. Mange føler at hvis de deler for mye om hvordan de faktisk har det, vil andre komme til å dømme eller ikke forstå. Denne historien gjenspeiler ofte den masken eller fasaden du viser eller har vist verden, mens du forsøker å takle en overveldende følelse av ensomhet. Du lengter etter å komme deg videre fra sorgen,

kanskje føles det som om den aldri vil slippe taket? I arbeidet med dette skrivekurset har vi erfart at mange deltakere føler de må skrive den historien de tror fasilitatoren og/eller de andre gruppedeltakerne vil høre, i stedet for å skrive historien som ligger dypt i hjertet sitt og som venter på å utfolde seg. Vi råder deg til å velge det siste alternativet – den ekte historien.

- Det andre laget i historien, den du trenger å fortelle, har du kanskje holdt lenge helt for deg selv. Du kan oppleve at historien du skriver her, er ganske rå. Når du våger å åpne dette indre rommet, for å uttrykke det du føler deg tvunget til å si, kan du ofte føle på konflikt eller redsel. Historien du trenger å fortelle bærer nemlig i seg en dyp følelse av sårbarhet, så vel som ydmykhet. Du (gjen)kjenner gjerne hvor du sitter fast, og helst skulle hatt litt hjelp. Denne historien plasserer sorgen i sammenheng med resten av livshistorien din, og viser hvordan sorg til tider kan forsterke smerte fra tidligere påkjenninger og traumer. Vi kan si at historien du ønsker å fortelle (lag 1) relaterer seg til hvordan sorgen former livet ditt, mens historien du trenger å

fortelle (lag 2) handler mer om hvordan livshistorien din former måten du sørger på.

- Det tredje laget i historien din, gir deg mulighet til å «bruke» erfaringene og smerten din til å vise andre vei. Dette meningslaget gjør historien din om sorg og savn til et slags fyrtårn, som andre kan følge mens de går gjennom fortvilelsens mørke som som bor i all dyp sorg.

Utfordringen med de tre meningslagene, er at de må være ekte og oppriktige. Du skal verken tvinge deg selv til å skrive det du føler andre vil høre, eller det du synes du burde føle og tenke. Skriv det du faktisk føler og tenker, det bidrar til mye mer emosjonell bearbeiding.

La oss komme i gang!

1.3 ØVELSE

1.3.1 Å bruke litteratur som inspirasjon

🕒 3 minutter

Les dette diktet høyt for deg selv. Finn frem en penn og sett en strek under den setningen som fanger oppmerksomheten din først.

1.3.2 Tid for refleksjon

🕒 5 minutter

Hvilke følelser har du knyttet til håp og sorg i dag? Ta gjerne med setningen du streket under i diktet.

Håp

Hei, håp,

der du tvinner deg mellom røttene,
mosegroende og høstmyk,
der du puster varmt i nakken min,

hei, håp!

Hei, der du venter i mellomrommene,
kjærlig hviskende fra andre siden
av alt det vi ikke tror er mulig, hei!
Her er vi, nå kommer vi!

Hei!

Åsmund Seip

Fra diktsamlingen: HER
eller kunsten å huske hvem jeg er
(2019, s. 25)

1.4 ØVELSE

Proprioseptiv skriving – en metode for å utforske sin identitet gjennom skriving (tilpasset versjon)

1.4.1 Å lytte til musikk mens du skriver

🕒 20 minutter

Musikk brukes ofte som inspirasjon for å skrive. Flere foreldre som har mistet et barn forteller at musikk har hjulpet dem i sorg- og skriveprosessen. De føler seg kanskje dratt mot eller de finner trøst i musikk som trigger tristhet, lengsel, melankoli eller sinne. Den type musikk reflekterer kanskje hvordan de har det, og man føler seg ikke like alene og isolert i sorgen.

Noen kjente teknikker som «The Proprioceptive Writing Method» (Metcalf & Simon, 2002) inviterer oss som skriver, til å lytte til barokkmusikk og skrive uavbrutt i omtrent 25 til 30 minutter.

Vi har gjort det på en litt annen måte i skrivegruppene våre. Vi har latt deltakerne lytte aktivt til et utvalgt musikkstykke i 5-7 minutter, og deretter skrive i 10 minutter. Noen deltakere foretrekker å notere ned punkter eller stikkord mens de lytter, og utdype dem i skriveøkten etterpå. Andre

deltakere valgte å gi full oppmerksomhet til musikken, for deretter å skrive (etter sangen var over). Begge metoder fungerer – gjør det som passer deg best.

Musikkforslag: Hvis du vil følge opp Metcalf & Simon (2002) sitt forslag om å skrive med barokkmusikk som inspirasjon, vil vi oppfordre deg til å lytte til musikk av for eksempel Bach, Handel eller Vivaldi. Hvis du ønsker å eksperimentere med mer moderne musikk, kan du for eksempel lytte til den italienske komponisten Ludovico Einaudi. Det har vi hatt gode erfaringer med før. Vi har laget en egen Spotify-liste (<https://spotify.link/Nj8A10wCHDb>) med noen musikkforslag. Bruk gjerne den som inspirasjon.

Ifølge Metcalf & Simon (2002) er det minst tre strategier som kan hjelpe oss med å lytte innover. Den første av dem er å skrive for oss selv; så ærlig som mulig, og uten å bekymre oss for grammatikk, logikk, rettferdighet og så videre. Den andre strategien er å observere og lytte til det som skjer

inni oss uten å dømme eller endre på det. Den tredje strategien er det som kalles et “proprioseptivt spørsmål”. Det betyr at vi kan spørre oss selv “Hva mener jeg med...”. Og svare: “Det jeg mener med er.....”

For eksempel:

Min mor snakket alltid mens hun strikket. Hva mener jeg med “snakket”? Det jeg mener med å snakke er at hun pleide å holde en samtale med seg selv. Det var hennes ritual når det var kaos i huset. Hva mener jeg med “kaos”? Det jeg mener med kaos er at alle begynte å løpe i stua og ikke spiste middag.

Bruk gjerne proprioseptive spørsmål så mange ganger som du har behov for i løpet av teksten.

1.4.2 Tid for refleksjon

🕒 5 minutter

Metcalf & Simon (2002) anbefaler de som bruker metoden å svare på fire reflekterende spørsmål etter at du er ferdig med skriveøkten (til musikkstykket). Vi har modifisert disse for våre skrivegrupper:

Hva slags tanker, følelser, bilder, kroppslige sanser dukket opp uten at du skrev dem ned?

Hva eller hvordan føler du deg nå?

Hvilket kapittel av livet ditt tilhører denne skrivingen?

Fikk du noen nye ideer til fremtidige skriveøkter eller tekster?

LA OSS LÆRE LITT TEORI SAMMEN

Terapeutisk skriving i et nøtteskall

For at skriving skal være terapeutisk, er det ikke tilstrekkelig å kun beskrive en hendelse. Det fører fort til kverning, overtenking og aktivering av vanskelige og vonde følelser (Pennebaker & Smyth, 2016). Den terapeutiske effekten ligger i at man tar det to steg videre. I tillegg til å beskrive det som har skjedd, altså følelsene du hadde der og da, må hva du erfarer nå mens du skriver (i nåtid) beskrives. Samtidig kan du prøve å se for deg hvilke følelser du kan oppleve i fremtiden. I tillegg er det viktig at disse prosessene henger sammen med en følelse av mening, verdier og hensikt (Neimeyer, 1999; Lehmann et al., 2022). Denne måten å skrive på inviterer en å gå fra en fastlåst og vond «førstehåndsskildring» til en mer livgivende «annenhandsskildring» (Lengelle & Meijers, 2009). Mens vi fokuserer på disse viktige dimensjonene ved skriving, er det viktig at vi også navigerer oss gjennom livshistorien vår.

Spørsmål som kan være nyttige i denne prosessen er: Hva følte vi egentlig der og da? Hvordan føler vi oss akkurat nå mens vi skriver? Hva vil vi føle i fremtiden? (Lichtenthal & Neimeyer, 2012).

På samme måte vil vi kanskje skrive om hvordan ting som takknemlighet, vennskap, håp og medfølelse har forandret seg med tiden. Mange av kursdeltakerne har også kjent på stor motstand, spenning, tvetydighet og ambivalens. Skriv gjerne om det også!

Husk, det er du som er forfatteren av din historie. Så vær så ærlig som mulig mens du skriver. Ikke forsøk å være en “flink student”. Ikke forsøk å se for deg hva veilederen, likepersonen eller vennen din «forventer». Skriv om opplevelsene dine akkurat slik de er. Det er det som gjør posttraumatisk endring eller vekst mulig.

Denne prosessen vil nok vekke mange følelser. For eksempel hvordan du hadde det i dagene før, under og like etter barnet ditt døde. Det skjønner vi er ubehagelig. Men det kan også virke helbredende – altså å sette ord på disse følelsene. Vi oppfordrer deg derfor til å stole på det som skjer. Uansett hvilke følelser som dukker opp mens du skriver, er det viktige følelser som krever din oppmerksomhet, omsorg og medfølelse. Husk også, at selv om du kanskje føler deg

alene i sorgens dypeste mørke, så ER DU IKKE ALENE! Det finnes et støtteapparat; familie og venner, likepersonstøtte og frivilligeorganisasjoner, rådgivning og spesialisert hjelp i offentlig helsevesen eller i privat sektor.

1.5 ØVELSE

1.5.1 Lag titler for kapitlene i selvbiografien din

🕒 12 minutter

Denne øvelsen er inspirert av en skriveteknikk utviklet av professor emeritus Robert Neimeyer (2011).

Se for deg at du er 95 år gammel og i ferd med å skrive en selvbiografi. Hvordan vil innholdsfortegnelsen se ut? Hva er overskriften på hvert kapittel i boken? Skriv ned mellom 8-14 titler som favner alle livsfasene dine. Du bestemmer selv hvordan du vil løse det. Det er ingen rett eller gal måte å lage innholdsfortegnelsen på, det er bare et rått førsteutkast. Noen foretrekker å lage en kronologisk oversikt, andre hopper frem og tilbake i tid slik det ofte gjøres i filmer og romaner. Noen lager konkrete og beskrivende titler, andre velger mer metaforiske eller poetiske titler. Ikke gruble for mye. Bare sett i gang med å skrive. Start på det tidspunktet i livet som du føler er mest relevant for deg.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

1.5.2 Tid for refleksjon

🕒 12-15 minutter

Nå som du har skrevet ned førsteutkastet på kapitlene i selvbiografien din, vil vi at du skal svare på følgende spørsmål (se under). Vi oppfordrer deg til å svare på **minst fire** av spørsmålene. Velg selv hvilke du foretrekker å svare på.

Spørsmål som kan hjelpe deg med å sortere livshistorien din på

- Hvilken rekkefølge valgte du i innholdsfortegnelsen? Kronologisk eller en annen form/struktur?
- På hvilket tidspunkt i livet ditt startet selvbiografien din, ifølge innholdsfortegnelsen?
- Når sluttet boken om livet ditt, ifølge innholdsfortegnelsen din? Hvordan skulle fortellingen ha fortsatt, hvis du skuer inn i fremtiden og skriver resten av kapitteoverskriftene frem til du dør – eller kanskje enda lenger?

Spørsmål om livsløpet i perspektiv

- Når du ser tilbake på hvordan historien om livet ditt har utfoldet seg; utviklet den seg gradvis over tid eller forandrer den seg plutselig?
- Hvordan bestemte du deg for at et kapittel

skulle slutte og et nytt begynne? Hva slags rolle (hvis noen) spilte ulike tapserfaringer (som f.eks. dødsfall, relasjoner, flytting, sykdom, jobboppsigelse)?

Tematiske spørsmål

- Når du ser på historien din, er det et overordnet tema eller en rød tråd som vever historien sammen? Utfordret ulike livshendelser dette «mønsteret». Hvis ja: hvordan reagerte du?
- Legger du merke til noen mindre temaer eller tråder som trekker i en annen retning? Hvis ja; hvordan ville historien sett annerledes ut som de delene fikk spinne og utvikle seg videre?

Forfatterspørsmål

- Hvem er hovedforfatteren/fortellerstemmen i historien din? Er det noen andre viktige medforfattere som fortjener heder (eller skyld) for at fortellingen ble som den ble?
- Tror du kapitlene ville sett annerledes ut hvis de ble skrevet av den du var for 10 år siden? Eller den du kan komme til å være om 10 år?

Publikumsspørsmål

- Hvem ser du på som de viktigste leserne av boken din? Hvem vil ha glede av at den

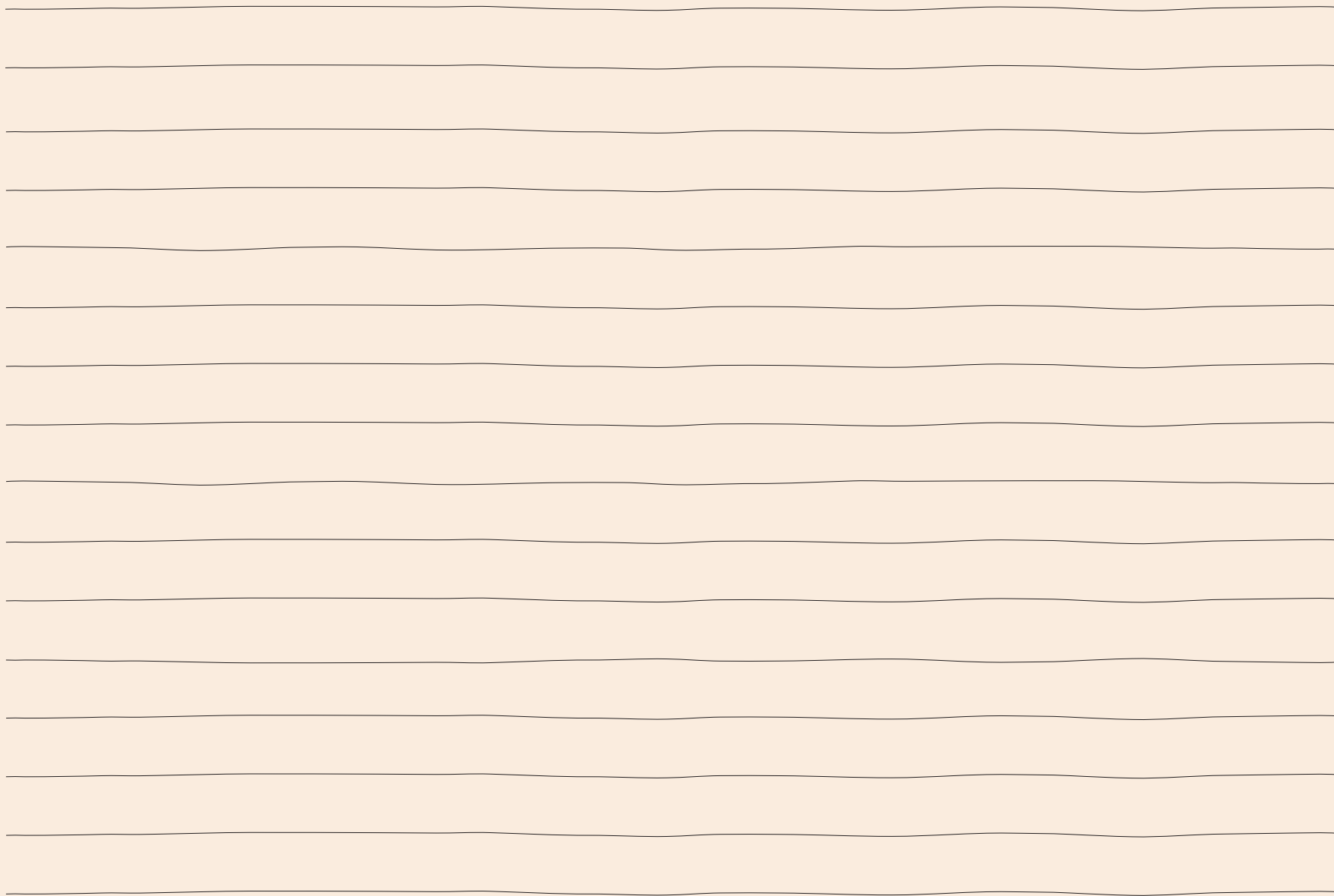
er skrevet akkurat slik den er, og hvem kan tenke seg å ville «redigere» litt i den?

- Er det noen “hemmelige fortellinger” i livet ditt som ikke skal ha noe publikum, som ikke skal/bør fortelles? Hvordan ville livet ditt vært annerledes dersom disse ble integrert i din offentlige livshistorie?
- Hvordan kunne boken om livet ditt sett ut hvis den var skrevet av en av dine klassekamerater, din beste venn eller deg selv som en eldre person?

Innrammende spørsmål

- Hvis du skulle gi boken din en tittel, hva skulle den vært? Hvis essensen skulle formidles gjennom noen få illustrasjoner, hvordan ville de vært?
- I hvilken sjanger eller (bibliotek) hylle passer boken din inn i? Komedie, tragedie, historisk drama, mysterie, action eller kanskje romanse?
- Hvis noen av kapitlene hadde vært en novelle istedenfor. Hvilken ville du valgt ut og utvidet med flere sider?

Noter de spørsmålene du ønsker å svare på, og utbroder på neste side.



1.6 UTSJEKK

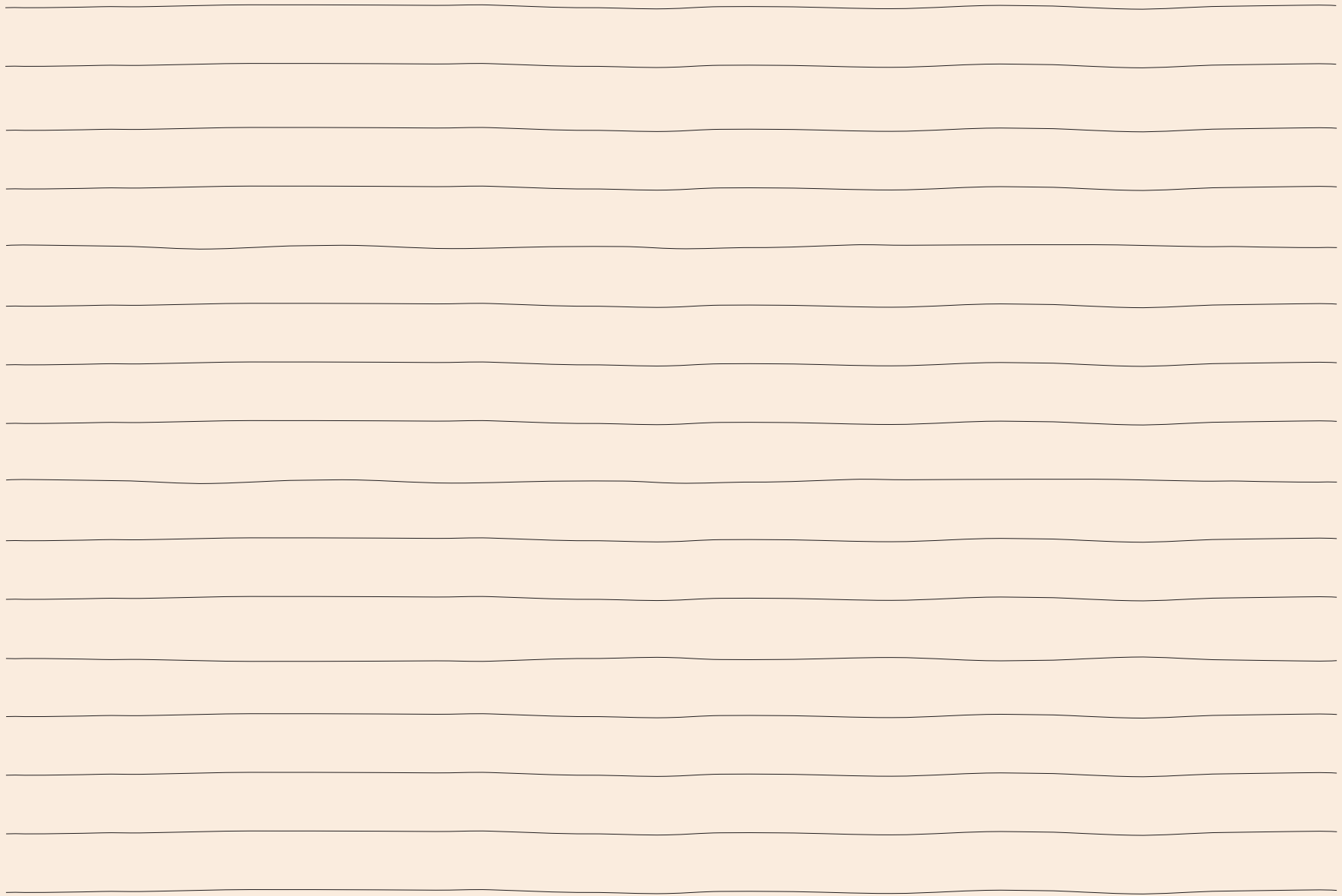
🕒 4 minutter

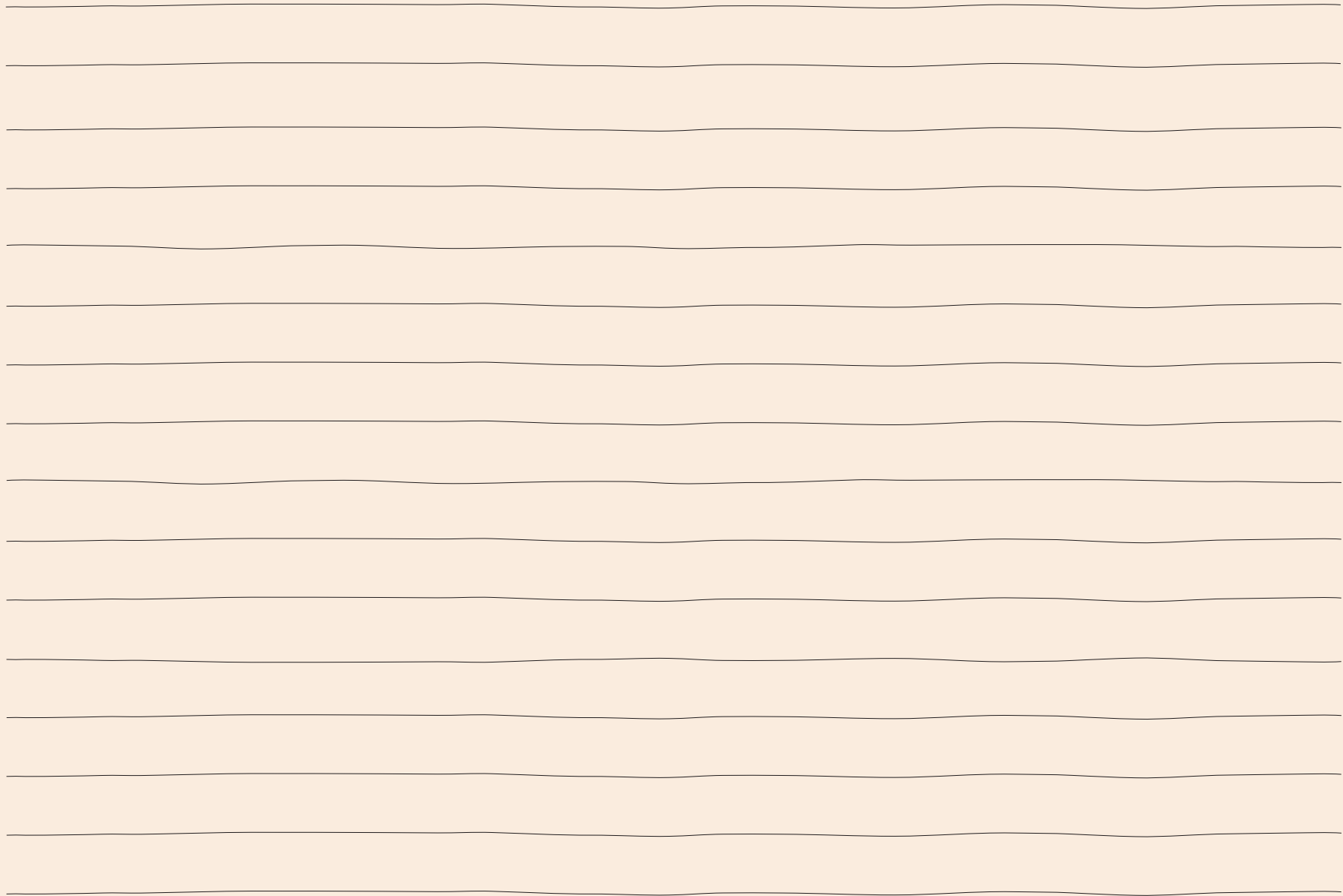
Nå skal vi avrunde dagens skriveøkt. Bruk noen få minutter til å svare på disse tre spørsmålene, uten å tenke for mye igjennom hva du skriver.

Hva har jeg lært eller erfart om sorg idag?

Hva har jeg lært eller erfart om skriving idag?

Hva har jeg lært eller erfart om meg selv idag?





2.1 OPPVARMINGSØVELSE

2.1.1 Fokuseret skriving (meditativ skriving)

🕒 4-6 minutter

Vend oppmerksomheten din innover de neste minuttene, steg for steg.

Hvis øvelsene foregår digitalt kan du skru av kameraet mens du skriver, hvis du ønsker det. Fasilitatoren sier ifra når det er ett minutt igjen.

Legg merke til omgivelsene dine, og noter ned det du registrerer. Hvor er du akkurat nå når du starter skriveøkten? Er det noen farger, ting eller former som stikker seg ut? Legger du merke til noen lukter, lyder, tekstiler eller strukturer?

Når du føler deg klar, vend oppmerksomheten mot kroppen din. Legg merke til hvordan du sitter. Hvordan kjenner du at kroppen din er i kontakt med stolen? Kjenner du noen fysiske fornemmelser, som varme, kulde, prikking, kiling eller kanskje smerte? Er det noe du vil gjøre for å føle deg mer komfortabel mens du sitter? Skriv ned det du merker deg.

Vend oppmerksomheten din innover en gang til. Noter ned tankene som spinner rundt i hodet ditt. Er det noen spesielle bekymringer, redsler, bilder eller minner som kommer til syne? Merk deg også hvilke følelser som er til stede. Eller kanskje er det lettere å kjenne på hva du «ikke føler» enn hva du faktisk føler. Noen ganger er det sånn. Det er også helt i orden om du bare føler deg nummen eller blank. Det eneste du trenger når du skriver, er å starte der du er.

2.1.2 Lag deg et mål for dagens skriveøkt.

Eksempler på slike mål eller intensjoner kan være:

Generelle intensjoner for skriveøkten(e):

- Å være så til stede som mulig under økten.
- Å føle på nærheten til barnet/barna mine mens jeg skriver.
- Å tåle de ubehagelige følelsene som kan oppstå.
- Å ta vare på meg selv og skrive i mitt eget tempo, selv om det innebærer å ta pause fra skrivningen.
- Å skape noe rått, ærlig og/eller vakkert.
- Å forbli nysgjerrig når motstand oppstår, og våge å skrive videre.

- Du kan selvsagt velge et annet mål enn det som er listet opp over.

Spesifikke mål knyttet til ukens tema:

- Å være nysgjerrig på hvilken måte jeg kjenner motstand og sorg i dag, fremfor å dømme eller unngå ubehagelige følelser.
- Å stole på at motstand er en naturlig del av en sorgprosess, og at det å jobbe med motstanden vil hjelpe meg.
- Å legge merke til hva slags typer motstand som er bra for meg, slik at jeg kan fokusere på andre sider ved livet mitt enn bare sorg.

2.2 INNSJEKK

🕒 4 minutter

Det er lett å ty til tanker om at vi sørger eller føler feil; at vi ikke har lov eller rett til å føle på visse måter. Og at vi ikke burde slite så mye med hverdagslige aktiviteter (inkludert dette kurset). Denne innsjekken åpner for å ha en ærlig dialog med deg selv, og en mulighet til å føle akkurat det du føler – med medfølelse og aksept. Denne innsjekken gjøres hver uke. Det er verdifullt å se hva du lærer om deg selv og din følelsesmessige verden i løpet av kurset.

Det finnes ingen riktige eller gale måter å føle på, så ikke tenk for mye før du svarer. La ordene flyte så fritt og ukritisk som mulig. Under lister vi opp en rekke følelser. Velg gjerne en eller flere følelser fra denne listen, hvis du finner den nyttig. Velg intuitivt, ikke overtenk svaret for mye. I dette skrivekurset er alle følelser velkomne, fordi følelsene vil veilede deg i skriveprosessen på en eller annen måte. For enkelte kan det være lettere å identifisere hva man IKKE føler, enn hva med «faktisk» føler. Det er helt i orden! Derfor har vi laget tabellen på neste side.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

TABELL 2.**Forslag til følelser i den ukentlige innsjekk-øvelsen**

Konkrete følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Redd	Kjedsomhet	Frustrasjon	Glad	Lettet	
Sint	Rolig	Ivrig	Gal	Trist	
Irritert	Forsiktig/ Avventende	Skyldfølelse	Melankoli	Fredelig	
Frykt	Komfortabel	Lykkelig	Mislykket	Skeptisk	
Apatisk	Kritisk	Ydmyket	Forskrekket	Sterk	
Skamfull	Nysgjerrig	Rasende	Kvalm	Ulykkelig	
Bitter	Spent	Sjalusi	Pessimistisk	Bekymret	
Tvetydige følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Opprørt	Forvirret	“Mixed up”	Utenfor meg selv	Usikker	
Fremmedgjort	Nedtrykt	Humørsyk	Overveldet	Sårbar	
Bittersøthet	Forstyrret	Negativ	Positiv	Svak	
Kaos	Tom	Nummen	Motstand		

Merk: Forslagene til følelser i tabellene er inspirert av The Berkley Well-being Institute (Davis, n.d.), vår kliniske erfaring, og de forskjellige ordene som deltakerne har brukt for å referere til sine opplevelser.

2.3 ØVELSE

2.3.1 Tid for refleksjon over hjemmeoppgaven

🕒 4-6 minutter

1. Sirkel 🕒 10 minutter

Hvis du gjør denne øvelsen som en del av en gruppe, kan dere dele dere i par eller grupper på tre - fire. Del svarene og erfaringene deres med hverandre.

2. Husk at du bare skal dele det du selv ønsker å dele. De andre skal lytte uten å avbryte eller flytte fokuset over på seg selv og sine egne erfaringer. La alle på gruppen få tid til å ta ordet og dele svarene sine.

Hva merket du deg denne uken mens du forsøkte å skrive?

Hvis du ikke skrev noe mellom øktene, hva tror du holdt deg tilbake?

Hvordan skiller dette seg fra hvordan du vanligvis merker eller gir oppmerksomhet til sorgen din?

LA OSS LÆRE LITT TEORI SAMMEN

Sorg og motstand

Gjennom tiden har en rekke teoretiske forklaringsmodeller rammet inn og formet forståelsen av sorg, dens forløp og hvordan man bør håndtere sorg. I dag er den vanligste forklaringsmodellen om sorg den såkalte «To-prosess-modellen» (Stroebe og Schut 1999). Ifølge modellen forstår vi sorg som to prosesser der vi veksler mellom å ha fokus på det vi har mistet (tapsorientering) og det å gå videre i livet uten den døde (nyorientering/gjenoppbygging). Du har kanskje selv lagt merke til det i hverdagen, at noen ganger er du i et «tapsorientert spor» (1) og andre ganger er oppmerksomheten din på andre ting som bidrar til litt avkobling eller et lite pusterom?

Å sørge er en prosess. Det handler om å integrere sorgerfaringene dine i livet ditt og skape ny mening. Samtidig opplever mange at sorg kommer i bølger; plutselig kjenner du deg overveldet av sorg og du klarer ikke å fokusere på andre livsdimensjoner eller fremtiden. Å sørge handler om å finne en form for balanse mellom å gå nær og være i «sorgrommet», og ta avstand og engasjere seg i hverdagslige aktiviteter og oppgaver uavhengig av tapet. En annen måte å si det

på er at opplevelse av mestring forutsetter at vi pendler mellom å ha fokus innover på våre sorgreaksjoner og fokus utover for å etterhvert tilpasse oss til tapets konsekvenser (Kristensen, Dyregrov og Dyregrov 2021).

Når du dykker ned i sorgen din, kan du oppleve at det oppstår motstand. Kanskje du føler at skriving ikke er nyttig, og at det er best å avslutte kurset med det samme? Kanskje føler du deg sliten eller engstelig, og skeptisk til å skrive? Kanskje føler du deg som et blankt og tomt ark som ikke finner ord? Eller at det er umulig å finne et språk for alle disse intense og kaotiske følelsene? Kanskje føler du trang til å gjøre noe annet, som å rydde kjøkkenet, ta en drink, eller legge deg ned og gråte? Kanskje, selv om du har notert kursøkten i kalenderen din, så er du fristet til å hoppe over økten og prioritere andre ting?

Motstand kan altså komme i mange former og fasonger. Hvis du møter dette med nysgjerrighet, kan det hjelpe deg fremover. Forsøk å finne en form for balanse, unngå å presse deg selv for mye og for lite. Det kan

være trøstende og lindrende å finne ord for smerten og føle seg mindre alene med sorgen. De fleste foreldrene vi har jobbet med, uttrykker det.

Å fokusere på sorg og tap, i tillegg til det kreative potensialet ved skriving, kan være en god og farbar vei.

Unngå å være for selvkritisk. Du trenger verken å skrive noe «verdige, poetisk og vakkert» eller føle skam for hva du måtte erkjenne eller erfare mens du skriver.

Mange føler en sterk trang til å bli forstått, og å finne et språk for det som er så mørkt og vanskelig. Men husk at det er helt ok om du velger å bare fokusere på de kreative aspektene ved skriving, hvis det er det du ønsker.

Hverken motstand mot sorg eller motstand mot at livet går videre betyr at det er noe galt med deg, at du ligger etter «skjema», eller at du sørger feil. Å veksle mellom en orientering mot sorg og en orientering mot gjenoppbygging kan være utmattende. Og av og til kan du føle deg bortkommen, eller

presset, eller til og med føle skyld for å ikke kunne gå videre i et raskere tempo.

Selv om vi forstår at du gjerne vil gjøre en god jobb med skrivingen, er det viktig at du ikke fokuserer for mye på å skrive på det du tenker er forventet at du skal føle, tenke eller dele med andre. Du fortjener ros for bare å kunne skrive hva som helst, selv om det kanskje bare er en liste over ord som føles tilfeldige til å begynne med. Et hvilket som helst råutkast har potensial. Og du er ikke alene med å kjenne på at en “redigeringsprosess” er utmattende eller forvirrende av og til. Når vi tar ut en bok fra bokhyllen ser vi resultatet av mange års arbeid og mange runder med redigering. Ikke tenk på leseren når du jobber med øvelsene i dette kurset. Du trenger ikke engang å forstå hva du selv skriver når du skisser råutkastene. Det viktigste akkurat nå er at det du skriver føles ekte og oppriktig. At du er så ærlig som mulig mens du skriver.

Tenk på at skrivingen foregår i spenningen mellom hvem du var da ditt kjære barn døde, den personen du er nå som du skriver, og den personen du er i ferd med å bli. Sorgen former vår følelse av identitet og inviterer deg til å oppdage deg selv på nytt. Det kan være en smertefull prosess.

2.4 ØVELSE

2.4.1 Skriv et akrostikon med forbokstavene til barnet du mistet

⌚ 10 minutter

I denne øvelsen skal du lage et akrostikon ved hjelp av bokstavene til barnet ditt. Hver bokstav skal være begynnelsen på en ny linje/strofe. Hvis barnet ditt f.eks. het Michel, skal du starte med å skrive en setning på M, deretter en på I, C, H....og helt til du har en strofe til hver av bokstavene. Det vil se omtrent slik ut:

Min største drøm
Ingen tegn til liv lenger
Cirka 38 uker
H...osv
E...
L...

Hvis det er en historie bak navnet til barnet ditt, kan du gjerne bruke det som inspirasjon. Hvis barnet ikke hadde fått et offisielt navn ennå, er det kanskje et kallenavn eller kosenavn du kan bruke? (f.eks., lillemann, lillegutt, vesla, vennen min, lille mini, kjære e.l.?).

Skriv akrostikonet ditt i feltet på neste side. Det er ingen rette eller gale setninger her. Gjør så godt du kan og se hva som dukker opp. Forsøk å være så ekte og genuin som mulig når du skriver om det båndet du hadde til barnet ditt. Ønskene dine, sorgen din, desperasjonen, spørsmålene, ambivalensen. Ønsk alt som måtte komme velkommen.

Øvelse i grupper: Å lytte med hjertet

⌚ 15 minutter

Dette er en øvelse som gjøres i mindre grupper/breakout rom. Bytt på å lese akrostikonet dere til hverandre. Når dere lytter til hverandre, følg disse retningslinjene:

Enten i par eller grupper på tre - fire. Bestem hvem som skal begynne som lytter og hvem som skal begynne med å dele. Hvis dere vil, kan dere også planlegge hvem som skal være neste til å dele tekst.

Den eller de som lytter:

- Legg hånden din på hjertet mens du lytter, hvis du føler at det hjelper å holde deg samlet.
- Hvis noen gråter, minn dem på at det er greit å gråte. Gi stille rom for tårene uten å prøve å fikse noe.
- Unngå å avbryte hverandre for å dele av din

egen historie eller komme med råd. Selv om det kan virke naturlig at du kommer med dine assisiasjoner mens du lytter, er dette en øvelse i å gi rom og stole på at den andre personen finner en vei ved hjelp av sine egne ressurser.

Når en person er ferdig med å lese:

- Takk dem for motet de har vist
- Spør: hva føler du nå som du har lest denne teksten for oss?
- Ta tiden og sørg for at hver person får omtrent like lang tid. Kanskje dere vil sette på en alarm på en telefon, sånn at dere kan fokusere på å lytte mens dere følger med på øvelsen.

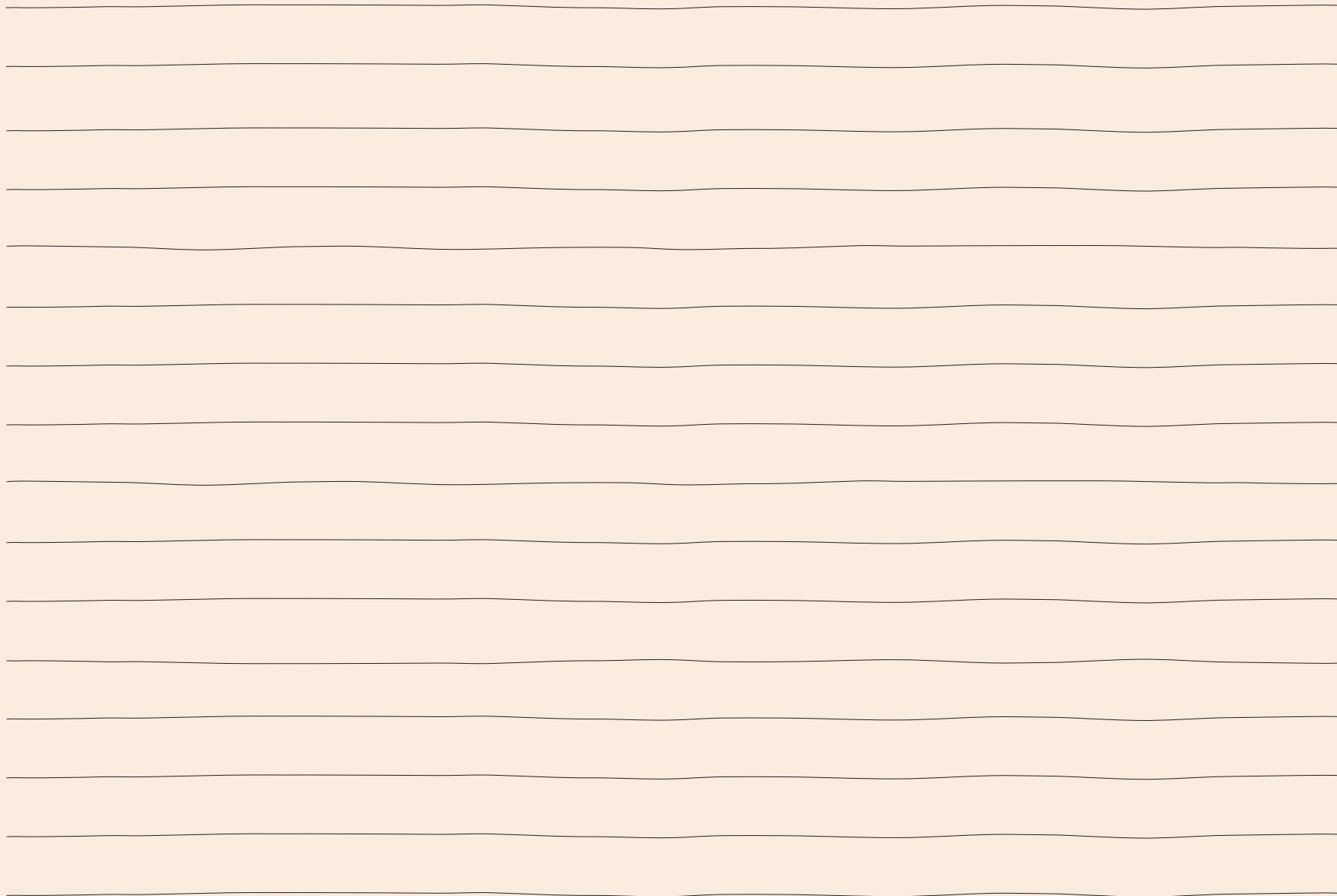
TABELL 3.

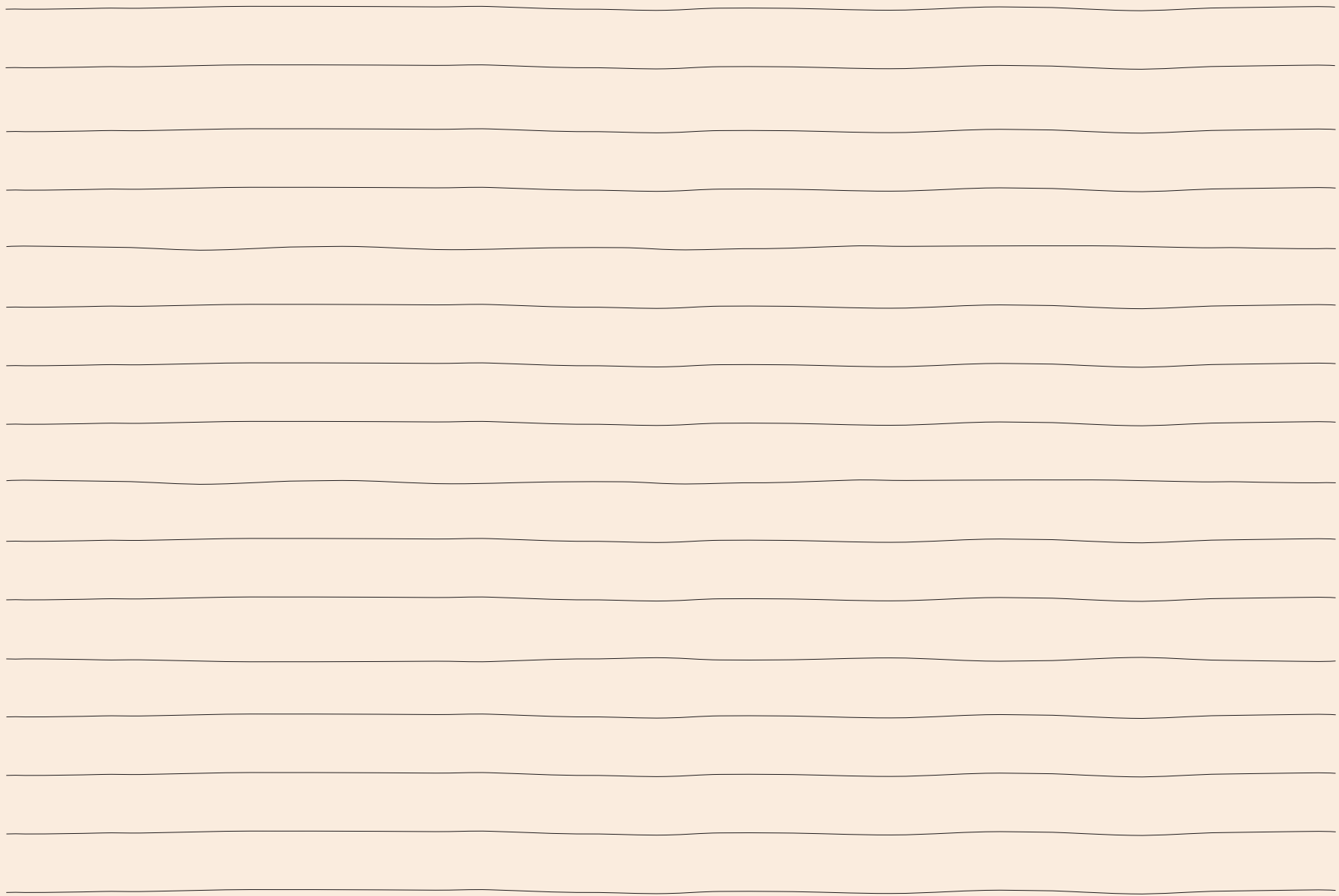
Situasjon/setting	Figur/stemme	Symbolisk gjenstand
En tærende sykdom	En klok dame	En rød rose
En voldsom storm	En mystisk fremmed	En brennende ild
Et urolig hav	En øredøvende stemme	Ei eldgammel vogn
Et tidlig tap	En kvelende gråt	En sykebil
En lang reise	En lysende engel	En fremmed maske
Et hemmelig rom	En hvit due	En tom seng
En sval bekk	En hviskende slange	En lukket dør
Et overjordisk lys	En rynkete olding	Ei trekiste
En bratt skrent	En overhørt sang	En naken skulptur
En mørk grotte	En sterk mann	Ei skattekiste
Annet (skriv din egen...)	Annet (skriv din egen...)	Annet (skriv din egen...)
Annet (skriv din egen...)	Annet (skriv din egen...)	Annet (skriv din egen...)

Merk: Denne tabellen er inspirert og godkjent for publisering av professor Robert Neimeyer (Neimeyer & Young-Eisendrath, 2014, p. 63).

Bruk de tre stikkordene som inspirasjon til å skrive en oppdiktet historie. Du trenger ikke å gruble på hva du skriver, hvorfor du skriver som du gjør eller hva det har med sorg å gjøre. Bare slipp kreativiteten din løs.

A series of 18 horizontal wavy lines, intended for writing a story. The lines are evenly spaced and extend across the right half of the page.





2.5.2. Tid for refleksjon**Svar på følgende spørsmål:**🕒 **5 minutter**

Om øvelsen gjøres i gruppe kan deltakerne dele i plenum og lytte på hverandres opplevelser.

🕒 **15 min****Hva føler jeg nå, etter jeg har skrevet denne historien?**

Hvilke karakterer eller personer dukket opp i historien min?

Har historien noe med sorg å gjøre – i så fall hva/hvordan?

2.6 UTSJEKK

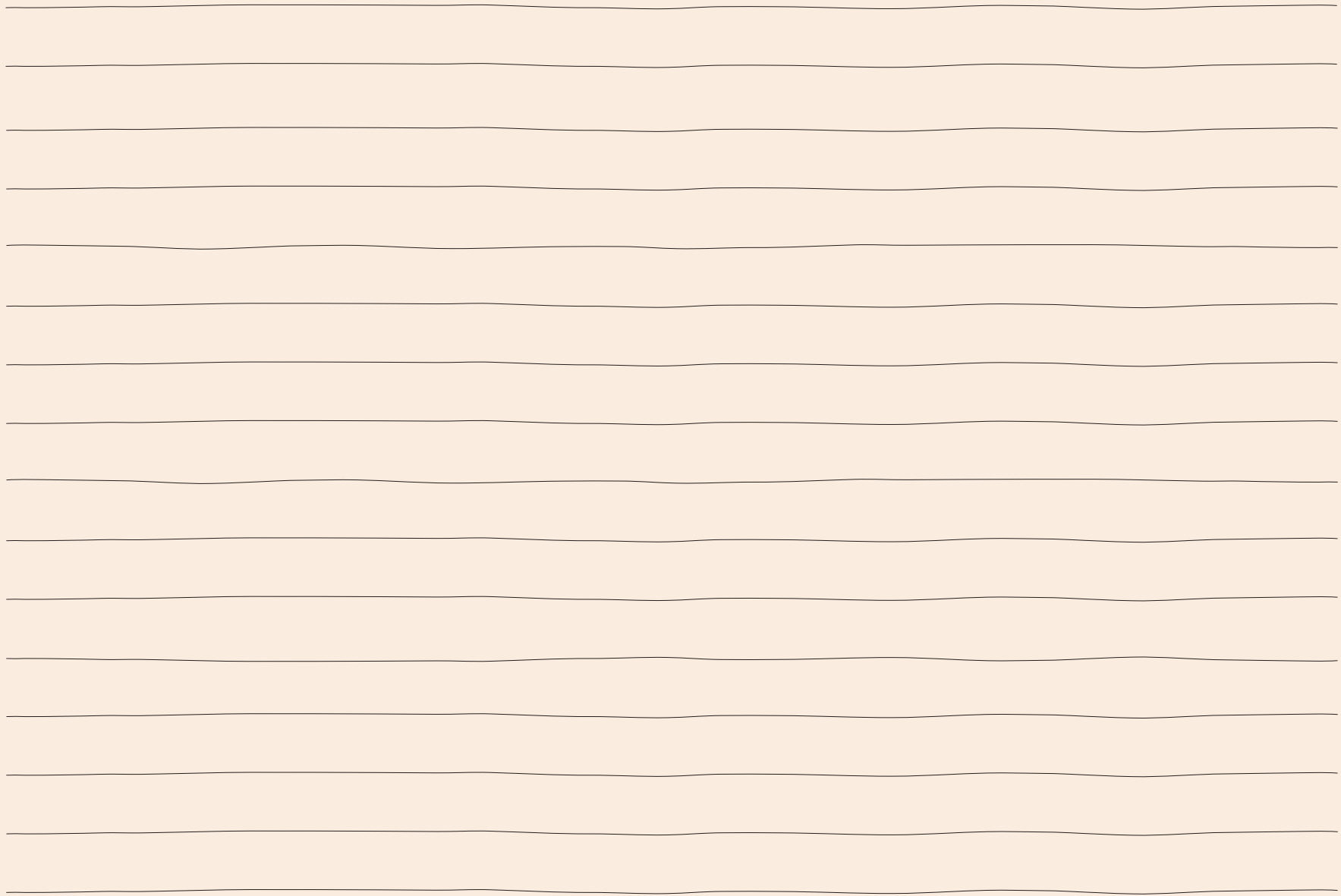
🕒 4 minutter

Nå skal vi avrunde dagens skriveøkt. Bruk noen få minutter til å svare på disse tre spørsmålene, uten å tenke for mye igjennom hva du skriver.

Hva har jeg lært eller erfart om sorg i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om skriving i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om meg selv i dag?



2.7.2 Tid for refleksjon

🕒 4-6 minutter

Hvilke følelser – hvis noen – er til stede i historien?

Hvis denne teksten skulle gitt et glimt av håp til leseren, hvordan ville følelsen av ensomhet forandret seg gjennom historien?

3.1 OPPVARMINGSØVELSE

3.1.1 Fokuseret skriving (meditativ skriving)

🕒 4-6 minutter

Vend oppmerksomheten din innover de neste minuttene, steg for steg.

Hvis øvelsene foregår digitalt kan du skru av kameraet mens du skriver, hvis du ønsker det. Fasilitatoren sier ifra når det er ett minutt igjen.

Legg merke til omgivelsene dine, og noter ned det du registrerer. Hvor er du akkurat nå når du starter skriveøkten? Er det noen farger, ting eller former som stikker seg ut? Legger du merke til noen lukter, lyder, tekstiler eller strukturer?

Når du føler deg klar, vend oppmerksomheten mot kroppen din. Legg merke til hvordan du sitter. Hvordan kjenner du at kroppen din er i kontakt med stolen? Kjenner du noen fysiske fornemmelser, som varme, kulde, prikking, kiling eller kanskje smerte? Er det noe du vil gjøre for å føle deg mer komfortabel mens du sitter? Skriv ned det du merker deg.

Vend oppmerksomheten din innover en gang til. Noter ned tankene som spinner rundt i hodet ditt. Er det noen spesielle bekymringer, redsler, bilder eller minner som kommer til syne? Merk deg også hvilke følelser som er til stede. Eller kanskje er det lettere å kjenne på hva du «ikke føler» enn hva du faktisk føler. Noen ganger er det sånn. Det er også helt i orden om du bare føler deg nummen eller blank. Det eneste du trenger når du skriver, er å starte der du er.

3.1.2 Lag deg et mål for dagens skriveøkt.

Eksempler på slike mål eller intensjoner kan være:

Generelle intensjoner for skriveøkten(e):

- Å være så til stede som mulig under økten.
- Å føle på nærheten til barnet/barna mine mens jeg skriver.
- Å tåle de ubehagelige følelsene som kan oppstå.
- Å ta vare på meg selv og skrive i mitt eget tempo, selv om det innebærer å ta pause fra skrivingen.
- Å skape noe rått, ærlig og/eller vakkert.
- Å forbli nysgjerrig når motstand oppstår, og våge å skrive videre.

- Du kan selvsagt velge et annet mål enn det som er listet opp over.

Spesifikke mål knyttet til ukens tema:

- Å være nysgjerrig på hvilken måte jeg kjenner behov for kontakt med barnet mitt i dag.
- Å stole på at det finnes måter å videreutvikle min relasjon med barnet mitt gjennom skriving
- Å legge merke til de ulike former for dialog som jeg kan skape gjennom skriving: med meg selv, med helsepersonell, med familie, venner, Gud, osv.

3.2 INNSJEKK UKE 3

🕒 4 minutter

Det er lett å ty til tanker om at vi sørger eller føler feil; at vi ikke har lov eller rett til å føle på visse måter. Og at vi ikke burde slite så mye med hverdagslige aktiviteter (inkludert dette kurset). Denne innsjekken åpner for å ha en ærlig dialog med deg selv, og en mulighet til å føle akkurat det du føler – med medfølelse og aksept. Denne innsjekken gjøres hver uke. Det er verdifullt å se hva du lærer om deg selv og dine følelsesmessige reaksjoner i løpet av kurset.

Det finnes ingen riktige eller gale måter å føle på, så ikke tenk for mye før du svarer. La ordene flyte så fritt og ukritisk som mulig. Under lister vi opp en rekke følelser. Velg gjerne en eller flere følelser fra denne listen, hvis du finner den nyttig. Velg intuitivt, ikke overtenk svaret for mye. I dette skrivekurset er alle følelser velkomne, fordi følelsene vil veilede deg i skriveprosessen på en eller annen måte. For enkelte kan det være lettere å identifisere hva man IKKE føler, enn hva med «faktisk» føler. Det er helt i orden! Derfor har vi laget tabellen på neste side.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

TABELL 4.**Forslag til følelser i den ukentlige innsjekk-øvelsen**

Konkrete følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Redd	Kjedsomhet	Frustrasjon	Glad	Lettet	
Sint	Rolig	Ivrig	Gal	Trist	
Irritert	Forsiktig/ Avventende	Skyldfølelse	Melankoli	Fredelig	
Frykt	Komfortabel	Lykkelig	Mislykket	Skeptisk	
Apatisk	Kritisk	Ydmyket	Forskrekket	Sterk	
Skamfull	Nysgjerrig	Rasende	Kvalm	Ulykkelig	
Bitter	Spent	Sjalusi	Pessimistisk	Bekymret	
Tvetydige følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Opprørt	Forvirret	“Mixed up”	Utenfor meg selv	Usikker	
Fremmedgjort	Nedtrykt	Humørsyk	Overveldet	Sårbar	
Bittersøthet	Forstyrret	Negativ	Positiv	Svak	
Kaos	Tom	Nummen	Motstand		

Merk: Forslagene til følelser i tabellene er inspirert av The Berkley Well-being Institute (Davis, n.d.), vår kliniske erfaring, og de forskjellige ordene som deltakerne har brukt for å referere til sine opplevelser.

3.3 ØVELSE

3.3.1 En introduksjon til det dialogiske selvet

Les dette diktet av Rumi:

GJESTEHUSET

Det å være menneske er som å være et gjestehus.
Hver morgen kommer det nye gjester.

En følelse av glede, eller tristhet, eller noe vondt,
et øyeblikks oppmerksomhet kommer som en
uventet besøkende.

Ønsk dem velkommen og stell godt med dem!
Selv om de er en gjeng med tunge tanke, som brutalt rensker
huset ditt for innbo,

Behandle likevel hver gjest med ærbødighet.
Det kan være at det han holder på med er å rydde plass hos deg
for en ny glede.

Den mørke tanken, følelsen av skam eller vond vilje,
møt dem på dørstokken med et smil,
og inviter dem inn.

Hvem det enn er som kommer, vær takknemlig,
fordi hver av dem er blitt sendt deg som en veiviser.

Jelaluddin Rumi (1207-1273)
Oversatt av Lars Mehlum, 2014

LA OSS LÆRE LITT TEORI SAMMEN

Teorien om det dialogiske selv

Teorien om det dialogiske selvet er en teori/tilnærming innen psykologi av professor Emeritus Hubert Hermans (Hermans, Kempen & Van Loon, 1992; Hermans, 2001), og videreutviklet av hans kolleger og studenter over hele verden.

For å forklare det enkelt, slik vi beskrev det på side 16, kan vi si at sinnet fungerer som et teater eller filmsett. På dette teateret eller filmsettet finnes det mange forskjellige «karakterer» eller «roller» som til sammen utgjør vår identitet. For eksempel er vi både en far/mor, en kusine, en datter/sønn, en venn, en person som er lidenskapelig opptatt av en sport eller kunst, og så videre – på en og samme tid. I tillegg har vi indre versjoner av andre personer vi har vært i kontakt med, som en skolelærer, en helsepersonell, et familiemedlem eller en kollega.

I enkelte situasjoner er en eller flere av disse karakterene ganske fremtredende, mens andre er mer stille. Noen ganger er det mer spesifikke følelser som er fremtredende, istedenfor tydelige karakterer. Hvis vi forsøker å observere det som skjer på

innsiden av oss selv, med nysgjerrighet og omsorg, kan det gi rom for kreativitet og en følelse av sammenheng og mening.

3.4 ØVELSE

3.4.1 Kunsten å redigere i egen tekst

🕒 5 minutter

Finn frem det du skrev i hjemmeoppgaven, eller en annen tekst du har lett tilgjengelig. Les gjennom teksten, og reflekter litt rundt følgende spørsmål:

Hvem skriver denne historien? (f.eks. dette er skrevet av forelderen i meg, dette er skrevet av en veldig sint person, etc.)

Hvilke karakterer kommer til syne i fortellingen?

Hvilke følelser kommer til syne i historien?

Er det noen dominerende følelser eller karakterer i historien. Hvis ja: hvilke?

Hvilke følelser eller karakterer er stille eller helt fraværende i historien?

ØVELSE I GRUPPE

Å bruke tekst som er verktøy for dialog

🕒 15-20 minutter – til sammen

Velg en av tekstene du har skrevet i en hjemmeoppgave, eller en annen tekst du føler deg komfortabel med å dele. Les den høyt for den personen du samarbeider med. Hvis du føler deg veldig sår eller trigget, kan du spørre om den du er sammen med kan lese teksten, mens du selv lytter.

Gi og få tilbakemelding på tekstene i grupper

🕒 15 minutter

Enten i par eller grupper på tre - fire. Bestem hvem som skal begynne som lytter og hvem som skal begynne med å dele. Hvis dere vil, kan dere også planlegge hvem som skal være neste til å dele tekst.

MERK: Du trenger ikke skrive ned svarene dine på spørsmålene under; det er nok at du fokuserer på dialogen og samtalen med de andre akkurat nå. Husk, det er du som bestemmer hvor lite eller hvor mye du vil dele. Gjør det som føles komfortabelt og naturlig for deg selv.

- **Personen som har delt:** Hva føler du akkurat nå? Nå som du har lest historien din for de(n) andre (eller har hørt historien din bli lest opp?)
- **Den eller de som lytter:** Den/de som lytter bør starte med å svare noe kort og konkret a la: «takk for at du deler», og deretter fortsette noe sånt som:

Jeg merket meg at du repeterte X/ tema/ord i teksten. Kan du beskrive litt mer i detalj hva som gjør temaet eller ordet viktig for deg?

Jeg vil gjerne høre mer om hva [karakter X] som du nevnte i historien din følte?

Dette bildet du beskrev om.....
traff meg rett i hjertet

Når jeg hørte du sa
kunne jeg virkelig føle hvor vanskelig sorgen må være

- Jeg merket meg at du nevnte sted/gjenstand/ person/været i teksten din (f.eks. hagen, vognen, sykepleieren, overskyet, regntung dag...). Jeg oppfattet det som en viktig/vakker del av historien. Kunne tenke deg å fortelle litt mer utdypende om det?

- **Den som deler:** Skriv ned tilbakemeldingene du får fra den andre. Siden det å snakke og skrive om sorg er både sårbart og vanskelig, er det helt naturlig om du glemmer noen detaljer fra tilbakemeldingene du får.
- Bytt om på hvem som leser og lytter – og sørg for at dere får omtrent like lang tid. (Tips! sett på nedtelling eller en alarm på telefonen)

Hvis settingen er en-til-en fasilitering for eksempel med en likeperson eller en rådgiver

Les en av tekstene du har skrevet høyt. Eventuelt kan fasilitatoren din lese hvis du foretrekker det. Likepersonen eller rådgiveren gir tilbakemelding, etter samme instruksjoner som i øvelsene i grupper. I noen situasjoner kan likepersonen ha skrevet egne historier som vedkommende er villig til å dele med deg. Ikke forvent at dette skjer. Det må kjennes spontant og naturlig for fasilitatoren å dele. Diskuter det med dem direkte/der og da.

3.6 UTSJEKK

🕒 4 minutter

Nå skal vi avrunde dagens skriveøkt. Bruk noen få minutter til å svare på disse tre spørsmålene, uten å tenke for mye igjennom hva du skriver.

Hva har jeg lært eller erfart om sorg i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om skriving i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om meg selv i dag?





4.1 OPPVARMINGSØVELSE

4.1.1 Fokuseret skriving (meditativ skriving)

🕒 4-6 minutter

Vend oppmerksomheten din innover de neste minuttene, steg for steg.

Hvis øvelsene foregår digitalt kan du skru av kameraet mens du skriver, hvis du ønsker det. Fasilitatoren sier ifra når det er ett minutt igjen.

Legg merke til omgivelsene dine, og noter ned det du registrerer. Hvor er du akkurat nå når du starter skriveøkten? Er det noen farger, ting eller former som stikker seg ut? Legger du merke til noen lukter, lyder, tekstiler eller strukturer?

Når du føler deg klar, vend oppmerksomheten mot kroppen din. Legg merke til hvordan du sitter. Hvordan kjenner du at kroppen din er i kontakt med stolen? Kjenner du noen fysiske fornemmelser, som varme, kulde, prikking, kiling eller kanskje smerte? Er det noe du vil gjøre for å føle deg mer komfortabel mens du sitter? Skriv ned det du merker deg.

Vend oppmerksomheten din innover en gang til. Noter ned tankene som spinner rundt i hodet ditt. Er det noen spesielle bekymringer, redsler, bilder eller minner som kommer til syne? Merk deg også hvilke følelser som er til stede. Eller kanskje er det lettere å kjenne på hva du «ikke føler» enn hva du faktisk føler. Noen ganger er det sånn. Det er også helt i orden om du bare føler deg nummen eller blank. Det eneste du trenger når du skriver, er å starte der du er.

4.1.2 Lag deg et mål for dagens skriveøkt.

Eksempler på slike mål eller intensjoner kan være:

Generelle intensjoner for skriveøkten(e):

- Å være så til stede som mulig under økten.
- Å føle på nærheten til barnet/barna mine mens jeg skriver.
- Å tåle de ubehagelige følelsene som kan oppstå.
- Å ta vare på meg selv og skrive i mitt eget tempo, selv om det innebærer å ta pause fra skrivingen.
- Å skape noe rått, ærlig og/eller vakkert.
- Å forbli nysgjerrig når motstand oppstår, og våge å skrive videre.

- Du kan selvsagt velge et annet mål enn det som er listet opp over.

Spesifikke mål knyttet til ukens tema:

- Å være nysgjerrig på hvilke måter sinne, skyld eller skam dukker opp i dag, heller enn å dømme eller unngå de ukomfortable følelsene så mye.
- Å stole på at sinne, skyld og skam er naturlige deler av sorgen, og det å fokusere eksplisitt på dem vil være hjelpsomt i min prosess.

4.2 INNSJEKK UKE 4

🕒 4 minutter

Det er lett å ty til tanker om at vi sørger eller føler feil; at vi ikke har lov eller rett til å føle på visse måter. Og at vi ikke burde slite så mye med hverdagslige aktiviteter (inkludert dette kurset). Denne innsjekken åpner for å ha en ærlig dialog med deg selv, og en mulighet til å føle akkurat det du føler – med medfølelse og aksept. Denne innsjekken gjøres hver uke. Det er verdifullt å se hva du lærer om deg selv og din følelsesmessige verden i løpet av kurset.

Det finnes ingen riktige eller gale måter å føle på, så ikke tenk for mye før du svarer. La ordene flyte så fritt og ukritisk som mulig. Under lister vi opp en rekke følelser. Velg gjerne en eller flere følelser fra denne listen, hvis du finner den nyttig. Velg intuitivt, ikke overtenk svaret for mye. I dette skrivekurset er alle følelser velkomne, fordi følelsene vil veilede deg i skriveprosessen på en eller annen måte. For enkelte kan det være lettere å identifisere hva man IKKE føler, enn hva med «faktisk» føler. Det er helt i orden! Derfor har vi laget tabellen på neste side.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

TABELL 5.**Forslag til følelser i den ukentlige innsjekk-øvelsen**

Konkrete følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Redd	Kjedsomhet	Frustrasjon	Glad	Lettet	
Sint	Rolig	Ivrig	Gal	Trist	
Irritert	Forsiktig/ Avventende	Skyldfølelse	Melankoli	Fredelig	
Frykt	Komfortabel	Lykkelig	Mislykket	Skeptisk	
Apatisk	Kritisk	Ydmyket	Forskrekket	Sterk	
Skamfull	Nysgjerrig	Rasende	Kvalm	Ulykkelig	
Bitter	Spent	Sjalusi	Pessimistisk	Bekymret	
Tvetydige følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Opprørt	Forvirret	“Mixed up”	Utenfor meg selv	Usikker	
Fremmedgjort	Nedtrykt	Humørsyk	Overveldet	Sårbar	
Bittersøthet	Forstyrret	Negativ	Positiv	Svak	
Kaos	Tom	Nummen	Motstand		

Merk: Forslagene til følelser i tabellene er inspirert av The Berkley Well-being Institute (Davis, n.d.), vår kliniske erfaring, og de forskjellige ordene som deltakerne har brukt for å referere til sine opplevelser.

LA OSS LÆRE LITT TEORI SAMMEN

Om omsorg og selvmedfølelse ved sinne og skyld

Bilder eller metaforer, for eksempel fyrtårn, fakler eller stearinlys, symboliserer ofte noe viktig for oss mennesker. Ettersom kunst er noe som kan hjelpe oss både å se skjønnheten og brutaliteten i livets gang. Når det er sagt, ikke misforstå og tro at disse metaforene er ment som et: «*husk å se på de lyse sidene ved livet*». Når man har mistet et barn eller har opplevd et stort tap, har man ofte behov for det motsatte. En tidligere kursdeltaker formulerte det så fint og presist: “*Som etterlatt har jeg et sterkt behov for å formidle og dele råkapsen, mørket og smerten ved sorgen – uten å sensurere.*”

Kunst – både i form av tekst eller bilder – kan hjelpe oss å sette ord på, og dermed validere, vanskelige følelser. Sorg kan integreres i kunst på mange forskjellige måter. Tenk på Frida Kahlo og bildene hennes om abortene hun opplevde. Eller fra våre nordiske trakter; vikingsagaen «Sonatorrek» (Sønnetapet) – et storstilt dikt om de to sønnene Egill Skallagrímsson hadde mistet.

Jo mer vi dykker ned i sorg- og taps-erfaringene våre, jo mer kan vi føle, prosessere og erfare medfølelse. Men hva er egentlig medfølelse?

Når vi anerkjenner noens smerte, tar vi innover oss de utfordringene de går gjennom. Vi «føler med dem» og blir mer motivert til å lindre eller redusere smerten deres. Slik viser vi medfølelse (Shulz & Monin, 2018; Lehmann, 2018). Selvmedfølelse innebærer derfor å undersøke vår egen smerte og lidelse med forståelse, vennskap, tålmodighet og myndiggjøring (Neff, 2016).

Når vi tar innover oss hva det å miste et barn innebærer, tyr vi ofte til formuleringer som “DETTE ER SÅ URETTFERDIG”. Det blir en form for validering som gir oss anerkjennelse og medfølelse på hvor vanskelig det er å oppleve at et barn dør.

Å miste et barn kan føre til så sterke følelser av sinne, skyld og skam at det rokker ved eller kanskje knuser vår identitetsfølelse. La oss derfor utforske hver av disse følelsene, og bruke det som en kilde til læring.

Viktige sider av følelsene våre

Ifølge emosjonsfokusert terapi (også kjent som EFT), kan følelsene våre være såkalt «primære» eller «sekundære» (Greenberg, 2006). Når følelsene våre er primære er de en rå og umiddelbar reaksjon i en bestemt

situasjon. Når følelsene våre er sekundære, dekker de over andre følelser. De maskerer ofte en sårbarhet som ligger under, og som vi ikke har vært klare til å komme i kontakt med (enda).

- **Sinne som primærfølelse** signaliserer at noe vi bryr oss om er truet, har blitt angrepet eller ødelagt. Det er en naturlig reaksjon på urettferdighet (Pascual Leone & Paivio, 2013).
- **Sinne som sekundærfølelse** kan til tider dekke over følelser som tristhet, skam eller frykt (Pascual Leone & Paivio, 2013).

I løpet av dette forsknings- og utviklingsarbeidet har vi erfart at sinne ofte utløses når det rokker ved vår identitet. Dette var spesielt vanlig blant de kvinnelige deltakerne. Når et barn dør kan det (for mange) utfordre ideen vår om foreldreskap. Mange stiller derfor spørsmål om: «Kan jeg fremdeles kalle meg mamma/pappa?», eller «Hvorfor skjedde dette akkurat med meg?»

Følgende øvelse kan være ett av flere verktøy for å jobbe med sinne og sorg:

4.3 ØVELSE

4.3.1 Å komme i kontakt med sinne

⌚ 10 minutter

Fyll inn de blanke feltene...

1. Det føles så urettferdig at...

2. Akkurat nå er jeg sint på.... (f. eks. livet, partneren min, en lege)

Merk: Spør deg selv det proprioceptive spørsmålet som vi lærte i uke 1 (s. 19). Dette er et spørsmål som skaper nysgjerrighet og som hjelper å utdype det du forteller; Hva mener jeg med X? Med X mener jeg...

4.3.2 Hva merket du deg?

🕒 3 minutter

3. Hva sinne har lært meg/ Hva jeg kan lære om mitt sinne er...

Hva la du merke til mens du gjorde denne øvelsen?

Hvis denne boken brukes i grupper, vil dere etterpå få mulighet til å dele det dere la merke til under denne øvelsen med hverandre. Du trenger ikke å skrive ned svaret ditt, men du kan dele det i en muntlig dialog med hverandre.

🕒 15 minutter

Enten i par eller grupper på tre - fire. Bestem hvem som skal begynne som lytter og hvem som skal begynne med å dele. Hvis dere vil, kan dere også planlegge hvem som skal være neste til å dele tekst.

Den eller de som lytter:

- Legg hånden din på hjertet mens du lytter, hvis du føler at det hjelper å holde deg samlet.
- Hvis noen gråter, minn dem på at det er greit å gråte. Gi stille rom for tårene uten å prøve å fikse noe.

- Unngå å avbryte hverandre for å dele av din egen historie eller komme med råd. Selv om det kan virke naturlig at du kommer med dine assosiasjoner mens du lytter, er dette en øvelse i å gi rom og stole på at den andre personen finner en vei ved hjelp av sine egne ressurser.

- Når en person er ferdig med å lese:
- Takk dem for motet de har vist
- Spør: hva føler du nå som du har lest denne teksten for oss?
- Ta tiden og sørg for at hver person får omtrent like lang tid. Kanskje dere vil sette på en alarm på en telefon, sånn at dere kan fokusere på å lytte mens dere følger med på øvelsen.

4.4 ØVELSE

4.4.1 Hvordan ville du støtte en annen som har mistet barn?

🕒 **Estimert tid: 15 minutter**

Denne praksis er inspirert av en øvelse for medfølelse med seg selv, introdusert av Kristin Neff og Chris Germer (2018).

Skriv et brev til en annen etterlatt forelder.

Hva ville du sagt om sorg til dem?

Hva ville du ønsket at de gjorde for å vise omsorg og medfølelse med seg selv? Unngå å gi råd uoppfordret.

Uten å ha som mål å endre følelsene deres, hva ville du sagt for å trøste dem i deres mørke og smerte?

Skriv brevet til den som du jobbet med tidligere i dag. Hvis du jobber i en gruppe med mer enn to personer, kan du avklare med fasilitatoren hvem du skal skrive til, slik at alle i gruppen mottar et brev. Husk at du eller den andre skal lese brevet etterpå!

Skriv med den samme stilen du vanligvis ville brukt når du snakker til en nær venn.

4.4.2 Hva merket du deg?🕒 **1-2 minutter**

Hva la du merke til etter å ha skrevet brevet?

4.4.2. Øvelse i grupper.**Å lytte med hjertet**🕒 **15 minutter**

I de samme parene eller mindre gruppene som tidligere, les brevet til den som du skrev det til, eller la de lese det selv. Når dere lytter til hverandre, følg disse retningslinjene:

- Legg hånden din på hjertet mens du lytter, hvis du føler at det hjelper å holde deg samlet.
- Hvis noen gråter, minn dem på at det er greit å gråte. Gi stille rom for tårene uten å prøve å fikse noe.
- Unngå å avbryte hverandre for å dele av din egen historie eller komme med råd. Selv om det kan virke naturlig at du kommer med dine assosiasjoner mens du lytter, er dette

en øvelse i å gi rom og stole på at den andre personen finner en vei ved hjelp av sine egne ressurser.

- Alle følelser er velkommen. Vi behøver et trygt rom for våre emosjonelle erfaringer.
- Takk hverandre etter at en runde med deling, før dere går videre til neste person.
- Ta tiden og sørg for at hver person får omtrent like lang tid. Kanskje dere vil sette på en alarm på en telefon, sånn at dere kan fokusere på å lytte mens dere følger med på øvelsen.
- Etter at alle har lest, og før dere går videre til neste person, spør følgende spørsmål:
- Hva føler du akkurat nå etter å ha lest dette stykket?
- Si så kort, “takkt for at du deler”.

4.4.3 Hvordan snakker jeg vanligvis til meg selv om sorg?

🕒 10 minutter

Reflekter over hvordan du vanligvis snakker til deg selv om sorg:

- Hva gjør eller sier du til deg selv, når du må håndtere sorgen i ditt daglige liv? Legg merke til tonen du vanligvis bruker overfor deg selv på de dagene du strever mest.

- Legger du merke til en forskjell mellom denne tonen du bruker overfor deg selv, og tonen i brevet du skrev til klassekameraten? I så fall; spør deg selv hvorfor det er sånn. Hva er det som gjør at du behandler deg selv som du gjør, men behandler andre annerledes?

4.5 UTSJEKK

🕒 4 minutter

Nå skal vi avrunde dagens skriveøkt. Bruk noen få minutter til å svare på disse tre spørsmålene, uten å tenke for mye igjennom hva du skriver.

Hva har jeg lært eller erfart om sorg i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om skriving i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om meg selv i dag?

Egne notater

A series of 20 horizontal wavy lines, spaced evenly down the page, intended for writing notes. The lines are thin and black, set against a light beige background.



UKE 5

Å skrive vår livshistorie med omsorg og vennlighet

Ukens tema(er): Om det gjensidige forholdet mellom kjærighet og sorg. Hvordan sorg former livet, vs. hvordan livet former sorgen.

Estimert tid totalt: 2-2,5 timer, inkludert to pause på 15 minutter.

Om selvmedfølelse

Sorgen påvirker hvordan vi lever livene våre, og måten vi lever påvirker hvordan vi sørger. Denne uken vil vi undersøke ulike dimensjoner av din livshistorie. Du kan ha hatt andre erfaringer i løpet av livet, som har vært vanskelige for deg. Vi forstår at du kanskje akkurat nå kan føle at livet er rotete eller at noen erfaringer kanskje er undertrykt eller i ubalanse, en opplevelse som forsterkes av at du har mistet ditt kjære barn. Samtidig er det viktig å vite at det også kan være noe å lære av smerte, selv om du ikke ser det nå.

5.1 OPPVARMINGSØVELSE

5.1.1 Fokusert skriving (meditativ skriving)

🕒 4-6 minutter

Vend oppmerksomheten din innover de neste minuttene, steg for steg.

Hvis øvelsene foregår digitalt kan du skru av kameraet mens du skriver, hvis du ønsker det. Fasilitatoren sier ifra når det er ett minutt igjen.

Legg merke til omgivelsene dine, og noter ned det du registrerer. Hvor er du akkurat nå når du starter skriveøkten? Er det noen farger, ting eller former som stikker seg ut? Legger du merke til noen lukter, lyder, tekstiler eller strukturer?

Når du føler deg klar, vend oppmerksomheten mot kroppen din. Legg merke til hvordan du sitter. Hvordan kjenner du at kroppen din er i kontakt med stolen? Kjenner du noen fysiske fornemmelser, som varme, kulde, prikking, kiling eller kanskje smerte? Er det noe du vil gjøre for å føle deg mer komfortabel mens du sitter? Skriv ned det du merker deg.

Vend oppmerksomheten din innover en gang til. Noter ned tankene som spinner rundt i hodet ditt. Er det noen spesielle bekymringer, redsler, bilder eller minner som kommer til syne? Merk deg også hvilke følelser som er til stede. Eller kanskje er det lettere å kjenne på hva du «ikke føler» enn hva du faktisk føler. Noen ganger er det sånn. Det er også helt i orden om du bare føler deg nummen eller blank. Det eneste du trenger når du skriver, er å starte der du er.

5.1.2 Lag deg et mål for dagens skriveøkt.

Eksempler på slike mål eller intensjoner kan være:

Generelle intensjoner for skriveøkten(e):

- Å være så til stede som mulig under økten.
- Å føle på nærheten til barnet/barna mine mens jeg skriver.
- Å tåle de ubehagelige følelsene som kan oppstå.
- Å ta vare på meg selv og skrive i mitt eget tempo, selv om det innebærer å ta pause fra skrivingen.
- Å skape noe rått, ærlig og/eller vakkert.
- Å forbli nysgjerrig når motstand oppstår, og våge å skrive videre.

- Du kan selvsagt velge et annet mål enn det som er listet opp over.

Spesifikke mål knyttet til ukens tema:

- Å være nysgjerrig på hvordan kjærlighet kan komme til uttrykk på ulike måter i livet mitt, selv om noen av disse er uventede.
- Å stole på at det er mulig å behandle meg selv på en kjærlig og vennlig måte også i den kaotiske sorgen.

5.2 INNSJEKK UKE 5

🕒 4 minutter

Det er lett å ty til tanker om at vi sørger eller føler feil; at vi ikke har lov eller rett til å føle på visse måter. Og at vi ikke burde slite så mye med hverdagslige aktiviteter (inkludert dette kurset). Denne innsjekken åpner for å ha en ærlig dialog med deg selv, og en mulighet til å føle akkurat det du føler – med medfølelse og aksept. Denne innsjekken gjøres hver uke. Det er verdifullt å se hva du lærer om deg selv og din følelsesmessige verden i løpet av kurset.

Det finnes ingen riktige eller gale måter å føle på, så ikke tenk for mye før du svarer. La ordene flyte så fritt og ukritisk som mulig. Under lister vi opp en rekke følelser. Velg gjerne en eller flere følelser fra denne listen, hvis du finner den nyttig. Velg intuitivt, ikke overtenk svaret for mye. I dette skrivekurset er alle følelser velkomne, fordi følelsene vil veilede deg i skriveprosessen på en eller annen måte. For enkelte kan det være lettere å identifisere hva man IKKE føler, enn hva med «faktisk» føler. Det er helt i orden! Derfor har vi laget tabellen på neste side.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

TABELL 6.**Forslag til følelser i den ukentlige innsjekk-øvelsen**

Konkrete følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Redd	Kjedsomhet	Frustrasjon	Glad	Lettet	
Sint	Rolig	Ivrig	Gal	Trist	
Irritert	Forsiktig/ Avventende	Skyldfølelse	Melankoli	Fredelig	
Frykt	Komfortabel	Lykkelig	Mislykket	Skeptisk	
Apatisk	Kritisk	Ydmyket	Forskrekket	Sterk	
Skamfull	Nysgjerrig	Rasende	Kvalm	Ulykkelig	
Bitter	Spent	Sjalusi	Pessimistisk	Bekymret	
Tvetydige følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Opprørt	Forvirret	“Mixed up”	Utenfor meg selv	Usikker	
Fremmedgjort	Nedtrykt	Humørsyk	Overveldet	Sårbar	
Bittersøthet	Forstyrret	Negativ	Positiv	Svak	
Kaos	Tom	Nummen	Motstand		

Merk: Forslagene til følelser i tabellene er inspirert av The Berkley Well-being Institute (Davis, n.d.), vår kliniske erfaring, og de forskjellige ordene som deltakerne har brukt for å referere til sine opplevelser.

5.3 ØVELSE

5.3.1 Kartlegging av omsorg og vennlighet

🕒 12-15 minutter

Å være omsluttet av omsorg og vennlighet, og å være i stand til å gi det samme til andre, er noe av det største vi mennesker kan oppnå. Det er noe av det som gir livet mening. Når kjærligheten er truet eller fraværende i deler av livet, kan dette fraværet bli kilde til fortvilelse og gi en følelse av meningsløshet. I dette kapitlet skal vi se nærmere på ulike dimensjoner av ditt personlige liv, for å forstå på hvilke måter du føler, eller lengter etter, kjærlighet i livet ditt.

5.3.2 Svar på følgende spørsmål:

- Hvilke visdomsord har motivert deg når du har gått igjennom vanskelige utfordringer i livet? Har for eksempel en bok, et dikt eller en sang som har inspirert deg i andre vanskelige situasjoner? Det kan også være en samtale du har hatt.

- Hvilke personlige egenskaper kan du støtte deg på når du møter utfordringer i livet?

5.3.3 Kartlegging av omsorg og vennlighet i mitt liv

Figure 1. Kartlegging av omsorg og vennlighet i mitt liv.

Svar på følgende spørsmål:



- I hvilke deler i denne figuren er det for tiden utfordrende å gi eller få omsorg og vennlighet?

- På hvilke måter er dette utfordrende for deg?

- I hvilke deler av figuren kan du gi deg selv mer omsorg og vennlighet?

- På hvilke overraskende måter har du mottatt kjærighet/ omsorg i sorgprosessen din?

Øvelse i grupper.**Å lytte med hjertet**🕒 **Estimert tid: 15 minutter**

Dette er en øvelse som gjøres i mindre grupper/breakout room. Bytt på å svare på følgende spørsmål:

Hva la du merke til om deg selv og din livshistorie da du svarte på spørsmålene om de ulike dimensjonene?

Hvordan gir dette deg andre perspektiver på sorg?

Enten i par eller i grupper på tre - fire, bestem hvem som skal begynne som lytter og hvem som skal begynne med å dele. Hvis dere vil kan dere også planlegge hvem som skal være neste til å dele tekst. Følg disse retningslinjene mens dere lytter til hverandre:

Den eller de som lytter:

- Legg hånden din på hjertet mens du lytter, hvis du føler at det hjelper for å være til stede.

- Hvis noen gråter, minn dem på at det er greit å gråte. Gi stille rom for tårene uten å prøve å fikse noe.
- Du kan finne likheter med det din kollega deler. Unngå likevel å avbryte samtalen ved å dele fra din egen historie. Du vil også føle at du kan gi råd som har hjulpet deg personlig. Men i denne øvelsen prioriterer vi å lage et trygt rom for alle følelser, uansett hva de er, og stole på at våre klassekamerater finner deres egen vei. Altså øvelsen handler om å gi rom for den andre personen til å komme i kontakt med seg selv. Ettersom de er eksperter på sin egen sorg, må vi stole på at de kommer til å finne ressurser som hjelper for dem.

Når den som leser er ferdig med å lese teksten sin:

- Spør: Hva føler du akkurat nå? Nå som du har lest dette stykket?
- Så sier du kort: "Takk for at du deler"
- Bytt om på hvem som leser og lytter – og sørg for at dere får omtrent like lang tid. (Tips! sett på nedtelling eller en alarm på telefonen)

LA OSS LÆRE LITT TEORI SAMMEN

Om kjærlighet og midlertidighet

Når noen sier ting som “du har ikke grunn til å være så trist, ettersom babyen din ikke levde så lenge, eller “heldigvis døde barnet ditt så raskt; det ville vært mye hardere for deg hvis det ble eldre før det døde”, kan dette oppleves både sårende eller at sorgen vår bagatelliseres, til tross for de beste intensjoner.

Kjærlighet kan ikke måles ut fra tid. Kjærligheten er kvalitativt, ikke kvantitativ. Hvis kjærlighet skulle kunne måles, måtte det være i intensitet. Fremtiden du så for deg som forelder, våre ønsker for barnet, i tillegg til alle forberedelser du har gjort.

Noen av deltakerne i dette forskningsprosjektet (som er utgangspunktet for denne arbeidsboken) (Lehmann et al., 2022; Lehmann et al., 2023), har undret seg over om det er riktig å gi plass til smerten i deres liv, ettersom dette er en tvetydig form for sorg. For eksempel har noen deltagere stilt spørsmål som “kan jeg fortsatt regnes som en forelder?” eller “har jeg rett til å sørge så lenge?”

Sorg avbryter flyten i livet. Vi sørger både over det som har skjedd med oss, og det

vi har sett for oss, men som aldri kommer til å skje. Vi synes at dette anonyme diktet formidler kraften i hvordan skriving kan gi mening i sorg:

“Har du en trylleformel som kan hente noen tilbake til livet?” spurte hun.

“Nei”, sa heksa, “jeg er lei for det”.

“Å.”

“Kan du ikke fortelle meg om dem?”

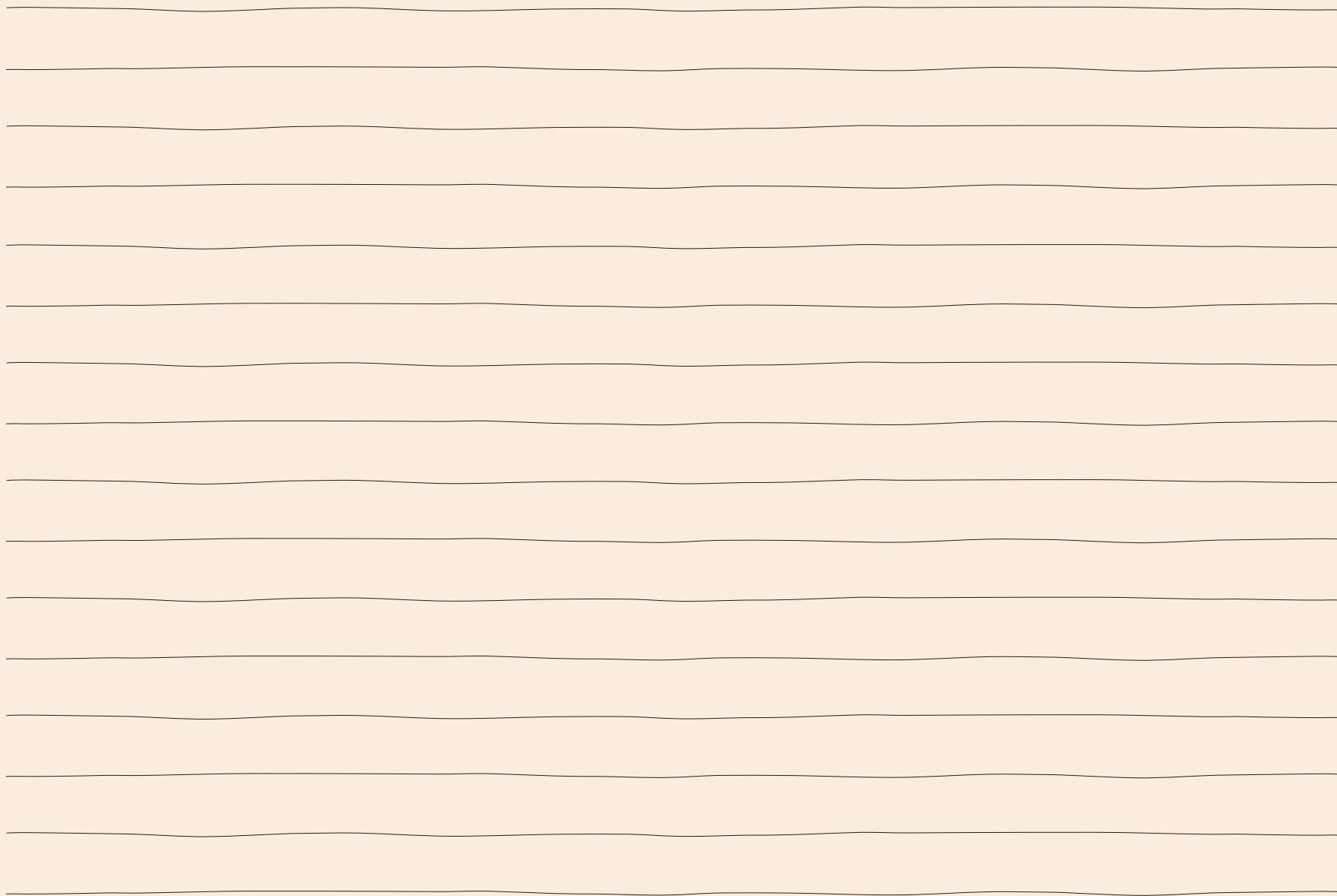
“Vil det hente dem tilbake?”

“For oss. En liten stund. Historier er også en form for magi.”

Anonym

(Hvis noen av leserne av denne arbeidsboken kjenner forfatteren, vær så snill å kontakte www.lub.no så vi får vite hvem det er).

Når vi sørger kan vi føle oss ensomme. Dette diktet minner oss om at skriving er en slags dialog mellom ulike deler av oss selv, de vi sørger over, helsevesenet, en partner, en åndelig figur eller andre.



5.5 UTSJEKK

🕒 4 minutter

Nå skal vi avrunde dagens skriveøkt. Bruk noen få minutter til å svare på disse tre spørsmålene, uten å tenke for mye igjennom hva du skriver.

Hva har jeg lært eller erfart om sorg i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om skriving i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om meg selv i dag?

6.1 OPPVARMINGSØVELSE

6.1.1 Fokuseret skriving (meditativ skriving)

🕒 4-6 minutter

Vend oppmerksomheten din innover de neste minuttene, steg for steg.

Hvis øvelsene foregår digitalt kan du skru av kameraet mens du skriver, hvis du ønsker det. Fasilitatoren sier ifra når det er ett minutt igjen.

Legg merke til omgivelsene dine, og noter ned det du registrerer. Hvor er du akkurat nå når du starter skriveøkten? Er det noen farger, ting eller former som stikker seg ut? Legger du merke til noen lukter, lyder, tekstiler eller strukturer?

Når du føler deg klar, vend oppmerksomheten mot kroppen din. Legg merke til hvordan du sitter. Hvordan kjenner du at kroppen din er i kontakt med stolen? Kjenner du noen fysiske fornemmelser, som varme, kulde, prikking, kiling eller kanskje smerte? Er det noe du vil gjøre for å føle deg mer komfortabel mens du sitter? Skriv ned det du merker deg.

Vend oppmerksomheten din innover en gang til. Noter ned tankene som spinner rundt i hodet ditt. Er det noen spesielle bekymringer, redsler, bilder eller minner som kommer til syne? Merk deg også hvilke følelser som er til stede. Eller kanskje er det lettere å kjenne på hva du «ikke føler» enn hva du faktisk føler. Noen ganger er det sånn. Det er også helt i orden om du bare føler deg nummen eller blank. Det eneste du trenger når du skriver, er å starte der du er.

6.1.2 Lag deg et mål for dagens skriveøkt.

Eksempler på slike mål eller intensjoner kan være:

Generelle intensjoner for skriveøkten(e):

- Å være så til stede som mulig under økten.
- Å føle på nærheten til barnet/barna mine mens jeg skriver.
- Å tåle de ubehagelige følelsene som kan oppstå.
- Å ta vare på meg selv og skrive i mitt eget tempo, selv om det innebærer å ta pause fra skrivingen.
- Å skape noe rått, ærlig og/eller vakkert.
- Å forbli nysgjerrig når motstand oppstår, og våge å skrive videre.

- Du kan selvsagt velge et annet mål enn det som er listet opp over.

Spesifikke mål knyttet til ukens tema:

- Å være nysgjerrig på hvordan kjærlighet kan komme til uttrykk på ulike måter i livet mitt, selv om noen av disse er uventede.
- Å stole på at det er mulig å behandle meg selv på en kjærlig og vennlig måte også i den kaotiske sorgen.

6.2 INNSJEKK UKE 6

🕒 4 minutter

Det er lett å ty til tanker om at vi sørger eller føler feil; at vi ikke har lov eller rett til å føle på visse måter. Og at vi ikke burde slite så mye med hverdagslige aktiviteter (inkludert dette kurset). Denne innsjekken åpner for å ha en ærlig dialog med deg selv, og en mulighet til å føle akkurat det du føler – med medfølelse og aksept. Denne innsjekken gjøres hver uke. Det er verdifullt å se hva du lærer om deg selv og din følelsesmessige verden i løpet av kurset.

Det finnes ingen riktige eller gale måter å føle på, så ikke tenk for mye før du svarer. La ordene flyte så fritt og ukritisk som mulig. Under lister vi opp en rekke følelser. Velg gjerne en eller flere følelser fra denne listen, hvis du finner den nyttig. Velg intuitivt, ikke overtenk svaret for mye. I dette skrivekurset er alle følelser velkomne, fordi følelsene vil veilede deg i skriveprosessen på en eller annen måte. For enkelte kan det være lettere å identifisere hva man IKKE føler, enn hva med «faktisk» føler. Det er helt i orden! Derfor har vi laget tabellen på neste side.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

TABELL 7.**Forslag til følelser i den ukentlige innsjekk-øvelsen**

Konkrete følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Redd	Kjedsomhet	Frustrasjon	Glad	Lettet	
Sint	Rolig	Ivrig	Gal	Trist	
Irritert	Forsiktig/ Avventende	Skyldfølelse	Melankoli	Fredelig	
Frykt	Komfortabel	Lykkelig	Mislykket	Skeptisk	
Apatisk	Kritisk	Ydmyket	Forskrekket	Sterk	
Skamfull	Nysgjerrig	Rasende	Kvalm	Ulykkelig	
Bitter	Spent	Sjalusi	Pessimistisk	Bekymret	
Tvetydige følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Opprørt	Forvirret	“Mixed up”	Utenfor meg selv	Usikker	
Fremmedgjort	Nedtrykt	Humørsyk	Overveldet	Sårbar	
Bittersøthet	Forstyrret	Negativ	Positiv	Svak	
Kaos	Tom	Nummen	Motstand		

Merk: Forslagene til følelser i tabellene er inspirert av The Berkley Well-being Institute (Davis, n.d.), vår kliniske erfaring, og de forskjellige ordene som deltakerne har brukt for å referere til sine opplevelser.

6.3 ØVELSE

6.3.1 Å se på livshistorien din i tre deler

🕒 9-12 minutter

Denne øvelsen er en modifisert versjon av teknikken “ditt liv i tre deler” av Weiss (2018). I denne øvelsen ser du tilbake på livshistorien din i tre forskjellige deler. Dette betyr at hvis du er 30 år nå, vil hver del tilsvare 10 år av ditt liv. Er du 45 år, vil hver del av historien din tilsvare 15 år.

For hver av disse delene: skriv et sammen- drag og ta med hovedhendelser og minner som gir et innblikk i livet ditt. Husk at du selv kan bestemme hva det er greit å skrive ned og ikke. Vi vil også oppfordre deg til å balansere utfordrende og vanskelige minner, med andre som er positive eller verdifulle. Gjør det du kan for å finne noen positive minner. Også de små, enkle minnene er verdifulle. Det kan for eksempel være første gangen du smakte noe mat eller drikke du likte, et landskap som fascinerte deg, eller ordene fra en venn/film/sang som ga deg motivasjon.

Mitt liv fra fødsel til...
Mitt liv fra ... til ...
Mitt liv fra ... til nå

TABELL 8.**Forslag til verdier som beskriver personen**

Values				Andre verdier (legg til)
Eventyrløst	Mot	Beskjedenhet	Tålmodighet	
Autentisk	Medfølelse	Integritet	Utholdenhet	
Pålitelig	Rettferdig	Snill	Selvrespekt	
Balanse	Fryktløs	Lojalitet	Egen-medfølelse	
Medfølelse	Generøsitet	Kjærlig vennlighet	Pålitelighet	

**Hvis settingen er en-til-en fasilitering
med en likeperson eller rådgiving**

Del delene av tidslinjen du føler deg komfortabel med å dele med fasilitatoren din. Fasilitatoren lytter oppmerksomt, og deler med deg de verdiene de noterte seg mens de lyttet.

Øvelse i grupper:**🕒 Estimert tid: 15 minutter**

Dette er en øvelse som gjøres i mindre grupper/breakout room. Enten i par eller grupper på tre-fire. Bestem hvem som skal begynne som lytter og hvem som skal begynne med å dele. Hvis dere vil, kan dere også planlegge hvem som skal være neste til å dele tekst.

Når dere lytter til hverandre, følg disse retningslinjene:

- Hver gruppedeltager har fem minutter til å dele tidslinjene sine med de andre.
- **Den som deler:** Ta ansvar for dine personlige grenser, og del bare det som kjennes greit å dele.
- **Den eller de som lytter:** Legg merke til og noter hvis du ønsker det, de ulike verdiene

som kan beskrive klassekameraten din basert på tidslinjen. Disse verdiene kan være implisitte, så prøv å lese mellom linjene. Unngå å gjøre dette til en samtale; dette er en aktiv lytteøvelse der det ikke passer med spørsmål eller diskusjon omkring det som er delt. Du har bare to minutter til å dele de verdiene du la merke til. Så vær konkret, og si, for eksempel:

- Takk for at du deler. Ut fra hva du har delt, oppfatter jeg deg som en [sett inn tre-fire verdier fra Tabell 3, eller andre verdier som du føler beskriver om den andre].
- Kan du tenke deg å dele [en konkret del] av historien din med hele gruppen når vi er i plenum? Det er greit å si nei.
- Bytt på å dele og lytte. Sørg for at alle får like mye tid (for eksempel kan en ta ansvar for å sette på en alarm på telefonen).

LA OSS LÆRE LITT TEORI SAMMEN

Skyld/anger og skam

Skyld og skam kan oppleves som like. Men skyld har en tendens til å komme når vi innser at vi har gjort en feil, og at denne feilen kan påvirke oss eller andre. Skam er mer koblet til en følelse av at det er noe feil med oss som personer, og at uansett hvor skammen kommer fra, så er vi uverdige eller har mindre verdi enn andre (Greenberg & Iwakabe, 2011; The Emotion Compass, n.d.)

Å finne mening gjennom sinne, skyld og skam

Et barns død er en grusom opplevelse. Det oppleves ofte som meningsløst fordi det skaper et brudd i livet. Derfor kan det virke som en selvmotsigelse å prøve å finne mening etter tragedien.

Har du spurt deg selv: hvorfor skjedde dette meg? De fleste etterlatte vi har jobbet med har spurt seg selv om det. Selvfølgelig ønsker du å finne en årsak eller forklaring! Likevel er ikke dette alltid mulig eller til hjelp. Dette er et spørsmål som kan føre til overtenking og smerte fordi du gjerne ikke vil finne et klart eller tilfredsstillende svar. Hvis du blir

oppslukt av dette spørsmålet, kan du bli sittende fast med vanskelige følelser som sinne, skyld/anger eller skam.

Vi vil foreslå to andre spørsmål, inspirert av arbeidet til Viktor Frankl (1969/2014) som kan hjelpe deg med å finne en følelse av mening eller retning:

Hva forsøker tragedien å fortelle meg om livet, om hvordan det er å være menneske?

Hvordan kan denne tragiske erfaringen bli verdifull for andre? Eller, med andre ord; hvordan kan jeg bruke min erfaring til å hjelpe andre?

Svarene på disse to spørsmålene kan ikke tvinges frem. Dette er kanskje de vanskeligste spørsmålene et menneske kan stå overfor. Vær vennlig med deg. Hvis du finner svar, trenger de å være ekte og del av din prosess der du lytter til visdommen som ligger under følelsene, tankene og bildene som dukker opp mens du jobber med sorg.

6.5. Å skrive gjennom og under «V-E-R-B»

Mens vi jobber med å håndtere smerten

etter en katastrofe, er det vanlig å lage seg en første versjon av hendelsene - ofte kalt “den første fortellingen” (Baker & Stauth, 2003). I denne fortellingen har vi en tendens til å beskrive det som skjer ut fra V-E-R-B:

VERB

Være et offer: å føle seg hjelpeløs overfor skjebnen eller motgang

En følelse av at vi har rett til noe

Reddet: et ønske eller en fantasi om å bli reddet

Beskyldning: En sterk impuls til å gi andre skylden for vår smerte og vår ulykkelighet.

Det er ikke noe feil med denne første fortellingen, så lenge vi ikke blir sittende fast i den, og ikke kommer oss videre til “den andre fortellingen”. Den andre fortellingen handler om å finne mening i smerten, å akseptere og romme erfaringen, og å åpne opp for muligheten til å gjøre det beste vi kan ut av livet sånn som det er.

6.5 UTSJEKK

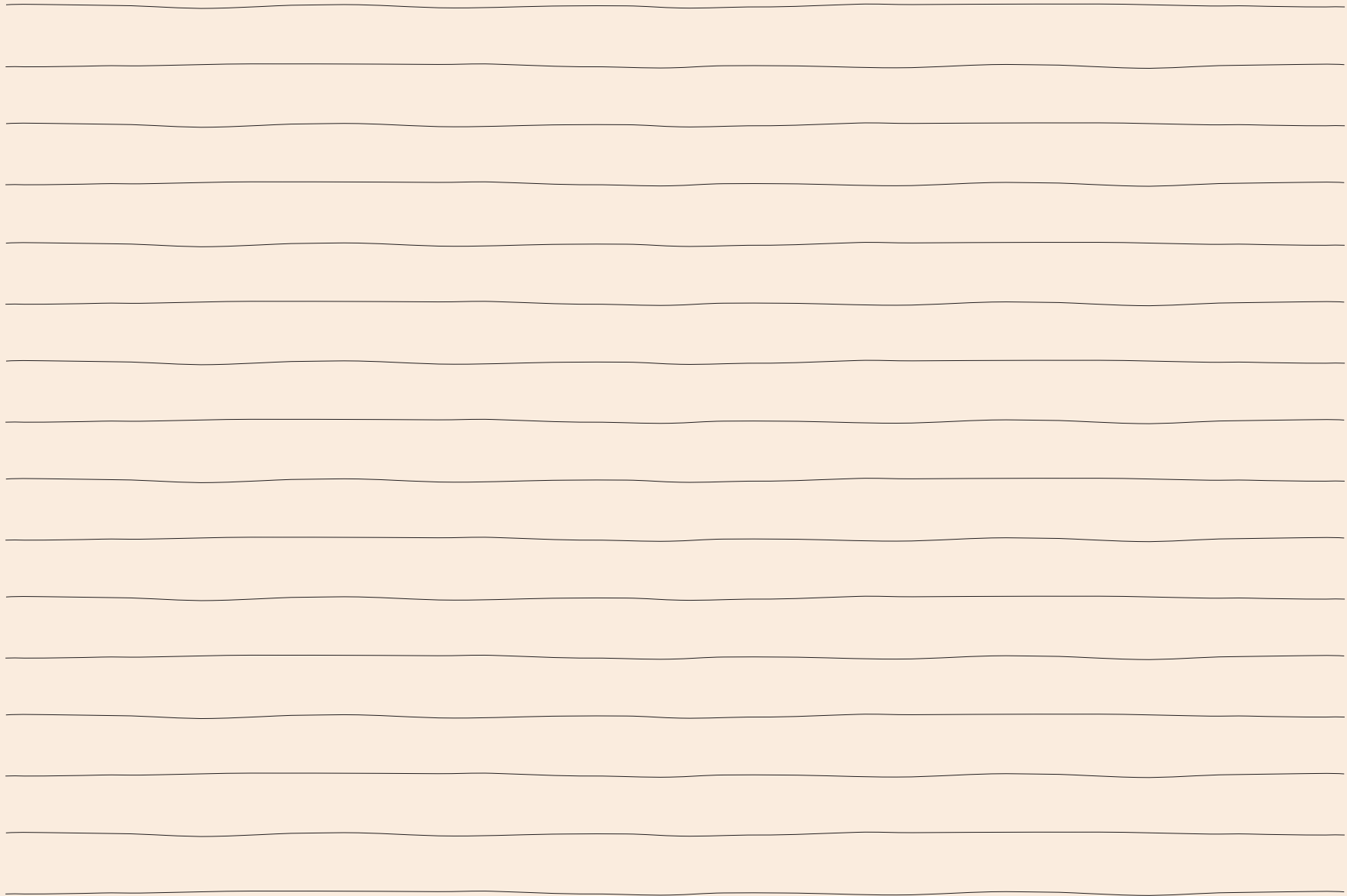
🕒 4 minutter

Nå skal vi avrunde dagens skriveøkt. Bruk noen få minutter til å svare på disse tre spørsmålene, uten å tenke for mye igjennom hva du skriver.

Hva har jeg lært eller erfart om sorg i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om skriving i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om meg selv i dag?



6.6.1 Tid for refleksjon

🕒 6-8 minutter

Hvilke emosjoner, hvis noen, dukker opp?

Hvilke emosjoner er mer dempet? Hvis disse emosjonene hadde en stemme, hva ville de sagt?

7.1 OPPVARMINGSØVELSE

7.1.1 Fokusert skriving (meditativ skriving)

🕒 4-6 minutter

Vend oppmerksomheten din innover de neste minuttene, steg for steg.

Hvis øvelsene foregår digitalt kan du skru av kameraet mens du skriver, hvis du ønsker det. Fasilitatoren sier ifra når det er ett minutt igjen.

Legg merke til omgivelsene dine, og noter ned det du registrerer. Hvor er du akkurat nå når du starter skriveøkten? Er det noen farger, ting eller former som stikker seg ut? Legger du merke til noen lukter, lyder, tekstiler eller strukturer?

Når du føler deg klar, vend oppmerksomheten mot kroppen din. Legg merke til hvordan du sitter. Hvordan kjenner du at kroppen din er i kontakt med stolen? Kjenner du noen fysiske fornemmelser, som varme, kulde, prikking, kiling eller kanskje smerte? Er det noe du vil gjøre for å føle deg mer komfortabel mens du sitter? Skriv ned det du merker deg.

Vend oppmerksomheten din innover en gang til. Noter ned tankene som spinner rundt i hodet ditt. Er det noen spesielle bekymringer, redsler, bilder eller minner som kommer til syne? Merk deg også hvilke følelser som er til stede. Eller kanskje er det lettere å kjenne på hva du «ikke føler» enn hva du faktisk føler. Noen ganger er det sånn. Det er også helt i orden om du bare føler deg nummen eller blank. Det eneste du trenger når du skriver, er å starte der du er.

7.1.2 Lag deg et mål for dagens skriveøkt.

Eksempler på slike mål eller intensjoner kan være:

Generelle intensjoner for skriveøkten(e):

- Å være så til stede som mulig under økten.
- Å føle på nærheten til barnet/barna mine mens jeg skriver.
- Å tåle de ubehagelige følelsene som kan oppstå.
- Å ta vare på meg selv og skrive i mitt eget tempo, selv om det innebærer å ta pause fra skrivingen.
- Å skape noe rått, ærlig og/eller vakkert.
- Å forbli nysgjerrig når motstand oppstår, og våge å skrive videre.

- Du kan selvsagt velge et annet mål enn det som er listet opp over.

Spesifikke mål knyttet til ukens tema:

- Å være nysgjerrig på hvordan det å få kontakt med mitt barn under skrivingen, kan uttrykke mening i mitt liv.
- Å stole på at også når jeg ikke kan finne noen mening i mine erfaringer, så finnes det likevel en mening og et formål i mitt liv.

7.2 INNSJEKK UKE 7

🕒 4 minutter

Det er lett å ty til tanker om at vi sørger eller føler feil; at vi ikke har lov eller rett til å føle på visse måter. Og at vi ikke burde slite så mye med hverdagslige aktiviteter (inkludert dette kurset). Denne innsjekken åpner for å ha en ærlig dialog med deg selv, og en mulighet til å føle akkurat det du føler – med medfølelse og aksept. Denne innsjekken gjøres hver uke. Det er verdifullt å se hva du lærer om deg selv og din følelsesmessige verden i løpet av kurset.

Det finnes ingen riktige eller gale måter å føle på, så ikke tenk for mye før du svarer. La ordene flyte så fritt og ukritisk som mulig. Under lister vi opp en rekke følelser. Velg gjerne en eller flere følelser fra denne listen, hvis du finner den nyttig. Velg intuitivt, ikke overtenk svaret for mye. I dette skrivekurset er alle følelser velkomne, fordi følelsene vil veilede deg i skriveprosessen på en eller annen måte. For enkelte kan det være lettere å identifisere hva man IKKE føler, enn hva med «faktisk» føler. Det er helt i orden! Derfor har vi laget tabellen på neste side.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

TABELL 9.**Forslag til følelser i den ukentlige innsjekk-øvelsen**

Konkrete følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Redd	Kjedsomhet	Frustrasjon	Glad	Lettet	
Sint	Rolig	Ivrig	Gal	Trist	
Irritert	Forsiktig/ Avventende	Skyldfølelse	Melankoli	Fredelig	
Frykt	Komfortabel	Lykkelig	Mislykket	Skeptisk	
Apatisk	Kritisk	Ydmyket	Forskrekket	Sterk	
Skamfull	Nysgjerrig	Rasende	Kvalm	Ulykkelig	
Bitter	Spent	Sjalusi	Pessimistisk	Bekymret	
Tvetydige følelser					Andre følelser som ikke er listet opp (skriv gjerne inn)
Opprørt	Forvirret	“Mixed up”	Utenfor meg selv	Usikker	
Fremmedgjort	Nedtrykt	Humørsyk	Overveldet	Sårbar	
Bittersøthet	Forstyrret	Negativ	Positiv	Svak	
Kaos	Tom	Nummen	Motstand		

Merk: Forslagene til følelser i tabellene er inspirert av The Berkley Well-being Institute (Davis, n.d.), vår kliniske erfaring, og de forskjellige ordene som deltakerne har brukt for å referere til sine opplevelser.

LA OSS LÆRE LITT TEORI SAMMEN

Å finne mening gjennom den uunngåelige smerten og sorgen er en av de viktigste oppdagelsesferdene vi mennesker kan legge ut på. Mange av oss oppdager gjennom denne prosessen at det å bruke vår smerte til å hjelpe andre, kan snu tragedien til en “heroisk reise”, som den østerrikske psykiateren, neurologen og filosofen Viktor Frankl ville sagt det (Frankl, 1975/1994).

7.3 ØVELSE

7.3.1 Kapitlene i våre liv

🕒 12 minutter

I den første uken av dette kurset lagde du et utkast til innholdsfortegnelsen i din egen selvbiografi. Ikke gå tilbake og se på det du skrev da! Gi deg selv muligheten til å skrive en ny versjon av innholdsfortegnelsen fra ditt emosjonelle ståsted nå. Senere kan du sammenligne de to versjonene, og se om det dukker opp ny innsikt.

Følg de samme instruksjonene som i den første uken. Her er de igjen:

7.3.2 Lag titler for kapitlene i selvbiografien din

🕒 12 minutter

Denne øvelsen er inspirert av en skrive-teknikk utviklet av professor emeritus Robert Neimeyer (2011).

Se for deg at du er 95 år gammel og i ferd med å skrive en selvbiografi. Hvordan vil innholdsfortegnelsen se ut? Hva er overskriften på hvert kapittel i boken? Skriv ned mellom 8-14 titler som favner alle livsfasene dine. Du bestemmer selv hvordan du vil løse det. Det er ingen rett eller gal måte å lage innholdsfortegnelsen på, det er bare et rått førsteutkast. Noen foretrekker å lage en kronologisk oversikt, andre hopper frem og tilbake i tid slik det ofte gjøres i filmer og romaner. Noen lager konkrete og beskrivende titler, andre velger mer metaforiske eller poetiske titler. Ikke gruble for mye. Bare sett i gang med å skrive. Start på det tidspunktet i livet som du føler er mest relevant for deg.

Kapitlene i våre liv

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

7.3.3 Tid for refleksjon

⌚ 12-15 minutter

Nå som du har skrevet ned førsteutkastet på kapitlene i selvbiografien din, vil vi at du skal svare på følgende spørsmål (se under). Vi oppfordrer deg til å svare på **minst fire** av spørsmålene. Velg selv hvilke du foretrekker å svare på.

Spørsmål som kan hjelpe deg med å sortere livshistorien din på

- Hvilken rekkefølge valgte du i innholdsfortegnelsen? Kronologisk eller en annen form/struktur?
- På hvilket tidspunkt i livet ditt startet selvbiografien din, ifølge innholdsfortegnelsen?
- Når sluttet boken om livet ditt, ifølge innholdsfortegnelsen din? Hvordan skulle fortellingen ha fortsatt, hvis du skuer inn i fremtiden og skriver resten av kapitteloverskriftene frem til du dør – eller kanskje enda lenger?

Spørsmål om livsløpet i perspektiv

- Når du ser tilbake på hvordan historien om livet ditt har utfoldet seg; utviklet den seg gradvis over tid eller forandrer den seg plutselig?
- Hvordan bestemte du deg for at et kapittel

skulle slutte og et nytt begynne? Hva slags rolle (hvis noen) spilte ulike tapserfaringer (som f.eks. dødsfall, relasjoner, flytting, sykdom, jobboppsigelse)?

Tematiske spørsmål

- Når du ser på historien din, er det et overordnet tema eller en rød tråd som vever historien sammen? Utfordret ulike livshendelser dette «mønsteret». Hvis ja: hvordan reagerte du?
- Legger du merke til noen mindre temaer eller tråder som trekker i en annen retning? Hvis ja; hvordan ville historien sett annerledes ut som de delene fikk spinne og utvikle seg videre?

Forfatterspørsmål

- Hvem er hovedforfatteren/fortellerstemmen i historien din? Er det noen andre viktige medforfattere som fortjener heder (eller skyld) for at fortellingen ble som den ble?
- Tror du kapitlene ville sett annerledes ut hvis de ble skrevet av den du var for 10 år siden? Eller den du kan komme til å være om 10 år?

Publikumsspørsmål

- Hvem ser du på som de viktigste leserne av boken din? Hvem vil ha glede av at den

er skrevet akkurat slik den er, og hvem kan tenke seg å ville «redigere» litt i den?

- Er det noen “hemmelige fortellinger” i livet ditt som ikke skal ha noe publikum, som ikke skal/bør fortelles? Hvordan ville livet ditt vært annerledes dersom disse ble integrert i din offentlige livshistorie?
- Hvordan kunne boken om livet ditt sett ut hvis den var skrevet av en av dine klassekamerater, din beste venn eller deg selv som en eldre person?

Innrammende spørsmål

- Hvis du skulle gi boken din en tittel, hva skulle den vært? Hvis essensen skulle formidles gjennom noen få illustrasjoner, hvordan ville de vært?
- I hvilken sjanger eller (bibliotek)hulle passer boken din inn i? Komedie, tragedie, historisk drama, mysterie, action eller kanskje romanse?
- Hvis noen av kapitlene hadde vært en novelle istedenfor. Hvilken ville du valgt ut og utvidet med flere sider?

Noter de spørsmålene du ønsker å svare på, og utbroder på neste side.



7.3.4 Tid for refleksjon

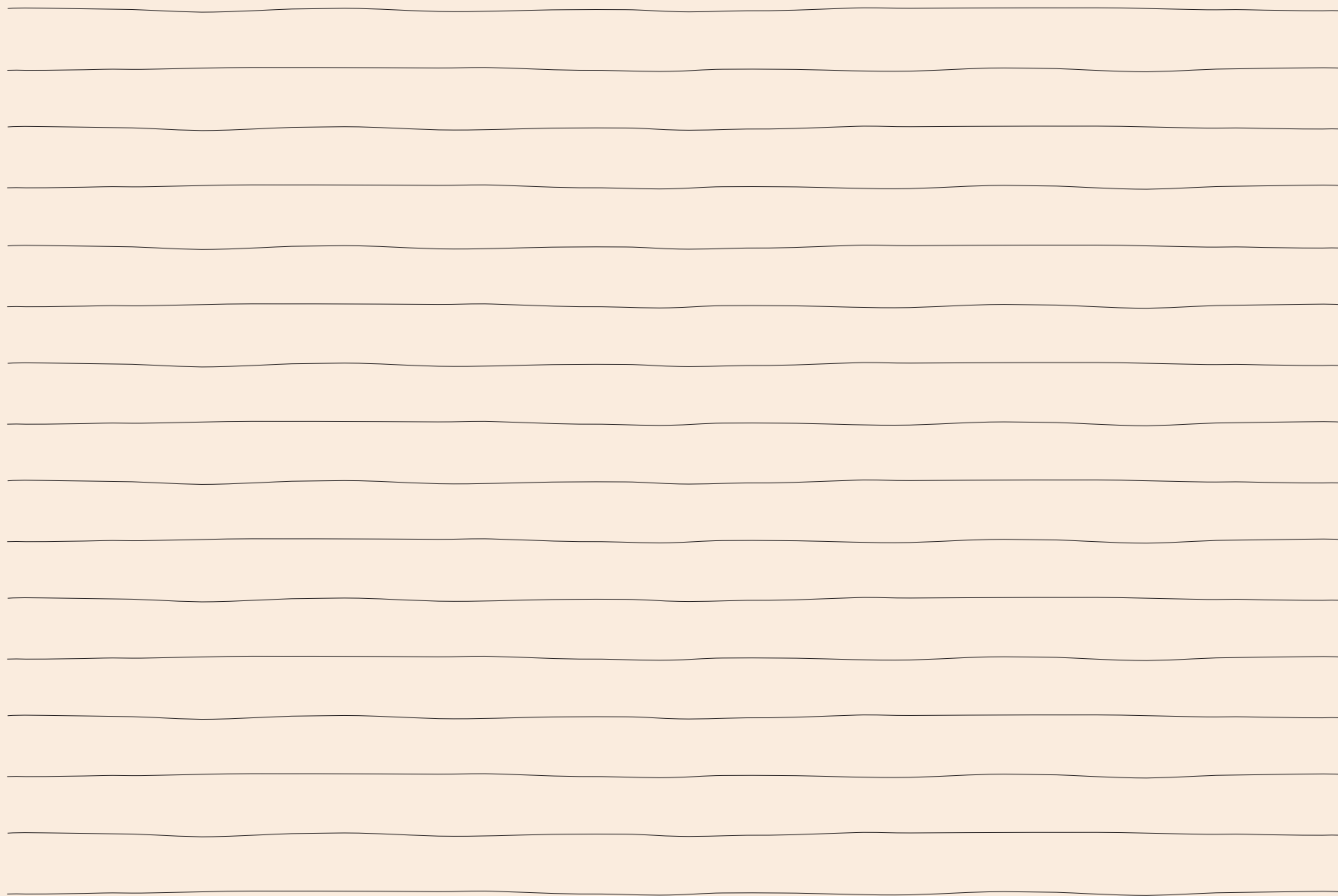
🕒 5 minutter

Nå kan du gå tilbake i notatene dine der du noterte det første utkastet til innholdsfortegnelse. Sammenlign de to versjonene.

Hva legger du merke til når du sammenligner de to versjonene?

På hvilke måter ligner de på hverandre?

Hvordan har dine perspektiver utviklet seg nå som kurset nærmer seg slutten?



7.5 UTSJEKK

🕒 4 minutter

Nå skal vi avrunde dagens skriveøkt. Bruk noen få minutter til å svare på disse tre spørsmålene, uten å tenke for mye igjennom hva du skriver.

Hva har jeg lært eller erfart om sorg i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om skriving i dag?

Hva har jeg lært eller erfart om meg selv i dag?

Bruk tabellen under for å oppsummere det du skrev i innsjekk og utsjekk-øvelsene uke for uke. Hvis du har fylt inn disse innsjekk- og utsjekkøvelsene digitalt har du kanskje i tillegg en kopi eller har notert noe i dagboken din hver uke.

UKE 1

Innsjekk: Hva jeg føler og hva jeg ikke føler

Hva har jeg lært om sorg i dag?

Hva har jeg lært om skriving i dag?

Hva har jeg lært om meg selv i dag

Utsjekk: I dag har jeg lært...

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

UKE 2

Innsjekk: Hva jeg føler og hva jeg ikke føler
Hva har jeg lært om sorg i dag?

Hva har jeg lært om skriving i dag?

Hva har jeg lært om meg selv i dag

Utsjekk: I dag har jeg lært...
I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

 og

 om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

 og

 om sorg.

I tillegg føler jeg

 og

 om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

 og

 om det å skrive.

UKE 3

Innsjekk: Hva jeg føler og hva jeg ikke føler

Hva har jeg lært om sorg i dag?

Hva har jeg lært om skriving i dag?

Hva har jeg lært om meg selv i dag

Utsjekk: I dag har jeg lært...

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

UKE 4

Innsjekk: Hva jeg føler og hva jeg ikke føler
Hva har jeg lært om sorg i dag?

Hva har jeg lært om skriving i dag?

Hva har jeg lært om meg selv i dag

Utsjekk: I dag har jeg lært...
I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

 og

 om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

 og

 om sorg.

I tillegg føler jeg

 og

 om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

 og

 om det å skrive.

UKE 5

Innsjekk: Hva jeg føler og hva jeg ikke føler

Hva har jeg lært om sorg i dag?

Hva har jeg lært om skriving i dag?

Hva har jeg lært om meg selv i dag

Utsjekk: I dag har jeg lært...

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.

UKE 6

Innsjekk: Hva jeg føler og hva jeg ikke føler
Hva har jeg lært om sorg i dag?

Hva har jeg lært om skriving i dag?

Hva har jeg lært om meg selv i dag

Utsjekk: I dag har jeg lært...
I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

 og

 om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

 og

 om sorg.

I tillegg føler jeg

 og

 om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

 og

 om det å skrive.

UKE 7

Innsjekk: Hva jeg føler og hva jeg ikke føler

Hva har jeg lært om sorg i dag?

Hva har jeg lært om skriving i dag?

Hva har jeg lært om meg selv i dag

Utsjekk: I dag har jeg lært...

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg

_____ og _____ om sorg.

I begynnelsen av dagens skriveøkt føler jeg IKKE

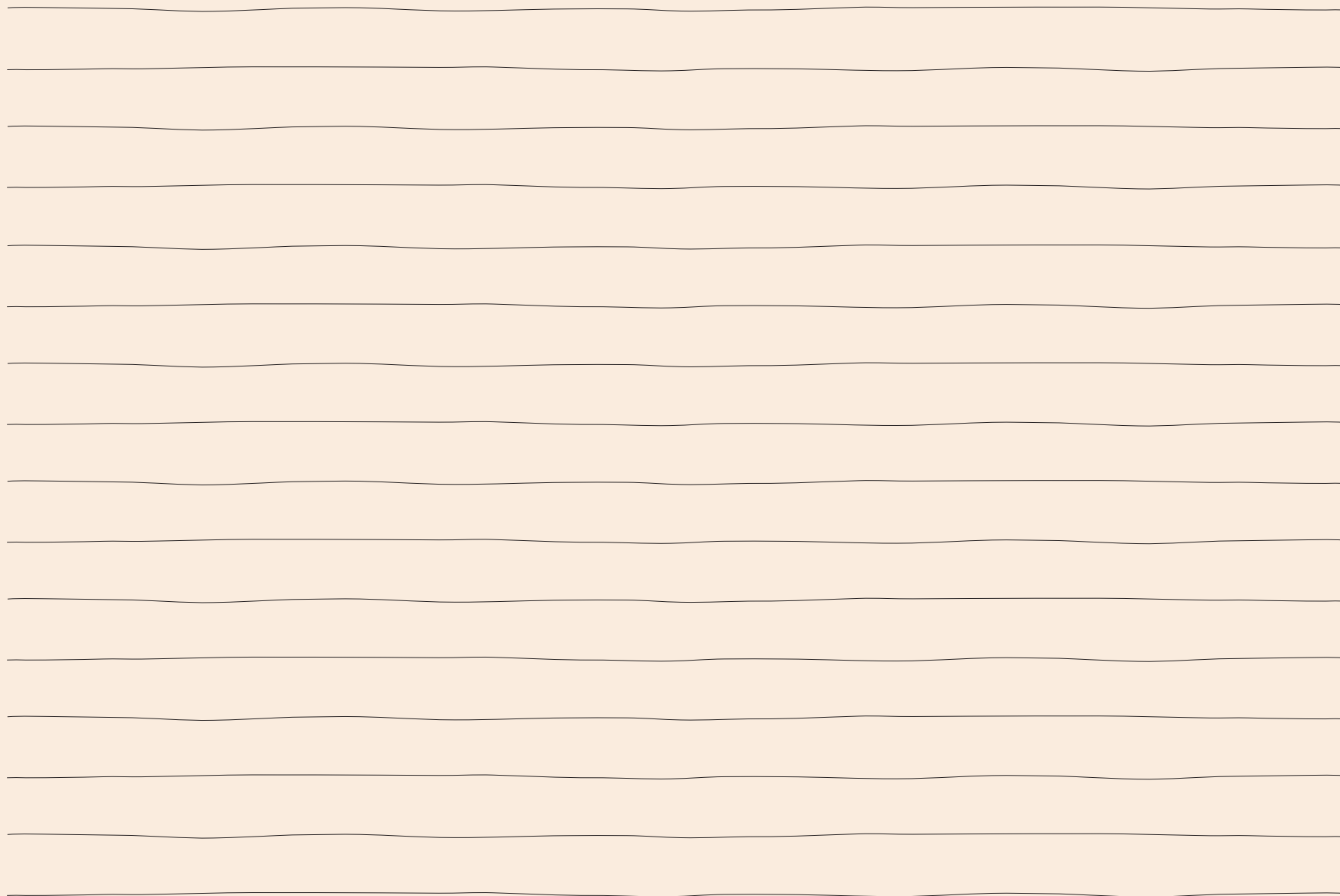
_____ og _____ om sorg.

I tillegg føler jeg

_____ og _____ om det å skrive.

I tillegg føler jeg IKKE

_____ og _____ om det å skrive.



Kjære forelder,

tusen takk for at du har vært med gjennom hele skrivekurset! Du har vært modig og du har vært utholdende. Det er vanlig å streve med følelser. Husk at du er ikke alene. Vi vil også oppfordre deg til å søke hjelp og støtte om du kjenner at du står fast. Ta gjerne kontakt med LUB om du ønsker det. Vi håper du har hatt utbytte av skrivekurset.

Har du noen tilbakemeldinger eller spørsmål, er du velkommen til å gi dette via et kort spørreskjema på SurveyMonkey (<https://no.surveymonkey.com/r/Skrivekurs>) eller ved å ta kontakt på post@lub.no.

Hilsen forfatterne av arbeidsboka.

REFERANSER

- Baker, D. & Stauth, C. (2003). *What Happy People Know*, New York: St. Martin's Griffin.
- Davis, T. (n.d.). List of Emotions: 271 Emotion Words (+ PDF). Retrieved from <https://www.berkeleywellbeing.com/list-of-emotions.html>
- Frankl, V. E. (1969/2014). *The will to meaning. Foundations and applications of logotherapy*. New York: Plume. Penguin Group.
- Frankl, V. (1975/1994). *El Hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Gree, L. (2006). Emotion-Focused Therapy: A Synopsis. *J Contemp Psychother* 36, 87–93. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9011-3>
- Greenberg, L. S., & Iwakabe, S. (2011). Emotion-focused therapy and shame. In R. L. Dearing & J. P. Tangney (Eds.), *Shame in the therapy hour* (pp. 69–90). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12326-003>
- Hedtke, L. (2012). *Bereavement Support Groups: Breathing Life into Stories of the Dead*. Chagrin Falls, OH: Taos Institute Publications.
- Hermans, H. J. M. (2001). The dialogical self: Toward a theory of personal and cultural positioning. *Culture & Psychology*, 7 (3), 243–281.
- Hermans, H. J. M., Kempen, H. J., & Van Loon, R. J. (1992). The dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47(1), 23–33.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Kristensen, P., Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2021). *Sorg og komplisert sorg*. Fagbokforlaget.
- Jalāl al-Dīn, Rūmī, and Barks, C. (1996). *The Essential Rumi*. 1st HarperCollins.Paperback. San Francisco: Harper.
- Lehmann, O. V. (2018). *Meaning Focused Perspectives on Suffering, Compassion, and Caregiving for the Elderly. A Commentary on Schulz's & Monin's Model*. In, T. Boll., D.Ferring., & J. Valsiner (Eds.). *Cultures of Care in Aging* (251–269). Charlotte, NC:Information Age Publishing
- Lehmann, O. V., R. A. Neimeyer, J. Thimm, A. Hjeltnes, R. Lengelle and T. G. Kalstad (2022), 'Experiences of Norwegian Mothers Attending an Online Course of Therapeutic Writing Following the Unexpected Death of a Child', *Frontiers in Psychology*, 12, article 809848
- Lichtenhal, W. G., & Neimeyer, R. A. (2012). *Directed Journaling to Facilitate Meaning-Making*, in R. A. Neimeyer, *Techniques of Grief Therapy: Creative Practices for Counseling the Bereaved* New York. Routledge.
- Metcalf, L. T., & Simon, T. (2002). *Writing the mind alive: The proprioceptive method for finding your authentic voice*. Ballantine Books
- Neff, K. (2016). *Self-compassion. Stop Beating Yourself up and Leave Insecurity Behind*. London: Holder & Stoughton.
- Neff, K., and Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: Guilford.
- Neimeyer, R. A. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 12(1), 65–85. <https://doi.org/10.1080/107205399266226>
- Neimeyer R. A. (2011). *Reconstructing the self in the wake of loss: A dialogical contribution*. In: Hermans H. M., Gieser T. (eds) *Handbook of dialogical self theory*, Cambridge: Cambridge University Press, pp. 374–389.
- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. (2016). *Opening up by writing it down. How expressive writing improves health and eases emotional pain*. New York: Guilford.
- Seip, Å. (2019). *HER eller kunsten å huske hvem jeg er*. Poesimedisin: Åsmund Seip
- Shulz, R., & Monin, J. (2018). *Suffering and compassion in older adult caregiving relationships*. In T. Boll, D. Ferring, & J. Valsiner (Eds.), *Cultures of care in aging* (pp. 213-242). Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- *The Emotion Compass* (n.d.). <https://emotioncompass.org/>
- Weiss, L. (2018). *How We Work: Live Your Purpose, Reclaim. Your Sanity, and Embrace the Daily Grind*. New York: Harper Wave.

