

Veileder

til sorggruppe ved samlivsbrudd



DEN NORSKE KIRKE

Diakonene Kristiansand kirkelige fellesråd 2025

Forord

Å oppleve et samlivsbrudd er både krevende og utfordrende. Mange opplever store endringer i livet, og vi tror mennesker har godt av å søke sammen, oppleve gjenkjennelse og felleskap, og finne trøst, inspirasjon og motivasjon i hverandre.

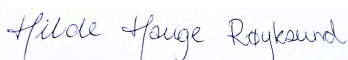
Dette er et materiale som er utarbeidet med det formål, å hjelpe personer som står i eller har opplevd samlivsbrudd. Materialet er utarbeidet av diakoner fra Den norske kirke i Kristiansand, inspirert av vårt sorggruppe arbeid, A-hus sin sorggruppeveileder og Kristiansand kommunes sorggrupper veileder og deltagerhefte. Temaene er bygget opp slik at det er tilpasset personer som opplever samlivsbrudd.

Samlingene strekker seg over åtte temaer som har til formål å hjelpe deltakerne til å reflektere over eget liv. Gruppedynamikken er et viktig element for gruppen, fordi folks ulike erfaringer kan skape en følelse av forståelse og bidra til motivasjon og endring hos den enkelte.

Opplegget danner et utgangspunkt for hvordan samlingene kan se ut, men kan tilpasses gruppen slik som veilederen ønsker. Det anbefales å legge inn en pause underveis, både til å skape plass for den uformelle samtale samtidig som man kan trenge en do pause. Samlingene legges opp til å vare to timer per gang og det er viktig å fastholde avtalte start og sluttidspunkt. Modeller, øvelser og litteraturliste som har blitt brukt finnes bak i dokumentet.



Jakob Ovesen



Hilde Hauge Røyksund



Linda Hårtveit Lund



Petter Tanggaard Lomeland

Oppbygging av samlingene / Innholdsfortegnelse

Oppstartsfasen

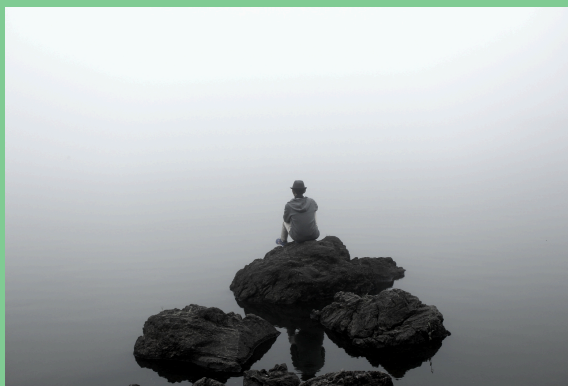
- S. 5 Samling 1: Introduksjon og om hva det var som skjedde

Arbeidsfasen

- S. 9 Samling 2: Hvordan samlivsbruddet påvirker tanker, følelser, atferd og kropp
S. 11 Samling 3: Hvordan bruddet påvirker relasjonene
S. 13 Samling 4: Barna
S. 16 Samling 5: Økonomi og praktiske utfordringer
S. 18 Samling 6: Identitetsforandringer etter bruddet

Avslutningsfasen

- S. 19 Samling 7: Samlivsbrudd som din livserfaring? Hva nå?
Samling 8: Hvordan går det?
S. 22 Evalueringsskjema
S. 23 Litteraturliste og nettsteder



Livssorg

“... er knyttet til tap eller store endringer i livet der man ikke lenger kan leve livet som før”.

Samling 1:

Introduksjon og hva som skjedde

Velkommen til første samling

Hei, og velkommen til gruppe for dere som har vært i et samlivsbrudd. Jeg har lyst å starte med å anerkjenne at dere er her, det krever mot. Alle er i ulike situasjoner, men likevel har man noe felles og derfor kan vi lære av hverandre. Jeg håper dere alle opplever dere velkomne og tatt godt imot.

I dag er det oppstarts samling og det vil være en del praktisk informasjon om hva en samlivsbrudds gruppe er, og vi vil ha fokus på å bli kjent med hverandre. Alle som er her, skal få mulighet til å fortelle historien sin i dag.

Praktisk informasjon

Nå vil vi gruppeledere presentere oss selv; litt om bakgrunn, kunnskap og forståelse av den situasjonen deltakerne befinner seg i.

Vår rolle som gruppeledere er å være tilretteleggere for gruppen. Vi skal passe tiden, prøve å stille de riktige spørsmålene og sørge for å legge til rette for god dialog. Vi gruppeledere er ikke terapeuter eller psykologer, vi har ikke alle svarene, men vi ønsker å være med å legge til rette for at samtalen kan bringe ny innsikt.

Om samlivsbrudds grupper

- Gruppedynamikken er en viktig faktor for gruppa. Andres situasjon kan bidra til å forstå egen situasjon bedre. Vi er alle forskjellige og har ulike perspektiv. Det kan være lærerikt for oss andre å høre på din historie.
- Ønsket er at disse gruppene kan være med å gi kunnskap og verktøy som kan hjelpe til å mestre de utfordringer som er i et samlivsbrudd. Derfor har vi temaer med øvelser og opplegg i tillegg til dialog og samtale.
- Det er Den norske kirke i Kristiansand som driver disse gruppene. Selv om det er kirken som har gruppene er gruppene livssyns åpne, det vil si at det er plass for alle uansett livssyn.

- I utgangspunktet har vi sju temaer, men vi setter opp en åttende samling noen uker/måneder etter siste tema for å følge opp hvordan det går. Gruppen finner sammen en dato som passer for den siste samlingen.
- Vi gruppeledere foreslår datoer, sted og tidspunkt for samlingene. Det er viktig å melde fra (helst i god tid) hvis man er forhindret fra å delta på en samling.
- Temaene varierer fra gang til gang, men er delt opp i tre faser. Først noe om fortiden og det som har skjedd (samling 1). Så kommer temaer med særlig oppmerksomhet på det en står i nå (samling 2-6). Til slutt prøver vi å løfte blikket og se mer fremover (samling 7-8). Selv om vi ser fremover, er det absolutt ingen forventning om at dette blir et punktum for de utfordringer som et samlivsbrudd fører med seg. Her er en oversikt over temaene:

1. Samling: Introduksjon og om hva det var som skjedde
2. Samling: Hvordan samlivsbruddet påvirker tanker, følelser, atferd og kropp
3. Samling: Hvordan bruddet påvirker relasjonene
4. Samling: Barna
5. Samling: Økonomi og praktiske utfordringer
6. Samling: Identitetsforandringer etter bruddet
7. Samling: Samlivsbrudd som din livserfaring. Hva nå?
8. Samling: Hvordan går det?

Opplegget er inspirert av annen sorggruppevirksomhet som også drives i regi av Den Norske kirke. Hvorfor denne koblingen, kommer vi tilbake til senere i dag.

Spilleregler for gruppen:

- Dere kan forvente at vi begynner og slutter til avtalt tid. Dette er gruppelederens ansvar.
- Gruppelederne må av og til avbryte slik at alle får taletid.
- Taushetsplikt. Vi signerer ikke en skriftlig taushetsplikt, men ved å delta i denne gruppen har man automatisk moralsk taushetsplikt. Det vil si at det som blir delt i gruppen, blir i gruppen, med mindre annet avtales. Det er ikke alle som ønsker at andre skal vite om at man går i en gruppe, det betyr at hvis en av dere møter oss gruppeledere på gata, vil ikke vi initiere kontakt utenfor gruppa, med mindre dere initierer kontakt først.
- Det er ønskelig at alle deltakere deltar aktivt i gruppa, men det er helt ok hvis noen ting er for vanskelige å sette ord på. Det er opp til den enkelte hvor mye man vil dele og noen dager kan man ha mer å dele enn man har andre dager.
- Her er det plass til alle følelser. Det er lov å gråte eller uttrykke andre følelser.
- Vi håper denne gruppen kan bli et fristed hvor du kan få lov å eie din egen historie.

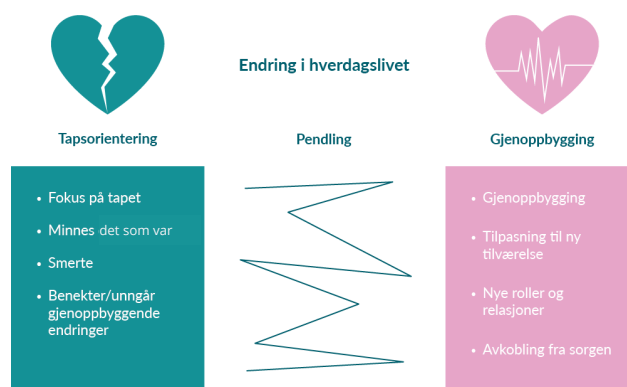
Sorgen over det som ikke ble

Som nevnt tidligere ser vi likheter i den teori vi har fra tap ved død, og ved det som skjer i en skilsmisse. Man opplever kanskje ikke sorg som ved død, men en type livssorg, sorgen over at livet ikke ble som ønsket. Den kjærlighetsrelasjon man hadde drømt om mistet man, og da er det helt naturlig å bære med seg en sorg over dette. Det kan være mange grunner til at livet ikke ble som man ønsket, men å erkjenne at dette er utfordrende er et viktig steg i prosessen, og derfor er det anerkjennelsesverdig at dere er her i dag. Livssorg er altså et ord som beskriver en sorg over det livet som ikke ble som man hadde ønsket eller sett for seg (Røseth, 2020).

Et annet ord som er sentralt, er "sekundærtap". Det kan være mange grunner til at man har gjennomgått et samlivsbrudd, og det er ikke sikkert man er lei

seg eller i sorg over å skille seg fra sin partner, men noen av de konsekvenser som utspringer derfra kan man oppleve sorg over. Disse tingene kan være følgene av et samlivsbrudd og romme en sorg. Altså ikke en primær sorg over samlivsbruddet, men en sorg over konsekvensene (Andersen, 2024, s. 16).

I sorgteorien benytter man en modell som kalles; to-prosessenmodell. Det er et mye brukt redskap innen sorgteori og hjelper oss med å forstå sorg og hvordan den kan oppleves. Det er to ulike prosesser man kan befinne seg i. I den ene prosessen er man i sorgen og bearbeider sorgen aktivt og i det andre sporet forholder man seg til nye livsendringer og ser fremover. (Andersen, 2024, s. 22-23). Denne modellen hjelper oss å forstå hvordan man pendler mellom å være i det utfordrende og bearbeide sorgen og opplevelsene i bruddet, samtidig som det er en viktig del av prosessen å se fremover og forsone seg med tingenes tilstand. De to prosessene går hånd i hånd og pendlingen er viktig, men også utfordrende. (Model 1)



Runde med deling av historiene

Nå har vi fortalt mye, nå skal dere få lov til å dele deres historier. Dette er et raust rom. Vi vet ikke hvem som sitter på hvilken side. En har tatt initiativet til bruddet, en annen har blitt forlatt. Det er mange aspekter i et samlivsbrudd. Men her er vi i et raust rom og det vil være plass til å dele fritt. Det er din historie og du som eier den. Den kan du fortelle her. Fortell gjerne hva som har skjedd i forbindelse med bruddet. Kjenner du deg igjen i noe av det som har blitt sagt?

Man har cirka ... antall minutt hver å dele. Man rekker ikke å fortelle alt, og det forstår vi, men vi har mange samlinger igjen og det blir flere anledninger til å dele. Dette er bare en innledende runde for å bli litt kjent med hverandre og hverandres historie.

Spørsmål:

- Når begynte forholdet å slå sprekker?
- Var det en spesifikk hendelse som gjorde at du måtte ta noen vanskelige valg?
- Var dere enige om å gå hver til sitt?
- Hvordan oppleves det å fortelle om det som har skjedd?

Avslutning

Takk for det som dere har delt i dag. Det krever mot. I dag har dere fått en del innledende informasjon og teori, og dere har brutt lydturen med å fortelle litt fra deres fortelling. På neste ukes samling skal vi ha om hvordan samlivsbruddet påvirker tanker, følelser, atferd og kropp. Det kan være dere opplever å være veldig slitne når dere kommer hjem og det er helt naturlig når man samtaler om og bearbeider det som dere står i.





Samling 2:

Hvordan samlivsbruddet påvirker tanker, følelser, atferd og kropp

Velkomst og presentasjon av tema

Dagens tema handler om hvordan tanker, følelser, adferd og kropp påvirkes av samlivsbruddet. Vi skal snakke om hvordan de ulike aspektene påvirker hverandre, og lytte til hverandres erfaringer om dette.

Oppsummering fra forrige samling

Sist snakket vi overordnet om samlivsgruppa, og om hvilke spilleregler som gjelder.

Det ble også sagt litt om oppbygging og bakgrunn for dette opplegget. Vi snakket om "livssorg" og "sekundærtap". To- prosessmodellen ble også nevnt, som et redskap for å forstå og bearbeide sorgen. Dere delte også deres historie om hva som skjedde i forbindelse med bruddet.

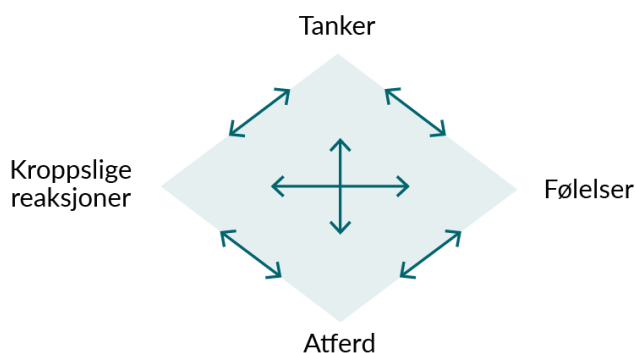
Skjedd siden sist

Dette er en litt åpen runde, hvor det er helt frivillig å dele om man har noe å si. Her er det også mulig å ta opp noe fra forrige samling du har tenkt på i ettertid? Er det noe spesielt som har preget dagene dine? Eller er det noe annet du har behov eller ønske om å dele før vi går i gang med dagens tema?

Dagens tema

I dag skal vi jobbe med å bli mer bevisst på egen situasjon. Vi skal se nærmere på hvordan vi kan sortere tanker, følelser, adferd og hvordan disse påvirker hverandre gjensidig. Dette handler også om å kunne gjenkjenne hvordan sorg og krise kan sette seg i kroppen. Dette kan styrke følelsen av kontroll, som igjen kan redusere uro og negative følelser. Det kan være lindrende å kjenne seg igjen i andre, og det kan gjøre våre egne reaksjoner mer normale og dermed situasjonen mer håndterbar. Dette igjen kan

føre til at det blir lettere å akseptere situasjonen. Å fortelle sin egen historie og lytte til andres, kan også være positivt, og styrke fellesskapsfølelsen.



"Den kognitive diamant" (Kristiansand kommune, 2023).

Tanker: I våken tilstand har vi mellom 60-80 000 tanker hver dag. Ca. 85 prosent av dem er negative. Med andre ord er det en «enkel sak» å la seg prege av de negative tankene våre. Målet er å gjøre oss mer bevisste på hvilke tanker vi har og finne fram til alternative tanker som vil påvirke følelsene på en bedre måte.

Følelser: Følelser er veivisere. De lar seg sjelden endre av seg selv. De er ofte et resultat av våre egne tanker, adferd og kroppslige reaksjoner. Samtidig kan de føre til tanker, adferd og kroppslige reaksjoner.

Adferd: Alle gjør ulike handlinger i løpet av et døgn. Å ligge i senga eller på sofaen hele dagen er adferd som vil påvirke tanker, følelser og kropp. Å løpe fra avtale til avtale hele dagen er en annen type adferd som vil påvirke de andre elementene i diamanten. Målet er å finne frem til hvilke typer adferd som kan påvirke følelsene og tankene i den ene eller den andre retningen. Sover du godt og spiser sunt, har du mer energi til å være med andre. Du har mest sannsynlig lettere for å tenke mer optimistiske tanker og større kapasitet til å kjenne etter på gode følelser.

Kroppen: Som vi har vært inne på tidligere henger kropp og sinn sammen. Det er viktig å ha fokus på det ytre, kropp og fysisk helse, og det indre, psykisk og mental helse.

Traumatiske og vanskelige opplevelser kan sette seg i kroppen. Mennesker i vanskelige livssituasjoner, er mer utsatt for helseproblemer. Noe av det som skjer når vi utsettes for stress, er at kroppen går i alarmberedskap. Negativt stress kan føre til at vi stivner og spenner muskler. Vi puster overfladisk, blir utmattet og slitne, vi får hodepine og er urolige. Ofte går det utover nattesøvnen, og mange kan ha problemer med å mestre hverdag og jobb. Kroppslige reaksjoner som der og da var hensiktsmessige for å mobilisere til innsats hvor kroppen var i full alarmberedskap, kan bli uhensiktsmessige i ettertid. Noen av disse må nærmest avlæres. Eks: Bli bevisst på egen pust, avspenningsøvelser.

Vi ønsker også forsiktig å peke på mestringsstrategier. «Hva hjelper?». Se på mulighetene for å gi seg selv noen pusterom med hvile og påfyll av energi. Å bli bevisst egen mestringsstil kan være med å normalisere egne reaksjoner.

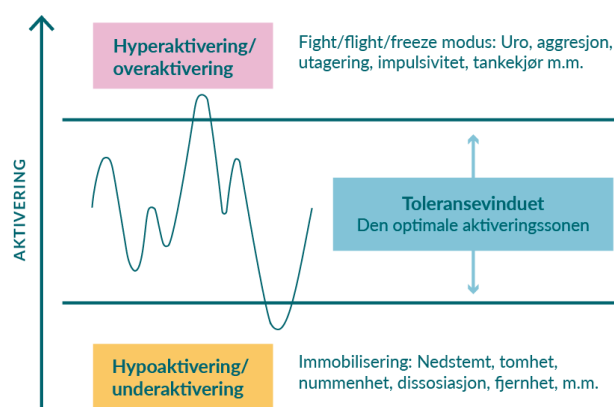
Mestring av følelser: Her kan det være viktig å jobbe med å skape en balanse mellom å fokusere på følelser og ikke overfokusere på egne følelser og reaksjoner, og ha god sosial støtte rundt seg som kan hjelpe med å sortere i følelser.

Mestring av fysiske ettervirkninger: Det kan være viktig å bli bevisst på og registrere stress i kroppen, og eventuelt bruke stressreduksjonsteknikker. Søvn teknikker og pusteøvelser kan også være til hjelp for noen, samt fysisk aktivitet. Trening eller turer i skog og mark har en beviselig god effekt på følelser og tanker.

Å mestre styring av negative tanker og stoppe tankeflom er vanskelig, men en hjelp kan være å prøve og gjøre noe positivt som distraksjon. En ting som å redusere krav til seg selv i hverdagslivet kan være en hjelp. Lage nye eller endre gamle rutiner kan også være til hjelp.

Når man mister en partner, enten i død eller i samlivsbrudd, opplever mange at toleransevinduet snevres inn. Man blir lettere hyperaktivert (søvnløshet, hjertebank, tankekjør, mareritt, angst, grubling) eller hypoaktivert (nummenhet, apati, ekstrem trøtthet, sjokk, hukommelsesproblemer og svimmelhet). Det er derfor hensiktsmessig å bli bevisst sitt eget toleransevindu. Vite når og hvordan man er aktivert. Og hva kan man gjøre for å komme tilbake til det optimale nivået av aktivering?

Det er samtidig vesentlig å være seg bevisst at når man opplever samlivsbrudd, er det viktig å stille fint med seg selv og sin egen kropp. Kanskje en kan lage seg noen små pusterom i hverdagen hvor en koser seg med en kopp kaffe/te, går tur i skogen eller gjør noe annet som kan være lystbetont?



Øvelse

Nå skal vi gjøre en sorggjenkjenningsoppgave (veilederen side 139). Den kan hjelpe oss i å bli bevisst hvilke sorgreaksjoner en har etter bruddet. Vi skal bruke tid på å fylle ut oppgaven og snakke om det etterpå.

Runde (pause underveis).

Hvordan kjennes samlivsbruddet i tanker, følelser, adferd og kropp? Hva gjør dere for å snu situasjonen? Ta gjerne utgangspunkt i oppgaven.

Avslutning

Du er den som kan skape en hverdag hvor du tar vare på deg selv. Bruk litt tid på å finne mestringsstrategier som fungerer for deg, og vær

ekstra raus med deg selv i en sårbar tid. På neste samling skal vi snakke om hvordan bruddet påvirker relasjonene våre.

I deltagerhefter er det to øvelser man kan gjøre hjemme. Avspenningsøvelsen handler om å puste og solstrålene handler om å notere ting som gir energi.

Samling 3: Hvordan bruddet påvirker relasjonene

Velkomst og presentasjon av tema

I dag skal vi snakke om relasjoner, og hvordan samlivsbruddet påvirker den relasjon man har til menneskene rundt seg. Det vil også bli en øvelse i dag.

Oppsummering fra forrige samling

Sist snakket vi om hvordan bruddet påvirker tanker, følelser, atferd og kropp. Vi ble bedre kjent med de ulike aspektene, og hvordan de gjensidig påvirker hverandre. Vi var også inne på hvordan sorg og krise kan sette seg i kroppen. Den kognitive diamanten ble illustrert, og vi var også innom ulike mestringsstrategier.

Skjedd siden sist

Dette er en åpen runde, hvor det er helt frivillig om man ønsker å si noe. Her er det mulig å dele om det er noe fra forrige samling du har tenkt mye på i ettertid? Er det noe spesielt som har preget dagene dine? Eller er det noe annet du har behov eller ønske om å dele før vi går i gang med dagens tema?

Dagens tema: Relasjoner- familie, svigerfamilie og venner.

Når man opplever et samlivsbrudd, kan det være viktig å skape et rom hvor man kan samtale om det man har opplevd. Et sted man kan snakke om svik,

skuffelse, lyspunkter, støtte, nærhet og distanse i relasjon til andre. God sosial støtte er viktig for mange, og gode hjelpespillere gir økt livskvalitet. Derfor kan det å knytte nærmere til seg noen en liker å være sammen med være god investering i eget liv. Motsatt vet vi at såkalt "negativ sosial støtte" som bagatellisering av problemer, manglende forståelse og ukloke, kritiske kommentarer er skadelige for vår psykiske helse (Hoboll, 2007).

Det kan være bra å få et mer helhetlig bilde av en selv i situasjonen, og dessuten bli oppmerksom på hva det er som gir energi og følelsen av å ha mye ressurser, og hvem det er som bidrar med dette. Man kan også oppdage hva og eventuelt hvem som bidrar til det motsatte: som tar masse energi og overskudd i hverdagen. Ved slike oppdagelser kan man gjøre noen gode valg for å gi seg selv mer energi og kanskje ta bedre vare på egne ressurser.

Det å finne ut av hvordan man skal «fordele» venner, eller hvor mye og lite kontakt man skal ha med svigerfamilien, kan være svært utfordrende. Noen ser ut til å klare dette med en «stor happy family» hvor man kan møtes med nye partnere og hverandres barn. Dette er helt uoverkommelig for andre, og man må dele inn i «seksjoner.» Det kan f.eks. bety at man må ha to bursdagsfeiringer for samme barn, fordi det er vanskelig å samle alle i et selskap. Kanskje det også kan bety at vennegjengen deles i to, og at den ene parten ønsker kontakt med svigerforeldre, mens den andre

ikke gjør det. Det kan være et vanskelig terreng, som man kanskje må bruke lang tid på å finne ut av. Og muligens kan det endre seg over tid. Ens egen familie, foreldre og søsken, kan også stille spørsmål og savne den personen som ikke lenger er en del av familien. Dette medfører noen utfordringer. Kanskje ens egen familie har vært viktig til trøst og hjelp gjennom samlivsbruddet, mens andre opplever manglende støtte fra de nærmeste. Noen erfarer at nettopp dem man trodde skulle være der når man har det som vanskeligst, er de som har stilt kritiske spørsmål eller ikke vært til stede for en. Dette kan bidra til ytterlig skuffelse og forsterke sorgen.

Mange mennesker har en grunnleggende følelse av ensomhet. Når man er i sorg og krise, er denne følelsen som regel forsterket. Bevisstgjøring av sitt nettverk kan derfor være krevende. Oppgaven som følger er tenkt som en støtte til å se hva en har, eller finne ut av små enkle grep man kan gjøre selv.

Øvelse: Nettverksoppgave (veilederen s. 147).

Bruk tid på å utføre oppgaven. Er det noen personer man ønsker nærmere inn i de innerste sirklene? Er det noen

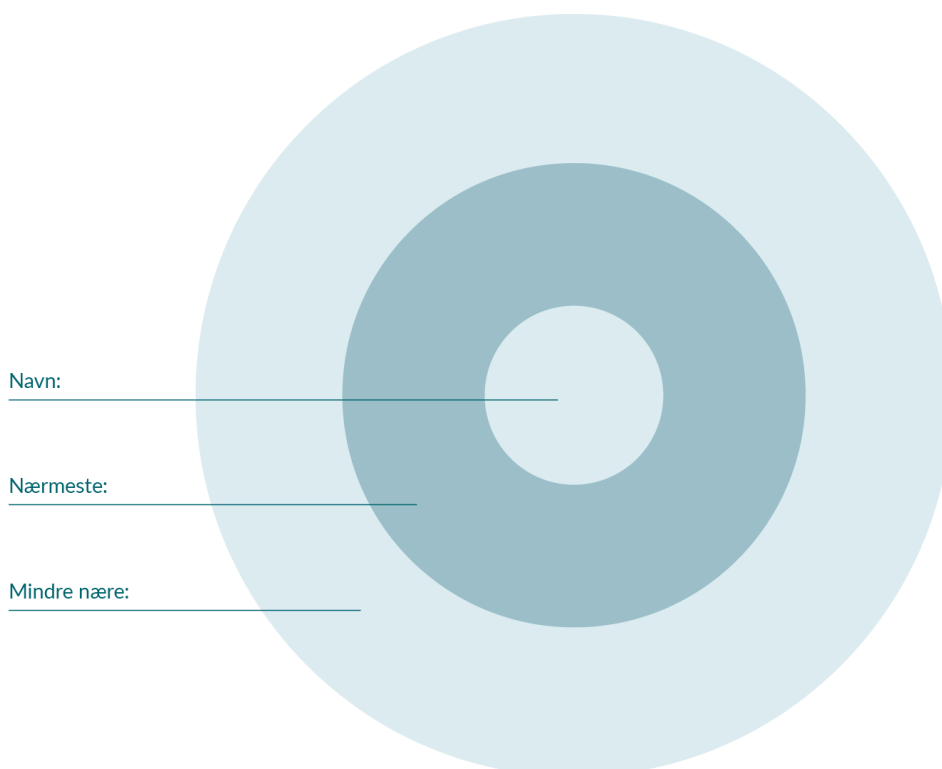
man trenger å få på større avstand?

Runde

Nå tar vi en runde rundt bordet hvor man kan dele av det man har skrevet opp i oppgaven, samt dele hvordan det ellers er med relasjoner. Har det vært utfordrende i forhold til egen familie, svigerfamilie og venner? Del noen av dine tanker og opplevelser i dette vanskelige landskapet.

Avslutning

Relasjoner er viktige for oss som mennesker, både med tanke på familie, venner, kollegaer og andre. Etter et samlivsbrudd kan nettverket endre seg i større eller mindre grad. Kanskje det vil ta lang tid å lage et nytt "nettverkskart." Det kan være fint å ta med seg i tankene hvem det er som gir energi i relasjonen, og hvem som gjør det motsatte. Dere er gode som klarer å stå i det og fortsatt finne fotfeste. Neste tema handler om barna. Vi ønsker at alle deltar selv om man kanskje ikke selv har barn, eller at barna i lite grad er berørt. Det er flott å kunne følge hverandre, derfor er det fint om alle vil prioritere å være med på denne samlingen.



Samling 4:

Barna

Velkomst og presentasjon av tema

Dagens tema er barna og deres «plass» i samlivsbruddet. Vi skal snakke litt om dårlig samvittighet, skyld og skam. Barnas sorg. Deres behov for trygghet, for å bli hørt, osv. Og vi skal lytte oss inn til hverandres opplevelser i dette, og kanskje oppleve anerkjennelse og støtte gjennom å lytte til de andre.

Oppsummering fra forrige samling

Sist snakket vi om hvordan bruddet påvirker relasjonene våre. Relasjoner til familie, svigerfamilie, venner osv. Noen relasjoner blir utfordrende, noen skuffer, mens andre igjen plutselig viser seg fra en annen side og blir viktige og støttende for oss. Vi gjorde nettverksoppgaven for å visualisere og bli mer bevisste hvordan relasjonene er og endrer seg i eget liv. Og vi åpnet for å dele noe om hva som ble viktig for oss under den samlingen.

Skjedd siden sist

Dette er en åpen runde, hvor det er helt frivillig om man vil si noe. Her er det mulig å dele om det er noe fra forrige samling du har tenkt mye på i ettertid? Er det noe spesielt som har preget dagene dine? Eller er det annet du har behov eller ønske om å dele før vi går i gang med dagens tema?

Dagens tema: Barna

I dag skal samlingen primært handle om barna. Hvilke følelser og utfordringer som er forbundet med å ha barn i et samlivsbrudd. For mange er dette et vanskelig tema. Det kan bringe frem vanskelige følelser som dårlig samvittighet og skam, da et samlivsbrudd i høy grad også kan påvirke barna på mange måter. Det kan gjelde alt fra det følelsesmessige til praktiske ting, som hvor man skal sove og bo. Ikke desto mindre er det et viktig tema å ta opp, fordi dere er de viktigste personene for

barna deres. Selv om barna er over 18 år og man tenker dem som voksne, er de likevel deres barn, og vil påvirkes i et samlivsbrudd.

Vi skal først snakke litt om barnas sorg. Den sorgen kan se helt annerledes ut enn din egen og kan være viktig å forstå og møte barnet på, hvis barnet ønsker å dele det.

Her har vi hentet kunnskap og råd fra Bufdir og NHI.

- *Hvordan møter vi barna i deres sorg over bruddet? Et samlivsbrudd mellom foreldrene er en vond, forvirrende og vanskelig prosess for de fleste barn. Stabilitet, kjærlighet, og muligheten til å opprettholde kjærligheten til begge foreldrene er viktige komponenter for at samlivsbruddet skal bli minst mulig smertefullt.*
- *Barn reagerer ofte sterkt på samlivsbruddet. De kan reagere med sinne, sorg, angst, forvirring eller lettelse. Den vanligste reaksjonen er sinne. Det er viktig for barnet at dere som foreldre aksepterer og prøver å forstå de ulike reaksjonene til barnet og gir det tid, samtidig som dere opprettholder viktige rutiner og regler for barnet.*
- *Barn vil ikke nødvendigvis snakke om det som er vanskelig på initiativet til de voksne. De trenger først og fremst at de voksne er tilgjengelige når de selv begynner å prate.*
- *Det beste de kan gjøre er å sørge for godt samarbeid og fravær av alvorlige, langvarige konflikter.*
- *Lag foreldresamarbeidsavtale, men husk å lytte til barnet først. Forståelsen, behovene og ønskene til barnet kan være annerledes enn det foreldre tror. Derfor er det viktig at barnet får anledning til å si meningen sin før de lager eller endrer en foreldresamarbeidsavtale.*
- *Inform barnet om hva de har bestemt. Det er viktig å informere barnet om resultatet av det han/hun har uttalt seg om. Dersom resultatet*

ikke har blitt slik barnet ønsket seg, bør han/hun få ei forklaring på hvorfor. (Bufdir)

Barna har del i bruddet og de har sin egen sorg. De trenger å bli sett, lyttet til og tatt med i prosessene med god og riktig informasjon. Samtidig har de rett til å uttale seg og bli tatt på alvor, og over en viss alder har de krav på å bli tatt med i avgjørelsene som angår deres hverdag i den nye tilværelsen med to hjem.

Som foreldre gjør det noe med en å oppleve at barnet sitt blir påvirket og opplever utfordringer fordi man har hatt et samlivsbrudd.

Det kan være krevende for foreldre å ta inn over seg reaksjonene til barnet, fordi det vekker dårlig samvittighet, eller at de har nok med sine egne reaksjoner.

Det er vanlig å kjenne på skyldfølelse overfor barnet og det barnet nå må igjennom av følelser og endringer i livet. Og det har man som forelder skyld i. Men det viktige nå er hvordan man går videre, og legger til rette for at den nye hverdagen blir god for barnet. Barnet trenger trygge og forutsigbare rammer for den nye hverdagen. Det trenger å få god og samsvarende informasjon om bruddet. Det har rett til å si sin mening, men slippe å bære avgjørelser. Likevel har barn over 12 år rett til stor grad av medbestemmelse for egen hverdag. Her er det viktig som forelder å sette seg inn i hva som er barns behov ved samlivsbrudd. Slik at veien videre kan bli så bra som mulig.

Det er heller ikke uvanlig å kjenne på skam ved et samlivsbrudd. Den selvbebreidende stemmen som sier "Hvordan kunne jeg ...", "Nå har jeg virkelig klusset det til ...". Den indre stemmen som snakker ned egen identitet og selvfølelse, som gjør at man egentlig bare vil gjemme seg, og i hvert fall ikke møte barnas eller andres blikk når bruddet blir et tema. I møte med skammen er det viktig å sette ord på den og få den frem i lyset, da blir den mindre. Og så er det viktig å huske at du defineres ikke av samlivsbruddet alene. Det er bare en liten brikke i det store bildet, og du velger hvor mye den skal få definere deg som person. Møte deg selv

med omsorg og kjærlighet. Det er bra for både deg og de rundt deg.

Alt i kursiv er hentet fra Bufdir.no og NHI.no. Se linker i deltagerheftet.

Runden

Nå skal vi ta en runde og dem som vil kan dele deres opplevelser med å møte barna i deres sorg. Fint om man også kan si noe om hva og hvordan det har påvirket deg, å møte barna i sorgen deres.

- Hvordan har det vært for deg å forholde deg til barna og deres sorg?
- Hvordan har samarbeidet om barna fungert mellom deg og din eks?
- Klarer du å se om du har noen mestringsstrategier* du ofte tyr til i slik situasjoner, og om det er på godt eller vondt?

(*handlingsmønstre for å håndtere situasjoner man havner i).

Avslutning

Barn kan oppleve skilsmissem som et tap av en eller begge foreldre. For å hjelpe barna med å håndtere skilsmissem på en konstruktiv måte, er det viktig å mobilisere kreftene i storfamilien. Det er også svært viktig at dere stadig gjentar og forsikrer barna om at dere begge er veldig glade i han/henne og at dere alltid vil være hans/hennes foreldre, selv om dere ikke bor sammen lengre (NHI.no).

Du er den som kan skape en god ny hverdag for barnet. Barnet trenger trygge og gode foreldre nå mer enn noen gang. Ikke la selvbebreidelsen bli for stor. Alle har vi vårt. Husk at du er uendelig verdifull, og den viktigste i ditt barns liv.

Hjemmelekse: Om du og ditt barn ønsker det kan dere snakke om barnets ønsker for å få det bedre. Til dette kan dere få med et ark hjem, som barnet kan bruke som forberedelse. Barnet kan også bruke dette for sin egen del. Det er ikke sikkert at barnet ønsker å prate om dette akkurat når du foreslår. Kanskje det må modnes, og så kommer praten på et senere tidspunkt.



Samling 5:

Økonomi og praktiske utfordringer

Velkomst og presentasjon av tema

Dagens tema er økonomi og praktiske utfordringer som konsekvens av samlivsbruddet. Vi skal ha en liten refleksjonsoppgave, og lytte oss inn til hverandre og våre ulike erfaringer.

Oppsummering fra forrige samling

Sist snakket vi om hvordan bruddet påvirker vårt forhold til barna og samarbeidet med eksen. Vi snakket litt om dårlig samvittighet, skyld og skam. Barnas sorg. Deres behov for trygget, for å bli hørt osv. Dere delte litt fra egne liv, og fikk litt tips til steder å lete for å få hjelp til den gode samtalen med barna om bruddet og livet slik det nå er og blir.

Skjedd siden sist

Dette er en åpen runde, hvor det er helt frivillig om man vil si noe. Her er det mulig å dele om det er noe fra forrige samling du har tenkt mye på i ettertid? Er det noe spesielt som har preget dagene dine? Eller er det annet du har behov eller ønske om å dele før vi går i gang med dagens tema?

Dagens tema: Økonomi og praktiske utfordringer

Økonomi og praktiske utfordringer kan ta mye plass i et samlivsbrudd. Man gjennomgår en prosess i forhold til å lande i sin nye livssituasjon, samtidig som man skal forholde seg til mange praktiske ting. Det praktiske rundt et samlivsbrudd kan både være krevende og en form for ytre bearbeidelse av det som rører seg på innsiden. Er man enige om bruddet blir ting langt enklere enn om man ikke er det. Tema som eiendom og evt. salg av eiendom. Fordeling av eiendeler. Fordeling og oppdeling av økonomi. Hvor skal jeg bo? Hvordan vil jeg ha det? Hva har jeg råd til? Osv. For ikke å snakke om hvem skal måke snøen, lage middag eller vaske klærne. Det er mange spørsmål. Her er vi på ulike steder.

Det er ulik tid siden bruddet, og derfor ulike sider ved økonomien og det praktiske som er aktuelt akkurat nå. Her kan vi hjelpe og støtte hverandre.

Økonomi er et tema som kan være vanskelig. Dersom det er stor uenighet når det kommer til det økonomiske oppgjøret, kan dette skape ekstra sår i en prosess som ofte allerede er vond. Dersom man har barn er det viktig å minne seg på at å unngå konflikt har større verdi enn den siste krona. Bankene har gode rådgivere og er vant til å veilede ved samlivsbrudd.

Prinsipielt tenker man at det som tas med inn, kan tas med ut. Ekteskapsloven sier at alt som er opparbeidet av dere sammen mens dere var gift, er felles og skal deles. Samtidig er det viktig å være klar over at dette ikke gjelder det dere eide den dagen dere ble gift.

Det er mye å tenke på når man står i et samlivsbrudd. Her er et eksempel på huskeliste som bankene ofte har. Denne er hentet fra Sparebanken Sør: (<https://www.sor.no/blogg/aktuelt/tips-ved-skilsmisse/>).

- Få oversikt over inntekter og utgifter
- Søk om separasjon
- Skaff oversikt over gjeld og verdien på alt dere eier
- Bli enige om en fordelingsavtale
- Sjekk abonneringer, automatiske betalinger og overføringer
- Juster på eventuelle disponenter på konto
- Få oversikt over forsikringer og hva de dekker
- Sjekk om du må endre skattekortet
- Meld flytting
- Bestill nye bankkort hvis du endrer navnet ditt

Det er forståelig om dette kan virke overveldende, og bli en ekstra og stor belastning på toppen av alt

annet. Rådet her blir å spørre de som kan det om hjelp, og ta en ting av gangen.

I veilederen finnere du eksempler på nettsider som kan være til hjelp.

Runden

- Hva har vært det vanskeligste i det praktiske for deg, og hvordan opplever du å måtte forholde deg til alt dette i tillegg til følelsene og omveltninger ellers i livet?
- Hva ved dagens tema synes jeg er spesielt utfordrende? / Er det noe med alt det praktiske

som du opplever spesielt vanskelig?

- Hvor kan du gå for å søke hjelp til dette, og hva er ditt neste skritt? (Her kan man gjerne tipse deltagerne å notere seg disse svarene i deltakerheftet.)

Avsluttende ord

Til slutt vil vi gjerne gjenta rådet fra tidligere i dag: Rådet her blir å spørre de som kan det om hjelp, og ta en ting av gangen. Og husk å bruke laget du har rundt deg, uansett om det er stort eller lite. Selv en god venninne eller venn kan gjøre underverker ved å få lov å gå litt på veien sammen med deg.



Samling 6:

Identitetsforandringer etter bruddet

Velkomst og presentasjon av tema

I dag er temaet for samlingen identitetsforandring etter bruddet. Målet med samlingen er å bli mer bevisst og få økt forståelse for egen identitetsforandring, både individuell identitet og sosial identitet. Vi vil også se på verktøy som kan være til hjelp i denne prosessen. Dette vil vi komme nærmere tilbake til litt seinere i samlingen.

Oppsummering fra forrige samling

På forrige samling var temaet økonomi og praktiske utfordringer. Ekstra belastninger på toppen av følelsene. Vi delte erfaringer, og fikk rådet «et skritt av gangen».

Skjedd siden sist

Dette er en åpen runde, hvor det er helt frivillig om man vil si noe. Her er det mulig å dele om det er noe fra forrige samling du har tenkt mye på i ettertid? Er det noe spesielt som har preget dagene dine? Eller er det annet du har behov eller ønske om å dele før vi går i gang med dagens tema?

Dagens tema: Identitetsforandringer etter bruddet

Del ut en seigmann til alle. Seigmannen skal foreløpig ikke spises. Forsøk å strekk den så langt dere kan, uten at den skal ryke eller bli delt (La deltakere dra i den, og gjør det gjerne selv). Hva tror dere er grunnen til at vi gjør denne øvelsen?

Seigmenn kan strekke seg langt før de ryker og blir delt i to (Livsmestring i Kristiansand kommune, 2023, s. 39). Seigmannen illustrerer at vi noen ganger strekker oss veldig langt, og kanskje til og med så langt at det er vanskelig å finne seg selv igjen. Det samme kan skje med identiteten vår. Den

kan strekkes og endres. Når livet forandrer seg, og du endrer deg, kan det føles som om du mister biter av deg selv, kanskje til og med hele deg og den du var. Livskriser kan føre til identitetskriser og en famler i blinde etter seg selv. Mange kan sitte igjen med ubesvarte spørsmål om hvem er jeg nå. Hvem skal du være fremover? Kan du være den du var og er det målet?

Identitet kommer fra det latinske ordet «item» og betyr «den samme» (Sandanger, Røkholt & Selnes, 2016, s. 62). Identitet svarer på spørsmålet: "Hvem er jeg"? Det handler om vår personlighet og om å vite hvem vi er. Identitet kan også betegnes som selvbilde eller selvoppfatning. Vår identitet består av ulike deler, både personlig og sosial identitet.

Personlig identitet kan være knyttet til meninger, kunnskap og utseende.

Sosial identitet er knyttet til personens selvforståelse sammen med andre. Det kan handle om familie, venner og andre typer fellesskap, yrke og geografisk tilhørighet og liknende. Vi har med andre ord flere identiteter og de er i stadig forandring.

Endringer i relasjoner kan påvirke selvfølelsen og identiteten. Samlivsbrudd innebærer omstillinger. Man går fra å være par og til å gå inn i de ensliges rekker. Kanskje går du fra å være "familiemamma" til å være alenemamma? Samlivet kan også føre til redusert nettverk hvor felles venner, naboer og svigerfamilie blir borte. Hvordan skal du finne deg selv? Finne tilbake til og oppdage den nye deg?

Utforsk rollene dine. Hvis vi skulle fortelle en fremmed hvem vi er, snakker vi ut fra rollene våre (Røseth & Werner, 2020, s. 183). Her er et eksempel: "Hei jeg heter Kari og jobber som bibliotekar. Jeg er gift og har to barn". Vi forteller gjerne om hvilke roller vi har fordi de plasserer oss et sted og forteller noe om oss. Du har dine roller,

kanskje som kollega, venn, partner, forelder, omsorgsperson, sønn/datter, søster/bror, frivillig medarbeider osv. En måte å finne tilbake til den du var og hvem du er nå, er gjennom å utforske rollene dine. Hva betyr hver og en av disse rollene? Hva er viktig for deg på de ulike arenaene?

Utforsk verdiene dine. Rollene sier noe om hvem vi er, og verdier henger tett sammen med hvem vi er og hvem vi ønsker å være (Røseth & Werner, 2020, s. 183-184). I jakten på ditt nye jeg kan det være lurt å utforske verdiene dine, revidere og kanskje endre dem, og ta inn nye? Hva er viktig for deg nå i dag? Å sjekke innom verdilisten blir en måte å sikre at du lever ut fra det du synes er viktig og ikke det andre mener er viktig for deg. Å undersøke og kanskje bytte ut verdier, er en del av jobben mot å finne ditt nye jeg.

Øvelse: Spørsmål til identitet.

Se refleksjonsøvelse i deltagerheftet:

- Hvem var jeg før bruddet?
- Hvem er jeg nå?
- Hvilke roller fyller jeg?
- Hvem ønsker jeg å være?
- Hvilke verdier er viktigst for meg i dag?

Runden

Etter at oppgaven er gjennomført bruk tid i gruppen på å snakke om øvelsen. Hvilke av spørsmålene var enten lette å utfylle eller vanskelige? Har du noen tanker om hvorfor det var lett/vanskelig å fylle dem ut?

Avslutning

Hva ble viktig for deg i dag? Hvordan har det vært å være her i dag? Neste gang er siste samling, og tema er samlivsbrudd som din livserfaring og veien videre. Hvordan leve videre etter bruddet?

Samling 7: Samlivsbrudd som din livserfaring

Velkomst og presentasjon av tema

I dag er temaet: Samlivsbrudd som din livserfaring. I denne samlingen blir det også en oppsummering av verktøy som er blitt presentert tidligere og veien videre.

Oppsummering fra forrige samling

På sist samling var temaet identitetsforandringer etter bruddet. Vi snakket da om hva det gjør med identiteten å gjennomgå et samlivsbrudd og brukte en seigmann for å illustrere hvordan man kan oppleve å bli dratt i.

Skjedd siden sist

Dette er en åpen runde, hvor det er helt frivillig om man vil si noe. Her er det mulig å dele om det er noe fra forrige samling du har tenkt mye på i ettertid? Er det noe spesielt som har preget dagene dine? Eller er det annet du har behov eller ønske om å dele før vi går i gang med dagens tema?

Dagens tema: Samlivsbrudd som din livserfaring. Hva nå?

Vi håper du gjennom gruppeforløpet har opplevd det godt å treffe mennesker med lignende erfaringer,

fått reflektere over viktige tema relatert til bruddet, samt fått noen verktøy som gjør at du føler deg mer rustet til å ta fått på veien videre.

Hvordan veien blir videre kan knyttes til kriser ved samlivsbruddet og mestring av belastningene. I hvilken grad man mestrer belastningene, kan være personlig forankret eller knyttet til omsorg og sosial støtte fra nettverket (Thuen, 2016, s. 66-67). Undersøkelser viser at personlige ressurser som "sense of coherence" - evnen til å finne mening i, og til å begripe krevende livserfaringer man gjør seg, og oppleve at man er i stand til å håndtere erfaringene, gjør at man kommer bedre ut av samlivsbruddet. Hvert menneske har sitt orienteringssystem, sitt eget redskapsskrin som er helt unikt alle andres (Dalaker, 2012, s. 33). Det består av personlighet, livssyn og tro, vaner, kultur og generelle forestillinger. Hvordan hverdagen oppfattes kan derfor være ulik fra person til person i samme livssituasjon.

Undersøkelser viser også at en optimistisk grunnholdning - evnen til å se på det positive fremfor det negative, kan bidra til at mennesker klarer seg bedre etter et samlivsbrudd (Thuen, 2016, s. 67).

Samlivsbrudd er nå en del av din livserfaring. Man har fått økt livserfaring som fortsatt kan være tung og vanskelig å leve med. Mange opplever at det er mer smertefullt å bli forlatt enn å miste en ektefelle ved dødsfall. Samtidig har samlivsbruddet bidratt til store omstillinger på mange områder i livet. (Hardeng, 2003, s. 9; Thuen, 2016, s. 69-70). Man har mistet en partner, og kanskje også den daglige kontakten med barna, familien, kanskje også huset, naboene og svigerfamilien – halve økonomien og hele selvfølelsen. De psykiske og fysiske konsekvensene ved samlivsbrudd er også en livserfaring mange kjenner på i hverdagen. Negative opplevelser i form av sorg og savn og skyldfølelse, kan dominere. Samtidig kan erfaringene på sikt åpne opp for nye perspektiv og muligheter.

Et samlivsbrudd er ikke bare forbundet med tap og krise. Det kan også medføre vekst og utvikling. Noen kan oppleve lettelse ved å tre ut av et

krevende samliv, og se nye muligheter i livet. Man kan bli kjent med og utvikle nye sider ved seg selv, samtidig som det kan føre med seg nye sosiale relasjoner. Kanskje har bruddet ført til at du mer tydelig ser hva som er viktig i livet både når det gjelder verdier og hva som skaper mening i tilværelsen? Det kan medføre en omprioritering og tidsbruk på noe som skaper verdi og gir deg påfyll. Det kan dreie seg om betydningen av enkelte verdier, tro, relasjoner, nye hobbyer eller interesser.

Refleksjonsoppgave

Ta å se på deg selv og ditt liv:

- Hva opplever du som meningsfullt?
- Hva er dine håp for fremtiden?
- Hvilke gode ting har du å glede deg til i tiden som kommer?
- Hva drømmer du om for livet ditt?

Runden

Del tankene som dere har gjort i refleksjonsoppgaven.

Avsluttende ord: Hva ble viktig for deg i dag?

Oppsummering av verktøy/modeller/øvelser:

- Solstråle. Bevissthet om hva som gir deg energi og hva som tapper deg for energi.
- Toleransevinduet. Ha forståelse for deg selv og dine reaksjoner. Du er i en sorgprosess som kan ta tid.
- To-prosessermodellen. Tillat deg å leve i spenningen mellom det som ikke lengre er og det nye livet.

Evalueringsoppgave: Fyll ut evalueringsskjema.

Kopier og del ut evalueringsskjemaet på neste side.





Evalueringsskjema

Mann

Kvinne

1: Hvordan fikk du vite om dette gruppe-tilbudet?

2: Hvor lenge var det fra samlivsbruddet til du startet i gruppen?

3: I hvilken grad har du hatt støtte og hjelp av å delta i gruppen?

4: Hvor viktig har det vært for deg å møte andre i samme situasjon? (Sett ring).

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Stor grad*

5: Hvordan opplever du ledelsen og rammene for gruppen? (Sett ring).

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Stor grad*

6: I hvilken grad vil du anbefale andre i samme situasjon og delta i gruppe? (Sett ring).

Liten grad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *Stor grad*

7: Hvordan har du det nå i forhold til når du startet i gruppen?

8: Har du kommentarer til hvordan gruppetilbudet kan bli enda bedre?

9: Annet du har lyst til å gi respons på?

Litteraturliste

Andersen, K. (2024). "Sorggruppelederkurs Kristiansand". PowerPoint.

Dalaker, A. (2012). Tro – en kilde til livsmot? Håpets mysterium når sykdom preger livet.

Hardeng, S. (2023). Sorgen det ikke sendes blomster til: Veiledningshefte for start og drift av samtalegrupper ved samlivsbrudd. Kirkerådet i samarbeid med Diakonhjemmet Høgskole.

Livsmestring i Kristiansand kommune i samarbeid med RVTS Sør, (2023). Veileder for sorggruppeledere for etterlatte ved selvmord. Kristiansand kommune. Sorggruppeveileder-web.pdf (kristiansand.kommune.no).

Røseth, J., Werner, E. K. (2020). Livssorg. Frisk forlag.

Sandager, H., Røkholt, E. G., Selnes, E. (2016). Metodisk veileder for voksen med forskjellige typer tap (rev.3). Akershus universitetssykehus HF.

Thuen, F. (2016). Samlivsproblemer og samlivsbrudd. I K. Underlid, K. Dyregrov og F. Thuen (Red.), Krevende livserfaringer og psykisk helse (s. 60-78). Kappelen Damm Akademisk.

Nettsteder

Advokatmatch (2024, 6. februar). Regler ved separasjon: En komplett guide for 2024.

- <https://www.advokatmatch.no/regler-ved-separasjon>

Bufdir (u.å.). Barn i samlivsbrott. Hentet 23. Mai 2024.

- <https://www.bufdir.no/familie/samlivsbrudd/barn-i-brudd/>

DNB (u.å.) Skilsmisse og samlivsbrudd. Hentet 23. Mai 2024.

- <https://www.dnb.no/okonomisk-radgiver/familie/skilsmisse>

Kristiansand Kommune (u.å.) Vanlig men vondt. Hentet 23. Mai 2024.

- <https://www.kristiansand.kommune.no/contentassets/dcb7c883f1bc4cfea08a77fb119a2647/vedlegg-4---vanlig-men-vondt---2023---onskeark.pdf>

Kvam, M. (2021, 21. April). Gi barna lov til å være glad i begge foreldrene. Folkehelseinstituttet.

- <https://nhi.no/familie/barn/barn-og-samlivsbrudd>

Tollerød, S. (2022, 13. September) Viktig å vite ved skilsmisse. Sparebanken Sør

- <https://www.sor.no/blogg/aktuelt/tips-ved-skilsmisse/>



DEN NORSKE KIRKE

Diakonene Kristiansand kirkelige fellesråd 2025