Samtalsfrågor till häftet:
Sorgen efter den som inte orkade leva

Fem samlingar för samtal i grupp, att använda tillsammans
med närståendehäftet av Ullakarin Nyberg



Inledning

Att dela sin sorg med andra som också har förlorat någon i självmord kan vara ett sätt att få perspektiv på det du varit med om. Här finns samtalsfrågor kring fem teman, för fem samlingar, till dig som vill träffas och prata i en liten grupp.

Fem samlingar

Samlingarna följer en väg från det som hänt till det som ligger framför. Ni börjar med att berätta om den ni saknar, samtalar sedan om sorgen och om livets stora frågor, går vidare till vardagen och relationerna och avslutar med nuet och vägen framåt.

1. Här är jag: sida 2
2. Sorgen: sida 3
3. Existentiella frågor: sida 4
4. Rutiner & relationer: sida 5
5. Nuet & vägen framåt: sida 6



Om samtalen väcker tankar eller känslor som blir för tunga att bära finns hjälp att få. I slutet av häftet, på sidan ”Hit kan du vända dig för stöd och mer information”, hittar du förslag, bland annat SPES, som erbjuder samtalsgrupper och telefonjour.

Första samlingen: Här är jag

Att läsa i förväg: berättelsen om Hamid på sidorna 8–9 och närståendeberättelserna på sidorna 14, 22 och 27.

1. Berätta om den du saknar: vem personen var och vilken relation ni hade. Dela gärna några viktiga minnen.

2. Hur gick det till när din närstående tog sitt liv? Berätta om det du känner dig bekväm med att dela, till exempel hur länge sedan det var, plats och bakgrund.

3. Hur är det för dig just nu? Var befinner du dig i din sorg och saknad? Hur ser ditt liv ut jämfört med tidigare?



Andra samlingen: Sorgen

Att läsa i förväg: kapitel 2, 3 och 6.

1. Sorgen och våra reaktioner är individuella och går inte att jämföra. Hur var sorgen för dig i början? Hur reagerade du? Hur ser din sorg ut just nu?

2. Hur har din sorg mött andras sorg? Hur har familj, vänner och arbetskamrater reagerat? Finns det andra sammanhang du vill berätta om?

3. Har du erfarenheter av sorg tidigare i livet? Hur har de erfarenheterna (”ryggsäcken”) påverkat dig i samband med din närståendes självmord?



Tredje samlingen: Existentiella frågor

Att läsa i förväg: kapitel 9.

1. Existentiella frågor handlar om livets stora frågor, som mening, hopp, tillit och tro. Har din förlust påverkat din syn på livet och vilken mening du ser med ditt liv?

2. Vi är olika i hur vi ser på livet, om det vill oss väl eller går oss emot. Hur ser du på livet?

3. En stor förlust skakar om och tar tid att bearbeta. Kanske är det svårt att se hoppfullt på framtiden eller att förundras över det som är vackert i människor eller natur. Hur är det för dig?



Fjärde samlingen: Rutiner & relationer

Att läsa i förväg: kapitel 7 och 8.

1. Hur har du det med rutiner i ditt liv? Dela gärna det som varit till hjälp för dig och hur du hittat dit.

2. Självmedkänsla är viktigt, det vill säga att bemöta dig själv lika vänligt och omsorgsfullt som du bemöter andra som har det svårt. Hur är det för dig med självmedkänslan? Har du hittat till den?

3. I kapitel 2 beskrivs sorgen som randig: känslorna växlar i intensitet. Barn och unga sörjer ofta i perioder och kan gå mellan sorgen och leken eller vardagen. Forskning visar att den som kan växla mellan sorgen och det andra i livet har bättre förutsättningar att återhämta sig. Hur ser det ut för dig?

4. Alla som varit med om en stor förlust möter också andras reaktioner. Många upplever att en del relationer försvinner medan nya kommer till. Hur är dina erfarenheter av det? Har du hittat ditt sätt att möta andras reaktioner?



Femte samlingen: Nuet & vägen framåt

Att läsa i förväg: kapitel 4 och avslutningen.

1. Nu har ni samtalat med varandra om er förlust och er sorg. Hur har du det just i dag?

2. Hur ser du på vägen framåt? Hur ser sikten ut? Ser du några få steg, eller lite längre? Är vägen full av gropar och staket som skymmer sikten? Kan du börja se nästa krök?

3. Hur ser din bästa stund ut just nu? Känns det okej med en sådan fråga, som kan lyfta blicken från sorgen en stund?

4. Kapitel 4 beskriver när sorgen kan behöva professionellt stöd. Känner du igen något av det hos dig själv? Finns det stöd du skulle vilja söka framöver?

5. Vad är viktigt för dig att ta med dig från era samtal?

Avsluta med att tacka varandra för det ni delat.

