Sluttrapport

Støttespilleren

Opplæring av nye frivillige ressurspersoner



Prosjektnummer: 188768. Mars 2018.

LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD

Forord

Frivillighet fritar oss ikke for kvalitet og derfor er LUB opptatt av at alle våre frivillige kontaktpersoner skal gjennomføre kurs i likepersonstøtte før de blir en del av foreningens likepersonsapparat.

Takket være ExrtraMidler fikk vi i 2017 anledning til å arrangere et nytt tredagers opplæringskurs. Dette var etterlengtet, vi opplever stor pågang av henvendelser om likepersonstøtte uten å ha samme økning av frivillige kontaktpersoner.

Tusen takk til psykolog Oddbjørn Sandvik for godt samarbeid omkring kursledelse og ikke minst takk til alle de frivillige deltakerne som velger å bruke av litt sin tid til å hjelpe og støtte foreldre som nylig har opplevd sitt livs mareritt – å miste et kjært barn. For mange representerer møte med andre i lignende situasjon håp om at livet kan bli godt igjen.

Oslo, 22.03.2018
Landsforeningen uventet barnedød v/ fagsjef Trine Giving Kalstad



Innholdsfortegnelse

Sluttrapport: Støttespilleren

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet / Målsetting / Målgruppe s. 4

Kap. 2 Prosjektgjennomføring og metode s. 5

Kap. 3 Resultater og resultatvurdering s. 5

Kap. 4 Oppsummering, konklusjon og videre planer s. 6

Referanser/Vedlegg

Kapittel 1 Bakgrunn for prosjektet / Målsetting / Målgruppe

1.1 Bakgrunn for prosjektet

Likepersonstøtte er kjernen i Landsforeningen uventet barnedøds (LUBs) sorgstøttearbeid. Likepersonsbasert sorgstøtte til rammede familier innebærer at de som gir sorgstøtte har egen erfaring med tap av barn. Slik sorgstøtte er svært anerkjent som metode. Studier av sorgstøtte til etterlatte, blant annet utført av Kari og Atle Dyregrov ved Senter for Krisepsykologi i Bergen, har vist at likepersonstøtte anses som svært viktig og nyttig i sorgbearbeidelsen etter tap av barn (Dyregrov og Dyregrov, 2017, Dyregrov, Nordanger, Dyregrov, 1998). Mange beskriver den som «uvurderlig». Sammen med støtte og hjelp fra familie, venner, kollegaer og naboer oppleves likepersonstøtte å være av mer avgjørende betydning enn hjelp og støtte fra det offentlig hjelpeapparat.

Med en betydelig økning i antall henvendelser om sorgstøtte de siste årene har LUB behov for flere frivillige likepersoner (ressurspersoner). I 2005 utvidet LUB foreningens formål til å innbefatte også andre typer dødsfall som dødfødsel, sykdomsdødsfall med mer. 10 år senere har etterspørselen etter likepersonstøtte økt med over 300 %. Dette skyldes ikke økning i antall barn som dør da denne forekomsten har vært stabil, men nedleggelse av sorggrupper ved sykehusene og at stadig flere erfarer at hjelp til selvhjelp gjennom likepersonstøtte oppleves som viktig for sorgprosessen. Vi hører om at gode erfaringer med likepersonstøtte deles og fortelles om til andre. Vi erfarer at LUBs likepersonstøtte har godt rykte og at denne form for støtte blir stadig mer anerkjent. Dette gjelder ikke bare i helsevesenet og hjelpeapparatet, men også i befolkningen for øvrig.

Til tross for økte henvendelser til LUB med ønske om å treffe andre i samme situasjon, har ikke LUB hatt tilsvarende økning i antall frivillige ressurspersoner, og vårt frivillige nettverk av ressurspersoner er nå overbelastet. LUB tilstreber å levere likepersonstøtte av god kvalitet og alle våre ressurspersoner skal derfor ha gjennomført et kurs i frivillig sorgstøttearbeid. LUB har imidlertid ikke hatt anledning til å arrangere slike kurs i det siste. Derfor søkte LUB Extrastiftelsen om midler til å arrangere nytt kurs i frivillig likepersonstøtte slik at flere etterlatte kan motta hjelp til selvhjelp av god kvalitet fra erfarne og kursede ressurspersoner.

1.2 Målsetting

Målet med prosjektet var å arrangere kurs i frivillig sorgstøttearbeid for nye ressurspersoner som selv har mistet barn slik at LUB fortsatt kan tilby likepersonstøtte av god kvalitet til nye rammede foreldre.

En overordnet målsetting var å gjøre LUB i stand til å møte økt etterspørsel etter hjelp til selvhjelp basert på likepersonstøtte med flere skolerte likepersoner.

1.3 Målgruppe

Medlemmer i LUB som ønsker å yte likepersonstøtte til nye rammede foreldre på frivillig basis. Disse skal ha bearbeidet eget tap tilstrekkelig til å kunne være til stede i andres smerte og utfordringer.

Kapittel 2 Prosjektgjennomføring og metode

2.1 Prosjektgjennomføring

Et tredagers grunnkurs i sorgstøtte, «Om å lede samtaler ved sorg», ble gjennomført 15.-17. september 2017 på Soria Moria Hotell i Oslo. De 26 deltagerne på kurset ble raskt rekruttert blant foreningens medlemmer og ressurspersoner i LUB.

Prosjektleder og en av to kursledere var fagsjef i LUB Trine Giving Kalstad. Hun er cand. polit. UiB og utdannet kognitiv terapeut. Hun har 16 års erfaring med sorgstøtte til etterlatte foreldre, kursing og kvalitetssikring av frivillig sorgstøtte- og likepersonarbeid.

Kursleder 2 var Oddbjørn Sandvik, psykolog. Han har vært med på å utvikle LUBs kursmodell for frivillige og vært kursleder for sorgstøttekurset i over 10 år. Han har lang erfaring med sørgende gjennom mangeårig samarbeid med ulike etterlatte-organisasjoner og egen privatpraksis. Han har også sittet i LUBs fagråd i seks år.

I forkant av kurset oppdaterte kurslederne LUBs kurskompendium. Kurskompendiet *Sorg og sorgstøttearbeid. Kurshåndbok i tilknytning til kursprogram for frivillige sorgstøttepersoner i Landsforeningen uventet barnedød* ble trykket opp og delt ut til alle kursdeltakerne. Også andre bøker som Sorggrupper i Norge og Mestring av Sorg er bøker som er gjort tilgjengelige for kursdeltakerne.

På kurset jobbet vi med ulike perspektiver på sorg og sorgstøtte (se vedlegg).
Kurset er bygget opp omkring ulike nivåer av hjelp og støtte. Vi bygger tillitt og allianse gjennom *å se* og anerkjenne den sørgendes egen opplevelse av sorg og tap og hvordan dette arter seg for vedkommende. Her er det viktig å være en aktiv lytter og speile den andres erfaringer. Neste nivå er å støtte den sørgende. Her bruker vi åpne spørsmål for å få godt tak i den sørgendes reaksjoner, bekrefte og normalisere disse og utforske hva han/hun strever mest med. Dette er utgangspunktet for nivå tre, der vi ønsker å styrke den sørgende i å ta nødvendige grep for å ta vare på seg selv og finne nye løsninger i livet sitt slik at man kan øve seg på å lære å leve med sin tapsopplevelse. Disse tre perspektivene, å se, støtte og styrke, er viktige prinsipper som gjensidig bygger på hverandre.er å ha med seg hele tiden.

Kurset ble delt inn følgende hovedtemaer:

Den individuelle sorgsamtalen
- prinsipper, roller, verdier, mål, hvordan gjennomføre og lede sorgsamtalen, rammer for sorgsamtalen, grensesetting.

Samtalegrupper ved sorg
– gruppeprosesser, ledelse av samtalegrupper.

Den etiske utfordringen ved å være der for andre i deres sorgbearbeidelse
- Styrke og risiko ved å bruke seg selv som redskap

Det ble gjennom hele kurset lagt vekt på praksisøvelser, vi trente på å lede samtaler om sorg både ansikt til ansikt og over telefon, som gruppeleder eller i en-til en-samtale. Erfaringene fra disse øvelsene ble så delt i plenum, noe som førte til engasjerte samtaler omkring hva som kjennetegner god likepersonstøtte, og hvilke utfordringer man kan møte. Særlig kretset diskusjonen om avklaring av forventninger til rollen som kontaktperson, hvor aktivt man skal bruke egne erfaringer, betydningen av å være et medmenneske, og hvordan man løser konfliktfylte situasjoner.

Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering

Vi har nådd de målene vi satte oss for prosjektet; Vi har gjennomført sorgstøttekurset «Om å lede samtaler ved sorg» og på den måten gjort LUB bedre rustet til å møte det voksende behovet for likepersonstøtte. Vi har også oppdatert kurskompendiet vi har utviklet tidligere slik at alle har kunnet få en trykt versjon.

Kurset har fått svært gode tilbakemeldinger! For å evaluere kursopplegget har vi i etterkant av arrangementet gjennomført en spørreundersøkelse via SuveyMonkey. Den viste at forventingene deltagerne kom med til kurset ble møtt, faktisk svarte hele 100% av respondentene at *deres forventninger til kurset ble innfridd*. 100% svarte også at de opplevde at kurset var *svært relevant* for dem som forberedelse på rollen som ressursperson i LUB.

Samtlige av kursets deltagere har i etterkant vært engasjert som ressurspersoner, enten som kontaktperson en-til-en, som gruppeleder eller som ressursperson på åpne treff. I Oslo arrangeres det nå fem sorggrupper parallelt, ledet av våre frivillige. Dette hadde ikke vært mulig uten dette kurset i likepersonstøtte.

Basert på kursdeltagernes tilbakemeldinger kan vi konkludere med at vi har klart å utarbeide et opplæringstilbud som svarer på de konkrete utfordringene våre resurspersoner møter i sitt virke som frivillige. Ikke minst har dette prosjektet bidratt til at LUB er i stand til å møte det voksende behovet for likepersonstøtte blant etterlatte foreldre.

Kurset er en viktig arena for sosialisering inn i LUBs frivillige sorgstøttearbeid. Hvordan vi forstår og tenker om sorg, har betydning for hvordan vi utøver sorgstøtte. Det er viktig at LUBs frivillige har god kunnskap om sorg som fenomen og fagfelt, i tillegg til at de blir bevisste på sine egne erfaringer med sorgarbeid og ulike former for støtte og hjelp. Kurset er en viktig arena for dette.

I tillegg ser vi at kurset gir mulighet for nettverksbygging. Å være kontaktperson kan tidvis oppleves ensomt og krevende. Flere av kursdeltakerne har i etterkant etablert mindre nettverksgrupper der de utveksler erfaringer og gir hverandre råd og veiledning. Dette er verdifullt og er et viktig supplement til den regelmessige oppfølgingen alle LUBs kontaktpersoner får av vårt sekretariat.

Prosjektet har også fått god omtale i LUBs informasjonskanaler (se vedlegg).

Kapittel 4 Oppsummering, konklusjon og videre planer

Foreningens frivillige ressurspersoner er selve bærebjelken i LUBs sorgstøttearbeid. Gjennomføringen av kurset «Om å lede samtaler om sorg» har vært viktig for kvalitetssikring og videreutvikling av dette arbeidet, og for å rekruttere nye ressurspersoner. Evaluering i etterkant viser at kurset var svært vellykket. At samtlige kursdeltagerne allerede har vært engasjert som ressurspersoner, viser hvor stort behovet er for denne type sorgstøtte.

Dette prosjektet vil i høy grad bli videreført gjennom ledelse av sorggrupper, møteplasser og en-til-en samtaler på lokal og frivillig basis, men det er mange måter å drive sorgstøtte på og våre frivillige har stadig nye ideer til hvordan dette kan gjøres. Med dette kurset som grunnlag, gir vi våre ressurspersoner mulighet til å bruke seg selv og stadig utvikle nye former for likepersonstøtte, som for eksempel å arrangere tur- og treningsgrupper og kunsterapi. Et fylkeslag har nå på eget initiativ søkt om midler gjennom ExtraExpress for å arrangere et eget kurs i likepersonstøtte lokalt. Dette for å øke antall likepersoner i Rogaland fylke.

Vi er generelt avhengig av å rekruttere nye kontaktpersoner jevnlig for å opprettholde vårt frivillige apparat, og vil derfor etterstrebe å arrangere et lignende kurs også neste år.

Vedlegg

Omtale i Oss foreldre imellom

Kursbevis

Referanser

Kalstad, T. G. & Sandvik, O (2008). *Sorg og sorgstøttearbeid. Kurshåndbok i tilknytning til kursprogram for frivillige sorgstøttepersoner i Landsforeningen uventet barnedød.*

Dyregrov og Dyregrov, (2017): Mestring av sorg. En håndbok for sørgende og hjelpere.
Dyregrov, Nordanger, Dyregrov, (1998): Omsorg ved brå, uventet død.

KURSBEVIS

Navn: .....

Har gjennomført 3 dagers grunnkurs i sorgstøtte
"Om å lede samtaler ved sorg"

15. - 17. september 2017

LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD

TEMA tatt opp på kurset:
Sorg – perspektiver på sorg, sorg og relasjoner, sorgstøtte.
Den individuelle sorgsamtalen – prinsipper, roller, verdier, mål, hvordan gjennomføre og lede sorgsamtalen, rammer for sorgsamtalen, grensesetting.
Samtalegrupper ved sorg – gruppeprosesser, ledelse av samtalegrupper.
Den etiske utfordringen ved å være der for den andre i deres sorgbearbeidelse:
Styrke og risiko ved å bruke seg selv som redskap.

Det har gjennom hele kurset vært lagt stor vekt på praksisøvelser.

KURSANSVARLIGE: Psykolog Oddbjørn Sandvik og fagsjef/kognitiv terapeut Trine G. Kalstad

KURSARRANGØR: Landsforeningen uventet barnedød (LUB)

Trine G. Kalstad

Trine Giving Kalstad

Fagsjef i Landsforeningen uventet barnedød

STØTTET AV EXTRASTIFTELSEN



Klar for å støtte andre rammede

De to nye kontaktpersonene Lars Grøtterud (t.h.) og Stig Hovdenak i samtale med et foreldrepar på seminarhelgen «Å lære å leve med sorgen». Foto: Line Schrader.

– Jeg føler meg bedre rustet til å lede sorggrupper etter kurset og ser frem til bidra, sier Lars Grøtterud, en av LUBs 24 nye likepersoner. Helgen 15.–17. september arrangerte LUB nytt kurs i frivillig sorgstøttearbeid for medlemmer.

Tekst: Trine Giving Kalstad

LUB har stor etterspørsel etter likepersonstøtte og trenger stadig nye kontaktpersoner. Og heller ikke i år har det vært vanskelig å fylle opp årets kurs. Det er mange som ønsker å gi av sin tid og erfaring til nye som rammes av barnedød.

– Det er mange som har så god erfaring med likepersonstøtte at de selv ønsker å gi noe tilbake. De vet hvor avgjørende det har vært for dem, og nå vil de som kontaktpersoner sikre at nye foreldre får den samme gode hjelpen, forteller fagsjef og kursleder Trine Giving Kalstad.

Lars Grøtterud og Benedicte Bærås mistet sin lille Anna Sofie 5. juli i 2016. For Lars har det vært viktig å bruke denne erfaringen til å hjelpe andre i samme situasjon.

– Hvis jeg kan bistå med å hjelpe andre som går igjennom dette, ja, kanskje bare ett par, så er det ikke helt forgjeves, sier Lars. Lars og Benedicte har selv opplevd å få mye god hjelp gjennom sorggruppe og seminarhelg for nylig rammede på Soria Moria hotell i fjor.

– Jeg er allerede i gang med en sorggruppe nå og ser frem til drive denne gruppa videre. Jeg føler med bedre rustet og tryggere i rollen etter kurset takket være de mange gode samtalene og det fine samværet oss kursdeltakere imellom, avslutter Lars.



– Hvis jeg kan bistå med å hjelpe andre som går igjennom dette, ja, kanskje bare ett par, så er det ikke helt forgjeves, sier Lars Grøtterud. Her sammen med sin kone Benedicte Bærås. Foto: Privat.

Når er man klar til å bli kontaktperson?

Kanskje kan disse spørsmålene hjelpe deg til å vurdere om akkurat du kjenner deg klar til å engasjere deg?

- Har du lyst til å bruke av din tid og dine krefter til å være der for andre?
- Er du et sted i livet der du har kapasitet og motivasjon til å stå i andres smerte?
- Kan du lytte mer enn du selv snakker?
- Er du komfortabel med å kjenne gjenklang i din egen historie uten å måtte fortelle "alt" om dette til den andre, dersom den andre ikke eksplisitt ber om dette?
- Kan du stå imot fristelsen til å gi gode råd og foreslå løsninger på andres problemer?
- Er du forberedt på å ta jevnlig initiativ og tåle avvisning om det ikke skulle passe?
- Kan du møte andre med ulik religiøs tilknytning eller verdisyn enn deg selv med respekt og støtte?

Godt rustet som frivillig sorgstøttemedarbeider

Kontaktpersonene i LUB representerer, sammen med fylkeslagene, LUBs lokale sorgstøttetilbud. Det er en kjerneoppgave for foreningen å sikre at kontaktpersonene er godt rustet til og trygge i rollen som frivillige samtalepartnere. Dette gjøres gjennom obligatorisk opplæring, rutinemessig oppfølging, jevnlig veiledning og faglig påfyll.

Kurses over en helg

Alle kontaktpersoner gjennomgår et helgekurs i frivillig sorgstøttearbeid. Her kurses og trenes man i hvordan bruke egne erfaringer til støtte og hjelp for nyrammede foreldre og hvordan fasilitere gode og støttende samtaler. Ansatte ved hovedkontoret har rutinemessig oppfølging av foreldrene og deres kontaktpersoner i inntil to år for å sikre god ivaretagelse og trygghet i rollen som kontaktperson. I tillegg veiledes kontaktpersonene fra hovedkontoret ved behov.

Å ha vært der selv

Alle foreningens kontaktpersoner har selv mistet barn eller barnebarn. Denne smertefulle erfaringen bruker de til å hjelpe og støtte andre familier som mister barn. Som frivillig medarbeider og kontaktperson i LUB har du mulighet og troverdighet til å si "jeg vet noe om hvordan du har det" – fordi du har vært der selv. Dette er likepersonstøtte.

Hvem kan bli kontaktperson?

For å bli kontaktperson i foreningen må det ha gått en viss tid fra du selv har mistet barn. Du må også være medlem i LUB. Egen sorg må være tilstrekkelig bearbeidet slik at en evner å reflektere over egen prosess, lytte og være til stede i andres smerte. Kontaktpersoner som har fått opplæring og er egnet til rollen som kontaktperson, blir formelt godkjent av Landsstyret. Alle kontaktpersoner og tillitsvalgte har avgitt taushetsløfte.

– Som kontaktperson er det viktig at du har lyst og kapasitet til å yte frivillig, enten dette er i form av en-til-en samtaler pr telefon eller ved fysiske møter, som sorggruppeleder eller som leder for møteplasser eller andre treff i regi av fylkeslaget, sier fagsjef Trine Giving Kalstad.

Mange opplever det som givende å få hjelpe andre som er i sin livs største krise. Dette er en mulighet til å bruke vonde erfaringer til noe meningsfylt, og anledning til å få bruke litt tid og krefter på det barnet du skulle hatt hos deg.

– Selv om det også er krevende, kan et engasjement som frivillig medarbeider bidra til nye og viktige perspektiver på livet, understreker Kalstad.

Vil du bli kontaktperson i LUB?
Meld din interesse til post@lub.no