



# Samtal i sorg

Ett studiematerial framtaget av Studieförbundet Bilda

© Studieförbundet Bilda 2020  
Redaktör: Petra Falk, Britt Sandberg  
Grafisk form: Emelie Jönsson

Ledarguide

**Bilda** 



# Inledning

## Om materialet

Att stå ansikte mot ansikte med det som inte fick hända är att förlora fotfästet i livet. Vardagens outtalade trygghetsformel – det händer inte mig – har svikit, och allt är opålitligt. Plötsligt händer det. Någon som står oss nära, kanske en av de ”våra”, någon ur vår grupp eller vårt sammanhang, dör och finns inte längre med oss. När en förlust inträffar upplever vi sorg. Sorg är alla de mänskliga känslor som naturligt uppkommer i samband med förluster. Sorg är den normala och naturliga reaktionen på en förlust.

I det här samtalsmaterialet vill vi på ett enkelt sätt ge plats för samtal om sorg & död, liv & hopp. Materialet är tänkt som ett verktyg i en redan etablerad grupp som känner varandra väl och där någon i gruppen eller i gruppens närhet har avlidit. Som målgrupp ser vi er som är vana att dela tro och liv och där bönen har en plats i gemenskapen.

Vi vill uppmuntra er till att våga ta samtalet om sorg. Våra tankar, tips och råd är sprungna ur vår egen erfarenhet och efter samtal med personer som arbetar med sorg och sorgbearbetning.

Använd materialet precis som det passar just er och ert sammanhang. Välj och plocka bland frågor och övningar men var noga med överenskommelser och samtalsramar.

Materialet är inte av terapeutisk karaktär och vi som skapat materialet har ingen utbildning i sorg eller sorgbearbetning. Vi vill påpeka att detta inte är ett material som kan ersätta professionell hjälp.

Om du eller någon i gruppen behöver mer omfattande stöd uppmanar vi er att ta professionell hjälp. Ta gärna kontakt med närmaste vårdcentral eller St Lukasmottagning för vidare stöd och hjälp.

Vid skapandet av materialet har vi bland annat hämtat inspiration från boken ”Bönboken – tradition och liv” Verbum förlag.

Petra Falk – Verksamhetsutvecklare  
Studieförbundet Bilda  
Britt Sandberg – Pastor och  
själavårdslärare



Mer information hittar du på webben!

[www.bilda.nu](http://www.bilda.nu)

## Upplägg

Materialet är i sin form tänkt för en grupp som redan känner varandra och som har träffats tidigare. Tänk gärna på att inte vara för många deltagare i samtalsgruppen. En lämplig gruppstorlek är 3-9 personer. Är ni fler än så kan ni dela in er i två grupper. Genom att hålla samtalsgruppen i ett mindre format gynnas det nära och trygga samtalet och det finns utrymme för alla att komma till tals. Placera er i rummet så att alla i gruppen kan se varandra. Att kunna se varandra i ögonen är en värdefull pusselbit för ett gott samtal. Ha gärna pappersnäsdukar framme på ett bord, det kan kännas tryggt.

### Varje samling innehåller:

- En kort inledning
- Ett par samtalsfrågor
- Något att göra tillsammans
- Något att göra på egen hand
- Avslutning med bibelord, bön och välsignelsen

Ledaren i gruppen håller i samlingen och leder deltagarna genom de olika delarna i varje samling. Ledaren är också deltagare i gruppen och delar med sig av sina tankar och erfarenheter. Som ledare i Studieförbundet Bilda kan du få tips och stöd i din roll som ledare och du kan få hjälp med material så som till exempel fokusföremål eller svart/vita kort. Gå in på [www.bilda.nu](http://www.bilda.nu) eller kontakta ditt närmaste Bildakontor.

Gruppen kan också hjälpas åt och dela på ledaruppdraget genom att ta ansvar för olika delar av samlingen. Bestäm i gruppen hur ni vill göra så att alla vet vad som gäller. Tydlighet i praktiska detaljer hjälper till att skapa ett tryggt rum för ett nära samtal. Var noga med att ge alla deltagare utrymme och värna om att allas erfarenheter och tankar tas tillvara.

## Ramar för samtalet

För att kunna ha öppna och trygga samtal kan det vara bra att komma överens om ett par ramar att förhålla sig till under samtalet. På första träffen pratar ni igenom vilka ramar ni önskar ha i er grupp.

Använd gärna ett fokusföremål när ni samtalar. Det kan vara ett ljus, en sten, ett hjärta eller liknande. Den som håller i fokusföremålet har ordet och får prata ostört. De andra deltagarna lyssnar. Därefter går fokusföremålet, och ordet, vidare till nästa person. Kom ihåg att det alltid är ok att säga "pass" och att låta ordet gå vidare.

I rutan nedan ger vi exempel på några ramar som kan vara användbara.

### Bildas spelregler för öppna samtal:

- Det personliga vi delar stannar i gruppen.
- Det är ok att prova tankar och att ändra sig.
- Man har rätt att vara tyst.
- Alla talar i jag-form.
- Alla hjälps åt alla hålla tidsramarna.
- Alla bidrar med sitt perspektiv och värdesätter att få ta del av andras.

# Samling 1





# Samling 1

## Samling 1: Värdet av att få minnas

### Inledning

Den här samlingen ägnar vi åt att minnas den som gått bort. Genom att tillsammans ge tid för minnen hedrar vi den avlidne och påminner varandra om vad hon eller han fått betyda för oss. Att dela glädje och sorg stärker oss som individer och vår gemenskap. Att få prata och minnas tillsammans med andra upplevs ofta läkande och välgörande. De allra flesta av oss har efter en förlust ett behov av att sörja. Sorg är kärlekens pris och den sorg som smärtar visar att vi förlorat någon som är betydelsefull för oss. Som sörjande behöver och vill vi oftast prata med andra om vår förlust.

### Att samtala om

Inled samtalet med att placera en bild på den avlidne i rummet och tänd ett ljus intill bilden.

Gör en kort inledning där någon av er sätter ord på vad som hänt så att alla i gruppen har en gemensam bild av det inträffade. Undvik att gå för djupt in i detaljer eller att bli allt för privat.

Gå en runda i gruppen och dela goda minnen av den som gått bort. Låt varandra tala ostört. När ni gått laget runt kan ni öppna upp för ett gemensamt samtal.

### Att göra tillsammans

Behovet att få ta avsked är förmodligen ett av de starkaste mänskliga behoven. Människor vi hållit av och levt nära får inte bara försvinna. Att delta i begravningen eller besöka graven kan vara ett steg i förståelsen av det ofattbara som inträffat. Vänners närvaro vid begravningen är ett viktigt stöd för de närmaste. Oavsett om begravningen skett eller inte kan gruppen må bra av att göra ett gemensamt avsked.

Om begravningen ännu inte genomförts kan ni samtala om den kommande begravningen och möjligheten att delta i den tillsammans.

Har begravningen redan genomförts kan ni samtala om möjligheten att besöka graven eller minneslunden tillsammans. Red ut praktiska detaljer som eventuellt inköp av blommor, minnesgåva eller deltagande i minnesstund.

### Tips!

Vid en begravning lägger man ofta blommor på kistan. Ge blommorna (eller kronbladen om du bara använder en blomma) namn som avspeglar den avlidnes personlighet eller din relation till henne/honom. Lägg till exempel en gemenskapens blomma, de goda skrattens blomma, förlåtelsens blomma. Det här kan man också göra när man går till graven med blommor.

# Samling 1



Fotograf: Conciuous Design Källa: Unsplash

## Att göra på egen hand till nästa gång

Skriv ett brev till Gud, eller för ett inre samtal med Gud, om den saknade. Berätta det som känns angeläget.

Sätt ord på både goda och svåra känslor. Kanske finns det anledning att senare fortsätta samtalet med någon människa.

Om inte så bevarar bönen hemlighet det som blivit sagt.

# Samling 1

## **Förslag på avslutning**

Gör en kort reflekterande runda där var och en har möjlighet att säga något kort om samlingen, ett ord eller en mening som svarar på frågan ”Det här bär jag med mig från vårt samtal idag...”

Avsluta sedan med att läsa ett bibelord, be en bön och tillsammans be välsignelsen. Nedan ger vi förslag på upplägg.

## **Bibelord**

Herren är min Herde, ingenting ska fattas mig. Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära. Inte ens i den mörkaste dal fruktar jag något ont, ty du är med mig, din käpp och din stav gör mig trygg. Du dukar ett bord för mig i mina fienders åsyn, du smörjer mitt huvud med olja och fyller min bägare till brädden. Din godhet och nåd skall följa mig varje dag i mitt liv, och Herrens hus skall vara mitt hem så länge jag lever.

Psaltaren 23

## **Bön**

Gud, du hör våra frågor inför döden.  
Låt uppståndelsens ljus fylla våra liv,  
ljuset som väcker tro på Jesus  
Kristus,  
ljuset som tänder hopp i sorgens  
mörker,  
ljuset som föder kärlek till livet,  
ljuset som ger oss löftet att vi skall  
få möta dig en gång bortom tid och  
rum.

## **Välsignelsen**

Herren välsignar oss och beskyddar oss.  
Herren låter sitt ansikte lysa mot oss  
och visar oss nåd.  
Herren vänder sitt ansikte till oss och  
ger oss sin fred.



# Samling 2



## Samling 2: Döden, smärtan och sorgen

### Inledning

Inled samlingen med att fånga upp tankar från förra samlingen. Gå en runda och dela med varandra ”Hur har tiden varit sedan vi sågs sist? Har du någon tanke du vill dela med oss andra?” Påminn varandra om rundan, fokusföremålet, ramarna för samtal och möjligheten att säga pass.

I den här samlingen delar vi med oss av våra tankar och känslor kring sorg och död. När någon i vår närhet dör väcks tankar på vår egen död. Det är inte så vanligt att vi pratar med varandra om död och sorg men här skapar vi ett tillfälle för det. Att dela våra tankar för oss närmare varandra och ger oss nya perspektiv. När sorgen tar över är den mänskliga närheten en kraft som kan bära vidare. Ord, förklarande och tröstande, har ingen bärkraft, men den enkla närvaron av människor som orkar uthärda mötet med smärtan ger det nödvändiga stödet. Att stå kvar bredvid någon annan inte bara i sorgen, utan också i det skakande liv som går vidare, är en stor gåva.

Sörjande människor vill och behöver bli hörda men de behöver inte några goda råd. Säg inte *Jag vet hur det känns* eller *Jag förstår* när du möter en sörjande. Vi kan aldrig veta hur sorgen, smärtan och saknaden känns för någon annan. Alla relationer är unika, därför är även all sorg och all läkning av densamma individuell. Det är viktigt att komma ihåg.

Innan du tar samtalet med en sörjande, stanna upp och reflektera – vad skulle du önska i en liknande situation?

### Förslag på frågor att samtala om

- Vilka erfarenheter har du av sorg?
- Vilka erfarenheter har du av döden?
- Hur skulle du önska att du blev bemött om du förlorade någon som stod dig nära?
- Vad tycker du är viktigt när man samtalar med någon som sörjer?
- Hur tänker du om din egen död?
- Kan man förbereda sig för döden?

### Att göra tillsammans

När orden inte räcker till kan våra handlingar bli till hjälp. Samtala i gruppen om vad ni skulle kunna göra för omsorg och praktisk hjälp till den sörjande familjen. Finns det praktiska handlingar ni kan utföra enskilt eller tillsammans? Det kan handla om att komma med mat, hälsa på, ringa, skriva brev eller att ge närvaro och lyssnande.

Tänk också på att den närmaste tiden kan det vara många som hör av sig, det brukar klinga av med tiden. Fundera över hur ni kan se till att omsorgen inte bara kommer att handla om det akuta läget.

# Samling 2



Fotograf: Ryan Crotty Källa: Unsplash

## Att göra på egen hand till nästa gång

Den här samlingen erbjuder oss möjligheten att ta några steg åt sidan och betrakta vår egen död.

Det är en förmån att då och då låta medvetandet konfronteras med att inte heller mitt eget liv är oändligt.

Ta tid för reflektion. Skriv ner, rita eller måla dina tankar.

# Samling 2

## **Förslag på avslutning**

Gör en kort reflekterande runda där var och en har möjlighet att säga något kort om samlingen, ett ord eller en mening som svarar på frågan ”Det här bär jag med mig från vårt samtal idag...”

Avsluta sedan med att läsa ett bibelord, be en bön och tillsammans be välsignelsen. Nedan ger vi förslag på upplägg.

## **Bibelord**

Herren är min Herde, ingenting ska fattas mig. Han för mig i vall på gröna ängar, han låter mig vila vid lugna vatten. Han ger mig ny kraft och leder mig på rätta vägar, sitt namn till ära. Inte ens i den mörkastade dal fruktar jag något ont, ty du är med mig, din käpp och din stav gör mig trygg. Du dukar ett bord för mig i mina fienders åsyn, du smörjer mitt huvud med olja och fyller min bägere till brädden. Din godhet och nåd skall följa mig varje dag i mitt liv, och Herrens hus skall vara mitt hem så länge jag lever.

Psaltaren 23

## **Bön**

Gud, du hör våra frågor inför döden.  
Låt uppståndelsens ljus fylla våra liv,  
ljuset som väcker tro på Jesus Kristus,  
ljuset som tänder hopp i sorgens mörker,  
ljuset som föder kärlek till livet,  
ljuset som ger oss löftet att vi skall få möta dig en gång bortom tid och rum.

## **Välsignelsen**

Herren välsignar oss och beskyddar oss.  
Herren låter sitt ansikte lysa mot oss och visar oss nåd.  
Herren vänder sitt ansikte till oss och ger oss sin fred.

# Samling 3





## Samling 3: Hoppet, kan det skingra mörkret?

### Inledning

Inled samlingen med att fånga upp tankar från förra samlingen. Gå en runda och dela med varandra ”Hur har tiden varit sedan vi sågs sist? Har du någon tanke du vill dela med oss andra?” Påminn varandra om rundan, fokusföremålet, ramarna för samtal och möjligheten att säga pass.

I den här samlingen samtalar vi om hoppet, livet och livet efter detta. När någon ska ut på en resa, kramar vi om personen och tittar varandra i ögonen och säger: ha det så bra, vi ses igen. Döden liknas ofta vid den långa resan ut till det okända landet. Just orden *Ha det så bra, vi ses igen*, är en enkel antydning till sammanfattning både av begravningsgudstjänstens innehåll och av det kristna hoppet inför döden. Visst är orden omskrivningar, präglade av den svenska blygheten inför det andliga, men de bär ändå den viktigaste kärnan.

*Ha det så bra*, säger vi i vardagen. *Vila i frid*, säger vi kanske vid begravningen. Båda handlar om vår önskan om det goda för den vi älskar. *Vi ses igen*, är inte bara en from dröm utan ett verkligt hopp. Det kristna hoppet säger att Jesus har banat väg genom döden. Hans uppståndelse skall också bli vår uppståndelse till det eviga livet.

### Förslag på frågor att samtala om

- Vad innebär det kristna hoppet för dig?
- Livet efter detta – vad betyder det för dig?
- Vad är himlen för dig?
- Vilka inre bilder får du när du tänker på himlen?
- Vad vill du att det ska stå på din gravsten?

### Att göra tillsammans

I dödens skugga framträder våra kvarvarande relationer i ett annat ljus och vi blir uppmärksamma på vad andra människor betyder för oss. I vardagens lunk, eller stress, riskerar vi att ta varandra för givna och glömma bort att bekräfta varandra.

Ta tid och fundera på hur ni som grupp och/eller enskilt skulle kunna ge uppmuntran till människor i er närhet. Ge varandra förslag och utmana er att sätta upp ett eller flera mål för den kommande veckan. Det kan handla om att ringa, skicka sms eller ett vykort eller kanske ta en promenad med någon.

Nästa gång gruppen ses är det sista samlingen. I rutan på nästa sida ger vi förslag på vad ni kan göra för att förbereda er inför er sista samling.

# Samling 3



Fotograf: Eliott Reyna Källa: Unsplash

## Att göra på egen hand till nästa gång

Under veckorna som gått har ni gjort upplevelser både enskilt och i grupp. Under veckan som kommer, ta dig tid och reflektera. Skriv ner, rita eller måla dina tankar. Ta med dig detta till vår sista träff.

Förslag på ingångar till din reflektion kan vara:

Vilka upplevelser har du gjort?

Vad kändes utmanande?

Vad kändes värdefullt?

Har du skrivit, ritat eller målat något sedan tidigare i samband med våra samlingar?

Ta gärna med detta och dela det du vill när vi möts nästa gång.

# Samling 3

## **Förslag på avslutning**

Gör en kort reflekterande runda där var och en har möjlighet att säga något kort om samlingen, ett ord eller en mening som svarar på frågan ”Det här bär jag med mig från vårt samtal idag...”

Avsluta sedan med att läsa ett bibelord, be en bön och tillsammans be välsignelsen. Nedan ger vi förslag på upplägg.

## **Bibelord**

Då sade Jesus till henne: ”Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör, och den som lever och tror på mig skall aldrig någonsin dö.”

Joh 11:25-26

## **Bön**

Gud, du hör våra frågor inför döden.  
Låt uppståndelsens ljus fylla våra liv,  
ljuset som väcker tro på Jesus  
Kristus,  
ljuset som tänder hopp i sorgens  
mörker,  
ljuset som föder kärlek till livet,  
ljuset som ger oss löftet att vi skall  
få möta dig en gång bortom tid och  
rum.

## **Välsignelsen**

Herren välsignar oss och beskyddar oss.  
Herren låter sitt ansikte lysa mot oss  
och visar oss nåd.  
Herren vänder sitt ansikte till oss och  
ger oss sin fred.

# Samling 4





# Samling 4

## Samling 4: Att gå vidare

### Inledning

Det här är den sista samlingen i den här formen. Gruppen kommer att fortsätta träffas i sin ursprungliga form. Den här samlingen ser vi tillbaka på det som gruppen gjort och upplevt. Var och en som vill kan ta fram det den gjort eller tänkt under den här tiden.

### Det kan exempelvis vara

- Något målat
- Något skrivet
- En sång
- Ett bibelord
- En bild
- En tanke

Uppmuntra varandra att berätta och visa upp det ni tagit med. Gå en runda i gruppen. Låt varandra tala ostört. När ni gått laget runt kan ni öppna upp för ett gemensamt samtal. Kom gärna överens om hur mycket tid ni vill avsätta för detta moment och fördela tiden jämnt mellan er.

Påminn varandra om rundan, fokusföremålet, ramarna för samtal och möjligheten att säga pass.

### Att göra tillsammans

Ta en stund för reflektion. Lägga ut svart/vita kort på golvet eller på ett stort bord. Utgå från frågan ”Vad har samlingarna betytt för dig?”

Sätt på musik i bakgrunden och ge tid för att välja ett eller flera kort.

Gå därefter en runda och dela era tankar, bilder och reflektioner med varandra.

Ett annat alternativ kan vara att dela in er två och två och berätta för varandra vad samlingarna betytt. Därefter kan den som vill lyfta tankar och glimtar ur parsamtalen in i den stora gruppen.

### Förslag på avslutning

Gör en avslutande runda med frågan ”När vi nu avslutar vad skulle ni vilja säga till varandra?”

Avsluta sedan med att läsa ett bibelord och be välsignelsen tillsammans.

### Bibelord

Då sade Jesus till henne: ”Jag är uppståndelsen och livet. Den som tror på mig skall leva om han än dör, och den som lever och tror på mig skall aldrig någonsin dö.”

Joh 11:25-26

### Bön

Gud, du hör våra frågor inför döden. Låt uppståndelsens ljus fylla våra liv, ljuset som väcker tro på Jesus Kristus, ljuset som tänder hopp i sorgens mörker, ljuset som föder kärlek till livet, ljuset som ger oss löftet att vi skall få möta dig en gång bortom tid och rum.

### Välsignelsen

Herren välsignar oss och beskyddar oss.

Herren låter sitt ansikte lysa mot oss och visar oss nåd.

Herren vänder sitt ansikte till oss och ger oss sin fred.

### Vi önskar er goda samtal!

Petra Falk, Britt Sandberg





**” Ett bra material för en pågående grupp  
där någon dött och inte mer kommer till gruppen.  
Här får ni hjälp med samtalet omkring död och sorg och  
hur vi tänker om vår egen död.  
Materialet rekommenderas då vi ofta har svårt att  
närma oss de här svåra frågorna.  
Då är det bra med en kort handledning. ”**

Britt Sandberg, pastor och själavårdslärare

Bilda är ett studieförbund för möten mellan människor.  
Med kultur och bildning i olika former vill vi bidra till  
att möten uppstår och nya perspektiv skapas.

[WWW.BILDA.NU](http://WWW.BILDA.NU)

