

# Stille dager

*I oktober arrangerte Landsforeningen en stillhetens helg for mennesker i sorg.  
- Gå litt langsommere, pust litt roligere, la tankene få komme og gå som de vil, det er det Stille dager dreier seg om, sier jordmor Marie Ganters fra Spedbarnsfonden i Sverige.*



*Deltagerne foran idylliske Utstein kloster*



Tekst og foto: Kristiane M. Hansson



Stemningsfull lystenning i klosterets eldste rom.



Ledergruppen f.v: Marie Ganters, Toril M. Kristoffersen, Umm Fossdal og fotograf Kristiane M. Hansson

*Stille dager*, et nytt sorgstøttetilbud for foreningens medlemmer, ble gjennomført på Utstein kloster utenfor Stavanger. Målet var å skape et møtested for foreningens medlemmer der de gjennom stillhet, samtale og ulike uttrykksformer kunne få jobbe med sorgen over barnet de har mistet.

### Påfyll, refleksjon og ettertanke

Initiativtaker Umm Fossdal forteller at hun har lengtet etter å arrangere *Stille dager* i Norge siden første gang hun hørte om dette fra Sverige.

- Jeg er så takknemlig for at vi endelig fikk muligheten til å tilby dette til våre medlemmer. At Helse og Rehabilitering hadde samme troen på *Stille dager* som oss, og dermed finansierte prosjektet, er jeg så glad for, utbryter prosjektlederen engasjert. Hun ønsket å skape et rom for sorgen, et sted hvor den enkelte kunne gå inn i seg selv, i de dypere lag, uten forstyrrende elementer utenfra.

- Det var viktig for meg at deltagerne reiste hjem fra *Stille dager* med følelsen av at de hadde fått påfyll, refleksjon og ettertanke, forteller Fossdal og legger til at middelalderklosteret Utstein var det mest velegnede stedet for *Stille dager*.

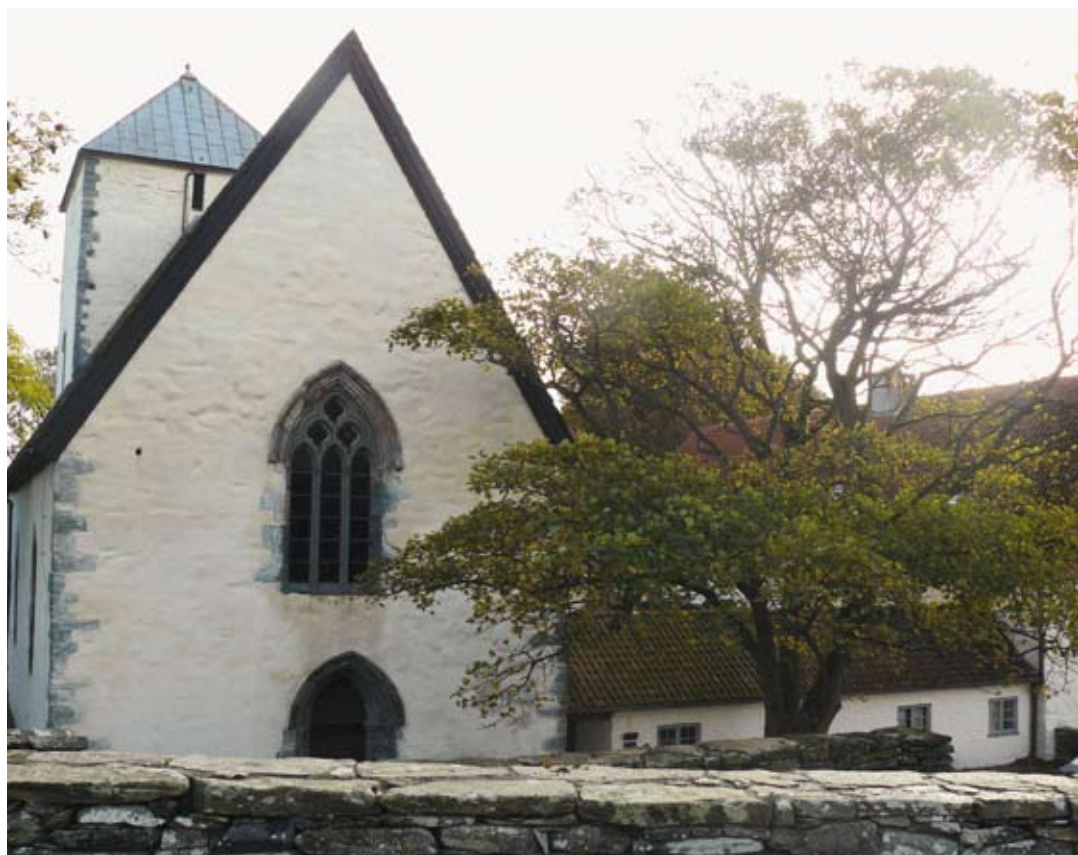
- Den estetiske rammen er svært viktig under et slikt arrangement. Stedet må innby til ro, og det fant vi her, sier hun.



Tente lys for etterlengtede barn

### Mat uten prat

Helgen bestod av et innholdsrikt program i langsomt tempo. Den ble åpnet med felles mottagelse i kirkerommet, og Marie Ganters snakket om verdien av å tilbringe mest mulig av helgen i stillhet. Blant annet ble alle måltidene denne helgen gjennomført uten å prate, men ved å lytte til vakker musikk. Etter hvert opplevde de fleste dette





som veldig godt. Deltagerne påpekte at sanseinntrykkene ble forsterket fordi man fikk muligheten til kun å fokusere på egne tanker mens man nøt den gode maten og drikken.

#### Leire og tegning

Lørdag åpnet med meditasjon om morgenen, før gruppen samlet seg om en innlevelsesøvelse med leire. Alle laget en leirefigur for man presenterte sin figur i smågrupper og i plenum. Mange følelser ble beskrevet under leireøvelsen; et tomt rede, et knust hjerte, et hode i to hender, en bro eller kanskje en regnbue rommet sterke historier som førte til en fin samtale til slutt.

- Det å la kroppen få uttrykke seg gjennom en leirklump..., det var «overraskende» for meg hva min kropp sa og hva den kjente på, forteller deltager Esther Elisabeth Steinsbø, og legger til at det var fint å bli kjent med nye verktøy å uttrykke seg med. Hun og mannen mistet lille Tobias i november i fjor. Steinsbø fikk HELLP (alvorlig form for svangerskapsforgiftning) og mistet sønnen i 22. uke som følge av dette.

#### Å være i sin sorg

Begge kveldene møttes deltagerne til samtale om å være i sin sorg ved peisen. Her snakket gruppen om sider ved det å være i sorg; hvordan sorgen innvirker på livet, samspillet med omgivelsene, møtet med

helsevesenet, sorgens vekslende faser, kjønnsforskjeller i sorg osv. Begge dagene ble rundet av med minnestund der det ble tent lys for de døde barna. Lystenningen fant sted i klosterets eldste rom. Steinsbø forteller at lystenningen og fellesskapet med de andre ga henne noe spesielt under *Stille dager*.

- Lystenningen var en sterk opplevelse for meg. Fatet med alle lysene gjorde det så tydelig hvor mange flere vi egentlig skulle ha vært. Å få være i stillhet sammen med andre mennesker gav en «usynlig nærhet» til fellesskapet. Å møte andre foreldre med savnet og sorgen, og føle gjenkjennelse hos hverandre har betydd mye for meg, forteller hun.

- Det hjelper å møte foreldre som har levd med sorgen i mange år, å se at de får livet til å rulle videre på en eller annen måte. *Stille dager* gav meg hjelp videre på veien, sier Steinsbø.

#### Følelsesmessig fellesskap

Møtet med mennesker som lever med den samme sorgen, i "riktige" omgivelser er også noe Marit Galta-Opheim og Eirik Opheim påpeker var viktig for dem. De mistet datteren Alva Kristin fire dager over termin i mars i år. Galta-Opheim forteller at de begge satt igjen med mange sterke inntrykk etter helgen og følte seg helt utladet de første dagene etterpå.

- Det var likevel en god følelse, vi er veldig glade for at vi fikk mulighet til å delta. Det var godt å ta del i et så sterkt følelsesmessig fellesskap, man deler jo tross alt sine mest sårbare øyeblikk med mennesker man aldri tidligere har møtt, understreker hun.

#### Erfaren bidragsyter

Marie Ganters er jordmor og har ledet *Stilla dagar* i Sverige en rekke ganger. Selv mistet hun sønnen Johan i krybbedød for 20 år siden. Hun tror omverdenens krav til at man må legge sorgen bak seg skaper et behov for slike "rom".

- Sorgen bærer man på selv om tiden går. Behovet for å få uttrykke sin sorg tror jeg finnes hos alle, og da, midt i bråket og lar-men rundt oss, kan det være godt å få være stille, kunne lytte til sin indre røst, og la kroppen få "minnes" det som har skjedd. Å la kroppen få uttrykke innestengte følelser kan gjøre at noen av sårene leges. Gå litt langsommere, pust litt roligere, la tankene få komme og gå som de vil, å få møte andre uten krav – det er det *Stille dager* dreier seg om, avslutter Ganters.



Innlevelses-øvelse med leire



Avkobling etter endt økt



Stillhet og vakker musikk til frokosten



Primus motor Unn Fossdal



F.v: Esther Elisabeth Steinsbø, Eirik Opheim og Marit Galta-Opheim