



– Noe av det aller viktigste vi gjør for andre, får vi ikke tilbakemelding på. Da blir det viktig å få motivasjon fra andre, fra et fellesskap, sa etiker og filosof Henrik Syse.



Idrettskonsulent Toril Moe fortalte at fysisk aktivitet kan bidra til god sorgmestring og ga mange tips til et fysisk aktivt sorgstøtteam.



Jordmor og stipendiat Mirjam Lucasse øste av sin lange erfaring som jordmor i Pakistan og Norge i sitt foredrag "Når barnet dør – et kulturelt perspektiv".



Samlivspedagog Eiel Holten ga innblikk i hvordan man kan leve sammen som par i krise.

Å gi av seg selv

Årets likemannsseminar ga nye innfallsvinkler til frivillig sorgstøtteamarbeid. Ressurspersoner i LUB, Foreningen "Vi som har et barn for lite" (BFL) og Foreningen for hjertesyke barn (FFHB) kunne hente ny inspirasjon fra blant annet filosofi, kulturelle perspektiver og fysisk aktivitet.

Tekst og bilder: Line Schrader

LUB med fagsjef Trine Giving Kalstad i spissen, var arrangør for likemannsseminaret på Soria Moria Hotell i september. Dette er andre gang de tre søsterforeningene møtes til felles seminar. Interessen var stor; vel 60 frivillige og ansatte deltok. Foruten fokus på parforhold og sorg, frivillig arbeid, betydningen av fysisk aktivitet og kulturelle perspektiver på barnedød, lærte deltakerne om hva som kjennetegner god sosial nettverkstøtte. Forsker Kari Dyregrov snakket også om hvordan man som frivillig medarbeider kan bidra til god støtte. Stipendiat Anniken Hamang foreleste om utfordringer som mennesker med definert helseisiko lever med i sin hverdag. Alle temaene ble diskutert ut ifra et likemannsperspektiv; hvordan kan foreningenes frivillige ressurspersoner yte best mulig støtte til etterlatte familier eller familier med hjertesyke barn?

– Blir tryggere og mer rustet

– Det har vært mye påfyll av relevante ting. Jeg blir tryggere og mer rustet til å kunne støtte andre, sier Eline L'Abée Lund fra LUB, som deltar for første gang. Hun synes det er godt å være del av et nettverk og fellesskap.
– Syse var veldig inspirerende. Alt har faktisk vært bra!, sier Eline, og trekker fram at Paul Sundars foredrag "Den gode sorg-