

## *Sluttrapport*

# Videregående opplæring i likemannsstøtte

Faglig påfyll i likemannsstøtte for frivillige medarbeidere i tre etterlatteforeninger

**Prosjektnummer: HR 2009/1/ 0480**

**Virksomhetsområde:  
Forebygging**



LANDSFORENINGEN  
UVENTET BARNEDØD



## Bakgrunn

Det dør mange hundre barn årlig i Norge, noen dør før de er født, mens andre mister sine barn i voksen alder. Sorg er ingen sykdom, men en naturlig reaksjon ved tap av en nær person. Det er imidlertid store variasjoner i hva etterlatte trenger i en sorgprosess, men mange uttrykker et behov for å treffe andre i lignende situasjon. Det finnes flere organisasjoner i Norge som tilbyr sorgstøtte for foreldre/familier som har mistet barn og Foreningen Vi som har et barn for lite (BFL), Foreningen for hjertesyke barn (FFHB) og Landsforeningen uventet barnedød (LUB) er tre av de mest sentrale foreningene i så måte. Daglig får de respektive foreningene bekreftelse på at det å møte andre som også har mistet barn, er til ”uvurderlig støtte og hjelp”.

Alle disse tre foreningene har støttepersoner/ressurspersoner over hele landet. Dette er ressurspersoner som selv har mistet barn og som tilbyr oppfølging av nye rammede foreldre. Foreningene har fra tid til annen egne seminarer og kurs for frivillige medarbeidere (likemenn) for å sikre opplæring av frivillige støttepersoner. Vi erfarer at det er mange likhetstrekk i hvilke utfordringer og behov ressurspersoner har i sitt frivillige arbeid, samt at vi ofte bruker mange av de samme fagpersonene i vår opplæring og undervisning. Derfor ønsket vi å etablere et samarbeid omkring kvalitetssikring av det frivillige sorgstøtteamet ved å arrangere et felles fagseminar for frivillige i de nevnte tre foreningene. Dette seminaret ble avholdt 24. – 26. september på Soria Moria hotell og konferansesenter med 60 deltakere fra BFL, FFHB og LUB.

**Målsetting:** Øke likemenns kunnskap omkring sorg og sorgarbeid, utveksle erfaring, skape nettverk lokalt og motivere frivillige til videre innsats i lokal likemannsstøtte. En hovedmålsetting var kvalitetssikring av frivillige sorgstøtteamet og legge til rette for stadig mer samarbeid mellom foreningene.

**Målgruppe:** Ressurspersoner fra BFL, LUB og FFHB.

## Gjennomføring

Prosjektet ”Videregående opplæring i likemannsstøtte” foregikk over en helg i form av et seminar. Her var totalt 60 deltakere fordelt på 12 fra BFL (16 opprinnelig påmeldt), 12 FFHB (20 opprinnelig påmeldt) og 27 fra LUB. Det var dessverre flere som ble forhindret fra å komme fra FFHB og BFL på grunn av sykdom. Planlegging av seminaret ble gjort i fellesskap og resulterte i et variert og tettpakket program der flere ulike tema ble satt på dagsorden (se detaljert program nedenfor). Ansvar for planleggingen og gjennomføringen av seminaret var ved prosjektleder Trine Giving Kalstad, fagsjef i LUB. Invitasjon til seminaret ble sendt til den enkelte forening som selv sørget for å gjøre seminaret kjent internt. Hovedtema for seminaret var formidling av kunnskap omkring ulike tema knyttet til sorg og sorgarbeid som f.eks kjennetegn på god nettverksstøtte, parforhold og sorg, og sorg i et kulturelt perspektiv. Videre filosoferte Henrik Syse omkring frivillighet og motivasjon og vi jobbet med hva som kjenne-tegner den gode sorgstøttesamtalen. Vi tematiserte også betydningen av fysisk aktivitet for mestring av sorg. Ingen av foreningene hadde tidligere jobbet konkret med dette og mange ressurspersoner ble inspirert til å motivere sørgende til å være mer fysisk aktive. Ideer som å arrangere turer med mer som en del av foreningenes lokale sorgstøttetilbud ble drøftet. Flere ressurspersoner ønsket også å tilby sorgstøttesamtaler i form av å gå turer sammen. Mange hadde selv erfaring fra at det å gjøre ting sammen og gjerne i form av å gå tur, bidro til spesielt gode samtaler. Sist, men ikke minst utvekslet foreningene erfaringer knyttet til kvalitetssikring av likemannsarbeidet. Etter gjennomført kurs fikk alle utdelt et kursbevis. Se detaljert program nedenfor.

# Likemannsseminar – faglig påfyll og motivasjon

Soria Moria Hotell og konferansesenter 24. – 26. september 2010

## Program

### Fredag 24. september

- Kl 1300 – 1700      **FORKURS: Barns sorg og Gruppeledelse** (*fordrer egen påmelding*)
- Kl 1800 – 2000      **Erfaringer og utfordringer fra etterlattes sosiale nettverk – hvordan kan frivillige ressurspersoner bidra til god støtte?** ved forsker Kari Dyregrov, Senter for Krisepsykologi og Nasjonalt Folkehelseinstitutt.
- Kl 2000                **MIDDAG**

### Lørdag 25. september

- Kl 0900                Kort presentasjon av kurssets deltagere!
- Kl 930                    **"Hvorfor gjør vi dette her?" Filosofiske tanker om motivasjon** ved etiker og filosof Henrik Syse.
- Kl 1030 - 1100        Pause
- Kl 1100                **Parforhold og sorg – å leve sammen i krise**, ved Eiel Holten, samlivspedagog og teolog.
- Kl 13.00 - 1400        **LUNSJ**
- Kl 1400                **Å leve med helserisiko – sårbarhet og mestring**, ved stipendiat Anniken Hamang, Institutt for samfunnsmedisinske fag, UiB.
- Kl 1500 - 1530        **PAUSE**
- Kl 1530                **Frivillig engasjement – en kilde til personlig vekst**, ved intensivsykepleier/ressursperson i LUB Unn Fossdal.
- Kl 1630                **Når barnet dør – et kulturelt perspektiv**, ved jordmor og stipendiat Mirjam Lucasse, Rikshospitalet.
- Kl 1730 - 1800        **PAUSE**
- Kl 1800                **Minnestund (frivillig)**
- Kl 2000                **MIDDAG**

### Søndag 26. september

- Kl 0900                **Den gode støttesamtalen – hva kjennetegner den?** ved høyskolelektor Paul Sundar, HiO.
- Kl 1100 – 1130        **PAUSE**
- Kl 1130 - 1330        **Fysisk aktivitet og sorgmestring**, ved Toril Moe, Idrettskonsulent ved Oslo Universitetssykehus, Ullevål.
- Kl 1330                **Avslutning**
- Kl 1400                **LUNSJ OG AVREISE**

## **Forkurs om gruppeledelse og barn og sorg**

I forkant av seminaret arrangerte vi også to forkurs; ett i sorggruppeledelse og ett om barn og sorg. Det var henholdsvis 6 og 18 deltagerne på disse kursene. Alle foreninger var representert på begge forkursene. Deltagerne ga svært gode tilbakemeldinger på kursene og opplevde det som matnyttig for sitt eget virke som ressursperson.

Alle foreningene har et familiefokus på sitt sorgstøttetilbud. Dette betyr at hele familien skal få tilbud om sorgstøtte tilpasset egne behov. En viktig forutsetning for å kunne gjøre det er å sikre økt kompetanse om barns sorg og hvordan møte barn som strever. Kurset om barn og sorg var ved pedagogisk-psykologisk rådgiver Eline Grelland Røkholt fra Seksjon for sorgstøtte på Ahus. Generell kunnskap om barns perspektiv, livsverden og uttrykksformer ble presentert, samtidig som kursdeltagerne fikk innføring i hvordan de selv kan nærme seg barn i sorg på gode og hjelpsomme måter. Det ble også fokusert på hvordan man kan hjelpe etterlatte foreldrene til å møte søsken i sorg. Å møte barn i sorg handler om å ta barns perspektiv på alvor ved å være opptatt av hva barnet selv har hørt og sett og er opptatt av, og gi bekreftelse og respons på dette. Da erfaringsbasert læring er et viktig prinsipp for LUB, fikk kursdeltagerne selv prøve seg i aktiviteter som man kan gjøre sammen med barn for å nærme seg temaer knyttet til sorg og død.

Også forkurset om gruppeledelse var praktisk rettet. Kursholdere var Line Christoffersen (forsker og ressursperson i LUB) og Siw Askheim (pedagog og ressursperson i BFL og LUB). Deltagerne fikk råd og tips knyttet til typiske utfordringer en gruppeleder kan støte på i en sorggruppe. Egne erfaringer ble drøftet og deltagerne fikk også en liten innføring av hva som kjennetegner grupper for barn. Kursene varte i 4 timer og tilbakemeldingene viser at de gjerne skulle ha holdt på lengre.

## **Oppnådde resultater og veien videre**

Seminaret ble evaluert etter deltagerens umiddelbare opplevelse rett etter seminarslutt ved bruk av spørreskjema. Evalueringene viser at deltakerne var svært fornøyde: deltakerne fikk faglig påfyll og oppdatert kunnskap omkring sorg og sorgarbeid, økt kjennskap til de ulike foreningenes arbeid og flere ble motivert til å prøve å styrke samholdet og samarbeid mellom foreningene. Ikke minst uttrykte mange deltakere at de ble motivert til økt frivillig engasjement. Dette er i seg selv svært viktig for foreningene som er basert på frivillighet og likemannsstøtte. Mange understreket at temautvalget for helgen var svært eller sjeldent bra. Det opplevdes både relevant og til dels nytenkende. Særlig ble sesjonene om motivasjon, fysisk aktivitet og sorgmestring og den gode sorgstøttesamtalen fremhevet.

Et viktig resultat er derfor selve tilstedeværelse av foreningens frivillige ressurspersoner på en slik seminarhelg. Det er av stor betydning at frivillige medarbeidere opplever å være del av noe større der de kan oppleve fellesskap og dele erfaringer: "Jeg ble inspirert til å hjelpe andre og fikk flere gode ideer!" er blant tilbakemeldingene som bekrefter dette. Erkjennelsen av viktigheten av de ulike foreningene ble også bekreftet av deltakere på seminaret: "Vi er tre foreninger som utfyller hverandre på en god måte". Ikke minst uttrykte mange en takknemmelighet overfor å kunne være med i et slikt arbeid og stolthet over at foreningene bidrar med en ressurs som ikke offentlig hjelpeapparat har, men som svært mange etterlatte har behov for.

Det skjedde også mye god mingling og nettverksbygging utenfor helgens programtid, særlig knyttet til gode måltider og nydelige omgivelser. Terskelen for å ta kontakt med hverandres foreninger erfarer vi blir lavere og lavere, og dette skyldes nok blant annet fellesprosjekter som dette seminaret. Derfor ønsker vi flere slike samarbeidsprosjekter slik at vi kan bli stadig

flinkere til å utnytte våre faglige og økonomiske ressurser til beste for våre frivillige, som igjen vil ha betydning for hvilket likemannstilbud familier som mister barn i Norge vil få. Foredraget om kulturforskjeller var veldig interessant, og mange understreket viktigheten av mer kunnskap. BFL er derfor spesielt fornøyd med at de fikk midler fra HR til et flerkulturelt seminar for ressurspersoner i 2011. Seminaret "Hvorfor så få flerkulturelle medlemmer? - Et informasjonsseminar for våre ressurspersoner om inkluderingstiltak og kulturforståelse" vil sikre at det jobbes videre med denne tematikken. LUB vurderer på sin side å delta i en hospiteringsordning gjennom Frivillighet Norge der tradisjonelle norske organisasjoner og innvandrersorganisasjoner kan bli kjent gjennom å samarbeide om et konkret prosjekt. Etter inspirasjon fra Likemannsseminaret der betydning av fysisk aktivitet for sorgmestring ble løftet frem, arrangerte FFHB en ny sorgsamling kort tid etter seminaret på Soria Moria. I programmet ble det lagt inn en lang gåtur med gruppesamtaler for de ulike gruppene, etter inspirasjon fra idrettsforedragsholderen på Likemannsseminaret. Ressursgruppa i FFHB ønsker også et videre samarbeid med LUB om utviklingen av deres sorgstøttetilbud og LUB ønsker mer kjennskap til hvordan FFHB organiserer sitt lokale sorgstøttearbeid. Alle tre foreningene har et sterkt fokus på rekruttering av frivillige, og opplever at denne seminarhelgen har bidratt til økt kompetanse og trygghet hos deres frivillige.

Ressurspersoner fra LEVE og Støtteforeningen for kreftsyke barn ble ikke denne gangen invitert med da seminaret ble fulltegnet av de tre samarbeidsforeningene. Et konkret resultat på sentralt nivå er imidlertid et sterkt ønske om å arrangere et lignende seminar i 2012. FFHB har tatt stafettpinnen videre og vil arbeide for dette. Da vil det vurderes om flere etterlatteorganisasjoner skal delta. Vi takker ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for verdifull støtte!

## **Sammendrag Sluttrapport for Videregående opplæring i likemannsstøtte (HR 2009/1 0480)**

### **Bakgrunn for prosjektet**

Foreningen Vi som har et barn for lite (BFL), Foreningen for hjertesyke barn (FFHB) og Landsforeningen uventet barnedød (LUB) tilbyr sorgstøtte til familier som mister barn gjennom likemannsarbeid. Disse ressurspersonene har behov for faglig påfyll og erfaringsutveksling. Det er mange likhetstrekk i hvilke utfordringer og behov ressurspersoner har i sitt frivillige arbeid. Da foreningene ofte bruker de samme fagpersonene i vår opplæring og undervisning, ønsket vi å etablere et samarbeid omkring kvalitetssikring av sorgstøtteamarbeidet ved å arrangere et felles fagseminar med forkurs for frivillige i de tre nevnte foreningene. Seminaret ble avholdt 24. – 26. september på Soria Moria hotell.

**Målsetting:** Øke likemenns kunnskap omkring sorg og sorgarbeid, utveksle erfaring, skape nettverk lokalt og motivere frivillige til videre innsats i lokal likemannsstøtte. En hovedmålsetting var kvalitetssikring av frivillige sorgstøtteamarbeid og legge til rette for foreningssamarbeid.

**Målgruppe:** Ressurspersoner fra BFL, LUB og FFHB.

### **Gjennomføring:**

Fagseminaret samlet totalt 60 deltakere fordelt på 12 fra BFL, 12 FFHB og 27 fra LUB. Forkursene om gruppeledelse og barns sorg samlet totalt 24. Planlegging av seminaret og forkursene ble gjort i fellesskap. Blant tema kan nevnes motivasjon, mobilisering av nettverksstøtte til etterlatte, kvalitetssikring av frivillig arbeid, parforhold og sorg, kulturell forståelse av sorg, den gode sorgstøttesamtalen og betydning av fysisk aktivitet og sorgmestring.

### **Oppnådde resultater og veien videre**

Evalueringene viser svært fornøyde deltakerne. Mange beskrev helgens program som relevant og nytenkende. Opplevelsen av å være del av et fellesskap genererte ny motivasjon. Blant konkrete resultater kan nevnes at FFHB har invitert LUB til et samarbeid omkring inkludering av innvandrere som mister barn og at BFL skal, med ES-midler, arrangere et seminar om flerkulturell forståelse. Etter inspirasjon fra seminaret arrangerte FFHB ny sorgsamling med fysisk aktivitet som et tema. Generelt opplever foreningene at seminaret bidro til økt kompetanse og trygghet hos de frivillige.

Vi ønsker flere samarbeidsprosjekter velkommen slik at vi kan bli stadig flinkere til å utnytte våre faglige og økonomiske ressurser. I 2012 ønsker FFHB å stå som arrangør av et lignende seminar. Da vil det vurderes om flere etterlatteorganisasjoner skal delta.