



ÄMNE 2 EN FAMILJ I SORG

Att hantera sorg efter en älskads död, efter en dödlig sjukdom, är en utmanande upplevelse för alla familjer. Det är mycket vanligt att sorg upplevs olika av varje medlem i samma familj. Varje familjemedlem kan reagera olika på sorg, och det är viktigt att känna igen och respektera dessa skillnader.

Människor har distinkta personligheter, erfarenheter och sätt att hantera känslor, vilket avsevärt påverkar hur de hanterar sin förlust av en älskad. Empati, ömsesidigt stöd och förståelse för de olika sätten att uppleva sorg kan till och med stärka familjebanden och göra det lättare att övervinna denna svåra period.

Modul 4: Efter döden

Här är några anledningar till varför sorg kan upplevas på olika sätt:

1. **Personlighet:** Olika personligheter kan få människor att uttrycka och hantera sorg på unika sätt. Någon som är mer extrovert kan söka stöd genom samtal och interaktion, medan en mer introvert person kanske föredrar att bearbeta för sig själv.
2. **Relation med den avlidne:** Vilken typ av relation varje familjemedlem hade med den avlidne kan djupt påverka hur de hanterar förlusten. Till exempel kan sorgen för en make skilja sig från sorgen för ett barn eller ett syskon.
3. **Tidigare erfarenheter av förlust:** Upplevelser av tidigare förlust, trauma eller känslomässiga utmaningar kan forma hur en person hanterar sorg.
4. **Stadier av sorg:** Sorgprocessen beskrivs ofta i stadier, såsom förnekelse, ilska, förhandling, depression och acceptans. Alla kan gå igenom dessa stadier på olika sätt och vid olika tidpunkter.
5. **Tro och värderingar:** Varje persons religiösa, andliga eller filosofiska övertygelse kan påverka hur de tolkar och hanterar döden, vilket direkt påverkar deras sorgprocess.
6. **Överlevnadsstrategier:** Sådana strategier varierar från person till person. Vissa kan ta till religion, andra till arbete, fysisk aktivitet, konstnärliga uttryck osv.
7. **Känslomässig kommunikation:** Vissa människor är mer känslomässigt uttrycksfulla, medan andra kan ha svårt att dela med sig av sina känslor. Detta kan påverka hur de söker stöd under tider av sorg.



Co-funded by
the European Union



Här är några förslag på övningar och dynamik för att arbeta med sorgen som familj

- **Minnescirkel:** Bjud in familjen att sitta i en cirkel och uppmuntra varje person att dela med sig av ett speciellt minne om den avlidne. Detta kan hjälpa till att fira livet för den person de har förlorat och att minnas lyckliga stunder.
- **Minnenas träd:** Rita ett stort träd på ett papper eller kartong. Skriv ner minnen, meddelanden eller känslor relaterade till den avlidne älskade på mindre pappersark. Att placera dessa löv på trädet för att bygga ett kollektivt minne.
- **Minneslåda:** Ge en låda och bjud in familjemedlemmar att placera meningsfulla föremål eller souvenirer relaterade till en älskad. Med jämna mellanrum kommer de att kunna öppna lådan och dela dessa föremål, vilket främjar delning av berättelser.
- **Tacksamhetsdagbok:** Uppmuntra familjemedlemmar att föra en s.k. tacksamhetsdagbok, där de regelbundet kan skriva ner något de är tacksamma för gentemot sin älskade. Detta kan hjälpa till att fokusera på de positiva minnena.
- **Konstnärlig uttrycksvägg:** Tillhandahåll konstmaterial och bjud in familjemedlemmar att skapa en väggmålning som representerar deras känslor och minnen. Detta kan innefatta teckningar, målningar eller collage.
- **Osända brev:** Att skriva brev till den avlidne älskade, uttrycka känslor, outtalade tankar och outtalade ord. Dessa kort kan delas mellan familjemedlemmar (eller hålla dem privata, om de så vill) och senare skapa en ritual, till exempel för att bränna dem.
- **Minnesljus:** Tänd ett ljus till minne av den älskade under speciella stunder, som födelsedagar eller viktiga datum. Detta kan bli en symbolisk ritual för att hedra personens liv.
- **Låda med känslor:** Lägg en mängd olika känslor (sorg, längtan, glädje, kärlek, etc.) skrivna på papperslappar i en låda. Be familjemedlemmar välja en roll och berätta vad de känner.
- **Konversationscirkel:** Organisera regelbundna familjesamtal för att öppet diskutera sorg, skapa en trygg miljö där alla kan uttrycka sina känslor.

Detta flashkort syftar till att arbeta med sorg i familjen genom övningar och dynamik som kan hjälpa var och en av medlemmarna att bättre uttrycka sina känslor, stärka familjebanden och möta sorgprocessen tillsammans..

LÄRARHANDLEDNING

Att hitta stödfilmer/dokument för familjesorg kan vara ett värdefullt verktyg för att hjälpa familjemedlemmar att bättre förstå och hantera sorgprocessen. När du väljer videor/dokument, leta efter sådana som överensstämmer med familjens specifika känslomässiga behov.

Kom ihåg att det är viktigt att respektera varje familjemedlems rytm och preferenser under dessa aktiviteter, som bör anpassas efter deltagarnas ålder och känslomässiga nivå.



Co-funded by
the European Union