

Samlivsbrudd – «Sorgen det ikke sendes blomster til»

Etter 17 års ekteskap gjennomgikk Åse Gudrun Thortveit en skilsmisse. Det var en smertefull periode i livet hennes. Nå er hun med og hjelper andre som opplever samlivsbrudd og ønsker å støtte mennesker slik at de kan få et godt liv.

I etterkant av ferier og høytider stiger statistikken for samlivsbrudd betraktelig. Mange par som opplever at de sliter i parforholdet har kanskje store forventninger til ferien. Endelig skal man få tid sammen til å bygge samlivet og relasjonene. Men så er det ofte det motsatte som skjer. Det er som om alt det vanskelige kommer opp til overflaten og problemene topper seg.

For Åse Gudrun var det rett etter jul at erkjennelsen kom: Dette klarer jeg ikke mer!

«Jeg opplevde mange vanskelige følelser i denne tiden. Jeg følte på alt fra sinne til resignasjon, på skam og skyldfølelse, og var redd for hvordan det ville gå med barna og ektefellen. Jeg var også redd for hvordan familie, venner og omgivelser ville reagere. Jeg kjente på en dyp fortvilelse og skjønte at jeg trengte hjelp.»

Åse Gudrun søkte hjelp fra kirken.

«Det var nydelig den måten kirken møtte meg med respekt. Der ble jeg møtt for det mennesket jeg er. Jeg opplevde meg elsket av Gud, på tross av at jeg følte at jeg sviktet og ikke klarte det jeg hadde lovet. Jeg pinte meg selv, men Gud møtte meg med kjærlighet. Jeg fikk sette ord på følelsene mine, og jeg ble lyttet til. Og jeg kjente på frihet.»

Senere utdannet hun seg til gestaltterapeut.

«I studietiden fikk jeg bearbeide grunnleggende følelser. Når jeg har mye vonde følelser inni meg blir jeg forvirret og livet kjennes uvirkelig. Når jeg klarer å uttrykke det vonde til andre, eller sammen med andre, er det lettere å forstå hva som skjer med meg. Det å bli møtt av mennesker som har opplevd noe av det samme, har vært avgjørende for meg.»

Åse Gudrun bruker noe av sin fritid som gruppeleder i samtalegrupper etter samlivsbrudd, som drives i fellesskap av «Sorg og Omsorg – diakonene i Kristiansand og Søgne».

«Min motivasjon for å være med i dette arbeidet er først og fremst å støtte mennesker i krise, og som er i en krevende og vanskelig livssituasjon. Målet er at den enkelte skal få et godt liv, selv om de har opplevd samlivsbrudd. De skal få lov til å reise seg og stå oppreist»

Fredrik Netland, diakon i Grim og Hellemyr, har hovedansvar for samtalegruppene etter samlivsbrudd:

«Kanskje undervurderes den krisen det faktisk er når samlivet går i stykker. For det er jo blitt så vanlig i vårt samfunn i dag. Men samlivsbrudd er ikke enkelt - tvert i mot, er det jo ofte veldig komplisert. Samlivsbrudd bærer i seg så mange forskjellige opplevelser, som utroskap, følelsen av svik, ujevn maktbalanse, konflikt om - og ikke minst dårlig samvittighet ovenfor barn, ekspartner og omgivelsene. Det handler om eksistensielle behov og følelser. Dette er det viktig å sette ord på og uttrykke, for å kunne gå videre med livene våre.»

Gruppene er åpne for alle som har opplevd samlivsbrudd – uavhengig av samlivsform

«Dette er et tilbud med «lav terskel». Man må heller ikke ha kristen tro eller være medlem av kirken for å delta i samtalegruppene. Og det er også åpent for personer som bor utenfor Kristiansand eller Søgne», forteller Fredrik.

«Det kan være like smertefullt å gå ut av et samliv som å bli forlatt. Det finnes utallige grunner for at samliv ikke lenger kan fungere», presiserer Åse Gudrun.

Hvordan fungerer opplegget?

«Samtalegruppene er ikke terapi, men en såkalt ledet samtalegruppe som bruker de resurser som gruppemedlemmene representerer. Gruppens mål er å bearbeide reaksjoner og gjennom det få hjelp til å legge samlivsbruddet bak seg og komme videre i livet. For mange er det også viktig å utvide nettverket akkurat i denne perioden fordi det vante nettverket også påvirkes sterkt av et samlivsbrudd. Det er godt å komme sammen med noen som har opplevde det samme, for ingen forstår slik som dem. Vi skal ikke finne «sannheten» om det som har skjedd, men snakke om hvordan det oppleves for den enkelte», forklarer Diakon Fredrik.

Grappesamlingene starter med en teoretisk innledning før de går sammen i den faste gruppen hvor ulike temaer naturlig dukker opp. I starten møtes medlemmene hver uke, før det etter hver går mer tid mellom samlingene. Etter 10 samlinger avsluttes gruppene.

«Å være med i gruppe oppleves naturlig nok krevende og tøft for mange, men det er utrolig flott å se utviklingen de fleste opplever igjennom samlingene. For oss som ledere er dette veldig gledelig å observere», sier Fredrik

Diakonene i Kristiansand og Søgne har sammen med frivillige gruppeledere, gjerne tidligere deltakere, drevet med disse gruppene i en årrekke.

«Vi vet at de er til hjelp for dem som deltar», avslutter Åse Gudrun og Fredrik

Det blir startet ny gruppe i høst. Ønsker du mer informasjon eller vil melde deg på til ny gruppe kan du ta kontakt med Fredrik Netland i Grim kirke på tlf. 984 33 825

fredrik.netland@kristiansand.kommune.no

Se også Sorg og Omsorgs side på facebook