

## Typiske udfordringer i sorggruppearbejdet

### Når tvivlen opstår:

Det er naturligt at opleve tvivl i rollen som gruppeleder: "Gør jeg det godt nok?", "Får børnene noget ud af det?". Men tvivl kan sagtens være en værdifuld ressource, hvis den håndteres konstruktivt – og hvis du deler den, fremfor at spekulere i stilhed.

- Se din tvivl som en mulighed for at udvikle sig i rollen som gruppeleder.
- Del dine tanker med dine andre gruppeledere, din koordinator eller under supervision. Undersøg tvivlen sammen: Hvornår opstår den? I hvilke situationer? Hvordan påvirker den dine handlinger?

### Når børnenes fortællinger berører dig dybt:

Det er vigtigt at huske, at målet ikke er at fjerne børnenes sorg, men at hjælpe dem med at håndtere den. Vær opmærksom på fire naturlige reaktionsmønstre, der kan hæmme sorgarbejdet:

1. **At forsøge at mindske sorgen for børnene** – "Vi trøster dig glad."
2. **At løse børnenes problemer for dem** – "Vi fixer det."
3. **At undgå det svære** – "Vi går hastigt videre."
4. **At overtage sorgen** – "Vi græder for dig."

### Hvad kan du gøre, når du bliver særligt berørt?

Hvis du oplever en trang til at trøste, fixe, flygte eller overtage sorgen, kan du prøve følgende:

- Hold en pause i samtalen for at genfinde fokus.
- Spørg barnet, om det selv har ideer til, hvordan problemet kan håndteres – enten alene eller med hjælp fra andre.
- Involver resten af gruppen: "Er der andre, der har oplevet noget lignende?"
- Stil uddybende spørgsmål til barnets fortælling for at skabe en dybere dialog.

Ved at arbejde bevidst med disse strategier kan du støtte du børnene i deres sorgproces og du udvider dit eget potentiale som gruppeleder.