Prosjektplan

Sorgskole

Kompetanseheving om sorg og sorgstøtte



2025 - 2026

Revidert oktober 2026

Innhold

Innledning **3**
Bakgrunn 3
Aktuelt 3
Finansiering og fremdrift 3
Samarbeidsparter 3
Hva er sorg **4**
Et samfunn i endring – hvordan vi forstår og møter sorg i dag 4
Mål og visjon **5**
Målgruppe 5
Organisering **6**
Prosjektgruppe 6
Ressursgruppe 6
Samarbeidspartnere 7
Gjennomføring og metode **7**
Fremdrift 7
Plan for gjennomføring 7
Vurderinger av prosjektet **8**
Suksessfaktorer og utfordringer 8
Personvern og GDPR 8
Rapportering og oppfølging 8
Økonomi **9**

Innledning

Utviklingssenteret for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold (*heretter kalt USHT- Vestfold*) har etter søknad mottatt tilskuddsmidler fra Statsforvalter i Vestfold og Telemark for å utvikle og gjennomføre opplæring i sorg og sorgstøtte. Målgruppen for opplæringen er medarbeidere som i sitt arbeid møter sorg. USHT- Vestfold gjennomfører prosjektet i samarbeid med Den norske kirke, Sykehuset i Vestfold og Kreftforeningen. Kreftforeningen har mottatt tilskuddsmidler fra stiftelsen Damnett til gjennomføring av Sorgskolen, samt støtte fra Sandefjord kreftforening.

Bakgrunn

Sykehuset i Vestfold etablerte i 2024 et fagnettverk for sorgstøtte i fylket, kalt Sorgstøtte Vestfold. Alle kommunene er representert i fagnettverket sammen med Kreftforeningen, Human-etisk forbund og Den norske kirke. Det ble i regi av fagnettverket i samarbeid med USHT-Vestfold gjennomført en fagdag om sorg i 2024, med god deltakelse og gode tilbakemeldinger. Tilbakemeldingen var tydelige på at det er ønskelig med mer kunnskap. På bakgrunn av det overnevnte ble det søkt om midler for å gjennomføre en sorgskole med mål om å øke kompetansen blant ansatte som møter sorg i sin arbeidshverdag.

Aktuelt

Det er satt ned en prosjektgruppe som skal arbeide med innholdet til en sorgskole. Gjennomføring av opplæringen skal være over ett år med oppstart høst 2025.

Finansiering og fremdrift

Prosjektet eies og ledes av USHT-V. Det er søkt om støtte fra Statsforvalter i Vestfold og Telemark og stiftelsen Damnett via Kreftforeningen. I tillegg har prosjektet mottatt midler fra Sandefjord kreftforening. Prosjektet har en varighet fra vår 2025 - høst 2026. Det utarbeides egne møteplaner og fremdriftsplaner i oppstarten av prosjektet.

Samarbeidsparter

Prosjektet gjennomføres i samarbeid med USHT-V, Sykehuset i Vestfold og den norske kirke:

SYKEHUSET I VESTFOLD KREFTFORENINGEN DEN NORSKE KIRKE

Hva er sorg

Sorg er en helt normal og naturlig reaksjon på tap. Selv om vi ofte forbinder sorg med dødsfall, kan vi også sørge over andre store endringer i livet – som samlivsbrudd, tap av helse, jobb, funksjonsevne eller livsdrømmer. Sorgreaksjoner kan oppstå i møte med alt som representerer et tap av trygghet, identitet, tilhørighet eller fremtidshåp.

Sorg oppleves og uttrykkes forskjellig fra person til person. Det finnes ingen fasit på hvordan man "skal" sørge. Mens noen har behov for å være alene, søker andre støtte i fellesskap. Noen gråter, andre blir sinte, nummen eller praktiske. Sorg kan komme i bølger og være preget av både sterke følelser og perioder med avstand eller likegyldighet.

Moderne sorgforskning peker på at det ikke handler om å "komme over" tapet, men om å finne måter å leve med det på – integrere det i livet og identiteten videre. Det er vanlig at mennesker pendler mellom å være i sorg og å leve videre – dette kalles gjerne en dobbel prosessmodell for sorg (Stroebe & Schut, 1999). Å bearbeide sorg innebærer å finne en ny balanse i livet, samtidig som man bevarer et indre bånd til den eller det man har mistet.

Uten rom for å sørge, kan sorg "sette seg fast" og utvikle seg til komplisert sorg eller psykiske helseplager. Derfor er det viktig å anerkjenne sorgen, og skape trygge rom der mennesker – både barn og voksne – kan få støtte i sin sorgprosess.

Et samfunn i endring – hvordan vi forstår og møter sorg i dag

Vår forståelse av sorg har endret seg betydelig de siste 20–30 årene, både i fagmiljøer og i den brede offentligheten. Tidligere ble sorg i større grad sett på som noe privat og forbigående – en fase man skulle gjennom og legge bak seg. Det var vanlig å tenke at man burde "komme over" sorgen, og det ble ofte forventet at mennesker raskt skulle vende tilbake til hverdagen uten å vise for mye av sine reaksjoner.

I dag vet vi at sorg er en individuell og ofte langvarig prosess. Det finnes ikke én riktig måte å sørge på, og sorgens uttrykk kan variere sterkt mellom personer og kulturer. Samfunnet har i større grad begynt å anerkjenne at sorg ikke bare handler om følelser, men også påvirker kropp, relasjoner, identitet og funksjonsevne. Vi ser også en økende forståelse for at sorg ikke er forbeholdt dødsfall – man kan sørge ved samlivsbrudd, tap av helse, økonomisk trygghet, eller ved å være pårørende til noen med alvorlig sykdom.

Samtidig har det skjedd en "åpning" av sorgrommet: Flere snakker åpent om tap og savn, både i media og i sosiale medier. Tidligere tabuer, som barnedød, selvmord og komplisert sorg, er i større grad løftet frem i det offentlige ordskiftet. Organisasjoner som LUB, Kreftforeningen og Barnekreftforeningen har bidratt sterkt til å normalisere samtalen om sorg, og gjort det lettere for etterlatte og pårørende å finne støttefellesskap.

Innen helse, skole og barnehage har det også vært en tydelig dreining: Der barn tidligere ble "skånet" for informasjon og følelser rundt sorg og død, vet vi nå at åpenhet, trygghet og inkludering er det som best støtter barns sorgbearbeiding. Lovverket er også styrket, blant annet

med barn som pårørende-paragrafen i helsepersonelloven (2010), som forplikter helsepersonell til å ivareta barns behov når foreldre er alvorlig syke, skadde eller dør.

Det har også vokst fram et større fagmiljø rundt sorg og sorgstøtte i Norge – med forskning, utdanning og veiledning. Dette gir nye muligheter for systematisk sorgstøtte i skole, helsevesen, arbeidsliv og frivillig sektor.

Mål og visjon

Målgruppe

Opplæringen i sorg og sorgstøtte retter seg mot fagpersoner med minimum treårig høyskoleutdanning som gjennom sitt arbeid møter mennesker i sorg, og som har behov for økt kompetanse på området.

Dette inkluderer blant annet:

- Helsepersonell i kommunale helse- og omsorgstjenester:
  - Sykepleiere og vernepleiere
  - Helsesykepleiere
  - Fastleger
- Medarbeidere som arbeider med barn og unge innen kunnskapssektoren:
  - Lærere
  - Barnehagelærere og andre pedagoger
- Psykisk helsepersonell og spesialister:
  - Spesialister i klinisk prestetjeneste innen helse- og sosialsektoren
  - Psykologer

Gjennom sorgskolen ønsker man å styrke kompetansen på tvers av sektorer, slik at fagpersoner bedre kan møte barn, unge og voksne i sorg med faglig trygghet, forståelse og støtte.

Mål

Overordnet mål: utvikle og gjennomføre et opplæringsprogram som gir medarbeidere som møter sorg i sitt arbeid nødvendig kompetanse og verktøy for å håndtere sorgarbeid på en profesjonell og empatisk måte. Dette inkluderer både teoretisk kunnskap og praktiske ferdigheter i møte med pasienter og pårørende i alle aldre.

Delmål:

1. Økt kompetanse blant personell som møter mennesker i sorg
2. Bedre støtte og tilrettelegging for pasienter og pårørende som opplever sorg
3. Langsiktig forbedring av kvaliteten på tjenestene som gis relater til sorgarbeid

Organisering

Det er etablert egen prosjektgruppe og en ressursgruppe.

Prosjektgruppe

Prosjektgruppen består av:

Navn	Rolle	Stilling
Camilla Sætra Schibsted	Prosjektmedarbeider	Kreftforeningen Vestfold
Karin Sjue	Prosjektmedarbeider	Kreftsykepleier Sykehuset i Vestfold, lindrende poliklinikk/palliativt team, onkologisk seksjon
Anita Nilo	Prosjektmedarbeider	Faglig rådgiver USHT-Vestfold
Ole A. Hafell	Prosjektmedarbeider	Diakon UngSorg Vestfold/Den norske kirke
Ida Eide Johansen	Prosjektleder	Rådgiver og prosjektleder, USHT- Vestfold

Ressursgruppe

Ressursgruppen vil bli informert og orientert om prosjektet, og holdes løpende orientert om fremdriften.

Ressursgruppen består av:

Navn	Rolle	Stilling
Geir Dunseth	Ressursperson	Samhandlingslege SiV og fastlege i Holmestrand kommune
Grethe Sederkvist	Ressursperson	Virksomhetsleder forebyggende helestjenester barn og unge i Færder kommune
Trine Bålsrød Vik	Ressursperson	Rektor på Fagerli skole i Larvik kommune

Marthe Opsal	Ressursperson	Psykolog, familiehuset, Tønsberg og Re
Liselotte Wettby	Ressursperson	Sykehusprest, leder KEK

Samarbeidspartnere

Senter for omsorgsforskning Sør er en samarbeidspart i prosjektet og skal blant annet hjelpe med å evaluere hvilken betydning opplæringen har hatt. Kreftforeningen, Sykehuset i Vestfold og Den norske kirke er sentrale samarbeidsparter med deltagelse i prosjektgruppen.

Gjennomføring og metode

Opplæringen av helsepersonell i sorgarbeid skal skje gjennom fire fysiske fagdager og fire digitale refleksjonssamlinger mellom samlingene. Fagdagene skal primært skje ved fysisk oppmøte. Refleksjonssamlingene skal primært være digitale, men kan også løses ved at man går sammen flere som gjennomgår opplæringen på en arbeidsplass. Hensikten med nettverksgruppene mellom samlinger/fagdager er felles refleksjon. Ved fullført opplæring får deltagerne kursbevis.

For å få godkjent kursbevis må deltakerne delta på alle de 4 fysiske samlingene.

Fremdrift

Utvikling av opplæringsprogram vår 2025: det vil utvikles et opplæringsprogram bestående av fire fysiske samlinger og refleksjon digitalt mellom samlingene. Varighet 1 år. Innholdet utvikles av prosjektgruppen.

Mulige temaer: sorgens ulike faser, hvordan man kan identifisere sorgreaksjoner, og metoder for å støtte pasienter og pårørende på en god måte.

Gjennomføring av opplæring, høst 2025- vår 2026: opplæringen blir gjennomført både som fysiske og digitale samlinger.

Evaluering: prosjektet og opplæringen vil evalueres i samarbeid med Senter for omsorgsforskning Sør.

Plan for gjennomføring

- **Vår 2025:** første fagdag, etablering av nettverksgrupper.
- **Høsten 2025:** andre fagdag. Nettverksgrupper. Selvstudium plenum.
- **Våren 2026:** tredje fagdag. Nettverksgrupper. Selvstudium plenum.
- **Høsten 2026:** fjerde fagdag. Nettverksgrupper. Selvstudium plenum. Utdeling av kursbevis.

Undervisning på fagdagene skal omhandle ulike temaer rundt tilknytning, tilknytningsmønster om preger oss mennesker gjennom hele livet. Boken *«At forstå sorg»* av Mogelsen og Engelbrekt skal være en del av pensumet.

Vurderinger av prosjektet

Suksessfaktorer og utfordringer

Prosjektgruppa vil sammen se på hva som vil være suksessfaktorer og mulige utfordringer ved prosjektet. Vi vil antakelig oppdage nye utfordringer og suksessfaktorer under hele prosjektperioden, og vil derfor justere og oppdatere disse underveis.

Personvern og GDPR

Prosjektgruppa vil gjøre en vurdering av hvorvidt prosjektet behandler personopplysninger eller ikke.

Rapportering og oppfølging

Det vil rapporteres til Statsforvalter i Vestfold og Telemark, og til stiftelsen Damnet i henhold til retningslinjer. Sandefjord kreftforening vil motta sluttrapport.

Økonomi

Prosjektmidlene er søkt fra Statsforvalter for Vestfold og Telemark, stiftelsen Damnet og Sandefjord kreftforening. Prosjektleder har ansvar for rapportering i henhold til retningslinjer.

Budsjett og finansieringsplan

KOSTNADSOVERSLAG	BELØP
Lønnsutgifter prosjektleder, 20 %	240 000 kr
Samlinger og fagressurser	400 000 kr
Følgeforskning	150 000 kr
SUM KOSTNADER	**790 000 kr**

*alle kostnader er eks.moms.

FINANSIERING	BELØP
Tilskudd fra Statsforvalter Vestfold og Telemark	150 000 kr
Tilskudd fra Stiftelsen Dam / Kreftforeningen	400 000 kr
Sandefjord kreftforening	100 000kr
Egeninnsats / egenfinansiering USHT-V	140 000 kr
SUM FINANSIERING	**790 000 kr**

Referanser

Dyregrov, A. & Lytje, M. (2021). *Håndbok i barns sorg*. Fagbokforlaget.

Engelbrekt, P. & Mogensen, J. R. (2013). *At forstå sorg: Teoretiske og praktiske perspektiver*. Samfundslitteratur.

Helsenorge. *Dødsfall – sorg, sorgreaksjoner og bearbeiding*.

Klinikk for krisepsykologi. *Om sorg og vanlige etterreaksjoner*.

World Health Organization (WHO). *ICD-11: International Classification of Diseases 11th Revision*.

Vedlegg

Samlet program

Sorgskolen 2025 - 2026

Samling 1	Tema	Foredragsholdere
4. september 2025 Kl. 13.30 – 18.00 De første årene	**Tema 1** – De første årene: Utviklingsstadier og reaksjoner på tap **Tema 2** – De første årene: Tilknytning (At forstå sorg, kap. 7) **Tema 3** – Sorg hos de yngste **Tema 4** – Lyttende kommunikasjon (At forstå sorg, kap. 12)	**Hedvig Montgomery:** En av Norges mest anerkjente psykologer og er spesialist innen familie- og parterapi. Montgomery er deleier av praksisen Montgomery AS og står bak den internasjonalt bestselgende bokserien «Foreldremagi» som er oversatt til 23 språk. I samarbeid med Aftenposten har hun den ukentlige podcasten og A-magasinspalten *Foreldrekoden*. I tillegg har Montgomery lang erfaring med arbeid med TV-produksjoner og oppfølging av mennesker som opplever medieeksponering. **Inger Johanne Tollnes:** Førstelektor i pedagogikk ved universitetet i Sørøst-Norge, der hun underviser om pedagogisk ledelse og utviklingsarbeid i barnehagelærerutdanningen og i Regional ordning for barnehagebasert kompetanseutvikling. Tollnes har tidligere 30 års erfaring fra arbeid som pedagogisk leder og styrer i barnehage. **Ole A. Hafell:** Diakon og prosjektleder for UngSorg Vestfold, et samarbeid mellom Den norske kirke og Tønsberg kommune.

		Styremedlem i Sorgstøttealliansen.
Samling 2	**Tema**	**Foredragsholdere**
8. januar 2026 Kl. 13.30 – 18.00 Hva er sorg?	**Tema 5** – Sorgteorier (At forstå sorg, kap. 5) **Tema 6** – Identitetsdannelse og å finne sin plassi felleskapet **Tema 7** – Utenforskap (At forstå sorg, kap.8) **Tema 8** – Å hjelpe skolebarn som har opplevd tap, død og sorg (At forstå sorg, kap. 12)	**Knut Andersen:** Høgskolelektor ved VID vitenskapelige høgskole, med hovedansvar for emnet Sorgstøtte. Leder for Sorgstøttealliansen. Fagperson i Norsk-Ukrainsk prosjekt for sorgstøtte og i prosjekt for selvmordsforebygging i arktiske strøk, i regi av Arktisk råd.
Samling 3	**Tema**	**Foredragsholdere**
23. april 2026 Kl. 13.30 – 18.00 Verden til ungdom og unge voksne	**Tema 9** – Fortellingen om meg selv (At forstå sorg, kap.6) **Tema 10** – Ungdomshjernen **Tema 11** – Å hjelpe ungdom som har opplevd tap, død og sorg (At forstå sorg, kap.13) **Tema 12** – Traumer og mental helse – livslange spor	**Vibeke Roness Lind:** Familieterapeut som jobber i et lavterskeltilbud i Fredrikstad kommune. Jeg mistet mammaen min i kreft når jeg var 12 år. Og i dette har jeg vært opptatt av hvordan vi møter, forstår og tenker om barn i sorg eller barn som lever med tapserfaring. Jeg leverer våren 2025 min masteroppgave med tittelen «Å miste som barn og minnes som voksen». **Anne-Kristin Imenes:** Psykolog og spesialist i barne- og ungdomspsykologi. Lang erfaring i arbeid med barn, ungdom og familier fra psykisk helsetjeneste i kommune, pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT), familievern og barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Bakgrunn som veileder,

		foredragsholder og fagbokforfatter.
Samling 4	**Tema**	**Foredragsholdere**
3. september 2026 Kl. 13.30 - 18.00 Komplisert sorg og sorgstøtte for voksne	**Tema 13** – Den fastlåste sorgen (At forstå sorg, kap.10) **Tema 14** – Meningsskapning **Tema 15** – Hvordan hjelpe voksne som har opplevd tap, død og sorg **Tema 16** – Å ta vare på seg selv som hjelper	**Trine Giving Kalstad:** Fagsjef i Landsforeningen uventet barnedød (LUB) og gjesteforsker ved Senter for krisepsykologi ved Universitetet i Bergen (UiB). Hun vil i sitt innlegg presentere ferske funn fra NORHJELP-studien. Dette er et forskningsprosjekt som undersøker hvordan etterlatte foreldre og voksne søsken opplever det offentlige hjelpetilbudet etter å ha mistet et barn eller søsken under 40 år ved plutselig, uventet eller voldsom død. Nestleder i Sorgstøttealliansen.

Med forbehold om endringer.

Foredragsholdere
Sorgskolen 2025 - 2026

Samling 1, De første årene
4. september 2025

De første årene legger et grunnlag for mye i livet. Hvordan jeg oppfatter meg selv, mine tilknytningsmønstre og hvordan jeg takler livets motgang og kriser. Hedvig Montgomery tar oss med inn i de viktigste utviklingstrekkene og dannelsen av våre tilknytningsmønstre. Inger Johanne Riis Tollnes gir verktøy til kommunikasjon med de yngste, et lyttende nærvær. Ole Hafell setter sorgstøtte for de yngste inn i en teoretisk og helhetlig ramme.

Hedvig Montgomery er en av Norges mest anerkjente psykologer og er spesialist innen familie- og parterapi. Montgomery er deleier av praksisen Montgomery AS og står bak den internasjonalt bestselgende bokserien «Foreldremagi» som er oversatt til 23 språk. I samarbeid med Aftenposten har hun den ukentlige podcasten og A-magasinspalten *Foreldrekoden*. I tillegg har

Montgomery lang erfaring med arbeid med TV-produksjoner og oppfølging av mennesker som opplever medieeksponering.

Inger Johanne Tollnes er førstelektor i pedagogikk ved universitetet i Sørøst-Norge, der hun underviser om pedagogisk ledelse og utviklingsarbeid i barnehagelærerutdanningen og i Regional ordning for barnehagebasert kompetanseutvikling. Tollnes har tidligere 30 års erfaring fra arbeid som pedagogisk leder og styrer i barnehage.

Ole A. Hafell er diakon og prosjektleder for UngSorg Vestfold, et samarbeid mellom Den norske kirke og Tønsberg kommune. Styremedlem i Sorgstøttealliansen.

Samling 2, Hva er sorg?
8. januar 2026

Hva er sorg? Og hvilke utfordringer står skolebarn som miste nære pårørende overfor? Knut Andersen gir oss en innføring i hvordan vi tilnærmer oss sorg og sorgstøtte i dag. Skoleårene gir arenaer for å utforske sin plass i det store fellesskapet og kan gi opplevelser av utenforskap. Å miste en av sine nærmeste utfordrer disse prosessene. Knut gir også konkrete verktøy til å hjelpe og snakke med barna i skolealder.

Knut Andersen er en erfaren klinisk sosionom, gruppeterapeut og førstelektor ved VID vitenskapelige høgskole, med en master i sosialfaglig arbeid med barn og unge. Han har over 20 års erfaring innen sorgstøttearbeid, hovedsakelig fra "Poliklinikk Sorgbehandling" ved Akershus Universitetssykehus.

Ved VID er Knut blant annet ansvarlig for en videreutdanning i sorgstøttearbeid. Han er også tilknyttet Akershus Universitetssykehus, hvor han leder et prosjekt om sorgstøttearbeid i Ukraina, og har en bistilling ved Universitetet i Oslo (UIO) hvor han underviser i behandling av forlenget sorglidelse.

Knut er opptatt av hvordan fagfolk kan ivareta seg selv i krevende arbeidsmiljøer, og er leder av Sorgstøttealliansen, et nasjonalt kompetansenettverk for fag- og likepersoner som møter etterlatte og pårørende.

Samling 3, Verden til ungdom og unge voksne
30. april 2026

Denne dagen tar vi deg med inn i verden til ungdom og unge voksne. Med en større evne til abstrakt tenkning kan vi fokusere på fortellingen om meg selv. Vibeke Roness Lind deler sin kunnskap om vår narrative identitet. Anne Kristin Imenes tar oss videre med inn i ungdommens

utvikling, med spesielt fokus på hvordan den påvirkes når den blir utsatt for sorg og krise. Her gir hun flere eksempler på hvordan vi som fagpersoner kan være til hjelp.

Vibeke Roness Lind er familieterapeut som jobber i et lavterskeltilbud i Fredrikstad kommune. Jeg mistet mammaen min i kreft når jeg var 12 år. Og i dette har jeg vært opptatt av hvordan vi møter, forstår og tenker om barn i sorg eller barn som lever med tapserfaring. Jeg leverer våren 2025 min masteroppgave med tittelen «Å miste som barn og minnes som voksen».

Anne-Kristin Imenes er psykolog og spesialist i barne- og ungdomspsykologi. Lang erfaring i arbeid med barn, ungdom og familier fra psykisk helsetjeneste i kommune, pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT), familievern og barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP). Bakgrunn som veileder, foredragsholder og fagbokforfatter.

Samling 4, Komplisert sorg og sorgstøtte for voksne
3. september 2026

Den siste dagen tar Trine Giving Kalstad oss med inn i temaene komplisert sorg, sorgstøtte for voksne og meningsskapning. Ole Hafell avslutter kursrekken med emnet selvivaretagelse.

Trine Giving Kalstad er fagsjef i Landsforeningen uventet barnedød (LUB) og gjesteforsker ved Senter for krisepsykologi ved Universitetet i Bergen (UiB). Hun vil i sitt innlegg presentere ferske funn fra NORHJELP-studien. Dette er et forskningsprosjekt som undersøker hvordan etterlatte foreldre og voksne søsken opplever det offentlige hjelpetilbudet etter å ha mistet et barn eller søsken under 40 år ved plutselig, uventet eller voldsom død. Nestleder i Sorgstøttealliansen.

Sorgskolen arrangeres av:

SYKEHUSET I VESTFOLD

KREFTFORENINGEN

DEN NORSKE KIRKE

Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester VESTFOLD