

Karen-Ingeborg Jacobsen, Måbjerg – Ellebæk Sogne, Holstebro Provsti
Hermed en beskrivelse af forløbet af min studieorlov september – december 2022

Studieorlovens emne og forløb

Jeg har studeret – læst, vurderet og på en gruppe bestående af 5 personer afprøvet et forløb med **”Bibelsk sjælesorg – bearbejdning af traumer”** (”Bible-based trauma healing”, “Healing the Wounds of Trauma: How the Church can Help”, som det hedder i det amerikanske forlæg)

Baggrunden for Bibelsk Sjælesorg

Bibel-based trauma healing er et koncept, der opstod hos en gruppe bibeloversættere ved SIL (Summer Institute of Linguistics) i Afrika i begyndelsen af 00’erne på baggrund af de mange blodige krige i slutningen af 90’erne, som havde efterladt i hundredtusindvis af traumatiserede mennesker på det Afrikanske kontinent. Det spørgsmål der optog gruppen var: Hvordan kommer vi os over en traumatisk oplevelse? Og hvordan kan Bibelen hjælpe?

Inspireret af Rhiannon Lloyds bog ”Healing the Wounds of Ethnic Conflict: The Role of the Church in Healing, Forgiveness and Reconciliation, der omhandler den rolle, kirken kan spille i forhold til behandling, tilgivelse og genforening, udviklede gruppen bestående af Harriet Hill, Margaret Hill, Richard Baggé og Pat Miersam et kompendie til de lokale kirker, der var tilpas overskueligt til både at undervise efter, oversætte og mangfoldiggøre, hvilket siden i samarbejde med det Amerikanske Bibelselskab (ABS) udviklede sig til at blive et verdensomspændende koncept oversat til mange sprog og tilpasset de forskellige kulturer.

Materialets koncept er at kombinere psykologiens teorier og erfaringer med traumebehandling med den bibelske erfaringsverden og er baseret på, at kirkernes præster og lægfolk i hele verden efter et kursus selv kan køre grupper for traumatiserede og igen uddanne disse understøttet af landenes bibelselskaber.

Bibelsk sjælesorg på dansk grund

På dansk grund har det Danske Bibelselskab udgivet materialet oversat og redigeret efter danske forhold af Synne Garff, præst og tidligere international chef i Det Danske Bibelselskab i samarbejde med sognepræst, og tidl. lektor i sjælesorg på FUV, Helle Møller Jensen - begge certificerede master facilitators i Bibelsk sjælesorg. Et materiale jeg har gennemgået og arbejdet med under min studieorlov.

(Jeg har 3 gange ansøgt FUV om deltagelse i deres kurser i Bibelsk sjælesorg for at blive certificeret i at køre en gruppe – men har to gange fået afslag og 3. gang her i september - som skulle have været indledning til min studieorlov - blev kurset aflyst.)

Jeg har (derfor i stedet) haft samtaler med certificeret facilitator i bibelsk sjælesorg sognepræst Pernille Lydeking Svenningsen og fået tilsendt det amerikanske forlæg: *Classic Program, Starter Facilitator Handbook For Healing Groups, og Scripture Companion Booklet for Trauma healing, udgivet af American Bible Society for Trauma Healing Institute*, som tillige er blevet gennemgået og arbejdet med under min studieorlov.

Metodens relevans i Danmark.

Selvom DK er et forholdsvis fredeligt land, er der også hos os traumatiserede mennesker - ikke bare hjemvendt soldater og humanitært udsendte fra krigen på Balkan og i Afghanistan og flygtninge fra Afrika, Mellemøsten og nu Ukraine hvor metoden her vil være yderst relevant - men også til de mange traumatiserede efter tragiske dødsfald, ulykker og sygdom, fysisk- og psykisk vold og misbrug i opvækst eller parforhold. Skilsmisse, arbejdsløshed osv. Alle ting som kan efterlade store og dybe sår på selvet og sjælen og vanskeliggøre et videre liv. Her kan Bibelsk Sjælesorg være en hjælp til en helingsproces og forløsning af traumet.

Arbejdsmetoden

Bibelsk sjælesorg er gruppe-baseret og inddrager cases fra en fiktiv hverdag. Der samtales ud fra disse cases og de spejles i egne erfaringer og forskellige bibelske tekster gennem samtale i små grupper. Formålet er at give deltagerne en større forståelse for sorgens/traumets væsen og hvordan

det påvirker deres liv for derigennem bedre at kunne håndtere det. Der arbejdes også med rollespil, tegning, bøn, sang og skrivning af egen klagesalme.

Bibelens klagesalmer spiller en central rolle, da klagen har vist sig at være meget værdifuld i forløsningen af traumer. Derefter opfordres de til at overlade det, de ikke kan bære selv, til Gud for at få det bedre gennem en "overdragelsesceremoni". Når traumet forløses og behandles på denne måde, kan de ofte tilgive og/eller forlige sig med dem eller det, der har påført dem smerten og leve et mere frit liv. Jf. nedenstående tegning af helings-processen i Bibelsk Sjælesorg.



Gruppearbejdet skal styrke en helingsproces, der begynder, når vi kan nævne traumet og dets årsager for en anden/andre. Det at sætte ord på har i sig selv vist sig at være første trin i hjælpen.

Men for at traumet/såret kan hele, har folk også brug for en ny forståelsesramme og håndtering af verden og deres erfaring, en stemme til at tale sandt om fortiden, en fornyet følelse – eller kilde – af værdighed og værd, og genopretning af muligheden for at træffe valg i både det store og små. Og her er det, at bibelens tekster kan være en uvurderlig hjælp og støtte.

Forløbet i forsøgsgruppen

Vi mødes 8 gange af 2 – 2 ½ timers varighed i november og december. De 5 personer der deltog, havde meldt sig efter at have læst om projekt for min studieorlov i sognebladet og havde hver deres interesse og motivation for at deltage, både når det gjaldt traumer og gudsforhold.

1. og 2. gang: "Hvis Gud elsker os, hvorfor lider vi så?"

Velkomst og introduktion til Bibelsk sjælesorg.

Case: Om tab af tro

Samtale: Om den smerte/ det traume som de hver især bærer på.

Gudsbilleder i den enkeltes opvækst og i vores kultur. Om barndomsoplevelser og deres indflydelse på vores gudsbillede. Og med udgangspunkt i bibelske tekster drøftes det ondes problem – hvis Gud er god, hvorfor er der så ondt i verden!?

Der arbejdes med udsagn fra Bibelen om Guds væsen og forhold til mennesker, om lidelsen i verden og Guds nærvær i lidelsen.

(Alle lektioner blev afsluttet med en andagt med udgangspunkt i dagens tema)

Formålet med de to gange:

Er at identificere og justere evt. forvrængede billeder af Gud, som kan gøre smerten/traumet vanskeligere at arbejde med. Få en erfaring af at ens lidelse ikke er Guds straf for begået synd (ens egen skyld), men også få en erfaring af Guds nærvær i denne smerte og kamp.

3. og 4. gang: "Hvordan kan traumer bearbejdes?"

Case: fortælling om en ulykke hvor mange traumatiseres.

Drøftelse om fysiske sår kontra sår på sjælen og hvordan de genkendes/lokaliseres og behandles bedst for at hele. Arbejder med bibeltekster der fortæller om hvordan smerte, sorg og svigt håndteres i bibelen.

Et optrin laves med en god og en dårlig lytter/sjælesørger. Drøftelsen af vigtigheden i at blive lyttet til koncentreret, fordomsfrit og indlevende. Lytte øvelse – to og to fortæller hinanden om en smerte/traume og øver sig i henholdsvis at fortælle og lytte. Evalueres af de to efterfølgende.

Formålet med de to lektioner:

At kunne definere et traume som et sår på sjælen og at kunne identificere en opførelse, der kan indikere at man selv eller en anden er traumatiseret/har sår på sjælen. Give bibelsk støtte der viser

Guds accept af vores dybeste/svære følelser. "Behandle" sår på sjælen ved at lytte til en person der deler sin smerte. (Der er i materialet også en øvelse i at komme ud med sin smerte gennem en kreativ opgave/fremstilling af en lerfigur eller tegning/maleri, hvilket jeg sprang over pga. tidsmangel)

5. og 6. gang: "Hvad sker der, når nogen sørger"

Case om tab af (sam)liv, selvbillede og værdighed

Drøftelse af sorgen og dens kendetegn. Drøftelse af sorgerfaring/teori.

Arbejder med hvordan sorg "håndteres" i bibelske fortællinger og gennem klagesalmerne.

Øvelse: deltagerne skriver deres egne klager til Gud og de der har lyst, læser den op for de andre.

Formålet med de to lektioner:

At acceptere at sorg er en længerevarende og ikke nødvendigvis lineær og afsluttet proces og at agere ud fra det i forskellige situationer både som sørgende og pårørende. At kunne give udtryk for sin smerte overfor Gud gennem klage.

(I materialet kommer også lektioner med fokus på mere konkrete emner som vold i hjemmet, selvmord, afhængighed og omsorg for omsorgsgiverne, men som jeg af tidsmæssige årsager sprang over. Deltagerne har dog udtrykt ønske om, at vi tager disse lektioner sidenhen, hvilket jeg overvejer)

7. gang: "Hvordan kan vi tilgive andre"

Med udgangspunkt i korte sketcher drøftes hvad tilgivelse er og ikke er, samt tilgivelsens cyklus belyst med bibelske tekster om tilgivelse. Formålet er at få belyst tilgivelsens proces og den dens vigtighed for det forsatte liv. Samt at få identificeret hvem de må tilgive og hvem de skal bede om tilgivelse fra. (Lektionen kunne afsluttes med en tilgivelsesceremoni men den slog jeg sammen med "overdragelsesceremonien" den sidste gang.

8. gang: "Overlad det til Gud som du ikke kan bære alene"

Vi gik i kirken, sang salmer, bad og læste relevante bibelcitater fra forløbet. Centralt i ceremonien er at man får 15 minutter til at nedskrive på et stykke papir: dels den smerte man bærer på, del om den bitterhed man evt. har imod en anden (andre) og til sidst den synd (fejltrin, det jeg ikke magter at gøre, det forkerte jeg gør) som jeg gerne vil bede om Guds tilgivelse af. Papiret lægges i en konvolut og på skift går deltagerne op og hænger konvolutten på et kors, mens de siger (højt): "Jeg overlader det, jeg ikke kan bære alene til Jesus, som døde på korset for mig". Ceremonien fortsætter udenfor hvor konvolutterne med smertepunkterne brændt på et lille bål, mens der synges lovsang, læses fra Esajas og bedes om at smertepunkterne som aksens må skifte karakter og komme til at fylde mindre.

Øvelsen skal tydeliggøre, at Kristi døde for at bringe os heling/frelse såvel som tilgivelse og at vi altid kan og skal bringe den smerte, vi oplever i livet til Kristi kors, for at lade ham bære for og med os.

De deltagendes evaluering: Det forløsende for dem var at få rum til at sætte ord på deres smerte og lytte til de andres. At kunne tale frit om svære og uglesete følelser og om gudsbilleder både overfor hinanden og overfor Gud. Klagesalmen og overdragelsesceremonien blev fremhævet som meget stærke og gode oplevelser.

Min evaluering: Bibelsk sjælesorg er et koncept som i det store hele fungerer rigtig godt, men som i glimt godt kan afspejle en teologi og en kultur som for mig er fremmed. Dertil kommet at materialet både vil yde sjælesorg og lære at yde sjælesorg – det virker sommetider lidt uhensigtsmæssigt. En revideret udgave er i samarbejde med bl.a. Preben Kok på vej med nye cases, vinkler og opgaver. Den vil jeg glæde mig til at se og afprøve.