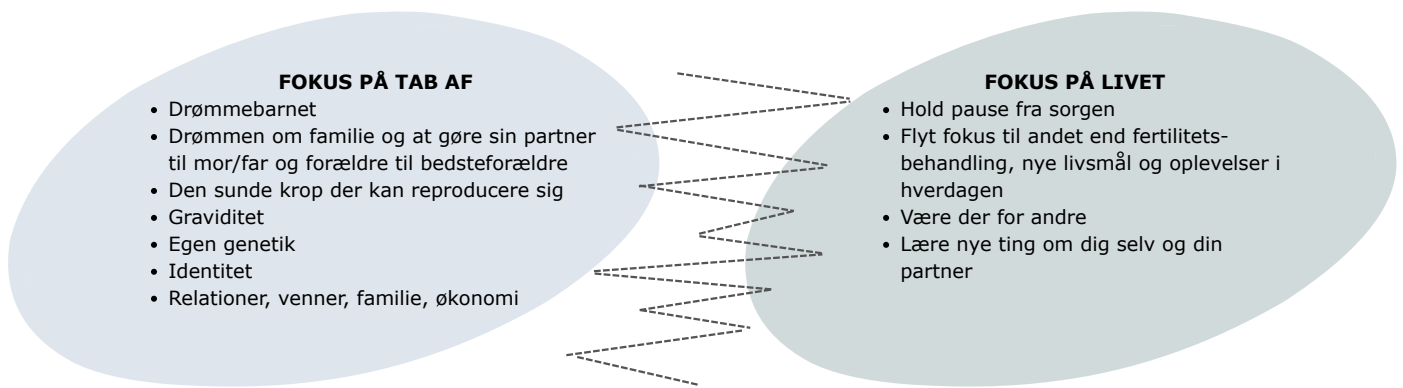


TOSPORSMODELLEN

Tosporsmodellen, der blev præsenteret i 1999 af psykologerne Margaret Stroebe og Henk Schut, beskriver sorg som en dynamisk proces med to spor, hvor man bevæger sig frem og tilbage mellem dem.

- Det ene spor er sorgarbejdet med fokus på tabet.
- Det andet spor har fokus på livsændringer og at finde sig selv igen.

Det er denne vekslen mellem at sørge over tabet og at fokusere på livet, der gør det muligt gradvist at lade tabet blive en del af hverdagen.



I det tabsorienterede sorgarbejde fokuserer man på at identificere de tab, man oplever, og de tanker og følelser, der er forbundet med dem. Det handler også om at forstå og acceptere, at man har disse tanker og følelser.

Sorgarbejde handler ikke altid om at give slip på det, der har været, men om at få et nyt forhold til det.

For mange hjælper det at tale med andre om det, der fylder, men behovet er individuelt. Når vi taler med andre, kan det skabe orden i det kaos, som kan følge med sorg og krise. Det kan give en større forståelse af det, der sker, og vi kan bruge denne forståelse til nemmere at håndtere følelserne, så de måske vil fylde mindre med tiden.

I sporet, hvor der er fokus på at finde fodfæste i livet igen og genoprette en hverdag, skaber man plads til oplevelser eller fordybelse i nye, meningsfulde gøremål, der giver en pause fra sorgen, og som kan skabe ny mening.