



1



2



"Og det er her, at de tavse (venner, *min tilføjelse*) er årsag til flere krænkelser. De forstår ikke (hvordan skulle de også kunne det?), at de har fået en ny funktion i ens liv. Man har brug for sine venner ikke kun som venner, men også som vidner. Kronvidnet til det, der har været ens liv, er nu blevet tavst, og den retrospektive tvivl er uundgåelig. Man har derfor brug for, at de kan fortælle én, uanset hvor flygtigt og utilsigtet, at dem, som man engang var – begge to – blev set af nogen. Ikke kun erkendt indefra, men også set udefra, bevidnet, bekræftet og errindret med en akkuratesses, som man selv for tiden er ude af i stand til at mobilisere." (Barnes 2013:107)

3

Skybrud

1. Oven over træerne
hører jeg et skybrud
min kælder står under vand.
Jeg lægger planker hen
over alt det, jeg har mistet.

2. Nu hvor mørket falder på
ser jeg dig i stuen
i lys fra lampens skær.
Jeg lukker øjnene
for at være lidt alene.

**||: Alle de mennesker
jeg har elsket
befinder sig stadig
et sted i mig
et sted i mig :||**

3. Natten kommer med en drøm
om at vi går sammen
igennem gaderne.
Jeg lægger planker ud,
men du går ikke over.

4 Byen ligger stille hen
som en fisk med bugen
i forurennet vand.
Jeg lukker øjnene
for at være sammen med dig.

**||: Alle de mennesker
jeg har elsket
befinder sig stadig
et sted i mig
et sted i mig :||**

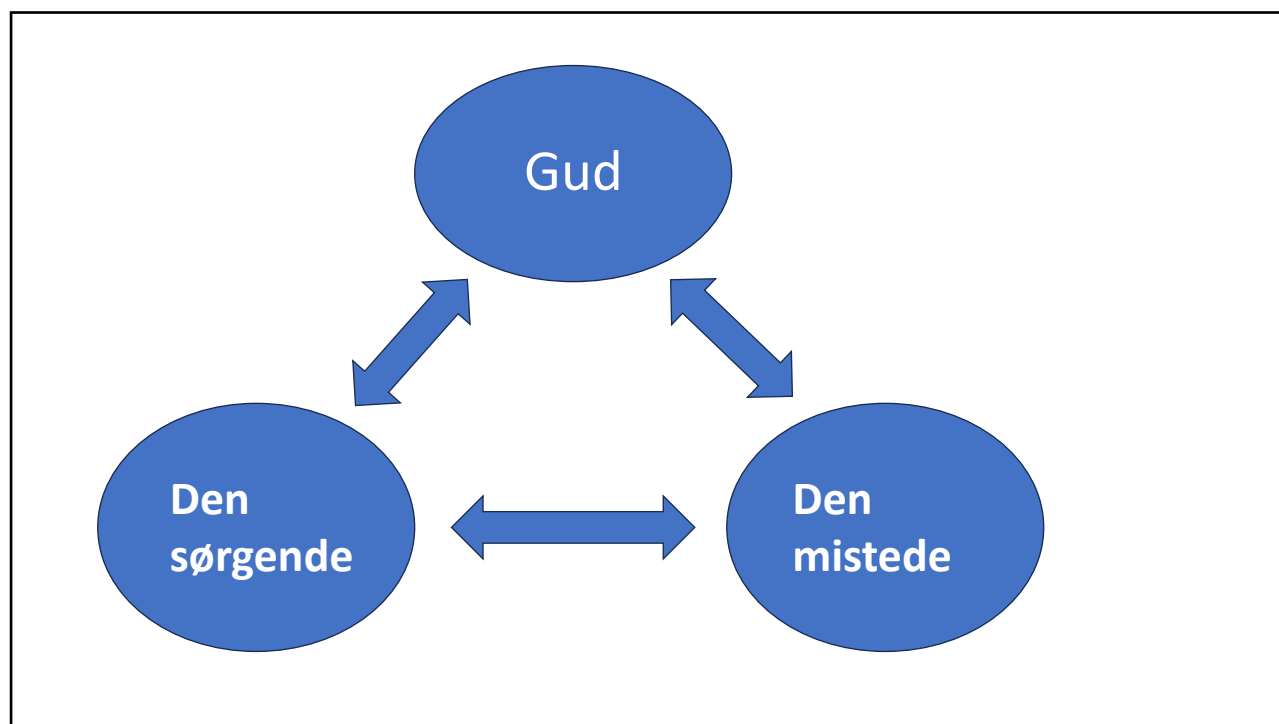
Dy Plambeck 2018

Højskolesangbogen nr. 485

4

<https://livogdoed.dk/temaer/sorghjaelp-er-huskehjaelp-af-ole-raakjaer/>

5



6

1969



Sorgens 5 stadier

- Fornægtelse
- Vrede
- Købslåen
- Depression
- Accept

7



8



Den sørgendes opgaver

- acceptere tabets realitet
- gennemleve sorgens smerte
- opøve nye færdigheder i en tilværelse uden den mistede
- følelsesmæssigt give slip på den døde og komme videre

(Davidsen-Nielsen, M. 2004)

9

**Sorgen opfattes som
et problem, der har en
løsning og en afslutning**

10

Sorgen forstås som en "tunnel" man skal igennem

...eller som et "viskelæder"

11

Hvad er konsekvensen?

"Den døde er udelukket fra samtalen. Når låget på kisten er lukket er alle vedkommendes historier og forbindelser til de levende gjort tavse."

Hedtke, Lorraine, 2012, *Bereavement support Groups. Breathing Life into the Stories of the Dead*, A Taos Institute Publication , 25

"Denne dagsorden har undermineret den bedste ressource, som den sørgende har for at håndtere sorgens smerte, nemlig følelsen af en forbindelse med den afdøde".

Hedtke, Lorraine, 2012, *Bereavement support Groups. Breathing Life into the Stories of the Dead*, A Taos Institute Publication , 30

12

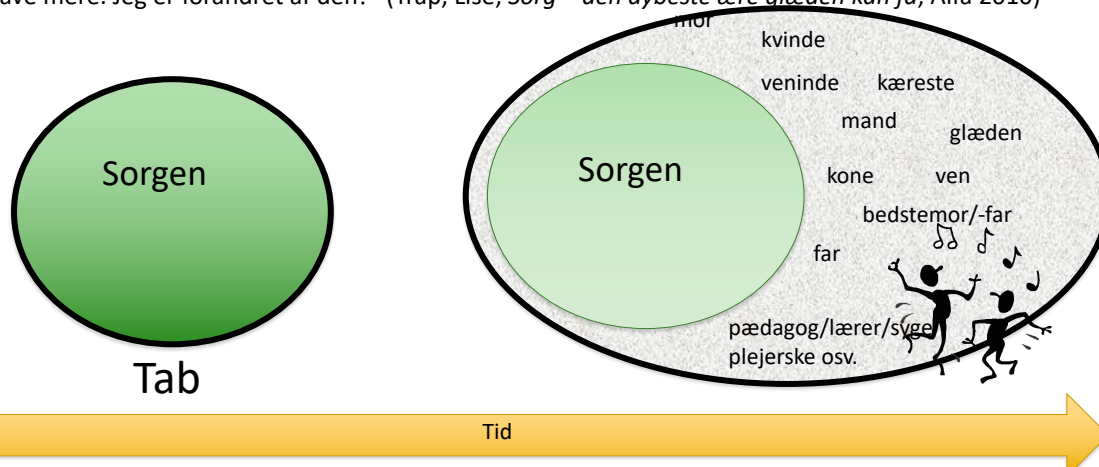
Sorgen er et "landskab", som man skal leve i og leve med...

- Den har ingen løsning og ingen afslutning.
- Den er ikke et problem, der kan løses, men en byrde der skal bæres - i fællesskab med andre

13

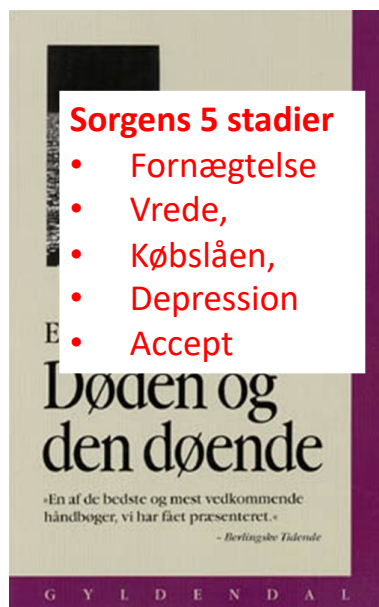
"Tiden læger alle sår!" – eller gør den? Forandrer sorgen sig eller forandrer jeg mig?

"Sorgen er nu en del af os, af mig. Jeg er mere end sorgen. Jeg er også mor, kone, præst, veninde. Men jeg er stadigvæk også sørgende mor til en død dreng... Sorgen er ikke forandret, men jeg er forandret. Sorgen over at min dreng er død er ikke forandret. I begyndelsen kunne jeg ikke have andet end sorgen i mig, nu kan jeg have mere. Jeg er forandret af den!" (Trap, Lise; *Sorg – den dybeste ære glæden kan få*, Alfa 2010)



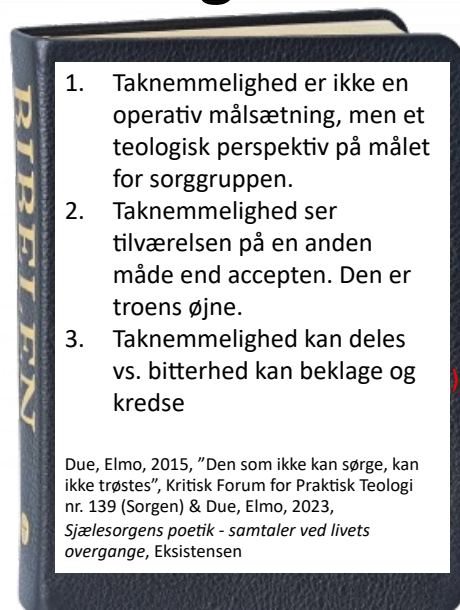
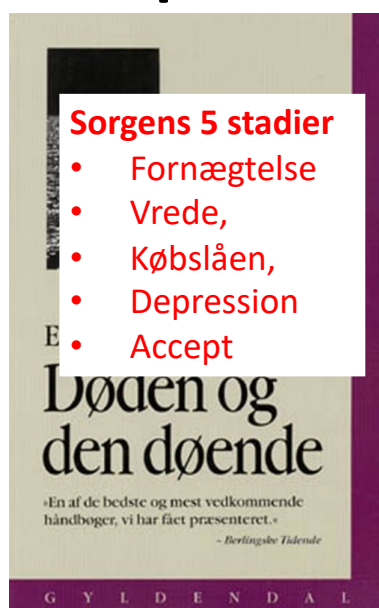
14

Accept eller taknemmelighed?



15

Accept eller taknemmelighed?



16



Glimt fra sorggruppen

17

- Den afdøde gjorde ikke bare en forskel, men gør også nu en forskel, som man kan være taknemmelig for.
- Det handler altså, om hovedvægten skal ligge på den sørgendes eksistens som en, der har tabt og altså er ramt, fremfor at ligge på optagetheden af den, han har tabt og dermed af, hvad han har fået. (Lindhardt, M. 1998, KFPT, nr. 71)

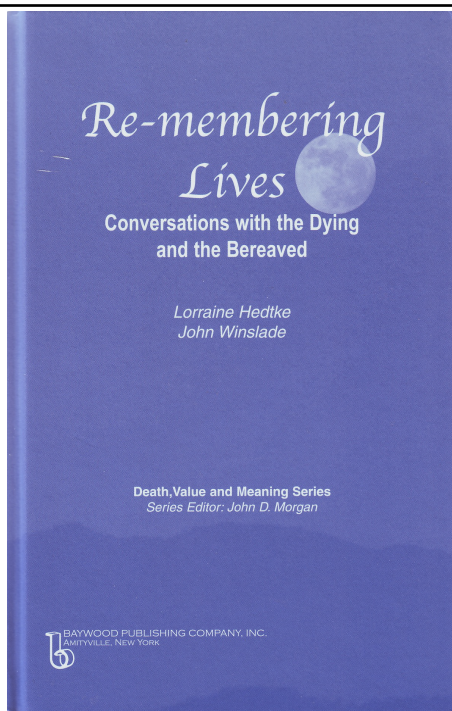
18

Sorgen som en fortælling - snarere end en følelse

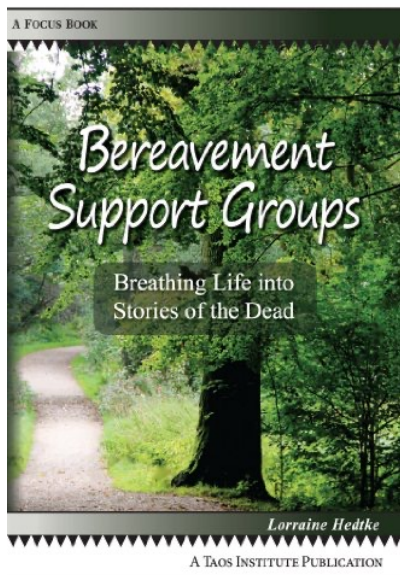
- Fokus på/interesse i fortællingen om den, den sørgende har mistet. Og denne fortælling kan udløse forskellige følelser – også taknemmelighed!
- Det er en aflastning, fordi man som sorggruppeleder slipper for at være ekspert, men kan "nøjes" med at være medmenneske eller "medvandrer" i den sørgendes "landskab" (tilhører/vidne)
- Det kræver mod, fordi man ikke kender "dagsordenen". Der er ingen "opskrift" på hvordan sorg skal se ud for at være "rigtig". Den er ligeså forskellig som der er mennesker!
- Sorggruppelederens opgave er ikke at lede den sørgende gennem den "naturlige" sorgproces, men at hjælpe ham/hende med at konstruere/forme den nødvendige fortsatte relation til den afdøde. Altså hjælpe den sørgende med at holde fast! ("to re-member")

© Ole Raakjær

19



20



Forslag til sorggruppeforløb på 8 gange

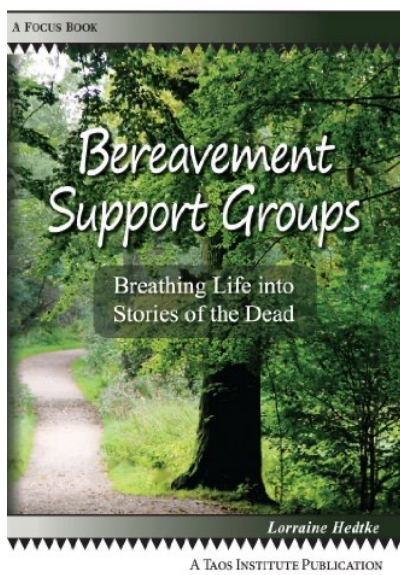
1.- 2. gang: Re-etablering af relationen

- Hvem var han eller hun ?
- Hvad kunne han li/ikke li?
- Hvad lavede han? Hvilke Interesser havde han?
- Hvad holdt du særlig af ved hende?
- Hvad betød det for dig, at han var en del af dit liv?
- Hvad gjorde det ved det, når han kiggede på dig?

3. -4. gang: At pakke sorgens sprog ud

- Hvad sagde folk til dig før og efter din mand/kone døde om hvordan du skulle føle, tænke eller gøre?
- Hvilke beskeder/budskaber/gode råd fik du f.eks. de kort/breve, du fik, om hvordan du skulle føle eller hvad du skulle gøre?
- Hvad slags beskeder/budskaber/god råd om, hvad du skulle tænke, føle eller gøre fik du af dine venner, familie, fra TV eller fra bøger?
- Hvilke af disse beskeder/budskaber/gode råd var hjælpsomme/ikke hjælpsomme for dig? Hvad ville du ønske, de havde gjort eller sagt?

21

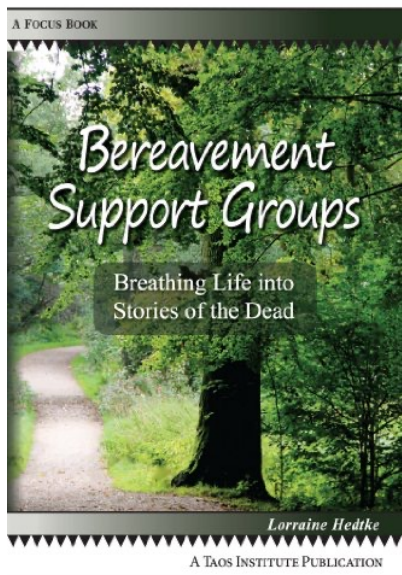


Forslag til sorggruppeforløb på 8 gange

5. gang: Historier om styrke

- Deltagerne medbringer en ting, som minder dem om deres egen styrke, venlighed, mod, hvad der gik godt. Det handler altså om at interessere sig for succeserne, styrkerne og kærligheden frem for selvbefejdelserne.
- Fortæl gruppen noget om det foto eller den ting, du har medbragt. Fortæl om detaljerne omkring begivenheden.
- Formålet er at finde øjeblikke af pusterum fra sorgen. Herigennem er der også masser af rum for at fokusere på de fortsatte relationer i stedet for at understrege dem, man har mistet. Dette sker også når gruppelederen bevidst efterspørger disse øjeblikke ved interessere sig for hvordan gruppens medlemmer forsætter med at ære disse forbindelser i nuet/øjeblikket.

22



Forslag til sorggruppeforløb på 8 gange

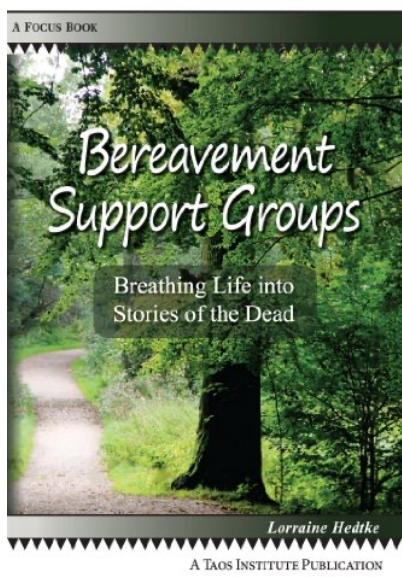
6. gang: At finde den afdødes stemme

- Hvad ville den, du har mistet, sige er dit vigtigste øjeblik?
- Hvis han var her, hvad ville han så sige, han særligt satte pris på hos dig?
- Hvad ville han sige, han særligt påskønnende hos dig gennem hans sygdom
- Hvad ville han specielt lægge mærke til ved den måde, du har klaret tingene på efter hans død?

7. gang: At få den døde med sig, at gensindsætte ham som en del af ens livsklub (re-membering)

- Hvordan ville du lægge mærke til, hvis du levede med hans stemme tættere på dig? Hvilken forskel ville det gøre for dig i din hverdag, hvis du gjorde det?
- Hvis hun var her, hvad ville hun så sige, hun særligt satte pris på hos dig?
- Hvad vil hun gerne se dig have succes med i den nære eller fjerne fremtid? Hvis du forestiller dig, at hendes gode råd lever indeni dig, hvordan kunne du så komme i forbindelse med dem, når du havde brug for dem?

23



Forslag til sorggruppeforløb på 8 gange

8. gang: Hvor er den døde? Tanker om evighed, gensyn m.m.

- Hvor forestiller du dig, at din afdøde mand er?
- Tænder du på, at du skal møde ham igen?
- Har han givet dig nogle tegn? Vist sig for dig?
- Evigt liv? Siger det dig noget?

Hver gruppesession afsluttes med at deltagerne tænder et lys, som sættes rundt på knæfaldet. Mens deltagerne står her, beder præsten en bøn og afslutter med velsignelsen.

24

Sorg er ikke sygdom

"Hvis to mennesker elsker hinanden, så kan det kun ende ulykkeligt. Selvom de elsker hinanden til det sidste, så dør de ikke samtidig. Den ene efterlader en smerte hos den anden, så ulykken er indbygget. Hvis jeg elsker mine børn, så er jeg sikker på at blive ulykkelig, fordi på et eller andet tidspunkt siger de fra eller bliver ulykkelige. De bliver syge, eller de dør. Jeg kan ikke elske uden at vide, at ulykken bor i at sige ja. Men hvis det skulle få en til at mene, at man skulle lade være med at binde sig, så vil jeg svare: Tværtimod. Skynd dig at få noget, du kan blive ulykkelig over!"

Johannes Møllehave 2001