

Halv sorg og dobbelt glæde

Et gammelt ordsprog siger "Delt sorg er den halve sorg, og delt glæde er dobbelt glæde". I Sorggruppen i Ungdomscentrets Ungerådgivning mærkes sandheden i ordsproget, når sorgterapeuterne Lisbeth Skjøt Møller og Karen Stephansen mødes med en gruppe af 18-25 årige unge, der alle har mistet en mor, far, søster eller andre - en de holdt af og var knyttet til.

"Har du mistet en, du holdt af? Og føler du dig alene med dine følelser efter tabet? Så er sorggruppen måske noget for dig. Vi kan både tilbyde individuelle samtaler og sorggruppe. I sorggruppen møder du andre unge, der har mistet, og du får hjælp til at tackle de svære følelser, man har efter tabet." Sådan står der i pjecen om sorggruppen i Ungerådgivningen. Sorggruppen har eksisteret siden år 2000, hvor Lisbeth efter endt sorgterapeutuddannelse startede gruppen.

At miste en mor eller far sætter dybe følelser i gang, og er man barn eller ung kan savnet være ubærligt. "Sorg tager sin tid", fortæller Lisbeth og Karen, "men det er selvfølgelig forskelligt fra ung til ung. Nogen klarer sorgprocessen selv eller med hjælp fra familien, mens andre unge bliver ved med at være præget af tabet og har svært ved at komme videre med deres liv. Det er ikke altid, at sorgprocessen er kompliceret for den unge, men det er altid svært at miste en, man holder af.

Sorgen bliver ved

Lisbeth og Karen fortæller, at det også for mennesker omkring den unge, kan være svært at rumme den unges sorg – at den bliver ved med at være der. "Hvor er det flot, at du klarer dig så godt", og "nu må du komme videre", og "hvor er det godt at se, at det begynder at gå godt" er kommentarer, som de unge ofte hører, og så kan det være rigtig svært for den unge at indrømme, at han/hun faktisk stadig har det rigtig skidt. Det giver en ensomhedsfølelse for den unge og en følelse af at være forkert, som de får oveni sorgen. Der er ofte stor interesse for den unge lige efter dødsfaldet, men så ebber den ofte ud. For de, der aldrig har mistet, kan det være meget svært at forstå, hvor meget sorgen fylder.

De har brug for igen og igen at tale om den, de har mistet.

Lisbeth og Karen

Ensomhed, savn, håb og forløsning

For de unge i sorggruppen, er det en forløsning at være sammen med andre unge, der ved, hvad det at miste handler om. Hvad det vil sige at miste fodfæstet og savne dybt. Samhørigheden og genkendelsen i gruppen er guld værd for de unge, fortæller Lisbeth og Karen. En af de unge gav udtryk for det på denne måde: "Jeg er målløs over, at jeg på så kort tid, kunne komme



Sorgterapeuterne Lisbeth Skjøt Møller og Karen Stephansen (th.).
Foto: Ole Stephansen.

ind på livet af så mange. Jeg fortalte noget, som ikke engang min bedste veninde ved."

Samværet giver også de unge håb for fremtiden. Når de kommer i gruppen første gang, bliver de ofte forbavsede over, at nogen af de andre unge i gruppen kan være så velfungerende nu, når de hører, hvor svært de også har haft det, da de startede i gruppen med søvnløshed, sygdomsmeldinger, ensomhed osv. Når de unge er igennem deres sorgproces, kan de gå ind og ud af sorgens følelser, og sorgen er ikke længere alt-opslugende.

Arbejdet i sorggruppen

Når der kommer nye ind i gruppen, fortæller de om deres tab, og de 'gamle' i gruppen får igen lejlighed til at fortælle om deres tab – måske med nye detaljer, som de ikke tidligere har turdet dele. De har brug for igen og igen at tale om den, de har mistet," fortæller Lisbeth og Karen, "og igen fortælle om sygdomsforløbet eller hvordan døden indtraf. Når de får lov til at fordybe sig i tabet, og der er nogen, der med indlevelse lytter, forsvinder ensomheden. Sorgen må være der. Deri består healingen." Teoretisk bygges på Nini Leicks og Marianne Davidsen-Nielsens metoder, hvor det at skrive breve til den man har mistet er et centralt element. "At skrive brevet hjemme udvider den terapeutiske proces", fortæller Lisbeth og Karen videre. Processen består i både forberedelse af brevet, skriveriet og at læse brevet op for de andre i gruppen. Når én ung arbejder med sit brev, arbejder de andre i gruppen automatisk også med deres eget tab. Mange af de unge har især brug for at lære at sørge, fordi problemet ofte er, at de har fået det dårligt ved at gemme sorgen væk.

De vise unge – glæder og sorger

I sorggruppen deler de unge både det sorgfulde og fremskridtene med hinanden. De deler sorgen over at have mistet drømmen om, hvordan livet kunne have formet sig, men også glæden over lysten til at leve det forandrede liv.

Lisbeth fortæller om et billede, hun ofte bruger til de unge: "det at miste er så kraftfuld en proces, at hvis du forestiller dig dit sind

Fakta

- ! Unge, der sidder mere eller mindre fast i deres sorgproces, har det ofte svært på en række områder, fx:
- ! Svært ved at passe uddannelse eller arbejde (koncentrationsbesvær)
- ! Svært ved at sove
- ! Triste og kede af det
- ! Bange for at blive sindssyge
- ! Bange for at 'det' aldrig går væk
- ! Svært ved at knytte sig til andre

Fakta

I sorggruppen er der plads til 6-8 unge ad gangen
Man mødes i gruppen hver 14. dag:
kl. 16-19: sammen med sorgterapeuterne
kl. 19-20: gruppen alene, hvor man spiser sammen

Sorggruppen har en lukket netværksgruppe på Facebook

som et puslespil, så er brikkerne for en tid kastet op i luften. Vi ved, at alle brikkerne med tiden lander igen, men de vil for altid ligge på en ny måde."

"De unge er for altid forandrede, derfor kalder vi dem for de vise unge", fortæller Lisbeth og Karen med inderlighed i stemmerne. "De bliver meget modnet af sorgarbejdet og det nære og åbne samvær i gruppen – og de kommer videre i livet, hvor de før var gået i stå. Det er en stor glæde at være vidne til dette." ■

Henvendelse:

Ungdomscentrets Ungerådgivning
Jernbanegade 23, 9000 Aalborg
tlf. 9931 5750 (bed om at tale med dem, der har sorggruppen)
www.aalborgkommune.dk/Ungdomscentret

Miljørigtige grafiske løsninger!




novagraf a/s

Lyngvej 3 · Aalborg · Tlf. 96 35 77 77 · www.novagraf.dk