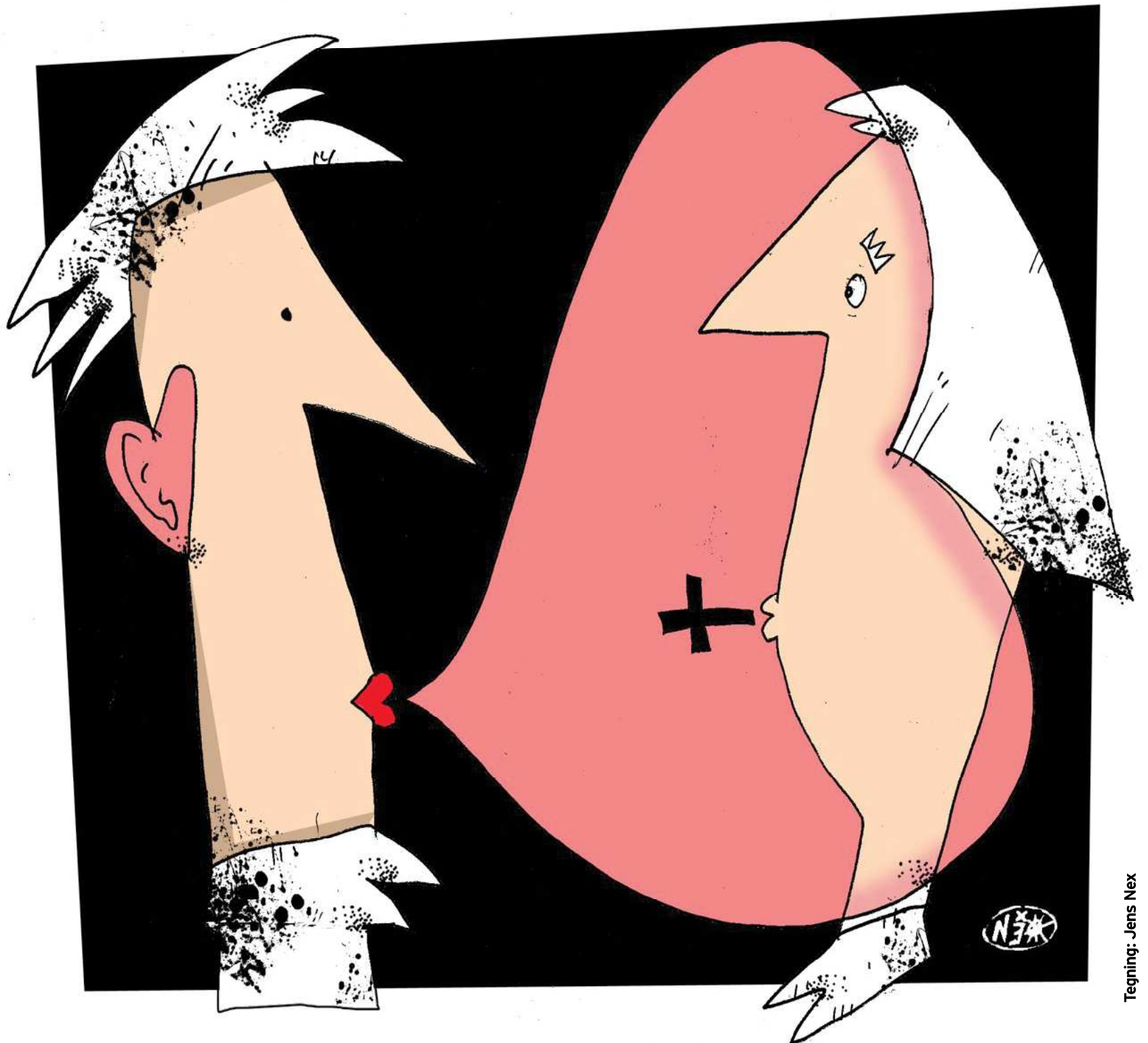




NÅR VI SIGER FARVEL



Tegning: Jens Nex

RANDERS: I julen mistede jeg en fætter på kun 26 år. Det giver mig anledning til at tænke og skrive om det at være i sorg og miste en af sine kære. Hvordan skal eller kan man forholde sig til de efterladte?

Min fætter er bosat i USA, og familien derovre ønsker ham ikke begravet der. Derfor skal der blot holdes en ceremoni. Familien ønsker ikke blomster eller andet. Nu kommer så mit dilemma. Skal vi alligevel sende blomster eller noget, når der nu ikke skal være nogen begravelse, og familien ikke ønsker noget stort?

Mine tanker går til de nærmeste pårørende. Jeg har lyst til at fortælle dem at jeg tænker på dem og synes, det er ganske forfærdeligt, det der er sket. I den forbindelse går jeg i gang med at undersøge med mig selv, om jeg er "berettiget" til at deltage i sorgen eller at give mig til kende. Hvordan er jeg i relation til dem, der har mistet, og hvor meget skal /må jeg så involvere mig?

I bestræbelserne på ikke at komme til at såre eller sige noget dumt eller forkert kan man let komme til at sige for lidt! Det kan være svært at finde en balance, hvor man ikke vir-

ker påtrængende og heller ikke for overfladisk.

Hvordan forholder man sig til de nære pårørende som en, der er lidt på afstand som eksempelvis kollega eller perifer ven eller kusine på afstand?

Mine egne erfaringer er ikke mange, men jeg har forstået på mennesker, jeg har arbejdet med, at det er i sådanne situationer, man kender sine sande venner. De, der ikke sagde noget – de, der ikke kom, de der selv var skræmt – de der ikke gav sig til kende, blev sorteret fra!

For dem, der har mistet, er det let at kende – det er lettere at komme tilbage, lettere at leve med sorgen, når nogen har givet deres medfølelse til kende! Hvordan er næsten lige meget, bare du har vist dig.

I min praksis møder jeg mennesker, som fortæller, at der er ingen, der forstår dem. Og hvis nogen siger, at de gør, føles det næsten som en hån eller forfladigelse af den sorg, de bærer. Uanset hvad jeg eller du har oplevet, vil det sjældent være det samme, som den sørgende du står overfor, oplever. Mit råd er derfor at gemme dine egne oplevelser væk og lad den sørgende finde sin måde at bear-

bejde sit på. Vær åben og hjælpsom, hvis den sørgende ønsker at kende til dine personlige erfaringer.

I vores forsøg på at trøste og hjælpe den anden er der også faldgruben med at sige, at det bliver bedre om nogen tid eller noget i den stil. Det hjælper ikke den sørgende i nuet. Intentionen om at trøste et andet menneske, der lige har mistet, er fin og vigtig! Vi kan dog ikke tage sorgen væk fra den sørgende, men lade den ved at være der. At miste betyder, at vi skal igennem en proces, hvor vi bearbejder det skete og mindes. Der er brug for tid til dette. Som pårørende er det vigtigt at være der for de nærmeste.

Nogen har brug for tid til at tale om den afdøde, nogen har brug for at være stille, men sammen. Nogen har brug for at være alene en tid. Nogen græder, nogen er stille.

De fleste har brug for lidt af hvert og ikke mindst en tilkendegivelse fra dig.

Jeg tror jeg sender blomster alligevel!

Helle Skjerk
NLP coach og psykoterapeut

Brevkasse

■ Brevkassen om livet og hverdagen er et element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation eller et emne, du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på helle@favnta.dk



Gode råd

NÅR DU SKAL TRØSTE

Når du skal trøste et andet menneske:

■ Sig det, du tænker: "Hvor er det meningsløst" "Jeg bliver så ked af det på dine vegne, at jeg ikke ved hvad jeg skal sige."

■ Spejl den der sørger: "Jeg kan godt forstå, du er ked af det." "Hvor er det uretfærdigt, at det skulle gå sådan"

■ Stil spørgsmål: "Må jeg ikke høre lidt mere om, hvem han/hun var?" "Hvad tænker du eller hvad har du brug for"

■ Vær stille sammen. Hvis du er sammen med én der græder, er det rigtig godt bare at være stille. Gråden udtrykker alt, hvad der skal siges.