



Brønshøj-Husum Avis

- Forside
- Kommunalt
- Erhverv
- Politik
- Sport
- Kultur
- Tema
- Debat
- Konkurrence
- Helse
- Motor

18. MAR 2019, 14:56

Vi skal lære at tale om de døde



Sorgrådgiver Kirsten Bærentzen hjælper mennesker med at komme videre i livet, efter at de har mistet. Foto: Privat.

For mange mennesker er døden tabu, og mange ved ikke, hvordan de skal tackle deres egen og andres sorg. Sorg er helt naturligt, siger en sorgrådgiver fra Brønshøj

AF JAN LØFBERG

[Share 904](#) [Tweet](#)

I Danmark er der uddannet 24 sorgrådgivere. Kirsten Bærentzen fra Brønshøj er en af dem. Hun har blandt andet en sorggruppe sammen med præst Peter Nejsum i Brønshøj Kirke, en sorggruppe for børn på en skole i Herlev og derudover er hun privatpraktiserende sorgrådgiver på hjemmearadressen Kabbelejevej 40.

Særligt for børn og unge kan det være svært at finde fodfæste i tilværelsen, når et nært familiemedlem er afgået ved døden. Mange bliver mødt med en "mur af tavshed" af/ fra omgivelserne. Langt hen ad vejen skyldes det, at vi danskere generelt ikke er ret gode til at tale om døden.

- Det kan føles som et dobbelttab. Først mister de for eksempel en far eller mor, og derefter mister de retten til at tale om afdøde. De efterladte skal have mulighed for at have deres afdøde med i deres fremtidige liv, så de stadigvæk kan danne og skabe retning for os, siger Kirsten Bærentzen.

Vores "ret til at sørge" er meget afhængig af vores netværk. Ens sorg handler derfor også om den sorghjælp, som ens netværk giver dig eller som de måske ikke er i stand til at give dig. For de efterladte gælder det om at blive set, hørt og forstået.

Derfor ønsker hun at skubbe sorgkulturen i en retning, hvor de efter efterladte ikke behøver at give slip på afdøde. Det kan en ny og ændret sorgkultur rette op på: - Hvis vi bare langsomt kunne få genskabt en sund og mindre distanceret sorgkultur, som vil skabe indsigt, rummelighed og mod til at spørge ind til et andet menneskes tab, sorg og afmagt.

- Vi tror stadig, vi kan fikse sorgen - på samme måde som vi kan fikse alt andet. Men sorgen bliver siddende, hvis man ikke får lov til at slippe den fri. Sorgen er et livsvilkår, som man skal lære at leve med. Har man nogen at dele sorgen med bliver den også nemmere at bære.

Kirsten Bærentzen har en drøm om, at der kunne blive oprettet en national sorgdag: - Det skal være en dag, hvor vi får lov til at mindes dem, vi har mistet. Det kunne en national sorgdag rette op på, for vi mangler ramme og ritualer i forbindelse med sorg. På allehelgensdag er det blevet en skik i Danmark, at mindes de døde. Men hvis man ikke kommer i kirken og gerne vil mindes og tale om afdøde, hvor går man så hen?

Ord, mod og handling

Når vi møder mennesker i sorg har de fleste af os ikke lært, hvad vi skal gøre. Vi mangler ord, mod og handling. At stå ved siden af et menneske, som har mistet er svært. Det kræver mod at blive stående.

Vi har alle et medmenneskeligt ansvar. Tænk hvilken hjælp det kunne være, både for den sørgende og vennen som står ved siden af den sørgende, hvis vi havde de gode sætninger og de gode handlinger klar, når vi står over for dem, som har mistet.

Kirsten Bærentzen forestiller sig, at hjælpen og støtten til de efterladte ikke kun kommer fra den nærmeste familie eller professionelle terapeuter, men også indbygges i vores netværk og er en selvfølgelig del af beredskabet på vores arbejdspladser, i skolen og institutioner, så døden og sorgen ikke ender med at blive et privat anliggende.

Kirsten Bærentzen har blandt andet kontakten til gymnasier for at varetage og lede sorggrupper. Men det er som om, hun ikke er trængt igennem her, blandt andet var et svar, at de unge har mulighed for at tale med studievejlederen. En ting er, at de unge i gymnasiet ud over deres sorg også ventes at kunne klare uddannelsesforløbet problemfrit. Men når unge for eksempel har mistet et nært familiemedlem eller ven efter selvmord, trafikulykke eller et terminalt sygdomsforløb, så har de behov for at dele deres sorghistorie med jævnaldrende.

- I min sorggruppe for børn får de lov til at dele deres sorghistorier med hinanden, sorghistorier som ofte handler om tabet, skyld, savn eller bristede drømme. Når de deler deres sorghistorier, oplever de, at de møder andre børn med samme livsvilkår. De kan spejle sig i hinandens sorgfortællinger og følelsen af ensomhed mindes. Det er stort for et barn at opleve, at der er nogen som forstår, hvad de siger. Det er meningsfyldt at møde nogen, som selv har prøvet at miste. Via samtaler med børnene har jeg lært, at de tit føler sig helt alene med deres sorg, når de efter endt sorgruppemøde igen "træder tilbage" i hverdagens ramme, siger Kirsten Bærentzen.

Det første skridt

Når rustvognen kører væk, så står de efterladte tilbage. Efterladte oplever ofte, at støtten fra netværket er meget konkret lige efter dødsfaldet, men at støtten stille og roligt aftager over tid. Det er vigtigt at forstå, at selv efter 1/2 år, efter et år eller to år er det stadigvæk vigtig som efterladt, at opleve at netværket er der for en og er villig til at støtte op.

I den forbindelse peger Kirsten Bærentzen på en alvorlig udfordring: - Det kan være med til at lindre sorgen, at man kan besøge et gravsted. Men i dagens Danmark er det langt fra alle, der bor dér, hvor deres slægtninge eller ven ligger begravet. Derfor skal den sørgende finde nye måder at "mødes" med afdøde. Det kan være mindesider eller mindeportaler på nettet.

Som Kirsten Bærentzen pointerer:

- Det er helt naturligt at være i sorg. Der er intet unaturligt i det. Og hvis vi ellers lærer at tale om de døde med de efterladte, så kan det være første skridt på vejen til at hjælpe et menneske i sorg.

FAKTA

Kirsten Bærentzen

Uddannet som lærer fra Frederiksberg lærerseminarium i 1995.

Uddannet sorgrådgiver fra Metropol Professionshøjskole i 2018.

Sorggruppe i Brønshøj Kirke

Fungerer som privatpraktiserende sorgrådgiver med egen praksis.

På hjemmesiden [www.sorgradgivning.dk](#) kan du læse om Kirsten Bærentzens egen sorghistorie.

4 kommentarer om "Vi skal lære at tale om de døde"

Mona Berg

19. marts 2019 kl. 13:51

Kan så meget følge din artikel! Jeg har kun een i familien som tør snakke med mig om Mathias, som jeg mistede da han var 19 år. Min niece Camilla er ikke bange for at nævne ham eller bange for min sorg! Det er en befrielse at snakke med hende. Jeg savner at folk snakker om ham. Jeg ved godt at han ikke er glemt, overhovedet... Men det føles sådan når der ikke bliver snakket om ham. Tak for en god artikel! Mvh. Mona.

Ghita Wolff

21. marts 2019 kl. 10:38

Jeg kan sætte mig helt og andeles ind i det, da jeg arbejder med det dagligt. Jeg er ansat på Københavns Kirkegårde og har det derfor tæt inde på livet hver dag. Jeg tager gerne snakken med folk. For mig handler det om at møde dem der hvor de er i deres sorg, og så gi dem den tid de har behov for. Her har vi jo med det hele at gøre også gravsalg. Det handler virkelig om følelser hele vejen rundt.

Kirsten Bærentzen

21. marts 2019 kl. 11:52

Kære Mona.

Selv tak og tak til Camilla som viser os andre vejen frem trods hendes unge alder.

Hilsen Kirsten

Kirsten Bærentzen

21. marts 2019 kl. 11:54

Kære Mona.

Selv tak og tak til Camilla som på trods af hendes unge alder viser os vejen frem.

Hilsen Kirsten

Skriv et svar

Din e-mailadresse vil ikke blive publiceret. Krævede felter er markeret med *

Kommentar

Navn *

E-mail *

Websted

Informer mig om nye kommentarer via e-mail.

Giv besked om nye indlæg via e-mail.

SKRIV KOMMENTAR



Læs avisen online



Seneste nyt

Der SKAL nyt gulv i Grøndal Multicenter ellers lukkes det

10. DECEMBER 2020

Fra i dag: 18.500 undervises hjemmefra

9. DECEMBER 2020

Så er de nye skilte her

8. DECEMBER 2020 · 1 kommentar

Vintermaleries på Brønshøj Bistro

3. DECEMBER 2020

Prisvindende børnejazz

3. DECEMBER 2020

Ghettolisten er opdateret

3. DECEMBER 2020 · 1 kommentar

Ildrætspriserne uddelt

3. DECEMBER 2020

Vil du have mere ud af din træning?

3. DECEMBER 2020

Juleviser i en coronatid

2. DECEMBER 2020

Støtte til julearrangementer for socialt udsatte

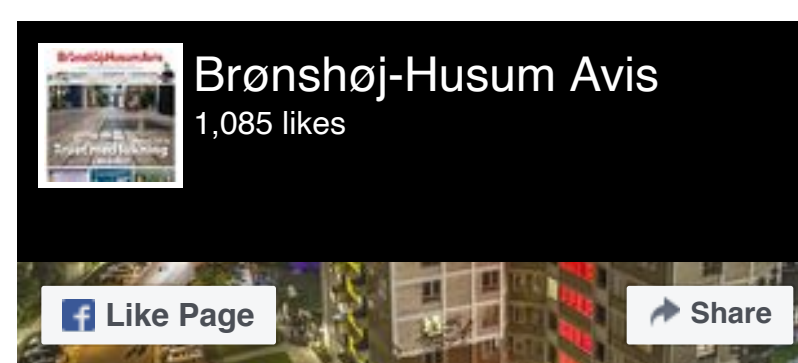
2. DECEMBER 2020

3 største søvnfejl, du begår

Læs mere om de virkelige årsager til søvnforstyrrelser her!

[➔](#)

Følg os på facebook



Mest læste det seneste døgn

Så er de nye skilte her

Ja til ny campingplads på Bellahøjmarken

Pop up test i Tingbjerg

Netto åbner fremtidens discountbutik i Brønshøj

Der SKAL nyt gulv i Grøndal Multicenter ellers lukkes det

Netto åbner fremtidens discountbutik

Fra i dag: 18.500 undervises hjemmefra

Spejderne sælger juletræer ved vandtårnet

Lokal astrolog: 2020 bliver et uroligt år

Vi skal lære at tale om de døde