

# Dig og mig og den der sorg

Foredrag af Kirsten Bærentzen



## Kære efterskole

At stå ved siden af en ven i sorg er svært - at blive stående og indlede en samtale om tabet er endnu sværere. Det kræver at personen har viden, færdigheder og holdninger om begrebet sorg.

Det kan mærke et ungt menneske for livet at miste forældre eller søskende eller at leve i en familie med alvorlig sygdom. Men gode ansvarlige voksne og venner, som støtter en, vil medvirke til, at den unge kommer godt og trygt igennem en svær tid og får et harmonisk liv trods tabet.

Mit navn er Kirsten Bærentzen. Jeg er uddannet lærer og sorgrådgiver, og jeg ønsker at gøre en forskel for unge i sorg og for vennerne, omkring dem. Mit foredrag "Dig og mig og den der sorg" styrker unges forståelse af sorg, så der skabes en sorgkultur, som via viden og indsigt giver de unge modet til at spørge til en vens tab, sorg og afmagt.

Død, sorg og alvorlig sygdom skal være noget de unge naturligt kan tale om, og foredraget vil styrke de unge i, hvordan de kan (for)blive en omsorgsfuld ven, når de møder en ven i sorg. Målet med foredraget er at skabe mod, medfølelse og engagement så vores unge bliver livsduelige mennesker. Så når sygdom, død og sorg rammer, så tør vennerne stille sig ved den sørgendes side, selvom det er svært – og så er de noget for hinanden.

Overordnet handler foredraget om hvad sorg er, hvad sorg gør ved venskaber, og hvordan man støtter en ven i sorg. Foredraget er tænkt som et slags livsværktøj, som man kan bruge, når sorgen rammer en selv eller en ven.

I kan være med til at skabe en sund sorgkultur på jeres efterskole ved at tilbyde jeres elever dette foredrag.

Med venlig hilsen  
Kirsten Bærentzen  
Lærer og sorgrådgiver  
[www.sorgraadgivning.dk](http://www.sorgraadgivning.dk)  
 Sorgrådgivning v/Kirsten Bærentzen

Foredraget varer ca. 1 time. Det består af ca. 40 minutters tale iblandet ca. 20 minutters små filmklip om unge i sorg. Efter foredraget er der tid til spørgsmål.

Prisen er 4.500 kr. plus moms.

Mobil 4059 4259 eller mail  
[kb@sorgraadgivning.dk](mailto:kb@sorgraadgivning.dk)