

**ÅRETS JULEGAVER**  
fra Bibelselskabet

**Gud og det onde** 99,95 pr.stk.

Køb her >

Karolingisk hvalke julegave  
Nur Bibelske ordsprog  
Ene, Næm, Gud  
Hvad for konger  
Himmelsk Ande og Herbeske Engel  
Evne

VIDSTE DU, AT  
**HVERT 7. MENNESKE ER TRAUMATISERET?**

**DU KAN HJÆLPE HER!**

Bibelselskabet

## Fem gode råd: Sådan støtter du en ven i sorg

f Del Mail Print Mere



Foto: Jenny Sturm/Panthermedia/Ritzau Scanpix

8. december 2020, kl. 0:00

Kirsten Bærentzen

Dette er et debatindlæg. Indlægget er udtryk for skribentens egen holdning.

### At være ven til nogen i sorg er en overset, svær og ensom opgave. Sorgrådgiver Kirsten Bærentzen giver her sine råd tid, hvordan man bedst kan yde sorgstøtte

Den sorgstøtte, ens venner giver, eller som de måske ikke er i stand til at give, har stor betydning for ens sorg.

Jeg holder foredrag på landets efterskoler, og på mine sidste slides i præsentationen toner Idas og Konrads ansigter frem på skærmen. De beskriver for eleverne, hvad sorg gør ved et ungt menneske. Det kan de gøre, fordi de begge har mistet en forælder. Konrad og Ida er med i mit foredrag, som handler om sorg og venskaber, gennem små filmede videoer.

Sammen ønsker vi at skabe en sund sorgkultur her i landet, som via viden og indsigt vil give unge mennesker modet til at stille sig ved siden af en ven i sorg. En ofte overset, svær og ensom opgave, vi beder vennerne om at påtage sig uden egentlig at klæde dem på til opgaven.

1) Lad aldrig som ingenting. Jeg taler om, hvad sorg gør ved venskaber. Jeg taler om at leve i et samfund uden en fælles sorgkultur, hvor døden og sorgen er blevet et privat anliggende, og hvor "hjælpen" fra vennerne ofte defineres af fordomme og misforståelser. Ida og Konrad fortæller om en virkelighed, hvor sorg og usikkerhed pludselig får lov til at sætte dagsordenen i et ellers trygt og rart venskab. Hvor ensomhed og svigt kommer snigende, fordi vennerne trækker sig eller lader som ingenting.

2) Tag aktivt og tidligt kontakt – forvent intet af din ven. At miste forældre eller søskende eller leve i en familie med alvorlig sygdom mærker et ungt menneske for livet. Venner, som støtter en, kan medvirke til, at man som sorgramt kommer godt og trygt igennem en svær tid.

Så jeg taler om at finde modet, så man tør tage kontakt til den sorgramte ven, selvom det er svært, og om at finde de rigtige ord, når man gerne vil støtte den sorgramte. For hvad siger man egentlig til en ven i sorg, hvad må man sige, og hvad kan man sige?

3) Vær direkte og ærlig om din usikkerhed ved at støtte. Udgangspunktet for mit foredrag er Idas og Konrads fortælling om, hvordan sorgen påvirkede og stadigvæk påvirker deres venskaber.

Vennerne oplever selv at miste fodfæste og at blive usikre, når en ven rammes af sorg. Sorg bringer nemlig en ny dagsorden med ind i et venskab, en dagsorden, som for de fleste er fremmed, skræmmende og tabubelagt. Sorg bringer tvivl og usikkerhed med sig. Så jeg underviser i, hvordan de rette spørgsmål kan åbne op for de svære samtaler, og hvordan planlagte aktiviteter, som vennerne tager initiativ til, kan give deres sorgramte ven en velfortjent pause fra sorgen.

4) Spørg ind til din vens sorg, og lyt til hele historien. Lad din ven tale ud, og stil spørgsmål. Ida og Konrad fortæller, hvordan sorg kan forandre ens rolle i venne kredsen. Jeg samler op og bygger på, hver gang Ida og Konrad har talt.

Eleverne bliver klædt på om sorg via fortællinger og via sorgteori. På den måde er sorgens præmisser nemmere at forstå, og måske tør vennerne efterfølgende placere sig i sorgens barske ligning, fordi de føler sig klædt på til at spørge ind til sygdommen, tabet, sorgen og vennens tanker.

5) Brug den dodes navn i samtaler, hvor det er naturligt, så de stadigvæk er med i vores liv. Afslutningsvist minder Konrad os om, at sorg ikke kun handler om, at man har mistet, men det handler også om alt det, vi aldrig kan miste. Det, vi aldrig kan miste, husker vi, når vennerne tør spørge ind til dem, vi mangler og savner.

Forhåbentlig vil man som ven opleve, at det at yde sorgstøtte er blevet en smule nemmere. Måske er vi netop nu i gang med at skabe en sund sorgkultur, hvor de unge tør stille sig ved siden af en ven i sorg.

*Kirsten Bærentzen er lærer, sorgrådgiver og foredragsholder.*

### Andre læser lige nu



**Interview**  
**Brinkmann: Gratis psykologhjælp er sygeliggørelse af unge**



**Jesper Buhl om at give slip på sin kone med alzheimer: Man må altså godt blive glad og kysse igen**



**Ekspert: Tilliden til regeringens corona-håndtering daler**

**Læs også**  
**Tre danskere deler deres julesorg: Julen var anderledes trist**

### Udgivet af Kristeligt Dagblad A/S

Vimmelskiftet 47  
1161 København K  
Tlf. 33 48 05 00  
E-mail: [reception@k.dk](mailto:reception@k.dk)

**Ansvarshavende chefredaktør**  
Erik Bjerager

**Kundeservice**  
Tlf. 33 48 05 05  
E-mail: [abonnement@k.dk](mailto:abonnement@k.dk)

**Annonceservice**  
Tlf. 33 48 05 00  
E-mail: [annonce@k.dk](mailto:annonce@k.dk)

Ophavsret  
Persondatapolitik

Følg Kristeligt Dagblad:



Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

**PRESSE NÆVNET**

### Stofområder

Danmark  
Liv & Sjæl  
Kirke & Tro  
Kultur  
Udland  
Debat  
Mennesker

### Om avisen

Om os  
Forlag  
Medarbejdere  
Kontakt avisen  
**For annoncører**  
Jobmarked  
Annoncering  
Dødsannoncer

### For abonnenter

E-avis  
Avisarkiv  
Lydavis  
Læserklub  
Nyhedsbreve  
Temaer  
Specialhistorier  
Android App  
iOS App

### Sites

Kristeligt-Dagblad.dk  
Kirke.dk  
Kristendom.dk  
Religion.dk  
Etik.dk  
Foredragslisten.dk  
Pilgrimsvandring.dk  
Kirku.dk