



Kritisk Forum

FOR PRAKTISK TEOLOGI

SORGGRUPPER I FOLKEKIRKEN 2.0 MARTS 2026

176

TEMA: SORGGRUPPER I FOLKEKIRKEN 2.0

Christine Tind Johannessen og Karina Juhl Kande
INDLEDNING – UDVIDELSE OG DIFFERENTIERING AF
SORGGRUPPER I FOLKEKIRKEN

I

Mette Born Djurhuus
AT BÆRE SORGEN SAMMEN

6

Rose Marie Tillisch
AT TALE OM DET IND ANER HVAD ER

12

Laila Bomose
SORGGRUPPEN – DET SIDSTE ORD ER ALDRIG SAGT

24

Eva-Maria Schwarz
SORGMESSE – EN GUDSTJENESTE FOR SØRGENDE

33

Svend Aage Madsen
MÆND OG SORG

42

Lise Rasmussen
KÆRESTESORGGRUPPER

51

Allan Køster
TRØST – ET EKSISTENTIET BEHOV I MØDET MED DØDEN

65

Maria Baastrup
SORGGRUPPER I SUNDHEDSREGI

76

Christine Tind Johannessen
VERDENSSORGGRUPPER

86

Indledning

Udvidelse og differentiering af sorggrupper i folkekirken

Christine Tind Johannessen og Karina Juhl Kande

Med dette temanummer af *Kritisk forum for praktisk teologi*, med titlen *Sorggrupper i folkekirken 2.0*, ønsker vi at belyse noget af den bredde og differentiering af sorggrupper, der former sig i folkekirken – forskellige typer af grupper, der hver især danner ramme om forskellige perspektiver på tab og sorg. I nogle af disse gruppesammenhænge står vi i folkekirken endnu lidt vaklende, men dog med en klar erkendelse af at stå i en større sammenhæng, hvorfor kirkens rum nødvendigvis udvides på mange niveauer. Sorggruppeområdet i folkekirken rummer fortsat potentiale for udviklingen af bemærkelsesværdigt oversete grupper samt for genovervejelse af teologi og sorggruppernes funktion i den kirkelige kontekst – hvilket temanummeret også søger at åbne for. Endvidere har vores intention været at lægge vægt på, at teoretiske og perspektiverende refleksioner følges af *hands-on*, dvs. at præsentere en vifte af artikler, som hver især har fået til opgave at favne både et “om” og et “hvordan”. Der er i den forstand tale om en slags brugsnummer, hvor både den garvede såvel som den grønne sorggruppeleder skulle kunne have mulighed for at hente mere konkret inspiration til udviklingsarbejdet med sorggrupper i folkekirken.

Vi begynder med en artikel om sorggrupper for børn og unge, som er et af de mere vanskelige sorginitiativer at få op at stå i folkekirken. Vi måtte se os en del om, før vi fandt en gruppe, som har eksisteret – og fungeret – gennem

længere tid. Dette være sagt – ikke for at tage initiativet fra nogen, men som en opmuntring til at gøre benarbejdet og for at betone, at det er muligt, hvis man investerer den tid og de ressourcer, det kræver. I *Mette Born Djurhuus'* artikel "At bære sorgen sammen – samskabelse om børn og unge i sorg" erfarer vi således, at det kræver etablerede netværk, samarbejde mellem flere fagligheder og et "bagtæppe af relationer" – ganske som vi kender til det fra andet sognearbejde, når vi skal få ting til at ske, idet flere får kendskab og kan referere til den lokale kirkes tilbud og initiativer. Etableringen af disse netværk og samarbejder betyder, at der allerede forud er skabt den tillid, der danner grobund for muligheden for en konkret henvisning til og brug af kirkens tilbud, når tabet sker og sorgen rammer.

Et sådant bagtæppe af relationer kan passende danne afsæt for hele temanummeret om sorggrupper i folkekirken. I artiklen "At tale om det ingen aner hvad er" gør *Rose Marie Tillisch* os klogere på sorggrupper – eller snarere eksistensgrupper – for mennesker med demens og deres pårørende, hvor der sørges på forskellige måder af dem, som mister grebet om sig selv, og dem, hvis rolle ændrer sig i relationen til deres syge pårørende. Artiklen har den særlige styrke, at de mennesker, den handler om, kommer direkte til orde i artiklen og lærer os, at vi kan stole på relationerne – også når sproget svigter og hjernen ikke længere er til at regne med. Med reference til titlen er en hovedpointe netop at vise noget om, hvordan sorgen tentativt adresseres gennem bl.a. kropslige handlinger hos denne særlige gruppe.

I artiklen "Sorggruppen – det sidste ord er aldrig sagt" beskriver *Laila Bomose* sin praksis inden for den mere traditionelle model af sorggrupper i folkekirken, nemlig for det segment der bredt kan betegnes som "de voksne". Her tager hun læseren gennem nogle klassiske indsigter, bl.a. omkring optakten til og opstarten af sorggruppen. Inspireret af en fortolkning af Gadamer, gør hun endvidere status over gruppen som et stærkt sprogligt fællesskab, hvor deltagerne kalder hinanden til at interagere.

Eva Maria Schwartz tager os med ind i kirkerummet og sorgmessens liturgi, som taler sit eget tydelige sprog om sorgens væsen. I artiklen "Sorgmesser" argumenterer hun for, hvordan sorgmessens praksis tillader os at være små og fortabte i fællesskab frem for kun at være det alene og hver for sig. Artiklen minder os om ritualets kraft og det kirkelige arvegods af trøst og håb som aldrig ruster, fordi det er stærkt og levende. I sorgmessen

kan alle komme og være sammen gennem det kirkelige ritual på tværs af alle mulige slags tab og sorger. Schwartz øser her generøst af sin sorgmesse-praksis med en liturgi hun har udviklet efter enkelhedsprincippet, og som hun gennem årene har erfaret fungerer.

Hos *Svend Aage Madsen* præsenteres vi for en helt anden liturgi, når han uden omsvøb øser af sin viden om de udfordringer og forudsætninger, der ofte gør sig gældende for mænd, når de oplever lidelse og sorg. Artiklen "Mænd og sorg" kan læses som et benspænd for folkekirken til at skabe konkrete, aktive mandefællesskaber. Det gælder for alle mennesker, at de nære relationer er udslagsgivende for helbred og trivsel, men da mænd typisk har færre nære relationer end kvinder, er de også mere udsatte, når de mister. Mange mænd er ikke vant til at tale om smertefulde ting og ved ikke om det nogensinde holde op igen, hvis de først tager hul på det. Dette kalder på grupper og fællesskaber, hvor omsorgen doseres i optagelige mængder og samtaler kan føres med mindre snak og mere plads til de pauser, der skal til for, at manden måske – og måske ikke – sætter ord på, hvordan han går og har det.

I artiklen "Kærestesorgrupper" hejser også *Lise Rasmussen* flaget for en i kirkelig sammenhæng lidt overset gruppe og sorgform – overset måske fordi sorgen over tab i form af brud med en kæreste eller ægtefælle ikke tages helt så alvorligt, men at den ikke desto mindre kan ramme andre livsområder hårdt og forrykke vores selvforståelse radikalt. Hun peger på kærestesorgen som en eksistentiel krise, der kalder på kirkelig og diakonal opmærksomhed. Fra sin erfaring med at afholde kærestesorgrupper henter hun eksempler på ytringer, der deles med andre kærestesorgramte, og som derigennem fører læseren ind i fornemmelsen for nogle af de følelser, tanke- og handlingsmønstre, som er på spil i en sådan gruppe.

Allan Køster skriver sin artikel "Trøst – et eksistentielt behov i mødet med døden" ud fra et filosofisk perspektiv på baggrund af samtidens sorgforskning. Han vil relancere trøsten som begreb i en samtdiskultur, hvor den måske er blevet stedmoderligt behandlet – om end netop teologien historisk set har behandlet præcis dette tema. Blikket fra en anden fagtradition må på den måde også være en påmindelse til præster om, at vi i teologisk og pastoral kontekst har en virkelig skat at forvalte – hvor trøst ikke er en sut-

teklud, som vi rækker folk, men i stedet ægte guddommelig omsorg i form af opstandelseshåb og løfter, der kan lindre at mærke midt i sorgen.

En refleksion over "Sorggrupper i sundhedsregi" præsenteres af *Maria Baastrup*, hvor hun – i linje med andre af temanummerets artikler – fremdrager fordele ved samarbejde og tværfaglig udveksling, her mellem præster og sundhedsfagligt personale. Sammen kan disse forskellige faggrupper tage hånd om det "hele" – eller måske rettere multiple – menneske. Endvidere kommer hun med en klar opfordring til at gennemtænke de teologiske perspektiver på sorg i lyset af den indflydelse, det har haft på samtidens sorgforståelse, at sundhedssektoren har gjort sorgen til et af sine områder.

Som et sidste bidrag i temanummeret åbner *Christine Tind Johannessen* for anderledes måder at tænke sorggrupper på, der rækker ud over de personlige tab til de kollektive tab. Artiklen "Verdenssorggrupper" handler om de tab, som har med vores verdensforhold at gøre. I vores nutid med stigende usikkerhed, trusler både udefra og indefra, øget destabilisering, krige, klimaforandringer og biodiversitetskrise, oplever vi reelle tab af den gamle verden og orden. Mennesker der bliver dræbt, territorier der mistes, liv der uddør, økosystemer der bryder sammen. I en samtale med Thomas Høg Nørager om at tage sorgen over verdens tilstand alvorligt, undersøger artiklen, hvordan en verdenssorggruppe kan opbygge ved at starte i fælles erfaringer af sorg, usikkerhed og tvivl som et "fælles tredje". Derigennem kan kirken åbne rum for medmenneskeligheden i dens forskellighed, fremfor at dyrke splittelsen og ønske hinandens udslettelse – netop ud fra den teologiske præmis, at fællesskab er bedre end segregering.

Som redaktører er vi fuldt ud klar over, at der er andre særlige grupper, med egne sproglige koder og netværk, som desværre ikke er repræsenteret i dette nummer, eksempelvis de grupper af mennesker, der sørger over spædbarnsdød, barnløshed eller selvmord. Initiativer til sorggrupper også inden for disse områder er vigtige. Vi håber med dette nummer at sætte yderligere sejl til det samlede felt af forskellige sorggrupper i folkekirken – som en indsats hvorigennem kirken kan række langt ud, og en indsats der har potentiale til at nå ud til mennesker i befolkningen, som måske ellers ikke bruger folkekirken. Rigtig god læselyst!

Indledning

Christine Tind Johannessen

Lektor, ph.d., i sjælesorg ved Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter, konsulent i Helsingør Stift ved Hum-Praksis-projektet ”Sorgens Have”, støttet af Velux Fonden, og beredskabspræst i Region H, Københavns Stift.
E-mail: ctj@km.dk

Karina Juhl Kande

Sognepræst i Karlebo Sogn, Helsingør Stift, og teologisk konsulent i Helsingør Stift.
E-mail: kjk@km.dk

At bære sorgen sammen

– samskabelse om børn og unge i sorg
Gentofte Børne- og ungesorggruppe

Mette Born Djurhuus

Hvordan kan kirke og kommune i fællesskab skabe et trygt og bæredygtigt rum for børn og unge i sorg? I Gentofte er svaret blevet en åben sorggruppe, forankret i et samarbejde mellem kommunens skoler og provstiets sognekirker. Gennem samskabelse – forstået som et reelt møde mellem forskellige fagligheder, perspektiver og værdier – er der opbygget et fællesskab, hvor børn og unge kan dele erfaringer med jævnaldrende i samme situation. Indsatsen bæres af relationer og tillid og målet er enkelt og samtidig afgørende: at ingen skal stå alene med sit tab, og at sorgen kan finde en plads i livet.

Samskabelse

For syv år siden mødtes daværende skolechef i Gentofte, Hans Andresen, og daværende provst, Peter Birch, om en fælles idé: Kunne kommunens 11 folkeskoler og provstiets 9 sognekirker skabe et tilbud til børn og unge, der har mistet – eller lever med alvorlig sygdom i nærmeste familie?

Visionen var enkel og samtidig ambitiøs: At etablere et mødested, hvor børn og unge elever fra kommunens skoler kunne dele deres livserfaringer og sorger med andre på tværs af sogne og skoler og institutioner. Et sted uden én bestemt faglig eller kirkelig ramme, men båret af samskabelse.

Samskabelsesbegrebet blev på daværende tidspunkt flittigt anvendt i både kommunale og kirkelige sammenhænge, men ofte uden en klar definition.

Det blev til en længere frugtbar drøftelse, hvor vi konkluderede at samskabelse må defineres som det, at vi ville mødes på midten – med respekt for hinandens fagligheder, ressourcer og perspektiver. Det handlede ikke blot om at dele opgaver, men om at skabe noget nyt sammen, som ingen af os kunne have stablet på benene alene.

Netværk

Gentofte Børne og ungesorggruppe udspringer med andre ord som en del af Gentofte LIV – Læring, Idræt og Velvære – et åbent netværk af skoleledere, rektorer, foreningsledere, museumsfolk, menighedsrådsmedlemmer, præster og frivillige.

Her udveksler vi idéer, skaber projekter og vi skiftes til at være værter for vores møder, hvor vi løbende deler indblik i hinandens virkeligheder.

Når vi kender hinanden, bliver vejen kortere: Det føles naturligt at gribe telefonen og ringe til trivselskoordinatoren eller ungdomsskolelederen, fordi relationen allerede er etableret.

Udgangspunktet for vores fælles interesse blev seks principper:

1. Vi lytter først – åbent og nysgerrigt.
2. Vi bygger bro – kobler os til hinanden og drager nytte af hinandens kompetencer og faglige viden.
3. Vi skaber fremdrift – holder tæt kontakt og prøver ting af i det små.
4. Vi gør det nemt at engagere sig – mange indgange er mulige.
5. Vi fastholder virkelyst – initiativtagernes engagement skal bevares.
6. Vi gør rammerne tydelige – hvad vil vi gerne, og hvad kan lade sig gøre?

Netværket fungerer i dag som en slags usynlig infrastruktur under mange af de tiltag som findes i lokalområdet, herunder børne- og ungesorggruppen. Det virker som et slags bagtæppe af relationer i et tillidsvækkende miljø, der gør, at vi kan reagere hurtigt, når behovet opstår. Når et barn mister eller har alvorligt syge forældre, er det ofte en lærer, pædagog eller præst, der først opdager forandringen i barnets adfærd eller får kendskab til fami-

liens ændrede situation. Den person tager direkte kontakt til os, og fordi vi allerede kender hinanden på tværs af skoler, kirker og flere foreninger, kan vi nemmere tale åbent om barnets situation og sammen koordinere den næste indsats. Denne hurtighed er afgørende: Sorgen venter ikke på, at vi får lavet en officiel henvisning eller holder et møde om et par uger. Den er der her og nu, og netværket gør det muligt at handle med det samme.

Vi har ligeledes erfaret, at netværket rækker længere end den akutte indsats. Det har en forebyggende funktion, fordi lærere, pædagoger og andre voksne omkring barnet ved, at vi findes. Den viden i sig selv kan være en lettelse. Flere skolefolk har udtrykt, at de føler sig mindre alene med opgaven, når de står over for et barn i sorg. De behøver ikke bære hele ansvaret selv, men ved, at der er et sted, hvor barnet kan mødes med jævnaldrende i samme situation – og hvor fagpersoner med forskellige kompetencer arbejder sammen.

Kort sagt gør netværket to ting muligt: hurtig og kvalificeret hjælp i den akutte fase – og en tryk baggrundsviden om, at hjælpen er der, hvis den bliver nødvendig. Det er måske netop det, der gør, at vi kan blive ved med at nå børn og unge, som ellers kunne have lukket sig om deres sorg.

Opstart

Allerede i opstarten stod vi over for et valg: Skulle sorggruppen have base i kirken? Nogle frygtede, at det ville afholde ikke-medlemmer eller familier med anden tro fra at deltage. Andre opfattede kirken som en naturlig ramme for projektet. Det endte dog med at valget faldt på Byens Hus i Hellerup – et neutralt fælleshus med mange aktiviteter i løbet af ugen. Huset er centralt placeret i provstiet og med kort afstand til Head Space, en frivillig ungdomsrådgivning. Det viste sig at være et fornuftigt valg: Vi har kunnet henvise til hinanden, og begge tilbud har fået en større rækkevidde.

Fra begyndelsen besluttede vi, at gruppen skulle være åben – uden ventelister og uden et fastlagt antal mødegange. Vi ville skabe et sted, hvor børn kunne komme, når behovet var der, og hvor de ikke blev presset til at afslutte et forløb, før de selv følte sig klar. Nogle er en del af gruppen i en periode og vender så tilbage efter måneder eller år, når sorgen pludselig

blusser op igen. Det kræver naturligvis en særlig fleksibilitet af os som sorggruppeledere: Vi skal kunne integrere nye deltagere midt i en igangværende gruppeproces, samtidig med at vi bevarer trygheden for dem, der allerede er godt inde i fællesskabet.

Her spiller de erfarne sorggruppebørn og unge en uvurderlig rolle – de tager imod, viser rundt i de små rutiner og hjælper de nye til at føle sig hjemme. På den måde bliver gruppen ikke bare et sted, man deltager i, men et fællesskab, man kan vende tilbage til, når livet kræver det.

Praktik

I dag ledes Gentofte Børne- og Unge-sorggruppe af to lærere, Julie Cerkez og Dorte Pedersen, der begge har mange års erfaring med skolebaserede sorg- og skilsmissegrupper, samt af mig som sognepræst. Vores forskellige faglige tilgange ser vi som en styrke: Lærerne har det daglige blik og samvær med børnene, deres pædagogiske redskaber og skolens rammer; jeg bidrager med min praktiske erfaring indenfor sjælesorg og ud fra et kristent, teologisk perspektiv. Vi respekterer forskellene og de forskellige baggrunde vi har for arbejdets udførelse – og tror på, at vi på den baggrund er med til at bidrage til, at børnene får flere sprog for sorgen.

Vi mødes hver anden uge i skoletiden i et interval på 2 timer. Tanken bag det er, at vi ikke skal stille børnene og de unge i det dilemma, hvorvidt de skal i sorggruppe eller gå til fritidsaktiviteter. Skolerne har forståelse for, at eleverne trækkes ud af undervisningens sammenhæng i dette tidsrum.

Sorggruppen åbner dørene kl.11.45. Det passer med at de har frikvarter og kan gå til sorggruppen uden den store opmærksomhed fra deres klassekammerater. Det sidste sætter særligt udskolingens elever pris på.

Strukturen er enkel: Først en halv times "indslusning" med saft, snacks og småsnak. Derefter en time til halvanden, hvor de deles op: udskolings-eleverne går i en gruppe, som ledes af mig. De yngre børn – fra 1.-6. klasse går i gruppe med Julie og Dorte.

I de første år lavede vi ikke denne opdeling, men behovet opstod med tiden – især blandt søskende, der ønskede at kunne tale frit uden at have deres yngre brødre eller søstre som medhører.

Gruppemøderne tager som regel udgangspunkt i en "bordrunde": Hvad fylder i dag? Hvad er sket siden sidst? Nogle gange er det indlysende, hvem der har mest på hjerte; andre gange må vi føle os frem. Vi arbejder uden fast dagsorden. Sorgen er ikke et punkt på et skema, men noget, der dukker op midt i hverdagen.

Samtalen kan tage udgangspunkt i en tegning, et billede eller en genstand. I udskolingsgruppen er den primært samtalen, der fylder i gruppen.

En af de gennemgående tilbagevendende bekymringer hos børnene og de unge er, frygten for at glemme. Vi taler om at erindre – at bevare relationen gennem billeder, minder, fortællinger. Et besøg på en af børnenes familiegårde eller bare en gåtur kan også være med til at løsne op for samtalen.

I gruppen bliver børnene hinandens livsvidner og mange af dem etablerer venskaber uden for gruppen. De lytter, stiller relevante spørgsmål og spejler sig i hinanden. De, der har mistet, bliver ofte en slags håbs bærere for dem, der lever med alvorligt syge forældre eller søskende. De bliver en slags vidner på, at livet kan gå videre.

Vi bruger af og til øvelser, hvor børnene og de unge laver minder med billeder, breve og tegninger, som de kan vende tilbage til. Det er et konkret værktøj, der kan følge dem i mange år og være med til støtte hukommelsen.

Børnene vokser i dette fællesskab

Som præst repræsenterer jeg et sprog, som ikke altid er til stede i børnenes hverdag. Jeg missionerer ikke, men jeg bærer troen med – også uden at tale om den hver gang. Det gør det legitimt at nævne begreber som håb, evighed og Gud, hvis og når det er relevant. For nogle giver det en ekstra dimension i bearbejdelsen.

Det er bemærkelsesværdigt, at vi nu – efter fire år – også mødes i kirken ved højtider som jul, påske og i forbindelse med skolernes sommerferie. I starten var det utænkeligt; nu er det børnene og de unge selv, der foreslår, at vi også mødes dér. Kirken er for nogle gået fra at være "stedet, hvor far blev begravet" til at være et helle, hvor man kan mindes og være sammen.

Økonomi

Økonomisk set er projektet beskedent: Lokalerne i Byens Hus er gratis.

Vi bruger ca. 5.000 kr. årligt til snacks, tegneredskaber og materialer. Til gengæld er investeringen i tid og relationer uvurderlig.

Mine to medgruppeledere får tildelt 2 undervisningstimer om ugen til sorggruppearbejdet.

Vi bestræber os på, at sorggruppen ikke skal være et terapeutisk forløb. Den er et dannelsesrum. Her erfarer børnene, at sorg er en del af livet – og at man kan leve videre med tabet. Vi hjælper dem med at finde en plads til den afdøde i deres livshistorie.

I kirkelig sammenhæng taler vi om, at “den korsfæstede og opstandne er med” – at mørke og død kan blive til liv og lys. I pædagogisk sprog kan det formuleres som resiliens og håb. At børnene og de unge ikke bare “overlever” svære tab, men formår at finde en vej videre, ofte med ny styrke, indsigt og fællesskaber. Alle perspektiver rummer det samme vigtige element: at man ikke er alene.

Vi trækker også på nyere sorgforskning, der understreger, at børn ikke “kommer over” et tab, men lever med det som en integreret del af deres livshistorie. Denne forståelse passer godt sammen med kirkens håbsfortælling: at døden ikke har det sidste ord.

Hvis andre ønsker at etablere en lignende gruppe, vil jeg pege på tre ting:

Byg relationer først – lær de lokale aktører at kende, inden I tager hul på det egentlige sorggruppearbejde.

Lav åbne rammeforløb – sorgen lader sig ikke putte i forløb på otte uger.

Vær tro mod mangfoldigheden – lad forskellige fagligheder og sprog være til stede og giv plads til begge dele. For i sidste ende er vi drevet af det samme mål, uanset om vi arbejder i kirke, skole eller forening: At skabe trygge rammer for mennesker og i vores tilfælde særligt børn og unge, der lever, mister og skal finde vej i livet igen. At vi bærer sorgen – sammen i lokalområdet.

Mette Born Djurhuus

Sognepræst i Messiaskirken, Helsingør Stift.

E-mail: mbdj@km.dk

At tale om det ingen aner hvad er

Eksistentielle samtale- og samværsgrupper for mennesker med demens og deres pårørende i kirken

Rose Marie Tillisch

Artiklen beskriver ud fra cases hvilke eksistentielle udfordringer mennesker med demens står i sammen med deres nærmeste pårørende. Desuden beskrives hvordan samtaler i små eksistensgrupper, den ene med pårørende, den anden med mennesker med demens og med frivillige som hjælpere, kan aflaste begge parter. Der lægges vægt på at give stemme til de mennesker der har en demensdiagnose og bygge broer til deres pårørende, hvor det måtte være til glæde.

Gud sidder omsorgsfuld som en moder og syr skindtøj til Adam og Eva, da han er nødt til at sende dem ud i en verden på godt og ondt (1 Mos 3,21). Men Gud sender dem ikke afsted før han er sikker på at de er omsluttet og holdt varme af hans godhed. Gud sender dem afsted som de to første venner i verden. Som et makkerpar. Derfor holder Gud også fast i mennesket, når det mister sig selv til intethed. Gud kender sorg, tab, skyld og lidelse, men opgiver ikke relationen til mennesket uanset hvordan det bliver borte i sorte huller. For Gud er godhed. Guds nåde i verden udenfor Edens have springer ikke altid i øjnene ved første øjekast, men kommer til syne gennem samvær med andre levende væsner, mennesker, sang, musik, struktur og ritual.

Det ændrer dog ikke ved, at får man selv eller ens nærmeste en demensdiagnose, ja, så oplever de fleste i første omgang en fortabthed, som var man forladt af både Gud og mennesker. Det første par jeg mødte, var nu ikke

præget af fortabthed, men af lige dele fortvivelse og kamptrang. Jeg kalder dem her Thora og Mikkel. Og Mikkel har godkendt det følgende.

Thora og Mikkel

Thora fik en demensdiagnose i en alder af 59 år. Hun og hendes mand, Mikkel, fik jeg som præst mulighed for at følge gennem otte år fra tidligt i diagnosen til Thora døde. De lærte mig en grundlæggende ting: At det er forkert at tale om demens som den pårørendes sygdom, sorg, problem. Det er det *også*, men ved at fokusere på den pårørende svigter man den der har sygdommen. Det lærte de mig ved deres gode eksempel som netop makkerpar. De forblev i levende relation lige indtil Thora drog sit sidste åndedrag i Mikkels arme. Altid i et ligeværdigt forhold på præmisser der dog blev stadigt vanskeligere, fordi Thoras sygdom satte hindringer op.

Mikkel og Thora satte med deres livfulde opgør et stigmatiserende hverdagssprog og handlingsmønster i relief, der desværre ofte omgiver mennesker med en demensdiagnose. Et sprog og et mønster som fjerner den syge fra sin pårørende og vice versa, så de hver for sig, og dog forpligtede på hinanden, havner i hver sit indre isolationsfængsel. Det er et sprog, der i udgangspunktet udelukker den der har demensdiagnosen fra oprigtigt samvær med andre. Et sprog som taler henover hovedet på ham eller hende. Det er et mønster, der gøres op med mange steder, men fordi det sidder lidt som en indgroet negl i vores samfund, kræver det et langt sejt træk at ændre mønstret. Det kræver nærvær og dybfølt respekt overfor de pejlemærker som den sygdomsramte formår selv at sætte op og som den pårørende nænsomt forsøger at tolke.

Min rolle i samtalerne blev i begyndelsen blot den at få de to til at lytte til hinanden og anerkende hinanden. Siden klarede de det selv. Det jeg blev opmærksom på i samtalerne med Mikkel og Thora var, 1) hvor god Thora var til at beskrive sorg over at være ved siden af sig selv, bevidsthed om ikke at få lov at se børnebørn vokse op, frustration når Mikkel misforstod hende, tillid og glæde når han fik idéer til hvordan udfordringerne kunne løses. 2) hvor god Mikkel efterhånden blev til at lytte sig ind på, hvori misforståelserne kunne opstå og give pokker i hvad man plejer at gøre og finde på

løsninger. Som fx da Thora var kommet på plejehjem at insistere på at han også skulle kunne overnatte der og få en seng mere ind på rummet, fordi hun sov bedre når han ind i mellem kunne være der. 3) Hvor livgivende kirkerum, musik, sang og liturgi et langt stykke hen ad vejen var for Thora – og for Mikkkel. Thora elskede desuden at synge i kor, og de tog begge afsted til kor også da hun ikke længere kunne stå op, så hun sang med i koret fra en madras. For det gjorde hende glad.

Jeg fik mod af Mikkels direkte handlingsmønstre. En søndag Thora og Mikkkel var til gudstjeneste og Thora var i et højlydt humør, brød jeg derfor prædikenen af og bød hende varmt velkommen fra prædikestolen. Det blev Thora og i øvrigt også resten af menigheden inklusive en kirkeuvant dåbsmenighed, tryk af, og hun og jeg holdt munter øjenkontakt resten af prædikenen. Til altergangen viste det sig, at Thora ikke længere kunne klare sig med støtte fra Mikkkel alene og det fik som konsekvens, at en navnesøster fra menigheden på dagen og fremover hjalp Mikkkel og Thora med at gå til alters.

Thora og Mikkkel satte barren højt og åbnede for dialog både indadtil og udadtil. De var ikke blege for normbrydende handlinger på trods af de hindringer Alzheimer sygdommen satte op. De bevarede en dialog sig imellem med mindre og mindre egentligt sprog, men med varme, øjenkontakt, hænder der flettede, levet liv som tolkningsnøgler, og de satte begge relationen højere end arbejde og fordomme. De to blev mine læremestre og gav mig uopslidelig lyst til at arbejde for inklusion af mennesker med demens med deres eksistentielle udfordringer og deres pårørende med ditto i kirkelivet.¹ Ikke alle er så heldige at have Thoras og Mikkels ekstroverte egenskaber med sig så langt ind i en sygdom, men vi som kigger på udefra, kan lære af dem og anvende deres håndtering af et emne det for andre i samme situation kan være vanskeligt at italesætte.

1. Tillisch, Rose Marie og Pedersen, Line Skovgaard (red.) 2022: *Nærvær og tid – gudstjenester og rum til mennesker med demens og deres pårørende*. København, Aarhus, Løgumkloster: Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter

Hans

Hvordan kommer sorg til udtryk? Når man sidder i et fællesskab med andre i samme situation som en selv og med andre mennesker man er tryk ved, bliver det lettere at udtrykke sorg, frustration, afmagt og vrede. Når man så ovenikøbet sidder i et kirkerum med højt til loftet og kort til trygge traditioner bliver det lettere at le og græde over de umulige situationer der opstår på grund af ens sygdom, fordi latteren og gråden i netop det rum er genkendelsens og varmens latter.

I det jeg her beskriver, drejer det sig om mennesker der har fået stillet en demensdiagnose, som stadig er hjemmeboende og som i små fællesskaber, sammen med frivillige og en præst, får rum til at danne fællesskab. I et tilfælde havde præsten under gudstjenesten med den lille gruppe fortalt om Grundtvig og en af hans perioder med svær depression, hvor han ikke ville se nogen, end ikke sine nærmeste venner. Da udbryder en af deltagerne, Hans kalder vi ham her, som i forhold til sin alder var hårdt ramt af Alzheimers: "Sådan har jeg det også. Min sygdom er et helvede." Præsten, som i denne sammenhæng lægger sin prædiken an som en mulighed for dialog, begyndte derfor en samtale med Hans om det svære ved at leve med en diagnose, hvor man kan se sig selv langsomt miste den ene evne efter den anden. En anden af deltagerne supplerede kort efter med sin frustration over af at have mistet sit kørekort på grund af sin demensdiagnose. Under den efterfølgende samtale bliver stemningen lettere, fordi alle nu oplever at de er i samme båd. Samtalen kom til at handle om, at det egentlig ikke er døden deltagerne frygter, men snarere den tid der går indtil sygdommen lægger en i graven. En af de frivillige spørger under den lattermilde sorgsamtale så Hans: "Jamen, hvad skal der så stå på din gravsten, Hans?". Og efter lidt tøven og også på grund af en lang latenstid, svarer Hans med varme i øjnene: "Der skal stå: Et godt liv." Så på trods af at sygdommen er et helvede, er overskriften på hans liv, at det er godt.

Jacob og Anna

Lyt her til Jacob og Anna, som begge er midt i 50'erne. At noget var galt, gik op for Jacob, da han var omkring de 50 år. En tanke, en fornemmelse fra Pink Floyds sang *Brain Damage* fløj dengang igennem ham som en slags vished: "There is someone in my head but it's not me". Det var begyndelsen til en lang rejse. Svært at fange ind, hvem denne nogen eller noget var, der ikke var Jacob. Men noget, som ikke var ham, var ved at bosætte sig i Jacobs hoved. Efter nogle år med mange uforståelige ændringer i Jacobs daglige adfærd, valgte Anna og Jacob at gå til egen læge for at få Jacob udredt for en eventuel demenssygdom. Jacobs egen far fik demens i en ung alder, så derfor ville de gerne have det udelukket. Egen læge henviste Jacob til videre udredning hos neurologen, som strittede imod og mente det måtte være stress. Det viste sig dog at være Alzheimers. Til de sidste konsultationer, hvor neurologen modstræbende havde givet efter for Jacobs argumenter om at blive reelt undersøgt, havde hun argumenteret og talt med Jacob som en ligemand. Til mødet fjorten dage efter, hvor diagnosen forelå, talte hun til ham langsomt, højt og i et forenklet sprog, som om han var en helt anden. Jacob mødte med det samme den stigmatiserende hverdagsadfærd mange raske mennesker ofte har overfor mennesker med demens. Han blev ramt af såvel vrede som sorg.

Interviewet med Anna og Jacob tydeliggør, hvorfor det er vigtigt at etablere eksistensgrupper, som ikke alene er for pårørende, men også er for mennesker med demens. En understregning af vigtigheden af at kunne tale og være sammen om den dobbelte sorg hos den demensramte.

Den dobbelte sorg er på den ene side sorgen over at være ved at forandre sig til en der bliver afhængig af andre og på den anden side bevidstheden om at man samtidig mister flere og flere kommunikationsgreb til menneskene i ens omgivelser. Navnene Anne og Jacob er valgt af de to interviewede selv, og de har i sin tur opkaldt sig efter deres henholdsvis morfar og farmor. Og afsnittet her om dem, har vi tre skrevet i fællesskab. Parret har været deltagere i projektet *Erindring og det store nu* i foråret 2025, som er en slags eksistensgrupper med fem til seks deltagere plus frivillige mødeledere. Interviewet med ægteparret fandt sted i slutningen af marts 2025. De er undervejs i det timelange interview rolige, fattede og fulde af sorg. Også hos

dem, som hos Thora og Mikkkel, er der samhørighed. De taler sammen om alt, giver sig selv og hinanden tid; Anna har orlov fra sit studie og koncentrerer sig om sin elskede Jacob. Her fortæller Anna om tiden inden diagnosen blev stillet...

Anna: Jeg tror, at i den periode arbejdede vi meget med forskellige forklaringsmodeller. Stressmodel, depressionsmodel. Og det var bare, som om man prøvede at putte i en puttekasse. Man prøvede at putte en rund klods ned i en firkant hele tiden. Og det var det, der også... Når vi snakker om, at da Jacob så fik diagnosen, så blev puslespillet ligesom lagt. Og så var det sådan, at det her lige passer. Det her kan faktisk rumme det her, vi har oplevet, som vi fuldstændig ikke forstod. Som var så kaotisk og så mærkeligt og så mangefacetteret. Det er jo en forfærdelig situation at stå i. At man har at gøre med et eller andet, man ikke aner, hvad er. Og man har ikke redskaberne til at finde ud af det rigtige. Man har heller ikke redskaberne til at navigere i det.

Så det bliver så kaotisk og så voldsomt at være i. Det er smertefuldt.

Og det tager tid bagefter at komme sig over det. Altså, vi er kommet os over det nu.

Men det har også taget tid. Man har virkelig slået sig. Jeg kan huske en af de første ting Helle hun sagde til os, da hun, Helle Nielsen vores demenskoordinator, hun sagde til os, da hun kom ind: "Jeg vil bare starte med at sige tillykke med at I stadig er gift." Og det var jeg faktisk virkelig taknemmelig for. Fordi det var simpelthen også bare... Altså, vores ægteskab har været helt ude i strakt elastik. Altså, hvis du kender Elasti Woman fra De Utrolige... Altså virkelig, virkelig. Hvis ikke det var fordi, at vi har en dyb kærlighed til hinanden. Hvis ikke vi havde haft den, så var det jo bristet. Og det kunne det jo også godt have gjort. Altså, det var meget voldsomt.

Og Jacob fortsætter i samme tråd...

Jacob: Jeg synes, at kampen i, hvad der skete inden i mig... Det var, at der er et eller andet her, der er galt. Og jeg vil gerne have, at jeg kan komme tilbage til det [som det var før]. Fordi jeg ved jo godt, hvad det er, der er det gode. Jeg ved jo godt, hvad det er. Men samtidig er der bare nogle ting, som pludselig er helt absurde. Og jeg tror, at det var den der absur... Altså, det var... Hvad var

det, jeg kaldte det? Absurd? Ja, det er det helt absurde. Det er virkelig, virkelig svært at få noget til at gå på ret køl, hvis det absurde har så stor en indflydelse. Absurditet er meget, meget svært at være i og få ting til at fungere samtidig.

At få stillet diagnosen var altså afklarende for både Jacob og Anna. Den forklarede det kaotiske som Anna oplevede og absurditeten, som Jacob så gerne ville ud af, fordi i den er det svært at være og fungere i. Men den gav også en sorg, det var svært at leve med.

Erindring og det store nu

Igennem de sidste 2 ½ år har jeg haft det privilegium at være tovholder for et projekt døbt til titlen *Erindring og det store nu*. Forløbene varer hver otte uger. Et hold kører om foråret, det næste om efteråret. Der er max 12 deltagere per hold plus frivillige. Deltagerne er op til seks hjemmeboende mennesker med moderat til svær demens og deres tilsvarende op til seks pårørende, dertil et antal frivillige plus præst, organist og kirkesanger til de gange vi er i kirken. I løbet af de otte uger mødes man en gang om ugen i et par timer på forskellige lokationer, en gang til introkursus på Frivilligcentret, tre gange i Hørsholm mølle, tre gange i Kokkedal kirke, en gang i en gammel have, Billeshave. På et eller andet tidspunkt i løbet af hver mødegang er vi alle sammen, enten først eller sidst. Der synger vi fællessang og/eller lytter til en fortælling, fx en af de frivillige, en gammel håndværksmester, der fortæller om sin tid i lokalområdet som blikkenslager.

Lige så vigtigt det er at gøre og opleve noget sammen, er det vigtigt at vi frivillige har fordelt os, så der er en god times tid, hvor erindringsgruppen har tid sammen, samtidig med at pårørendegruppen har tid sammen, begge i planlagte, dog meget forskellige, forløb. Pårørendegruppens frivillige tovholder har sognepræst ved Sankt Jørgens kirke i Næstved, Lillian Jordan Nielsens bog *På vej væk. Pårørendegrupper til demensramte i kirken*² som basisbog. De pårørende og de frivillige er godt hjulpet med de samtaler

2. Nielsen, Lillian Jordan 2022: *På vej væk – Pårørendegrupper til demensramte i kirken*. København: Eksistensen

de får ud af at have den som fælles grundlag. Den være hermed anbefalet. Samtalerne mellem de pårørende letter sindet og former ind imellem også nye venskaber. Det er godt at genkende sig i andres magtesløshed og erfaringer, sorgen kan få rum, tårer frit løb, fejltagelser indrømmes og sammen kan man finde nye måder at være sammen på under ændrede livsforhold.

Den primære gruppe er dog her de mennesker, der har en demensdiagnose. Det er det hele menneske, der gemmer sig bag diagnosen demens, der er hovedpersonen og som fremkaldes blandt andet ved de samværsformer der dyrkes frem i erindringsgruppen.

Erindringsgruppen har, ligesom pårørendegruppen, også et fast forløb, gang for gang. Ud over den første gang, som er tilrettelagt til mindste detalje planlægges de øvrige gange ud fra de temaer, erindringsgruppens deltagere selv bringer på banen. Det kan være: den første forelskelse, frustration over tab af kørekort, musiksmag, rejser rundt i verden, skolegang, sorgen over at have en demensdiagnose. Uanset emnet er der dog altid et enkelt ritual til at sætte rammen: Sang, runde, fortælling, kaffe og kage, lille ekskursion, sang. I korthed går samværet i erindringsgruppen ud på at give mennesker med moderat til svær demens stemme, så den livskrise de befinder sig i, bliver set, hørt og anerkendt.

Udgangspunktet er den pågældende erindringsgruppes egne erfaringer med at leve med sygdommen. Fokus er på det, de får ud af at tale om og i særlig grad være sammen om her og nu i livet med demens. Sang og ritual, og i gudstjenesten prædikenen, lægger op til dialog. Det er herligt at være sammen om at tale om gamle dage, finde ud af at en i gruppen faktisk har gået i den samme skole i Skanderborg som en selv – og et øjeblik glemme at man har sygdommen. Det er lige så godt sammen at være frustrerede over den måde man pludselig af offentlige instanser eller sågar venner og bekendte bliver talt til, som om man var en idiot. Det hele med en præst eller anden sjælekyndig som mediator og frivillige som med-aktører.

Begge grupper, såvel erindringsgruppe som pårørendegruppe, kan i den sammenhæng godt opfattes som sorggrupper. De adskiller sig dog begge markant fra de sorggrupper, hvor man har mistet til døden. I *Erindring og det store nu*-projektet er man i færd med at miste grebet om sig selv, eller – som pårørende – i færd med at få en ny rolle i en nær relation. De to gruppers sorg adskiller sig derfor fra almindelige sorggrupper, og en mere

præcis betegnelse er, synes jeg, eksistensgrupper. For her er eksistensen på spil og alle er i den grad i live. Den pårørende som kan se hvad der langsomt sker med ens ægtefælle, forælder eller ven, sørger på sin måde, mens det menneske der sidder med demensdiagnosen i sit skød og selv mærker at noget ikke er som det skal være, sørger på sin måde. De forskellige måder at sørge på kan ofte få tætte relationer til at briste, fordi begge er i krise, men i forskellig form og med forskelligt udtryk.

Det som kendetegner den måde vi arbejder på i *Erindring og det store nu*, ses i menneskesynet, eller sagt på en anden måde, på forholdet mellem bevidsthed og hjerne. Hvis man ser demens som en hjernesygdom og samtidig opfatter hjernen og dens funktion eller dysfunktion, som den der bestemmer, hvor meget menneske man er, kommer man hurtigt til kort. Som den raske risikerer man at miste relationen til den, der har fået sygdommen og vice versa risikerer den syge at miste relationen til sine pårørende. Som en fra erindringsgruppen, her kalder vi hende Mette, fortalte: "Når jeg kan se ud ad vinduet at min mand står derude med ryggen til, kan jeg se hans skuldre ryster. Han græder fordi han sørger over, at jeg har fået denne sygdom." Selv om hun kan fortælle det til os, er det ikke sikkert hun kan fortælle sin iagttagelse til ham. Hun sørger over hans sorg over hende. Afstanden mellem Mette i stuen og hendes mand i haven kan blive en kløft. For den raske opfører sig fuld af hensyn med ét som om den syge ikke er mulig at nå ind til. Han skåner hende for sin sorg. Den sygdomsramtes selvopfattelse kan tilsvarende hurtigt få et knæk, fordi ens elskede nu skåner én, som om man var lavet af glas. De kan begge blive ensomme tæt på.

Men situationen, som Mette fortæller her kan også vendes, så den bliver en bro mellem de to, hvor de kan gå hinanden i møde. For har man derimod den grundantagelse

- at sjælen altid er hel, også når intellektet spiller puds med én
- at bevidstheden har noget at betyde, også når ens hjerne driller, og
- at bevidsthed og sjæl desuden kan agere frit af sin hjerne,

ja, så får man nogle andre resultater, hvor en slags fremkaldelse af sindet, en bevidstgørelse, bevirker at små opmuntrende møder, samtaler og oplevelser

kan finde sted. Vel at mærke erfaringer hvor begge parter, såvel den syge som den pårørende ser sig inkluderet, løftet og anerkendt.

I det erindringsarbejde vi er optagede af i *Erindring og det store nu* er det den sidste model, vi har som grundantagelse. Det betyder at vi selvfølgelig positivt anerkender de diagnoser der er blevet stillet, de misforståelser der kan opstå, men at de ikke ændrer vores tilgang til og opfattelse af det sygdomsramte menneske som fuldt og helt menneske med et fuldt og helt sind og bevidsthed. Hjertet får aldrig demens. Guds billedligheden, det billede Gud har plantet i hvert menneskes hjerte, er helt og fint i livet som i døden. Uudsletteligt. Netop billedet af kærligheden er det, der er fælles i os. Den kærlighed der gives og den kærlighed der modtages, er mødestedet.

Sorgens selvindsigt

Men hvordan bygge de broer mellem mennesker? Ja, det kræver som Anna beskriver det i det følgende, at man som den sygdomsramte erkender, at man nu har en hjerne, man ikke altid kan stole på og så får "udliciteret" noget af det, man kunne før til andre, som kan det. Det kræver et stort samarbejde at komme frem til den erkendelse, for fra andre sygdomme er man vant til at genoptræning virker, men som Jacob siger så er det anderledes her for "den her sygdom kan man bare ligesom ikke rigtig træne lidt op igen":

Anna: Men også det der med, at man er jo vant til at stole på sin hjerne. At de input og informationer, den leverer og bearbejder, at det er det korrekte. Og det var også noget, du har skullet lære, Jacob, synes jeg, det sidste år. Det er det her med ikke altid at stole på hjernen. Og at du til gengæld kan stole på mig eller andre, der er omkring dig. Altså ligesom udlicitere noget af det, man egentlig kunne selv før. Det bliver man nødt til at udlicitere til nogle andre. Og så stole på, at de mennesker, de så har ret, fordi man faktisk er en del af ens egen hjerne, som veksler fra time til time og fra dag til dag. "I dag kan jeg ikke stole på det, min hjerne siger". Eller "i morgen kan jeg ikke stole på den del". Det må være så kaotisk.

Jacob: *Der var et tidspunkt, jeg skulle tage et billede, fordi jeg skulle have et nyt pas. Og så kunne jeg slet ikke finde ud af at få taget billedet, og det blev ved. Og så var det galt igen. Det var sådan, hvad sker der? Og det var så også fordi, at det [sygdommen] også giver synsproblemer.*

Og det der med dybden af, at så var det hele galt.

Så skulle jeg starte forfra. Og samtidig med, at jeg var hammertræt, så kæmpede jeg for det. Fordi der var også lidt det der med, det der plejer at gælde, ligesom man plejer at sige, ... hvis man har været syg med noget fysisk, så skal man starte med at få trænet lidt op. Den her sygdom kan man bare ligesom ikke rigtig træne lidt op igen. Alt det, som ellers har været en go-to for at det er den måde, man skal komme videre... Folk med et brækket ben: så skal man stille og roligt komme i gang med at bruge det, man skal ikke blive ved med at sidde med benet oppe på stolen, fordi så kommer man ikke til at gå igen.

Men det er fuldstændig anderledes termer i den her sygdom. Ja, ... du kan nok godt mærke frustrationen i, hvordan det har været. Og så sorgen. Det var ligesom inden for i mig selv, men så også i forhold til min familie, fordi man føler sig selv lidt stigmatiseret i forhold til omverdenen, fordi jeg kan ikke det her, som jeg godt har kunnet, men alt burde jo pege hen til, at jeg godt kunne det, så hvorfor kan jeg ikke? Altså, mennesker gør jo altid det bedste for at kunne komme videre, og være en del af det sociale. Og det var nok også den der sociale angst for tingene, at jeg pludselig bare slet ikke kan finde ud af det, som alle de andre kan. Så er jeg på vej ud. Også fordi jeg selv altid har været så social. Så frygteligt var det, at jeg kunne miste det sociale. Det har været virkelig, virkelig hårdt.

Det Jacob her udtrykker så fint, er sorg over selvindsigt. Han kan præcis se, hvad han ikke kan længere. Det er en stor smerte. For nylig var Anna og Jacob i sommerhus – det samme sted som de var også sidste år. Sidste år kunne Jacob lave mad. Det slog ham, at det kan han ikke længere. Den slags rammer som en hammer. Det er ikke alle, der er lige så gode til at udtrykke denne sorg, men det er sandsynligt, at der er flere end Jacob, der oplever den.

At tale om det ingen aner hvad er

Udgangspunktet skal tages ud fra den, der er i den svageste og mest udsatte position, som er:

Jacob: Det er en kæmpe sorg... Og så sorgen i sig selv, hvis man bare vidste, hvad det var, og man også kunne tale med andre om det. Men man kunne jo ikke tale om det, for der var ingen, der anede, hvad det var. Inklusive mig selv.

Rose Marie Tillisch

Sognepræst emeritus og tidligere ansat ved Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter som ansvarlig for udvikling af det gerontologiske område.

E-mail: rosemarietillisch@icloud.com

Sorggruppen

– det sidste ord er aldrig sagt

Laila Bomose

Sorggruppen er et sted, hvor deltagerne kan dele og bære sorgen sammen. Det undersøges hvad dét egentlig betyder og hvordan finder dét sted? Og hvad er det for en type fællesskab, som dannes i sorggruppen? Artiklen introducerer min metode til at arbejde med sorggrupper, fra etablering til afholdelse. Undervejs vil der være udblik til forståelsen af fællesskab, hvor udgangspunktet ikke er, at fællesskab pr. definition er godt for mennesket, men derimod *hvad* der skaber fællesskab i situation, hvor tab af liv og mening gør sig gældende.

Sorggruppen i folkekirken er kommet for at blive. På ti år er antallet af sorggrupper steget fra 100 til mere end 220¹ og tæller ikke længere udelukkende sorggrupper for tab af nærmeste ved dødsfald men også sorggrupper som f.eks. klima-, kæreste og ventesorg har vundet udbredelse.

Jeg har siden 2011 været leder af sorggrupper (tab ved dødsfald) i folkekirkeligt regi. Jeg har forsket i betydningen og forståelsen af fællesskabet i sorggruppen i et ph.d.-projekt på Det Teologiske Fakultet, og jeg underviser præster og sorgvejledere i etablering og afholdelse af sorggrupper.

Siden mødet med min første sorggruppe har ét spørgsmål drevet min nysgerrighed: Hvordan kan det være, at en gruppe, hvor alle er i knæ af sorg, skaber et fællesskab med overskud og bliver et sted, som med deltagerens egne ord beskrives som et åndehul eller et helle i en forandret tid?

1. I 2017 var antallet således 211, se: <https://www.bibelselskabet.dk/flere-tor-tale-med-born-om-sorg>

Mit udgangspunkt har konkret været at se nærmere på betydningen af udtrykkene “at bære sorgen sammen” og “at dele sorgen”. Udtryk som bliver brugt af sorggruppedeltagere som en beskrivelse af det, der sker i gruppen. Som denne artikel vil vise, peger det på noget afgørende: sorggruppen er et sprogligt fællesskab hvor sidste ord aldrig er sagt.

I denne artikel vil jeg beskrive min egen praksis. Baggrundslitteratur for sorggrupper i folkekirkeligt regi tæller få, men væsentlige udgivelser. Dels har min egen praksis taget sit afsæt i rapporten *Når sorgen bæres sammen. En undersøgelse af folkekirkens sorggruppepraksis – resultater, anbefalinger og perspektiver fra 2014* (NSBS 2014, 28ff), som sideløbende er blevet læst sammen med Line og Thomas Bjørn Hansens *Sorggrupper i kirken- fortællinger om tab, håb og fællesskab* (Bjørn Hansen 2010). Begge værker har bidraget med en række praktiske overvejelser i forbindelse med etablering af en sorggruppe. Dels har min interesse for sprogets betydning i sorggruppen ført mig på sporet af Jonas Holst Sørensens udlægning af H.-G. Gadamer forståelse af den sproglige midte, som Sørensen udfolder i artiklen “At tænke ud fra og omkring sprogets midte – en afsøgning af sprogets grænseland i Hans-Georg Gadamer tænkning” (Sørensen 2004).

Hos Gadamer skal sproget forstås som ontologisk – i forlængelse af Heidegger. Vi fødes ind i sproget og kan ikke træde ud af det eller komme bag om det. Sproget taler altid med, når vi taler. Den sproglige midte bliver et medium for erfaringerne med verden og – det er en afgørende pointe hos Gadamer – skal ikke forstås instrumentelt forstået som noget, man får et sprog for. *Samtalen* udtrykker denne midte, som sproget bliver til i.

Egen praksis: at etablere en sorggruppe

Først er det vigtigt at finde et sted, hvor man kan sidde uforstyrret. Dernæst skal man overveje tidspunktet på dagen. Jeg afholder altid mine grupper sidst på eftermiddagen, hvor alle kan være med, uanset om man er på arbejdsmarkedet eller man er ældre og gerne vil hjem, inden det er mørkt.

For mig er det essentielt, at sorggruppens sammensætning ikke er styret af bestemte type tab (f.eks. tab af ægtefælle til kræft) eller bestemte typer livsfaser, men afspejler den sammensætning, som livet omkring har. Eneste

krav til deltagelse i sorggruppen er, at man er fyldt 18 år, og at man har mistet en nærmeste ved dødsfald.

Jeg har både erfaring med åbne og lukkede grupper. I en åben gruppe kan deltageren dukke op fra gang til gang uden tilmelding. I en lukket gruppe forpligter deltageren sig på et forløb, hvor man følges gennem de aftalte gange. Den åbne gruppe kan have den styrke, at man løbende kan invitere de sørgende ind i fællesskabet, hvilket kan være en fordel, hvis oplandet ikke er stort nok til at etablere en lukket gruppe. Ulempen ved den type fællesskab kan være, at deltagerne på grund af nye deltagere må fortælle forfra hver gang og den enkeltes fortælling centrerer omkring fortællingen om selve dødsfaldet. Muligheden for en bevægelig samtale, som er formålet med min praksis, er efter min erfaring bedre i de lukkede grupper, hvor medlemmerne er forpligtet på hinandens følgeskab gennem de aftalte gange.

Mine første sorggrupper havde jeg sammen med en kollega. Det kan være en fordel at have en at dele og spare med i planlægning og afholdelse af gruppen. De senere år har jeg ledet grupperne selv og har gjort mig erfaringen af, at samtalen i den lukkede gruppe styrkes, fordi det sproglige fællesskab styrker gruppens deltagere imellem, og flytter fokus fra samtalen mellem den enkelte sorggruppedeltager og sorggruppelederne.

Sorggruppens mødedatoer er fastlagt fra starten og tæller typisk 7 gange hver 14. dag i 2 timer. Gruppen består af max 8 deltagere. Som allerede nævnt, kan gruppen spænde vidt aldersmæssigt. Vi mødes altid i sognegården, og hvert møde slutter med muligheden for at samles i kirken. I kirken er der mulighed for at tænde et lys, bede fadervor og lytte til noget musik, inden sorggruppedeltagerne sendes ud i verden igen.

Forsamtale inden opstart af gruppe

Jeg har alle kommende gruppedeltagere enkeltvis til en kort introduktions-samtale, hvor gruppedeltageren hører om, hvordan gruppesamtalen foregår, og hvor jeg som præst har mulighed for at fornemme, om sorggruppen vil være et oplagt forum for vedkommende. Sorggrupper i folkekirken er ikke et behandlingstilbud, men et fællesskab, dog det er vigtigt at notere sig, om personen har udfordringer, som kan skygge for at deltage i et grup-

pefællesskab. Det kan være alvorlig psykisk sygdom eller misbrug, men det kan også være en prægnant manglende lyst til at høre andre fortælle. Her kan individuelle sjælesorgssamtaler, deltagelse i andre aktiviteter i kirken eller støtte til at få hjælp i andet regi være en løsning. Det afgørende er, at man ikke efterlader en sorggruppedeltager med et afslag. Om deltagerne er medlem af folkekirken, spørger jeg aldrig til. Jeg har kendskab til at flere af deltagerne gennem årene ikke har været døbt eller været medlem af folkekirken, lige som der også har været andre trosretninger repræsenteret.

Sorggruppen mødes første gang

Sorggruppen samles omkring et pænt, veldækket bord med kaffe og the. Det er en betydningsfuld samtale, der skal til at tage form, derfor skal rammerne og miljøet afspejle det. Jeg ønsker at vise, at det ikke er et terapeutisk rum, men en samtale mennesker imellem. Inden samtalen begynder, informerer jeg om, at det er et fortroligt fællesskab, som man ikke tager med ud i andre sammenhænge, og at alle skal have mulighed for at være til stede med deres historie. Som deltager taler man derfra, hvor man har lyst til at begynde. Der er ikke et særligt spørgsmål eller et tema, som her er bestemmende. Man har heller ikke krav på at styre hinandens udlægning eller komme med gode råd.

På skift fortæller gruppens deltagere om deres grund til at være mødt op. Præsentationen foregår ikke efter et fast skema, men den enkelte opfordres til at fortælle om sit tab på vedkommendes egen måde og efter eget ønske. Hvis en deltager ikke er klar til at dele sit tab med gruppen, men gerne vil være til stede og lytte er det også en mulighed. Jeg har oplevet, at det først har været de sidste gange i forløbet, at personen har kunne tale om det skete, men vedkommende har alligevel afslutningsvis givet udtryk for et jævnbyrdigt medlemskab på lige vilkår med de andre.

Dette viser, at det at fortælle om sin sorg for nogle *ikke* er lig med at få sat ord på sorgen eller få talt ud om sorgen. Derimod kan det at lade sig kalde på af de andre, at blive kaldt frem af de andres fortælling, være langt vigtigere. Når verden brydes op ved et tab, sker der også et kollaps i sproget. I sorggruppens samtale finder der derfor en ny sprogdannelse sted i takt med at

erfaringen af det brudte bliver bevidst. Det vokser der ikke et fuldendt sprog ud af eller et nyt sprog som favner det brudte, men derimod giver sproget en erfaring af i fællesskab at kunne leve videre med tabet.

Som sorggruppeleder kan jeg spørge ind til specifikke ting, men spørgsmålene er for det meste af opklarende karakter. Jeg har som sorggruppeleder ingen dagsorden for, hvad jeg vil have personen til at tale om eller få et sprog for. Jeg sørger for, at tiden bliver fordelt ligeligt mellem deltagerne og at vi slutter til aftalt tid.

Sorggruppen mødes igen

Når gruppen mødes næste gang, foregår det på samme måde som første gang omkring bordet igen. På skift fortæller deltagerne, hvad der er sket siden sidst, vis sås. Den enkelte deltager bestemmer selv, hvad vedkommende vil tage afsæt i. Det kan f.eks. også være noget, der lige er sket og som har afgørende betydning for, hvordan personen har det. Lige som til det første møde holder jeg som sorggruppeleder øje med tiden, så hver deltager får nogenlunde lige lang taletid og jeg stiller opklarende spørgsmål, hvis det er nødvendigt. Det kan sagtens være direkte, konkrete spørgsmål, men jeg er altid opmærksom på, at de ikke må være ledende eller direkte styrende for samtalen.

Allerede anden gang – og efterfølgende gange – kan man registrere, at der sker noget for og med den enkelte deltager. Gruppedeltagerne begynder at bekræfte og genkende hinanden i deres respektive historier, savn og tab. En ny type samtale udspiller sig derved, at man lader sig inspirere af hinandens emner og måder at tale om sorgen på, men hvor man bevarer sig selv i den individuelle forskellighed. Deltagerne byder ind og belyser hinandens historie og møder hinanden dér, hvor det er ordknapt, ordløst og smertefuldt, men uden at overtage hinandens historie. Gruppens diversitet er her en gevinst, da forståelsen ikke er betinget af, at man er ligestillet i alder, baggrund eller køn. Der kan ligge en særlig trøst i, eksempel vis et yngre menneske, der har mistet en forælder, at blive forstået af en deltager, som selv er forældre eller bedsteforældre.

Nogle gange kan der ske det, at balancen i gruppen skrider eller har svært ved at etablere sig. Det kan f.eks. være en deltager, som er hurtig til at give gode råd og som kortslutter samtalen eller det kan være en deltager, som trækker samtalen hjem til sig selv og dermed dominerer samtalen. Det kan være sårbart at skulle korrigere et gruppemedlem, og det kan gøres på flere forskellige måder. Overordnet set er det vigtigt at vise, at man ser vedkommende ved f.eks. at bruge følgende formuleringer: "jeg kan høre, at du gør dig mange tanker og gerne vil hjælpe, men her i gruppen er det vigtigt at vi giver hinanden plads" eller "jeg kan høre, at du har meget på hjerte, men det er vigtigt at vi overholder hinandens taletid, så vi alle får lov til at sige noget". Hjælper dette ikke, er min erfaring, at det er godt at ringe til vedkommende dagen efter, så man som sorggruppeleder kan mødes med pågældende deltager og tale om det. Jeg har aldrig oplevet at skulle bede en deltager forlade gruppen på den baggrund, men skulle det ske, ville jeg tilbyde individuelle samtaler.

Sorggruppen som et sprogligt fællesskab

Udgangspunktet for mit arbejde med sorggruppe og fællesskab er ikke, at fællesskab pr. definition er godt for mennesket. Jeg ønsker at have fokus på *hvad* der skaber fællesskab i en situation, hvor tab, brud og mangel på mening gør sig gældende, og hvor fremmedheden ikke ligger i tabet af fællesskab, men er en del af os hver især. Min særlige fokus og interesse har derfor været at udfolde, *hvordan* fællesskabet er et sprogligt grundvilkår, som angår det mellemmenneskelige møde – og dermed forholdet til næsten.

Inspirationen har jeg, som nævnt indledningsvis, fundet i Jonas Holst Sørensens artikel om den sproglige midte og det grænselandskab, som mødet med død, tab og sorg åbner for. Sproget når her sin grænse i disse erfaringer, men pointen i Sørensens læsning af Gadamer er, at det ikke stopper der (2004, 119ff). Sprogets grænse skal forstås som det punkt, hvor hermeneutikkens dialektik mellem spørgsmål og svar ikke længere rækker. Her peger den sene Gadamer på fænomener som påkaldelse, bøn og kalden som samtals grænseudtryk. Disse grænseudtryk er et udtryk for erfaring af

endelighed, men skærper samtidig også blikket for sproget forstået som den andens kalden. Det vender jeg tilbage til om lidt.

Først skal vi se, hvad der nærmere præcis sker i sprogets midte. Dette illustrerer Gadamer med henvisning til de homerske krigere (Sørensen 2004, 125) Når krigerne vendte hjem fra krig, samledes de omkring en plads eller en midte – *agoraen* (gr.) – for at bytte og dele det fælles gods. Homer beskriver dette som det at lægge noget frem i midten. Men det er ikke det, der gør agoraen til et mødested. Det er først, når krigerne derefter for anden gang træder frem og lægger noget ud i talen (*Agoreuein*), at et egentligt møde finder sted. Denne udlægning udgør forsamlingsplads for det menneskelige fællesskab. Det er kendetegnet ved at være et fællesskab, som ingen ejer, men som er et *mellemværende*. Fællesskabet opretholdes ved at krigerne udlægger og opholder sig ved at genudlægge det fælles (Sørensen 2004, 123).

Pointen er, at gentagelsen ikke skaber noget nyt, men det sproglige udlæg *åbner* det sagte på nye måder og viser dermed også det tidslige aspekt i sproget.

Selv om der umiddelbart kan synes langt fra homerske krigere til sorggruppedeltagere i folkekirken, er meningen klar. Første gang sorggruppen mødes fortæller de om deres grunde til at være der. Det er at sammenligne med beskrivelsen af de homerske krigere, der lægger deres bytte frem. De efterfølgende gange, hvor sorggruppen mødes og deltagerne fortæller om, hvordan det er gået siden sidst, begynder de andre deltagere at spørge ind og tolke på hinandens historier. På den måde bevæger den enkelte sorggruppedeltager sig ud over sin egen historie og ind i den sproglige midte, der dannes i gruppen. Her udlægger og tolker man det sagte og fortalte, emner bliver taget op, udlagt og lagt ud i midten igen. Gradvist opbygges et fælles sprog, som både næres af og giver næring til fællesskab omkring de individuelle hændelser. I denne sproglige aktivitet ligger der en mulighed for forvandling ind i det fælles.

Den verdensåbnende forvandling som sker ind i det fælles, beskriver den erfaring af at bære sorgen sammen, som sker i gruppens sprogdannelse på tværs af alder, køn og uddannelse. Sprogdannelse skal her ikke forstås som middel eller et værktøj til at begå sig og til at mestre sorgen, men sproget bliver en verdensåbnende resurse som netop rækker ind i den endelighed, den sørgende erfarer i tabet.

Dette fælles sprog er *samtalen*. Samtalen er netop kendetegnet ved ikke at kunne tilskrives bestemte deltagere i gruppen, men den opstår i det spænd, som opstår mellem deltagerne. Det sproglige mødested er altså en dynamisk størrelse, som ikke ejes eller administreres af den enkelte sorggruppedeltager. Kommer en af deltager til at styre samtalen – eller dominere den som tidligere nævnt – er det min erfaring, at fællesskabet suspenderes for en stund, indtil det igen etableres.

At kalde og blive kaldt på

Samtalen som finder sted sorggruppedeltagerne imellem, ser jeg som om deltagerne kalder på hinanden. De kalder hinanden frem, men de kalder også hinanden over de mentale bjerge og dale, som tab og sorg kan skabe. Kaldets betydning i yderste potens kan man finde illustreret i novellen *Patienten* af Peter Seeberg:

I novellen hører man om en patient, som pga. sin sygdom står i en omsiggribende sprognød. Sygdommen har resulteret i, at patienten har fået erstattet alle sine kropsdele med metal, og han stiller derfor spørgsmålet, om han overhovedet er den samme person, som før han blev gjort til genstand for den moderne medicinske intelligens. For selv om sproget stadig er i behold, er patienten ikke i stand til at fremkalde sig sin egen menneskelighed. Han spørger derfor sin elskede, hvem han tilhører og hvem den stemme, der kalder, tilhører. Den hårde materialitet af metal og skruer gennembrydes, da hans elskede svarer: Det er dig. Det er dig. Hvor til patienten svarer: Så lad det være mig. Hver dag (Sørensen, 2004, 131)

Selv om sorggruppedeltagerne næppe direkte elsker hinanden, er den kalden og modtagelse af menneskelighed, som beskrives i Seebergs novelle, en beskrivelse af det kald, som også lyder sted i sorggruppen. Teologisk kan man tale om en bønfolden som den f.eks. beskrives i salmen *Af dybsens nød o Gud til dig* (DDS 496) eller i salme 42 i *Salmernes Bog*, hvor det at kalde på hinanden over afgrunden beskrives. Men også i ikke-teologisk forstand finder jeg, at der er belæg for at beskrive den andens bønfoldelse, som det, der knytter sammen.

Det peger på, hvorfor sorggruppen er så vigtig. Sorggruppen er et fællesskab, hvor der kaldes på en, og hvor man selv kalder på andre. Det er der en trøst i. At erfare denne åbenhed for hinanden og for livet, betyder, at sorgen og tabet er ikke længere centreret omkring tabet i fortiden, men åbner blikket og tanken for fremtiden – hvad end den så bringer. Sorggruppen kan dermed siges at være et tidsrum for løbende refleksion, hvor om det gælder, at sidste ord aldrig er sagt.

Litteratur

Gadamer, Hans – Georg 2004[1986]: *Sandhed og Metode*. Hans Reizels Forlag, København.

Hansen, Line og Thomas Bjørn 2010: *Sorggrupper i kirken. Fortællinger om tab, håb og fællesskab*, Religion Pædagogisk Forlag.

Hansen, Hansen og Busch 2014: *Sorggrupper i kirken. Når sorgen bæres sammen*, Religions Pædagogisk Forlag.

Sørensen, Jonas Holst 2004: "At tænke ud fra og omkring sprogets midte – en afsøgning af sprogets grænselandskab i Hans – Georg Gadamer's tænkning". I: Slagmark nr. 40 – 119 – 133.

Laila Bomose

Sognepræst i Tårnby Kirke, Københavns Stift.

E-mail: laibo@km.dk

Sorgmesse

– en gudstjeneste for sørgende

Eva-Maria Schwarz

At være i sorg eller at bære på en stor sorg kan være ensomt. Vor Frue Kirke, Københavns domkirke har siden 2021 haft en fast månedlig gudstjeneste henvendt til sørgende mennesker. Anerkendende ord, bøn og meditativ musik åbner sprækker for det mørke vi tynges af, så glimt af lys kan slippe ind. Kirken er stedet, der kan rumme de største tab og samtidig indgyde mod og nyt håb.

Kirken er et af de få steder, hvor man kan komme både i glæde og i sorg. Man kan komme, men det er ikke altid man bliver mødt eller rummet særligt godt, der skal ind i mellem bankes hårdt på døren.

Sognepræster møder først og fremmest sørgende i forbindelse med dødsfald og til sjælesorgssamtaler. Fælles for de sørgende, der opsøger sognepræsten er, at de ofte er meget overladt til dem selv. Alvorlig sorg og den lidelse det medfører, kaster den sørgende ud i en eksistentiel krise.

Igennem årene har jeg haft talrige sjælesorgssamtaler, de fleste med folk i sorg. Og det har altid slået mig, hvor dårlige vi ofte er til at favne mennesker i dyb krise. Sorg har i mange år været et tabu, det er det måske ikke mere, men smerten, lidelsen, ensomheden er det stadig. Der skal ord til, lydhørhed, bønner, anerkendelse, og et levende håb. Det følgende handler om sorg og ideen med at oprette en gudstjeneste målrettet denne tilstand, og tankerne bag udformningen af liturgien.

Mit budskab til præstekolleger er: Kast jer ud i at skabe Sorgmesser eller Sorgandagter, og sorggrupper for den sags skyld. Vi har mere end rigeligt at trække på. Det gælder egentlig kun om at hente det frem og tage det i brug.

Ingen sorg er normal

Det værste, vi kan komme ud for i livet, er de hændelser, der efterlader os i dyb sorg. Chokket, krisen, sorgen fylder alt i os og kan næsten suge livsmodet og al mening ud af os. Sådan som det kan opleves, når et elsket menneske dør, kæresten slår op, skilsmisse er en realitet, en tragisk ulykke rammer i familien, en livstruende diagnose stilles, graviditeten udebliver, for at nævne noget af det, der kan vælte os helt omkuld. Sorgen, savnet, længslen fylder alt i den sørgende, alle tanker kredser om det der er sket, det er svært at sove, spise, huske, læse og varetage studier eller arbejde. Sorg er livsomvæltende.

Gennem samtaler med de sørgende opdages det hurtigt, at der er forskel på den enkeltes sorg og forventningen til hvor meget den fylder hos andre. Omverden tager ikke alle sorger lige alvorligt og der er norm for, hvor dybt og hvor længe man bør sørge. Generelt, så vejes tabet af et mindre barn allertungest. Der må sørges længe, hvorimod en skilsmisse har en kortere frist, før omgivelserne forventer, at nu må man tage sig sammen og *komme videre*. Omvendt gælder det også, at man kan sørge for kort tid, det vækker forargelse. Enken, der får en kæreste efter bare et par måneder, eller forældrene, der genoptager arbejdet umiddelbart efter begravelsen af barnet, har svært ved at få opbakning.

Når man beskæftiger sig med sorg, så lærer man hurtigt, at sorg er sorg, og den eneste der kan vurdere hvor tung, smertefuld og langvarig den er, er den som bærer sorgen i sig. Andre bør derfor afholde sig fra at rette i folks reaktion og håndtering af sorgen. Når det handler om sorg kan vi ikke tale om normer, for intet er normalt eller som det plejer for den der er ramt. Ingen sorg er normal. Enhver sorg er og bliver den enkeltes sorg. Og det må vi lære at respektere.

Tiden læger ingen sorg

Det første jeg fortæller en person der helt fortumlet af sorg, kommer til en samtale er, at når sorgen først er flyttet ind, så bliver den hængende og fylder næsten alt i meget, meget lang tid. Vi taler om år, flere år, men den første tid

mest og værst. Sorg er en langsommelig proces der forandrer sig (dig) undervejs, men den forsvinder ikke, fordi andre synes at nu er det på tide. Der findes heller ingen metoder eller behandlinger der kan speede processen op og gøre en ende den. Hver gang ånder de lettet op. For hvornår kommer man sig over at ens kære er død? Eller at familien har vendt dig ryggen, fordi du ikke levede op til deres forventninger? Der er så megen tung nedbrydende sorg i verden, at jeg ofte på vej hjem fra kirken undres over, at folk kan gå så roligt ned ad gaden og foretage deres indkøb og hvad de ellers er på vej til.

I en sorggruppe har deltagerne døds-tabet tilfælles. De genkender mange af de oplevelser de andre deltagere har og den situation det har sat dem i. Et tema der hver gang kommer op er, ensomheden og følelsen af svigt, at de bærer sorgen så alene.

Omgivelserne reagerede muligvis medfølelse i den første tid, men efterhånden ebbede medfølelsen og omsorgen ud. Folk holder afstand eller undgår dem helt. Selv indenfor familien kan der være fuldstændig tavshed. Ingen taler længere om den afdøde, ingen spørger til smerten og længslen.

Både den sørgende selv og omgangskredsen er fortabte i forhold til den lidelse tabet har medført. Mange af os er sorganalfabeter, vi aner ikke hvordan vi skal håndtere det, der er sket. Vi har aldrig lært det. Vi bliver tavse, fortrænger det der skete og overlader det i stedet til tiden, i håb om at den vil udviske det meste, så alt kan blive godt igen.

Resultatet er, at mange sørgende føler sig svigtet og fuldstændige afmægtige. Og tiden læger ingen sorg.

Sørgende er vor tids spedalske. De må gå rundt derude i deres ørkener alene og holde sig fra alle andre indtil de kan mønstre et tappert ansigt. Indtil da er man en partykiller i ethvert selskab. Det får de sørgende til at holde sig væk og andre til så at ånde lette op, når de ikke kommer.

I dag tænker de fleste, at hvis den sørgende går til psykolog og (hvis der er tale om et dødsfald) er med i en sorggruppe, så er alt godt og på rette vej. Men det er ikke godt nok. For at den sørgende kan genfinde en balance i livet, må der mange trædesten til. De 45 minutter hos en psykolog hver 2. uge er langt fra nok. Det vi alle har brug for, både de sørgende og kredsen omkring dem er, at lidelsen og den lidende ikke efterlades eller gemmes afvejen, men fortsat hører med og kan rummes. Vi har brug for kendskab til sorg, gode ord og en tro på, at alle har evnen til at være der for hinanden.

Sorgmessen – en gudstjeneste for sørgende

Hvor skal vi gå hen, når vi er i sorg? Vi skal gå i kirke. For i kirken kender vi til afmagt og eksistentiel krise. I kirken går vi videre end psykologen der må standse ved det målbare og kræve resiliens af os. I kirken kastes vi ud over kanten, ud på det dybe, hvor vi ikke kan bunde, men holdes oppe af troen på evigheden, troen på at der kan opstå en ny mening, midt i det meningsløse. Ud af døden springer livet, opstandelsen sker midt i dødens mørke. Når vi er magtesløse, så er Gud det ikke. Der er trøst at hente i kirken, og det er ganske mærkbart.

En gudstjeneste kan åbne døren til et sprog for tabet og den magtesløshed der er så svær at forholde sig til. Rummet og liturgien kan favne som ingen andre steder. Her kan man være lille og fortabt i fællesskab med andre, og ikke bare alene derhjemme eller ude ved graven. Sorgen anerkendes som det allersværeste vilkår et menneske kan udsættes for, og vi kaster håbets ord og anker lige ind i det mørke.

For de akut sørgende, dem der slet ikke kan kontrollere gråden endnu, og dem der ikke magter en højmesse søndag morgen i en oplyst kirke med dåbsfølger og småsnakkende konfirmander, dem der har brug for at mindes og give sorgen plads, må der være en anden mulighed. Tanken var helt fra begyndelsen, at Sorgmessen skulle læne sig op ad Højmessen. Vi behøver ikke altid at opfinde den dybe tallerken når vi forsøger os med en ny gudstjeneste, men kan plukke af alt det gode vi allerede har.

Efter flere samtaler med kirkegængere der havde mistet tidligere, og nogle der havde gennemlevet alvorlige kriser og havde søgt kirken i åbningstiden, men ikke for at deltage i gudstjenesterne, foruden gode kolleger der havde stor erfaring med sorg, tog Sorgmessen form, og den er stort set ikke ændret siden første gang, september 2021.

Præludium

Nådeshilsen

en kort refleksion

Bøn

Salme

En kort refleksion

Sorgmesse

Bøn, 1. minuts stilhed som går over i en orgelsekvens.

Nadver indstiftelse (enkelt ritual)

Altergang

Salme

Bøn

Velsignelsen

Postludium

Det der blev lagt vægt på, var gode bønner og tid til egen bøn, ikke en lang ordrig prædiken, men korte tekster og refleksioner med gode varme og vise ord. At præsten ikke stod med ryggen til og at velsignelsen blev lyst roligt og tydeligt. Et kvarter før må kirken være klar med dæmpet belysning, mulighed for at tænde et lys og skrive i en fremlagt bog med blanke sider.

Vigtigst af alt og som vi ihærdigt efterlever er, at der er Sorgmesse hver måned (ønsket var faktisk endnu hyppigere) på samme ugedag og tid.

Hos os blev det sidste tirsdag hver måned kl. 17.00 året rundt.

Alle kirker behøver ikke en Sorgmesse, det har aldrig været tanken, men der skal være en i nærheden, i de større kirker eller den der ligger mest centralt i et område, og helst også i alle domkirker – tænk hvis det var muligt.

Helt fra begyndelsen blev Sorgmessen tænkt som Stiftets gudstjeneste for sørgende. Vi var tre præster der udgjorde Sorggruppe-Netværket i Stiftet. Vi opfordrede de præster der havde sorggrupper til at varetage Sorgmessen, sådan at det gik på skift. For det åbenlyse problem er jo, hvordan får vi fortalt de sørgende om Sorgmessen? Sorggrupperne er bestemt en effektiv kanal. På den måde kunne sognepræsten tage sine sorggruppedeltagere med til Sorgmessen, som så forhåbentlig kom igen måneden efter måske med familien under armen.

To gange årligt holder vi en Sorggruppe Netværksdag for sorggruppeledere i Københavns Stift. De indbydes til et godt relevant foredrag af en inviteret fagperson, og efter en sandwich, erfaringsudveksler vi og hører om tilstanden i de forskellige sorggrupper. Ved den lejlighed opfordrer jeg sognepræsterne til at skrive sig på Sorgmesse-listen og tage en stak Sorgmesse-Postkort med til uddeling i kirkerne. Indtil videre er det den eneste måde vi har reklameret for sorgmessen på. Det er stadig et problem løbende at få

formidlet denne gudstjeneste. Det kræver at sognepræsterne holdes til ilden og husker at give folk et kort efter en samtale.

Sognepræsten der varetager Sorgmessen, får tilsendt en mail med en detaljeret vejledning. I den er der også bønner man kan vælge. Følger man vejledningen, så er opgaven ret ligetil. Det eneste man skal, er at skrive de to refleksioner. Præsten vælger selv, om refleksionen også skal indeholde en tekst eller ej, og hvad de vil tale om. Det eneste de skal huske er, at der er mange slags sorger i denne særlige menighed, men alle sorger er forbundet med tab.

Den første bøn:

Kristus, du kalder på os med ordene:

‘Kom til mig alle jer som slider jer trætte, og jeg vil give jer hvile’.

Nu kommer vi.

Og vi lægger vores sorger og angst og bekymringer for dine fødder og beder dig:

Hjælp os, så vi kan holde til at leve med den lidelse og sorg der har ramt os,

og giv os mod og styrke til at bære dem med os som vi har mistet.

Gør vores hjerter så store og rumlige, at der er plads til både de døde og de levende, til sorg og til glæde.

Kom med din Ånd og lad os mærke at du er hos os.

Støt os, når vi må famle os frem i en ukendt

og skræmmende virkelighed,

tag det tunge fra os når vi er trætte og helt i knæ, og giv os hvile.

Amen.

Sorgmessen er ikke et tilløbsstykke, der er altid god plads i domkirken til dem der møder op. Almindeligvis kommer der mellem 15-45 pr. gang. De fleste kommer mere end én gang, nogle ganske få kommer hver gang. De sætter sig spredt rundt i kirken. Organisten spiller fra kororglet og der er fire sangere. Ved døren står Per som er frivillig, og han meldte sig en af de første gange. Han er helt uundværlig, sørger for de korrekte salmebøger og

et liturgiblads, foruden en venlig modtagelse. Hos os må turisterne holdes ude, det sørger han lavmeldt og myndigt for.

Når gudstjenesten er slut efter ca. 35 minutter kan man blive siddende lidt. Kirken lukker kl. 18. I forhallen kan man veksle et par ord med sognepræsten og hinanden inden man igen går ud. Nu med Kristus i ryggen.

Tak Gud for at give os et sted at samles i sorgen.
Tabet gør os magtesløse og sårbare, giv os styrke,
vær os helt nær i denne svære tid.
Gør os modige nok til at leve med smerten,
og vis os at livet stadig er godt.
Der er mennesker at leve for og som lever for os.
Send os ud med din velsignelse over os,
og med din kærlighed i ryggen,
Lov os at det ender godt i din evighed.
Amen.

Kirken er ikke et domhus, men et sygehus

Nogenlunde sådan sagde Grundtvig. Kirken opsøges af mennesker der står magtesløse tilbage og har brug for heling, et sprog til at forstå det, der er sket og meningsfulde ritualer at holde sig til.

Kirken er de sørgendes beskyttelsesrum, som en sorgramt engang sagde til mig. Finere betegnelse kan man ikke ønske sig. Døren indtil må være åben og tærsklen lav. Frem for at *tænke ud af boksen*, så kan vi gribe fat i det, vi allerede har og er gode til: nemlig at lave gudstjenester. *Sorgmessen ~ en gudstjeneste for sørgende* – er et sted at gå hen med sin sorg. Et sted hvor der sættes ord på smerten og magtesløsheden, hvor man kan få ro til at bede i kirken og hvor der sidder andre sørgende på bænkene. Alene det sidste kan være forløsende, hvis man føler sig ensom.

Måske skal der også fortrolige, nærværende samtaler til med sognepræsten, og en plads i en gruppe af ligesindede. Der skal mange trædesten til, når man skal finde vej gennem sorgens landskab.

Mindetræ i adventstiden – endnu en trædesten

Jeg så et minde-juletræ på Moesgaard Museum i Aarhus i udstillingen om 'Festen For De Døde', som handlede om mexicanernes årlige vilde fejring af deres døde. Ligesom de fleste andre voksne gæster, så kunne jeg ikke gå forbi det. Det var et plastik juletræ med nogle guirlander af neonfarvet plastik og en masse ensfarvede afrevne papkort til afdøde. Her kunne publikum også hænge en hilsen, og det gjorde folk i stor stil.

Jeg kontaktede efterfølgende den museumsansatte antropolog der havde lavet udstillingen. Han fortalte, at de var blevet forundret over at så mange skrev en hilsen til en afdød. De havde samlet kortene sammen og konstateret, at der kun var meget få der havde skrevet noget fjollet, sådan som det ellers ville være almindeligt med installationer.

Vi forsøgte med et Mindetræ i Vor Frue Kirke. Det skulle stå fremme i adventstiden, et stort, flot grantræ uden pynt, kun med stjernen på toppen. Det første træ kom op for 8 år siden og blev med det samme fyldt med de lilla manilamærker og gyldne silkebånd. Siden er det blevet en fast tradition. Da Mindetræet blev taget ned lige før juleaften 2024, hang der langt over 2000 kort på træet. Her formuleres savnet med ord der ikke rækker og navnet på den afdøde skrives med mange hjerter omkring. Det er rørende læsning, og folk står længe og dvæler ved træet og læser hinandens hilsner.

Med Mindetræet fik sorgen endelig en åbenlys plads midt i en juletravl og festbeklædt by. For hvor skal man gå hen når man er i sorg og alle omkring én har julelys i øjnene? I kirken er advent en alvorstid og vi pynter ikke op før det er lige før. Træd ind i kirken, der står Kristus med åbne arme og tager imod: "Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile" (Matt 11,28).

Eva-Maria Schwartz

Sognepræst i Vor Frue Kirke, Københavns Domkirke, Københavns Stift.

E-mail: ems@km.dk

Mænd og sorg

Svend Aage Madsen

I samtaler om sorg er det vigtigt at tænke køn ind. Selvom sorg dybest set er det samme for alle, så kan oplevelsen og udtrykket være forskellig – ikke mindst hos mænd og kvinder. Der er lige nu behov for forståelse for de særlige tilgange, der er nødvendige for at møde mændene på deres betingelser.

I min tid som psykolog på børne- og fødeafdelingerne på Rigshospitalet har samtaler med mennesker, der har mistet, været gennemgående i mit arbejde. Oftest har det været med forældre, der har haft ufrivillige aborter, mistet spædbørn og syge børn.

Her har det ofte været en stærk, ligefrem kropslig oplevelse, at der er køn med i sorgen, og at mænd og kvinder ofte reagerer på forskellige måder. For når jeg har siddet i samtalen med manden og kvinden, er der hurtigt sket det, at den 'psykologiske samtale' mellem mig og kvinden/moderen har flydt godt. Kvinden fortæller om sine følelser, sin sorg, sit savn, sin smerte. Hun græder og viser sin fortvivelse. Alt det som ligger i faglige beskrivelser af 'sorgbearbejdning'. Mens manden/faderen ikke siger ret meget, har opmærksomheden rettet mod sin partner og trøster og beroliger og lægger en arm om hende.

Kontakten og relationen i rummet er blevet énstrengt, og så mærker jeg det fysisk som at jeg skal tvinge min krop til at vende mig hen imod ham, manden/faderen, og inddrage ham i samtalen. I mine tidlige år som psykolog skete der somme tider det, at manden efter første samtale sagde, at det

vist mest var hans kone, der havde behov for samtaler, så han regnede ikke med at komme næste gang.

Køn, sorg og tab

Det har ført til en række forståelser, jeg har af, hvad det er for nogle forskelle mellem kønnene, der gør sig gældende.

Hvor kvinder typisk har et stort behov for at græde og tale om deres følelser, trækker mænd sig oftere ind i sig selv. De kan opfatte det som en belastning at skulle dele sorgen, selvom de også har brug for omsorg. Her husker jeg især en mand, som to måneder efter sit barns død og partnerens ugentlige samtaler med mig pludselig en aften smadrer alt i sit arbejdsskur og bryder fuldstændig sammen.

I parforhold ser man ofte, at kvinden græder, og manden trøster, og at manden fokuserer på at håndtere kvindens sorg. Mandens egen sorg kan derfor komme til udtryk senere ofte i en adfærdsreaktion, hvilket kan skabe udfordringer for parforholdet. Et eksempel på det var en mand, der inden partneren kom hjem fra hospitalet efter barnets død, reagerede ved at fjerne alle spor af det afdøde barn fra hjemmet for at sørge for, at hun ikke skulle konfronteres med minderne og blive ked af det.

Mænd mangler fortrolige – især når de mister

En vigtig kønsmæssig forskel er, at mænd ofte kun har én fortrolig i deres liv, nemlig deres partner.

Forum for Mænds Sundhed lavede en undersøgelse som viser, at 28 pct. af alle mænd i alderen 18+ år aldrig eller næsten aldrig har nogen at tale fortroligt med. Det er over en halv million mænd. Undersøgelsen viste også, at tre gange så mange mænd som kvinder *aldrig* har nogen at tale fortroligt med (6 pct. mod 2 pct.).

Når det gælder, hvem man har som fortrolige, hvis man har nogen, så viste undersøgelsen, at langt de fleste mænd peger på deres partner som

den, de kan tale fortroligt med, og ikke ret mange andre. Modsat svarer flest kvinder, at de bedst kan tale fortroligt med andre kvinder.

Isolation og mangel på nære relationer er nogle af de vigtigste årsager til mental og fysisk mistrivsel og sygdom. Mens fællesskab og nære relationer er et af de allerstærkeste værn overfor sygdom, ensomhed og psykisk mistrivsel.

Derfor er konsekvensen af disse forhold også, at mænd er langt mere afhængige af at have en partner, end kvinder er. Det gælder både i livet som sådan og ikke mindst i krisesituationer – ikke mindst ved tab af hans nærmeste.

Mænds særlige reaktioner

De særlige reaktionsmåder hos mænd, som ikke i høj nok grad anerkendes som sorgreaktioner, krisereaktioner eller tegn på psykiske problemer, er dels når mænd bliver *udadreagerende* med vrede, irritabilitet og et højt konfliktniveau i forhold til omgivelserne, og dels *tilbagetrækningsreaktioner*, hvor manden som reaktion på psykisk smerte vil være i fred og fri for kontakt med andre, og trækker sig væk fra sine nærmeste.

Her er det vigtigt at understrege, at mange mænd også har reaktioner, som dem der traditionelt ses i krise og sorg. Men netop det udadreagerende og tilbagetrækkende står meget ofte i vejen for at manden får hjælp og omsorg.

Disse fire udgaver heraf er det vigtigt at holde sig for øje i mødet med manden i krise og sorg:

a. *Kan jeg ikke bare få lov til at være i fred:* Mange mænds første reaktion i krise er at trække sig væk fra andre. Og der er ikke noget forkert eller skadeligt i at søge autonomi og selvbestemmelse, når man kommer i krise og sorg. Men det bliver et problem, hvis det fører til distancering, isolation og ensomhed. Det kan det især gøre, når mændene tror, at løsningen på deres problemer ligger i tilbagetrækning fra relationer, især de nære relationer - partner, venner. Og at smerten vil gå væk gennem distancering fra andre – især deres nærmeste. Mange mænd oplever, at det at skulle være sammen

med andre gør det hele endnu værre og ikke lindrer eller trøster. "Hvis jeg bare kunne få lov til at være i fred" lyder det ofte. Og "Ingen kan hjælpe, det er noget jeg selv må klare", tænker han ofte og sidder så i kælderen ved computeren hele natten og får det kun værre.

b. *Har vi ikke talt nok om det nu?:* Mange mænd er ikke vant til at tale om smertefulde ting, så de ved ikke, om det nogensinde holder op igen, hvis man først tager hul på det smertefulde. De har måske ikke prøvet at dvæle ved problemer og forblive udforskende i smertefulde tilstande. Og er langt mindre tilbøjelige til at sætte mange ord på deres tilstande. Måske har de slet ikke ordene. Samtidig oplever de måske partneren eller præsten eller psykologen (oftest kvinder) snakke og snakke alt for længe om tingene. Sommetider er det en forestilling om, at problemer går over af sig selv med tiden. Og hvis ikke, så har mange mænd tendens til at prøve at handle sig hurtigt ud af de smertefulde følelser ved hjælp af benægtelse, dulme igennem bedøvelse, bagatellisering af problemer og modstand imod at 'overreagere'. At 'have problemer' og 'snakke om det' fylder mange mænd med en følelse af lammelse, som kan give en følelse af kaos, som igen kan føre til meget irrationelle handlinger.

c. *Tendenser til vredesreaktioner:* For mange mænd fører smertefulde tilstande og mangel på sprog og nære relationer til reaktioner som stærk vrede og irritabilitet og lav impuls kontrol. Vreden er ofte rettet udad mod de nærmeste og viser sig f.eks. i mange konflikter med folk på arbejdet, naboer m.fl. Desuden kan der være stærke vredesreaktioner mod folk, der vil hjælpe. Mandens udadreagerende, negative tanker og følelser af aggression kan sommetider også få form af voldsom selvkritik. Der kan ofte opstå følelser af skyld og skam hos manden, når han har haft udbrud af vrede og irritation. Men også mange selvbefredelser og selvhad over, hvordan han har været i forhold til den han har mistet.

d. *At blive overvældet:* Det er almindeligt at tænke, at mænd ikke har så stærke følelser, eller at de ikke føler så meget. Men sommetider er mænds følelser så stærke, at de har svært ved at kapere dem, at de oplever, at de må forsvare sig over for dem, fordi de ikke kan udholde dem. Mange mænd,

ikke mindst i jobs, hvor det er almindeligt at lukke følelser ude, hvilket det ofte er i traditionelle mandejobs, støder på følelser, de ikke kan håndtere, der er tab, krise, sorg.

At tale med manden i krise og sorg

Det fleste professionelle, der arbejder med mennesker, har i deres uddannelse lært at de skal stille 'åbne spørgsmål' i mødet med mennesket, borgeren, klienten, patienten. Mit forslag er: Drop det, når det gælder mænd – eller rigtig mange mænd.

I stedet, så gå nøgternt til samtalen. Spørg ikke om følelser først. Vær tilbageholdende. Og: Hold pause efter hans udsagn – ti stille - måske kommer der tilføjelser.

Stil konkrete spørgsmål om hvad, hvornår, hvor meget, hvor ofte, hvor henne etc. F.eks.:

Hvilke ting i dit liv synes du ikke, du kan gøre nu, hvor du er alene?

Hvad tror du andre mennesker tænker om dig, hvis de ved, du har mistet dit barn, din kone...?

Hvordan påvirker det dit syn på dig selv som menneske/mand at være alene / enkemand?

Kan du falde i søvn om aftenen? Ligger du og spekulerer?

Hvornår var du sidst sammen med andre?

Har du snakket med nogen om, hvordan det er at have mistet?

Ti stille efter hvert svar - så begynder han måske at tale om, hvad han går og tænker på. Accepter hvis han ikke vil tale om det! Ofte betyder det 'kan

ikke'. Læg op til at manden styrer selv. Stå til rådighed, hvis du bliver spurgt – ti stille, vent og lyt.

I forhold til de oven for fire nævnte særlige reaktionsmåder er der disse råd:

a. *At arbejde med tilbagetrækningsreaktioner.* Tal om:

- hvornår relationer bliver for anmassende
- hvad der kendetegner dem
- hvornår de er rare
- hvornår han savner dem
- hvad der ligger i tilstanden: 'Hvis jeg bare kunne være i fred...'
- smerten i en distancering fra andre mennesker
- hvad han tænker, de andre vil have fra ham
- og hvad de tænker om ham

b. *At arbejde med trangene til at lukke af og at dulme smerten.* Tal om:

- at dvæle ved problemer og forblive udforskende i smertefulde tilstande
- ærlig støtte til optimistiske forestillinger
- hvordan det er forståeligt at skubbe følelser væk, at benægtelse, at dulme igennem bedøvelse, at bagatellisere problemer og modstand imod at 'overreagere'
- udforskning af hvordan man kan komme over og være i at have det dårligt, uden at det fører til følelser af kaos og lammelse

Her er det særligt vigtigt at sætte bagkant i snakken om det smertefulde. Dvs. snakke lidt om det, så snakke om andre ting og så vende tilbage til det igen, så han får erfaring med, at alt ikke er uden tidsbegrænsning – f.eks. "nu taler vi om det i 15 minutter".

c. *At arbejde med vreden.* For at arbejde med vreden og de andre udadrettede mønstre hos manden er det vigtigt at gå ind i og undersøge, hvad

det er, der udløser vreden, irritationen mv. Det er vigtigt, at der findes gode grunde til at blive vred, men det er ofte kaos, lammelse, desperation og magtesløshed over tabet, der hos nogle mænd fører til, at han bliver vred med udadreagerende tilstande.

Det er også vigtigt ikke at forsvare eller forklare det, der sker, men i stedet blive ved med at være nysgerrig i forhold de situationer og handlinger, der trigger vreden. Man kan opfordre til, at han fortæller og uddyber detaljer. Samtidig må man udtrykke anerkendelse af, at der opleves fx et vanskeligt samspil med omgivelserne.

d. At arbejde med overvældende følelser. Tal om:

At finde veje til at overskue og håndtere overvældende følelser er ikke mindst et reparations- og udviklingsarbejde bestående i at sætte ord på de mange nuancer og indhold, følelser kan have. I mange drenge opvækst er de stærke følelser, som de har lært at give udtryk for, enten begejstring eller vrede. Mens der er en lang række smertefulde følelsetilstande, som en hel del drenge og mænd ikke har lært at sætte ord på og give udtryk for og dele med andre. Det er smertende følelser og tilstande som fx:

- at være ked af det
- at føle savn
- at opleve angst
- at sørge og være sorgfuld
- at føle forladthed
- at føle sig svigtet
- at være fortvivlet
- at være melankolsk
- m.fl.

De forskellige og mange andre tilstande kan man i snakke sammen undersøge om er dækkende eller ikke. Det at have ord for nogle af disse tilstande og at dele dem med andre er måder at regulere dem på. Hvis man ikke har mekanismer til at regulere følelser og tilstande, bliver disse netop overvæl-

dende i al deres absolutthed uden nuancer. Det kan få tilstanden til at blive til totalt mørke, opgiven og kaos og de eneste veje ud flugt og/eller angreb.

Fællesskaber og sorg

Vores personlige relationer er afgørende for vores sundhed og velvære. Tilstedeværelsen og kvaliteten af tætte relationer er blandt de stærkeste indikatorer for sundhed, trivsel, sygdom og levetid. Mangel på tætte relationer kan føre til en række fysiske og psykiske sygdomme.

De interaktioner, der sker i nære relationer og fællesskaber påvirker vores psyke på alle områder: kognition, følelser, adfærd og vores fysiologi. Og det påvirker igen helbred og trivsel. Kvaliteten af vores tætte relationer og vores sociale tilknytning er direkte forbundet med hvordan det går os i kriser og sorg. Derfor er der også mange tiltag rundt om for at etablere fællesskaber, bl.a. for mennesker i sorg og krise.

Mange af de steder, hvor man forsøger at lave gruppe omkring mistrivsel, kriser, sorg, sygdomme, rehabilitering, ensomhed mv. ser man en kønsfordeling på 80 pct. kvinder og 20 pct. mænd.

Derfor bliver vi ofte i Forum for Mænds Sundhed spurgt af organisationer og institutioner – herunder kirker - om, hvordan man kan rekruttere flere mænd til sine tilbud.

Her er vores råd i kort form:

- Beskriv altid tilbuddet meget konkret og kort og fortæl klart, hvad man kan få ud af det, hvor det foregår og hvor lang tid det tager.
- Læg ikke op til at man skal snakke og udveksle følelser om sorg og smerte, men tal om at *gøre noget* i fællesskab med andre mænd.
- Beskriv aktiviteterne og fortæl, hvad man laver praktisk/instrumentelt og brug ikke for mange ord på det spirituelle, emotionelle eller eksistentielle.

Som en mand sagde i en af vores undersøgelser for en patientforening, der ville lave aktiviteter i naturen: *"Jeg ved ikke, hvordan jeg skal udtrykke det,*

Mænd og sorg

nu er jeg gammel sømand også, så jeg skal jo passe på med, hvad jeg siger, men jeg synes, at sådan noget som at kramme et træ, det bliver måske lidt for langhåret til mig.”

Læs mere her:

Svend Aage Madsen: *Argumenter for mænd – fra ‘rigtige mænd’ til mangfoldig maskulinitet*. Gyldendal 2025.

Svend Aage Madsen

Psykolog, ph.d. og klinisk specialist. Forskningsleder ved Rigshospitalet.

Medstifter af Forum for Mænds Sundhed.

E-mail: svaam@rh.dk

Kærestesorggrupper

Lise Rasmussen

Denne artikel undersøger kærestesorg som en eksistentiel krise og en ofte overset sorgform i en kirkelig og diakonal kontekst. Med udgangspunkt i en sorggruppe i Mariakirken på Vesterbro, der tilbyder et trygt rum for mennesker, som har mistet en kærlighedsrelation, diskuteres hvordan kirken kan udvide sit omsorgsfelt til også at rumme ikke-dødsrelaterede tab. Artiklen belyser kærestesorgens mange facetter – herunder tabet af både en elsket og fremtidige drømme, den sociale usynlighed og den tillidskrise, der ofte følger. Gennem praksiserfaringer og teologiske refleksioner argumenteres der for, at kærestesorg ikke blot er en privat smerte, men et sted, hvor kirkens budskab om trøst, nærvær og genopstandelse kan få betydning. Artiklen peger på behovet for at skabe legitime rum, hvor sorg kan tales, deles og bæres sammen, og hvor det åndelige nærvær kan udfolde sig som en støtte i helingsprocessen.

Introduktion

I Mariakirken på Vesterbro mødes mennesker, der oplever kærestesorg – et tab, der rækker langt ud over en bristet kærlighedsrelation. Når et forhold slutter, rammes ikke blot hjertet, men også identiteten, tilliden og håbet for fremtiden. Sorgen kan føles lige så dyb og altomfattende som ved dødsfald, men mangler ofte de sociale ritualer og anerkendelse, som hjælper os gennem sorgprocesser. Det efterlader mange med en følelse af isolation og tomrum.

Kærestesorg er derfor ikke kun et følelsesmæssigt tab, men en eksistentiel krise, hvor det bliver afgørende at finde nye rum til at dele, lytte og blive set. Mariakirkens sorggruppe viser, hvordan kirken kan skabe netop et sådant rum – et sted for nærvær, tillid og åndelig forankring uden krav om hurtige løsninger. Her kan mennesker i brudte relationer opleve, at deres smerte bliver taget alvorligt og mødt med respekt.

Denne artikel undersøger, hvordan kirken gennem gruppebaseret sjælesorg kan bidrage til heling ved at rumme kærestesorgen som en legitim og dybt menneskelig sorgform. Mariakirkens sorggruppe bliver et eksempel på, hvordan kristen omsorg kan udfordre og udvide traditionelle sorgforståelser – og hvordan det kristne håb kan gøre en forskel midt i tabets mørke.

Kærestesorgens kompleksitet – et eksistentielt og åndeligt tab uden ritualer

Kærestesorg er en dybtgående følelsesmæssig, kropslig og åndelig oplevelse, der påvirker hele menneskets eksistens. Mange oplever meningsløshed, håbløshed og tab af retning, ledsaget af fysiske symptomer som søvnløshed og uro. Ud over sorgen over det mistede forhold, sørger man også over den fremtid, der aldrig blev til – drømme om fælles liv, børn og rejser, der nu smuldrer. Denne dobbelte sorg skaber en særlig kompleksitet og kan føre til følelser af skam, tvivl og selvbefredelse. Kærestesorg adskiller sig fra sorg ved dødsfald ved manglen på sociale ritualer og anerkendelse, hvilket ofte efterlader den sørgende isoleret og uden støtte. Trods dette er kærestesorg et grundvilkår i livet, og i en kristen teologisk forståelse hører også denne form for tab med i livets sorgregister. Kirken har derfor et vigtigt kald til at rumme og anerkende kærestesorg som en mulighed for trøst, håb og heling.

Kærestesorg som kirkelig og diakonal opgave

Kærestesorg er en af de mest udbredte, men ofte oversete sorger i menneskelivet. Selvom fænomenet har fået øget opmærksomhed gennem blandt

andet bøger og podcasts, forbindes ægte sorg i samfund og kirke stadig primært med døden. Det efterlader mange, som har mistet en kærlighedsrelation, uden ord og plads til deres smerte. I kunsten findes et sprog for hjertesorger, men i kirken mangler ofte tilsvarende rum og ritualer. Når et forhold slutter, efterlades man med savn, skam, identitetstab og knuste drømme – uden social anerkendelse. Sorgen bliver usynlig, og den sørgende kan føle sig forkert: “Der er masser af fisk i havet”, “du fortjener bedre” eller “op på hesten igen”

Men kærestesorg rækker dybere og kan true tilliden til både nye og eksisterende relationer. En sorg, der ikke får plads, kan skabe en usynlig mur mellem én selv og omverdenen. Derfor er sorggrupper vigtige som legitime rum, hvor denne ofte oversete sorg kan deles og spejles i fællesskab. Det er ikke blot praktisk, men en diakonal og teologisk opgave at give plads til det brudte – også når tabet ikke handler om døden, men alligevel ryster vores måde at være menneske på.

Per Arne Dahl peger i *Sårbarhedens kraft* (2020) på, at vores kultur ofte fortrænger sårbarhed, men at dybe menneskelige fællesskaber opstår i mødet med sårbarhed. Når kirken skaber rum for kærestesorg, siger den med sin tilstedeværelse, at også denne smerte hører til i det kirkelige fællesskab – og at tab uden dødsattest er reelt og værd at bære sammen.

Rammen om kærestesorggruppen i Mariakirken

Kærestesorggruppen i Mariakirken er et konkret udtryk for, hvordan sjælesorg kan tage form som nærvær, spejling og deling i et fortroligt fællesskab. Her mødes mennesker, der har mistet en kærlighedsrelation, ikke for at få løsninger eller gode råd, men for at blive set og mødt i det, de står midt i. Gruppen er ikke terapi i traditionel forstand, men et eksistentielt rum, hvor den enkeltes sorg får lov at være til stede – uden hastværk og uden krav om at “komme videre”.

Selvom gruppen udspringer af en kirkelig kontekst og ledes af en præst, er der ikke tale om klassisk forkyndelse. Deltagelse kræver ikke tro eller kirkelig tilknytning. Den teologiske ramme er til stede som et bagtæppe – et menneskesyn, der anerkender den enkeltes værdi uafhængigt af præstation

eller status. Det åndelige sprog kan få lov at tone frem, hvis det er meningsfuldt for den enkelte, men udgangspunktet er altid deltagerens livsverden. Nogle finder trøst i salmer, andre i stilhed, og andre igen i bare at blive lyttet til. Det teologiske nærvær viser sig oftere i stemning og gestus end i ord.

Som en deltager formulerede det: "Jeg troede ikke, kirken havde noget at tilbyde mig. Men det her føltes ikke som religion – det føltes som menneskelighed."

Gruppen mødes en gang om ugen i Mariakirkens lokaler. Man tilmelder sig ikke på forhånd, men kommer, når man har behov. Der er som regel mellem 4 og 8 deltagere – nogle kommer én gang, andre vender tilbage mange gange. Aldersmæssigt spænder deltagerne bredt: Den yngste, der har været med, var 17 år, og den ældste over 70. Det giver en særlig kvalitet, at mennesker på tværs af generationer og livserfaringer kan mødes i noget så fælles som kærestesorg.

Præsten fungerer ikke som ekspert, men som rammesætter og medvander. Mødet indledes typisk med en runde, hvor man – i eget tempo og efter lyst – kan dele, hvad der fylder. Førstegangsbesøgende fortæller ofte om det brud, de har oplevet, og hvordan det mærkes lige nu. Andre deler, hvordan det er gået siden sidst. Man kan også vælge blot at lytte.

To enkle regler sætter rammen for fællesskabet:

1. Alt, hvad der bliver sagt, bliver i rummet. Det er et fortroligt fællesskab med kollektiv tavshedspligt.
2. Man giver ikke gode råd, medmindre nogen udtrykkeligt beder om det.

Gruppen er et sted for genkendelse og spejling – ikke for løsninger. Samtalen kan – hvis tiden tillader det – folde sig ud omkring et tema, der opstår naturligt: savn, vrede, skam eller håb. Nogle gange bliver der stille i rummet, og også stilheden har sin plads. Mødet afsluttes med en bøn læst højt af præsten og efterfølgende en fælles sang eller salme. Sangene er enkle og velkendte – som *Nu er jord og himmel stille* eller *I skovens dybe stille ro* – og understøtter oplevelsen af at være omsluttet af noget større.

En tekst, som ofte læses til afslutning, og som mange deltagere har taget særligt til sig, er denne taksigelse af Helle S. Søtrup. Den sætter både smerte og håb i spil og giver rum til både tab og forsoning:

Tak til dig, der elskede mig først.
Dig der drømte mig ind i livet.
Dig der gav mig af din ængstelighed.
Dig der bar mig i din bøn.
Tak til dig, der slog mig i gulvet.
Dig der lærte mig at miste.
Tak til dig, der gav mig et lod.
Gav mig nogen at passe på.
Dig der lærte mig at tjene.
Tak til dig der kom mig i møde
med milde øjne
og lagde krop til dine ord.
Tak til dig, der gav mig vished.
Tak til dig, der lærte mig om forsoning.
At begynde igen hver eneste nat.
Helle S. Søtrup, Kyshånd (2016)

Eksempel på en samtale i kærestesorgrupper

Sorggruppeleder/præst:

Velkommen tilbage. I dag vil jeg gerne invitere jer til at dele, hvordan I har det lige nu. Jer der er her første gang, kan sige noget om, hvilket brud, I er ved at gennemgå, og jer der har været her før, kan måske sige noget om det, der har fyldt særligt meget siden sidst?

Mads:

Jeg troede faktisk, det gik lidt bedre, men så så jeg hende på Instagram i weekenden med en ny fyr. Og det hele væltede igen. Det føles, som om jeg bliver efterladt, mens hun allerede har fundet videre.

Ida:

Det der det kender jeg alt for godt. Jeg så min eks i Føtex forleden. Vi sagde ikke noget. Han kiggede bare væk. Og jeg gik derfra og følte mig helt usynlig. Det er så underligt, at en person, der kendte alt ved én, pludselig bare er væk.

Jonas:

Det værste for mig er, at jeg hele tiden håber. Jeg ved godt, det er slut, men jeg har stadig drømme, hvor vi finder sammen igen. Og når jeg vågner, gør det næsten mere ondt end før.

Sorggruppeleder/præst:

Tak for jeres ærlighed. Det giver så god mening, det I beskriver. Kærestesorg er ikke en ren fortid. For mange lever relationen videre indeni – i håb, i fantasi, i savn. Og det kan være enormt svært at forlige sig med, når kontakten er brudt, men båndet stadig er der for en selv.

Mads:

Ja, det er næsten som om, man sørger over noget, der stadig findes. Hun er jo derude et sted, men ikke tilgængelig for mig mere. Det er så mærkeligt.

Ida:

Det giver mig faktisk lidt ro at høre, at I har det sådan. At jeg ikke er alene i den der følelse af uafsluttethed.

Sorggruppeleder/præst:

Og det er netop noget af det, en gruppe som denne kan. At vi begynder at spejle hinanden og opdager, at den smerte, der ellers føles så isolerende, faktisk er en fælles menneskelig erfaring.

Jonas:

Det hjælper, selvom det ikke gør det nemmere. Men det gør det mindre ensomt

Det, der virkelig rammer mig, er følelsen af magtesløshed. At hun kunne tage en så afgørende beslutning *for os begge*, uden at jeg havde noget at

skulle have sagt. Jeg fik ikke lov til at kæmpe for det. Hun sagde bare, at hun ikke kunne mere – og så var det som om, mit liv pludselig blev ændret uden mit samtykke.

Det føles ikke bare som et tab, men som en slags eksistentiel afmagt. Som om nogen har trykket på stop, og jeg står tilbage midt i en film, jeg stadig er en del af, men som ikke længere bliver spillet. Jeg har stadig alle scenerne i mig, alle minderne og ønskerne – men hun har slukket for projektoren og gået ud af biografen.

Og jeg ved godt, man ikke kan tvinge nogen til at elske én. Det er jo netop dét, der gør det så smertefuldt – at jeg ikke har nogen kontrol. Jeg kan ikke tale mig tilbage ind i hendes hjerte. Jeg kan ikke overtale hende. Og det vækker noget dybt i mig: en følelse af at være gjort lille, af at min vilje og mine håb ikke længere gælder.

Jeg tror, det er dét, jeg kæmper allermest med. Ikke bare savnet, men følelsen af at være blevet fravalgt – og ikke have haft nogen indflydelse på det.

Sorggruppeleder/præst:

Tak, Jonas. Og tak til jer alle for det, I har delt. Det I sætter ord på i dag – magtesløsheden, det uafsluttede, følelsen af at blive fravalgt – er ikke bare tanker, men dybt menneskelige erfaringer. Når vi bliver forladt, mister vi ikke kun en anden – vi mister også noget i os selv. Et billede af fremtiden. En følelse af sammenhæng. En tro på, at kærlighed kunne bære.

Men netop her i dette rum – hvor intet skal løses, og intet skal fikses – bliver det tydeligt, at sorgen ikke kun isolerer, den kan også forbinde. For selvom vi bærer forskellige historier, er der noget genkendeligt i hinandens stemmer. Noget, der minder os om, at vi ikke er alene i smerten.

Og måske er det begyndelsen på noget nyt. Ikke en hurtig heling. Ikke et svar på alt det uforståelige. Men en begyndelse, hvor vi – midt i tabet – opdager, at det at dele sorgen med andre, faktisk i sig selv er en måde at tage livet og kærligheden alvorligt på.

Kærlighedstabets relationelle smerte og fællesskabets heling

Sorg over et kærlighedstab er ikke kun en individuel indre proces, men en dybt relationel erfaring. Det er i relationen til den anden, at vi former vores identitet og tillid, og når relationen brister, trues vores grundlæggende oplevelse af tryghed og samhørighed. I samtalen fra kærestesorggruppen træder flere centrale temaer tydeligt frem: følelsen af magtesløshed over at være blevet fravalgt uden mulighed for at kæmpe for relationen, oplevelsen af et uafsluttet bånd, hvor den anden fortsat er en levende person derude – men som ikke længere vil have én, måske har det godt uden én og endda har fundet en ny partner. Det smertefulde sammenstød mellem håbet om genforening og erkendelsen af bruddet fylder deltagerne fortællinger. Som de deler, bliver det klart, at sorgen ikke blot handler om tabet af en person, men også om tabet af en tryk verden og en tro på kærlighedens bæredygtighed.

Sorgen over kærlighedstab adskiller sig her tydeligt fra sorgen over døden, hvor der typisk er et endeligt punktum, mens kærestesorg ofte efterlader et åbent, uafsluttet komma – en relation, der fortsætter som en levende, men afbrudt tilstedeværelse i livet.

Netop denne særlige karakter ved kærestesorgen gør det til en eksistentiel udfordring, som kalder på et medmenneskeligt og teologisk svar. Når relationen, der engang var livsgrundlaget, rives over, rystes ikke blot den enkeltes tillid, men også troen på, at kærlighed og fællesskab kan bære os. Her træder kirkens kald tydeligt frem: at skabe rum, hvor sorgen kan mødes og bæres, og hvor håbet om genoprettelse – ikke nødvendigvis af den brudte relation, men af tilliden til kærligheden – kan genfødes. Det er netop i dette rum for den brudte relation, at sjælesorgen i Mariakirkens sorggruppe udfolder sig.

Teologiske og eksistentielle pejlemærker

Et centralt eksistentielt tema i arbejdet med kærestesorg er skam. Her er Christian Hjortkjærs analyse i *Skamfuld* (Århus 2024) særlig relevant. Han beskriver, hvordan vores samtid i højere grad præges af skam end af skyld.

Hvor skyld handler om at have gjort noget forkert, retter skam sig mod selvet: *Jeg er forkert*. Når et kærlighedsforhold ophører, oplever mange netop denne form for identitetskrise – ikke blot som tabet af den anden, men som et tab af sig selv.

Hjortkjær peger på, hvordan præstationskulturen forvandler kærlighed til et selvrealiseringsprojekt. Vi skal være lykkelige, hele og elskelige. Det skal vi også i kærligheden. For når et forhold bryder sammen, bliver sorgen ikke kun et spørgsmål om tab, men om utilstrækkelighed, fordi man er blevet valgt fra: *Var jeg ikke nok?* Her tilbyder teologien et modbillede. Med afsæt i Kierkegaard og Luthers forståelse af nåden viser Hjortkjær, hvordan menneskets værdi ikke beror på præstation, men på dets skabthed og elskværdighed hos Gud – også i det brudte. Dette kan være svært at tro på, fordi det stående og stærkeste modargument er jo, at jeg ikke var god nok for den, som jeg gerne vil være sammen med.

Denne oplevelse af ikke at være god nok i den elskedes øjne glider ofte over i en dyb magtesløshed. Det er den erfaring, at man har gjort alt, hvad man kunne, givet alt, hvad man havde, og alligevel står tilbage med tomme hænder. Når forholdet slutter, er der ofte intet at gøre – ingen mulighed for at genvinde den andens kærlighed, ingen argumenter, ingen handling, der kan ændre situationen. Man står uden kontrol, og netop det kan opleves som nedbrydende. I præstationskulturens logik er vi vant til, at vi kan forbedre, optimere, rette op – men i kærestesorgen findes der ingen løsning. Her kollapser forestillingen om at kunne styre sin egen lykke. Magtesløsheden er derfor ikke bare et passivt rum, men et smerteligt sted, hvor vi konfronteres med vores afhængighed og vores afmagt. Det kan føles som at miste ikke bare den anden, men også sig selv – fordi det, man længes efter, ligger uden for ens rækkevidde.

Netop i dette tomrum – hvor fremtidsplaner og selvforståelse smuldrer – åbner sig et eksistentielt mulighedsrum, som Viktor Frankl beskriver i *Menneskets søgen efter mening* (København 2024). Frankl, der selv overlevede koncentrationslejrenes ubærlige afmagt, insisterer på, at vi ikke altid kan vælge vores lidelse, men at vi altid har friheden til at vælge vores holdning til den. Magtesløsheden fratager os handlemuligheder, men den fratager os ikke nødvendigvis meningsdybde. Og dog – netop i kærestesorgens første faser kan alt opleves som meningsløst. Det giver ikke mening, at noget så

dyrebart og håbefuldt nu ligger i ruiner. Her må man – som Frankl også antyder – turde være i meningsløsheden, uden at flygte fra den med hurtige forklaringer. At tåle dens mørke uden at forsøge at kontrollere den kan i sig selv være en meningsfuld handling. For det er ikke i fornægtelsen af smerten, men i anerkendelsen af den, at en ny retning langsomt kan vokse frem.

Frankls pointe er ikke, at meningen altid er synlig, men at mennesket – midt i sin magtesløshed – bevarer en sidste frihed: ikke til at ændre det skete, men til at forholde sig til det. Og netop denne frihed kan begynde med det helt nøgne: at blive i det meningsløse, indtil noget begynder at røre sig. Ikke fordi smerten forsvinder, men fordi den får en plads i livets fortælling – og åbner for en ny forståelse af os selv.

Et beslægtet perspektiv findes hos Jytte Vikkelsøe, som med sin psykologiske tilgang i *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte* (København 2017) tilbyder en samtidig resonans til Frankls eksistentielle blik. Hvor Frankl viser, hvordan lidelse kan blive et sted for mening, viser Vikkelsøe, hvordan bruddet i kærligheden kan åbne for en dybere forståelse af os selv. Hun beskriver, hvordan vores tiltrækning formes af ubevidste mønstre og gamle sår, og hvordan den, vi forelsker os i, sjældent er et tilfældigt valg – men ofte netop en bevægelse hen imod det i os, der længes efter at blive mødt og helet. Når relationen brydes, aktiveres derfor ikke blot savnet, men også dybereliggende længsler og traumer. Det er en smerte, der ikke blot handler om tabet af den anden, men om en konfrontation med det, der i os selv endnu er uforløst. Men netop her kan der – som hos Frankl – opstå en mulighed: At smerten ikke skal overvindes alene, men kan blive et sted for møde, omsorg og forvandling.

Dette peger også videre mod en kirkelig og teologisk forståelsesramme, hvor relationen ikke blot er psykologisk, men også nådefuld. Her bliver kærlighedens brud et sted, hvor vi ikke skal præstere for at være elsket. Vi møder ikke kun os selv, men også Guds nærvær – ikke i det helstøbte, men i det brudte. I denne forståelse er det ikke viden om vores mønstre, der frelser os, men den tillid og nåde, der kan opstå i mødet med et andet menneske, som tør bære smerten sammen med os. Hvor Vikkelsøe taler om heling i relationen, taler den teologiske tradition om nåden som en erfaring af, at vi er elsket, selv når vi er mest sårbare. Og her bliver kærestesorgruppen et

konkret sted, hvor dette kan blive levet: Som et fællesskab, hvor sårbarheden ikke er et svaghedstegn, men en adgang til det, der bærer.

Hjortkjær peger på betydningen af fællesskaber, hvor man ikke skal præstere for at være elsket – hvor sårbarhed ikke er et svaghedstegn, men en adgang til det, der bærer. Et sådant fællesskab, som en kærestesorgrgruppe kan være eksempel på, virker mod skammens tendens til isolation. Som han skriver: "Hvis du er en del af sådan et fællesskab, så skal der rigtig meget til før du falder. Og hvis du falder, eller når du falder, for det gør vi alle, så ved du, at du ikke er alene. Det er skammens modgift" (s. 106).

Forsoningens mulighed – at finde helhed i det uforløste

I arbejdet med kærestesorgr bliver det tydeligt, at mange ikke først og fremmest ønsker at "komme videre", men snarere at komme *til rette* – med sig selv, med det skete og med den relation, der ikke længere findes. I denne bevægelse bliver forsoning et nøgleord. Ikke som hurtig tilgivelse eller afslutning, men som en langsom og skånsom genoprettelse af indre sammenhæng efter et brud, der har rystet både identitet og tillid.

Kærestesorgens særlige karakter – dens uafsluttede og ofte ambivalente natur – skaber indre konflikter, hvor kærlighed, vrede, længsel og afmagt lever side om side. Forsoning handler i denne kontekst ikke om at vælge én følelse frem for en anden, men om at skabe rum til dem alle. Det er en proces, hvor den sørgende gradvist får lov til at rumme det modsætningsfyldte og finde fred med det, der aldrig blev som håbet.

I sorgrgruppen kommer denne proces til udtryk i delingen af fortællinger: at sige det, der ellers ikke kan siges, og spejle sig i andres erfaringer. Det, der før føltes som en isoleret og skamfuld smerte, kan her blive genkendt, forstået og delt. Forsoning opstår ikke som et mål, men som en mulig frugt af fællesskab, ærlighed og langsom tillid.

Teologisk rummer forsoningsbegrebet både realismen i at se det brudte – og håbet om, at det ikke nødvendigvis forbliver det sidste ord. I den kristne fortælling er forsoning ikke at glemme eller benægte smerten, men at lade den få plads i et større narrativ om heling og håb. På samme måde kan sor-

gen over en kærlighedsrelation, der er gået i stykker, også rummes i kirkens fortælling om menneskelivets sårbarhed og genoprettelse.

At arbejde med forsoning i kærestesorg handler derfor ikke kun om relationen til den anden, men om at genoprette forbindelsen til sig selv og sin evne til at tro på kærligheden igen – ikke nødvendigvis som den var, men som noget, der stadig er muligt.

Praktisk erfaring og afsluttende perspektiver

Erfaringerne fra kærestesorggruppen i Mariakirken bekræfter, at sorg over kærlighedstab er langt mere end tabet af én person. Det rummer et komplekst væv af tab: tabet af den elskede, fælles drømme og fremtidsplaner, en tryk identitet og tillid, og ikke mindst tabet af den verden, man kendte. Denne flerstrengede sorg gør kærestesorg til en dybt relationel og eksistentiel udfordring, hvor både det ydre og indre liv rystes.

Når en relation, der engang var bærende for vores selvforståelse og samhørighed, brister, efterlader det et åbent sår – et uafsluttet forhold, hvor man fortsat bærer en levende, men fraværende tilstedeværelse i sit liv. Denne særlige karakter stiller krav om et omsorgsrum, der kan rumme både smerten og den paradoksale blanding af håb og afmagt. Her bliver det vigtigt at skabe plads til det ambivalente og finde langsom fred med det, der aldrig blev som håbet. Det er en proces, hvor man gradvist kan rumme modsætningerne mellem kærlighed, vrede, længsel og afmagt.

I Mariakirken viser kærestesorggruppen, hvordan sjælesorgens diakonale praksis kan skabe netop et sådant rum. Her kan deltagere dele deres smerte og skam uden frygt for fordømmelse, og gennem fællesskabets nærvær finde en vej til håbet og tilliden – til sig selv, til andre og til kærligheden som en bæredygtig kraft. Fællesskabet fungerer som en konkret modgift mod skam og isolation og åbner muligheden for en langsom genoprettelse af indre sammenhæng.

Men helingen bæres ikke kun af fællesskabet. Den dybeste trøst og det dybeste håb udspringer af Guds nærvær i det, som er gået i stykker. Kærestesorgens rå eksistens viser, at vi ikke kan redde os selv – og netop dér bliver nåden konkret: At vi midt i smerten og meningsløsheden ikke er alene.

Guds kærlighed bærer os ikke på grund af vores præstationer, men i vores brud. I dette lys bliver kærestesorggruppen også et rum, hvor erfaringen af Guds nåde kan mærkes i det menneskelige fællesskabs sårbarhed og vilje til at bære hinanden.

At blive båret gennem kærestesorg er derfor ikke kun at komme igennem en afslutning, men at træde ind i en ny fortælling – båret af Guds kærlighed, levet i fællesskab og formet af den langsomme tillid til, at selv det brudte kan bære frugt.

Litteratur

Dahl, Per Arne. *Sårbarhedens kraft. At finde styrke i svagheden*. Oslo: Cappelen Damm, 2020.

Frankl, Viktor E. *Menneskets søgen efter mening*. 8. udg. København: Hans Reitzels Forlag, 2024. Først udgivet 1946.

Hjortkjær, Christian. *Skamfuld. Hvorfor det er godt at have skam i livet, men fatalt at have for meget*. Frederiksberg: Eksistensen, 2018.

Vikkelsøe, Jytte. *Derfor forelsker du dig aldrig i den forkerte. Om hvorfor vejen til det liv, du længes efter, altid går igennem jeres mest fastlåste konflikter*. København: Gyldendal, 2017.

Nouwen, Henri J. M. *Den sårede læge*. Frederiksberg: Boedal, 1995. (Originaltitel: *The Wounded Healer*, 1972)

Løgstrup, K. E. *Den etiske fordring*. København: Gyldendal, 1956.

Kierkegaard, Søren. *Sygdommen til døden*. København: Gyldendal, 2006. Først udgivet 1849. (Under pseudonymet Anti-Climacus)

Holst, Søren. *Jobs Bog: Bibelen læst af*. Frederiksberg: Eksistensen, 2023

Søtrup, Helle S., *Kyshånd*. Frederiksberg: Eksistensen, 2016.

Søtrup, Helle S., *Armeret med fjer*. Frederiksberg: Eksistensen, 2019.

OpenAI. 2025. *ChatGPT* (model GPT-4). Accessed June.

Kærestesorggrupper

Lise Christina Rasmussen

Sognepræst i Mariakirken, Vesterbro sogn, Københavns Stift.

E-mail: LICR@km.dk

Trøst – et eksistentielt behov i mødet med døden

Allan Køster

Trøsten har traditionelt været et fundament for det omsorgsfulde møde med døden. I samtidens brede forståelse og sorgforskning forholder det sig anderledes: Vi har i høj grad mistet et relevant begreb om trøst, der ofte reduceres til noget vagt eller ligefrem foragtligt. Dette er problematisk, da trøsten fortsat udgør en afgørende ressource i mødet med døden og vores eksistentielle grundbetingelser. I denne artikel argumenterer jeg fra et filosofisk perspektiv for en reaktualisering af et tidssvarende begreb om trøst. Jeg gør dette ved først at beskrive det eksistentielle behov for trøst, dernæst ved at analysere trøstens erfaringsstruktur, og afslutningsvis ved at pege på, hvordan sorggrupper kan forstås som et trøstende rum, hvor deltagerne sammen kan bære det ubærlige og bevæge sig ud af sorgbølen.

Indledning

I sin lille bog om de dødes trivsel bemærker den franske antropolog Vinciane Despret (2021), at “moderne sorgteorier har dræbt de døde.” Det er en paradoksal formulering, der indfanger en fremherskende tendens i sorgforskningen: Sorgen forstås som noget, man skal arbejde sig igennem for til sidst at kunne slippe relationen til de døde. Ifølge Despret har dette

perspektiv skabt et kulturelt og socio-materielt klima, hvori de døde ikke længere gives mulighedsbetingelser for at eksistere.

Det er oplagt at læse denne kritik som et forsvar for den nu velkendte tradition for vedvarende bånd — altså perspektivet at en sund sorgproces også kan rumme en fortsat relation til de døde. Men kritikken rummer også et andet og mere subtilt anliggende: En påpegning af, at dominerende moderne psykologiske sorgteorier er præget af tendensen til at betragte sorgprocessen ud fra en gennemgribende teknisk rationalitet. Mennesker i sorg bliver nogen, vi skal gøre noget med. De skal et bestemt sted hen, og sorgteorier vil ikke kun angive destinationen, de vil også gerne vise os vejen dertil.

På trods af denne forskningstraditions mange styrker og vigtige bidrag, peger denne kritik retteligt på et centralt problem: At mødet med døden samtidig er et møde med den tekniske rationalitets grænser. I næsten alle andre henseender af livet giver det mening at betragte udfordringer som problemer, der skal løses. Men døden er ikke et problem, der kan løses; den er et vilkår, vi må leve med. Det ved vi, når vi møder den, og derfor kan det opleves både ensomt og provokerende at blive mødt af mennesker, der tror, de skal løse et problem.

Denne tanke burde ikke overraske. Den er gammel viden — snarere en moderne forglemmelse. Begrebet, der historisk har indkapslet denne indsigst, er *consolatio*, eller trøst. Trøsten er det, vi tilbyder i de situationer, som ikke kan afhjælpes. Hvis det lyder fattigt i moderne ører, er det kun udtryk for en unuanceret lytning. For trøsten er en fundamental eksistentiel kategori, der viser sig i en myriade af skikkelser, og uden hvilken vi slet ikke kunne eksistere. Trøsten er altså eksistentielt nødvendig, men vi har i høj grad mistet forståelsen for dens virkemåder. Derfor er det nødvendigt at genvinde et tidssvarende begreb om trøst.

Et problematisk begreb og et hjemløst behov

Som tema har *consolatio*-traditionen sat et markant aftryk på den vestlige kulturhistorie. Den udgør et grundmotiv i tænkningens historie, begyndende med den stoiske filosofi (f.eks. Seneca, Cicero, Marcus Aurelius), i Bibelen og den kristne tradition (f.eks. Salmernes Bog, Jobs Bog, og kulmi-

nerende i Boëthius' betydningsfulde *Consolatio Philosophiae*), og videre hos mere moderne tænkere som Montaigne, Kierkegaard og Walter Benjamin osv.

Denne interesse for trøstens relevans har naturligvis ikke været begrænset til filosofien og den religiøse tydning. Den har manifesteret sig i alle kulturelle aktiviteter, hvor menneskelig lidelse er i fokus. I kunsten finder vi *consolatio* som selvstændige genrer herunder den klassiske musik med komponister som Bach, Mozart og Brahms (Robertson, 1967). Det samme gælder i litteraturen, hvor *consolatio* udgør en relativt velafgrænset genre (Pieters, 2021)

Trods sin prominente fortid er trøst som begreb i dag blevet betænkeligt. Dens betydning er ikke længere forbundet med konfrontationen med vores grundvilkår. Tværtimod associeres trøst i dag ofte med nederlag, hjælpeløshed, passivitet og fravær af autonomi. Trøst er blevet noget, vi forbinder med det vi giver børn, når de slår sig. Vi uddeler trøstepræmier for at sikre, at ingen er kede af det. I værste fald forbindes trøstens gestus med noget nedladende eller patroniserende, måske endda med manipulerende hensigter.

Hvornår og hvordan denne meningsforskydning er opstået, er svært at fastslå. Paul Ricoeur (1969) spekulerede i, at udviklingen hænger sammen med den moderne religionskritik hos Nietzsche og Freud. Befrielsen fra en anklagende fader betød samtidig tabet af en beskyttende og trøstende fader samt "forsikringen om genopstandelsen" (s. 86). Det er et overbevisende forslag, men udviklingen bør nok også forstås i lyset af en bredere kulturel transformation, hvor overgivelsen til hjælpeløsheden — som er grundlæggende i trøstens struktur — kommer i konflikt med moderne værdier som autonomi, selvbestemmelse, handling og teknisk rationalitet.

Set i dette lys fremstår trøsten håbløst umoderne. I stedet har vi placeret terapi og interventioner, der sigter mod at overvinde tilværelsens vanskeligheder gennem handling. Det moderne credo lyder: Vi skal ikke overgive os til hjælpeløshed, men overskride den. Overgivelse ses som inkompetence eller handlingsuvillighed. At tilbyde trøst ses som en invitation til afmagt og disempowerment — noget, der vækker foragt. For hvem vil egentlig være den, der har brug for trøst?

Trøst er altså blevet et problematisk begreb. Det har ikke blot mistet sin tidligere rige betydning, men de institutioner og praksisser, der engang bidrog med trøst, er i dag i vid udstrækning tømt for mening eller gjort overflødige (Ignatieff, 2022).

Men dette er et problem. For uanset hvor stærkt vi betoner det moderne ethos om selvbestemmelse og autonomi, findes der ingen løsning på den menneskelige grundsituation. Vi kan ikke ændre de eksistentielle betingelser, som kun trøsten kan tilbyde et passende svar på.

Man kan derfor sige, at vi i dag står med et behov, vi kun har et fattigt sprogligt register til at udtrykke. Når vi møder døden og sorgen, efterlades vi i et tomrum, vi ikke kan handle os ud af. De sproglige kategorier og det handlingsrepertoire, som udgør vores primære kulturelle ressourcer, stivner og taler ikke længere til os.

Det er et problem, for trøsten er ikke et tilfældigt psykologisk behov. Den er ikke noget, vi måske en dag får brug for. Trøsten er et fundamentalt eksistentielt behov. Vi er, med Georg Simmels (1967) ord, "et trøstsøgende væsen." Hvis vi skal kunne møde mennesker i svære kriser som sorg, må vi derfor genoplive trøstens mening. Vi må finde måder at integrere trøsten i de forståelsesrammer, vi bruger, når vi møder, støtter og ledsager mennesker i svære tider.

For at nærme os trøstens mening, må vi begynde med at stille to nært beslægtede spørgsmål: Hvorfor har vi behov for trøst? Og hvori består det trøstende?

Hvorfor har vi behov for trøst?

Et ledende motiv i tænkningens historie er vanskeligheden ved at forsone sig med de grundlæggende eksistensbetingelser. Livet er os ikke neutralt givet, men vi finder altid os selv eksisterende på prekær grund. På intet tidspunkt er vi reelt uvidende om livets skrøbelighed. Vi mærker dødens bestandige mulighed gennem kroppens sårbarhed, tydeligst formidlet af smerten. Vi erfarer endelighedens realitet gennem de overgange, der kendetegner livets uafvendelige bevægelse mod døden. Begge erfaringer forviser os om, at alt det, vi knytter os til og elsker, eksisterer under endelighedens betingelser.

Alt, hvad vi forpligter os på og binder os til, gør vi på trods af visheden om, at vi i sidste ende vil miste det. Vi kan derfor tillade os et korrektiv til Kierkegaards og Heideggers tale om angsten som eksistensens grundstemning og i stedet placere sorgen som livets måske mest oprindelige grundstemning (Køster, 2025).

Dertil kommer, at vi ikke selv har valgt eksistensen, men er sat i eksistens — overladt til “det nøgne at det er og skal være,” som Martin Heidegger formulerede det (Heidegger, 2001). Ud fra dette udgangspunkt er vi overdraget opgaven at finde mening.

For Heidegger (2001) melder dette vilkår sig gennem stemtheden (*Be-findlichkeit*). Mere præcist viser eksistensen sig i stemtheden gennem dens *last-karakter*. Vi mærker denne grundlæggende lastkarakter gennem hele vores affektive register: I de negative stemtheder som angst eller dyb ked-somhed, hvor livets åbenhed og uvished træder frem; i de tilsyneladende neutrale stemninger, hvor fraværet af følelser ikke erfares neutralt, men tyngende; og i de opløftede stemninger, hvor vi føler os “lette” og ubekym-rede, hvilket altid rummer en implicit reference til at være aflastet fra en forudgående tyngde.

Eksistensen er gennemsyret af denne alvor. “Døden er som solen,” sagde La Rochefoucauld, “den kan ikke beskues direkte.” på samme måde kan vores prekære eksistens ikke mødes umedieret. Et væsentligt tema i eksistensfilosofien består derfor i analyser af, hvordan vi skaber afstand hertil. Et uheldigt træk ved mange af disse analyser er dog deres normative slag-side, hvor forskellige eksistensformer vurderes som enten autentiske eller inautentiske. Tænk på Kierkegaards analyse i *Sygdommen til Døden* eller Heideggers analyse af *Man’et*.

Men som Blumenberg (2014) fremhæver, er selve tanken om, at vi skulle kunne beskue vores eksistentielle grundbetingelser uhildet, uden en eller anden form for buffer, eksistentielt naiv. Tværtimod eksisterer vi altid gen-nem en *generaliseret distance* — et patchwork af myter, fortællinger, fikti-oner og andre distanceringsstrategier, der filtrerer den virkelighed, som er for tung at bære umedieret.

Normalt er vi beskyttet af dette lag af generaliseret distance. Men i væ-sentlige grænsesituationer, hvor virkeligheden presser sig på i form af døds-fald, kritisk sygdom psykisk lidelse eller lignende, bryder dette beskyttende

lag sammen, og vi står nøgne og eksponerede tilbage. I sådanne situationer mærker vi eksistensens fulde vægt. Livet fremstår som ubærligt og trøstens nødvendighed viser sig.

Hvad er trøst?

For at nærme os dette spørgsmål er det væsentligt først at afvise den almindelige forståelse af trøst som noget, der dybest set er en variant af at “berolige”, “dulme” eller “udvise sympati”. Eksistentielt forstået er trøst ikke en strategi for emotionsregulering, for det problem trøsten adressere kan ikke fjernes. Trøsten er derfor ikke et kontingent psykologisk fænomen. Den er, som George Simmel derimod udtrykker det, en *eksistentiel kategori*. Simmel beskriver trøsten på følgende måde:

Begrebet trøst har en dybere betydning, end man bevidst plejer at tilskrive det. Mennesket er et trøstsøgende væsen. Trøst er noget andet en hjælp — dyret søger også hjælp. Trøsten er den mærkværdige oplevelse, at lidelsen består, mens den så at sige ophæver lidelsen ved lidelsen. Trøsten vedrører ikke ondet selv, men dettes refleksi i sjælens dybeste instans. Mennesket kan i det store og hele ikke hjælpes. Derfor har det dannet trøstens vidunderlige kategori. Trøsten kommer ikke kun gennem ord, som mennesker taler til dette formål, men trækker fra hundredvis af tildragelser i verden (Simmel, 1967, 17, min oversættelse).

Der er mindst to vigtige pointer at hente fra denne passage. For det første, at trøsten har en paradoksal struktur, hvori selve lidelsen efterlades intakt, mens trøsten snarere berører vores evne til at stå i lidelsen. Dette er vigtigt, for ikke al lidelse skal fjernes. Det er for eksempel de færreste, der i dyb sorg over at have mistet en elsket, ønsker at blive fri for sorgen. Modsat depressionen, som er en tilstand, man til enhver tid vil ud af, så udgør sorgen en fortsat forbindelse til det meningsfulde. Paradoksalt nok kan man derfor

længes efter sin sorg, fordi man i sorgen følte en væsentlig forbundethed til det mistede (Køster, 2022b)

For det *andet* fremhæver Simmel, at trøstens kilder er mangfoldige. Der findes altså ikke kun én form for trøst — som f.eks. det religiøse løfte om et efterliv. Trøsten kan både være religiøs og sekulær.

Men hvori består trøstens besynderlige bevægelse? Hvordan lindrer trøsten den lidende, mens lidelsen i sig selv forbliver uberørt? Et intuitivt svar er, at trøsten virker ved at “bringe håb” (Ignatieff, 2022). Men dette er problematisk, for håbet er en form for intentionaltitet, der retter sig mod en ændring af situationen, og det er netop det, der ikke er muligt, når vi søger trøsten. Håbet er ydermere rettet mod fremtiden, mens trøsten handler om at eksistere i det umiddelbart nærværende.

Et bedre svar er, at trøsten består i, hvad man inden for den tyske filosofiske antropologi kan kalde en “væres-aflastning” [Seinsentlastung]. Trøsten består i, at et forhold bidrager til *at lette eksistensens byrde*. På den måde kan trøsten ses som et kategorisk modstykke til eksistensens karakter af last. At det trøstende består i en sådan væres-aflastning, hjælper os til at forstå trøstens paradoksale struktur: I trøsten fjernes lidelsen ikke, men vi lettes for en stund for en del af dens tyngde. Denne forståelse gør det også tydeligt, hvordan trøsten kan uddrages af mange forskellige kilder, for det, der aflaster, kan antage mange former.

Litteraturen viser, at mennesker finder trøst i en rigdom af forskellige forhold: at dele sin lidelse med et andet menneske, som har mod til at stå i situationen med én; at hengive sig til en transcendent Gud og finde aflastning i tilliden til efterlivet; at nedtone egoets betydning gennem filosofiske argumenter eller i mødet med naturen ærbødiggende effekt; i humorens afværgende funktion; i en omfavelse af døden; eller i alkohol — som Freud berømt fremhævede: “Wer Sorge hat, hat auch Likör.”

Vi søger trøsten, når de generelle distanceringsstrukturer, der normalt indsætter en beskyttende membran mellem os og vores eksistentielle grundvilkår, ikke længere kan holde eksistens prekære grund på afstand. Det er dog afgørende at bemærke, at der ikke findes nogen absolut trøst. Trøsten er altid kun en svag trøst. Alt andet ville indebære, at vores eksistentielle grundsituation kunne løses. Trøsten er derfor midlertidig, kompensatorisk og fragmentarisk. Den er det, vi tilbyder i stedet for en løsning — men ikke

desto mindre afgørende for vores eksistentielle overlevelse i livets grænsesituationer.

Sorggruppe som trøstende rum

Selvom trøsten kan antage mange former, er der næppe tvivl om, at en af de mest søgte er den, vi finder hos – og tilbyder til – hinanden. Hans Blumenberg (2014) fremhæver, hvordan vi instinktivt vender os mod andre i lidelsen. Vi finder lindring ikke blot i at udtrykke vores smerte – i det forvrængede ansigt, i gråden, i smerten – men også i den øjeblikkelige lettelse, der kan opstå, når dette udtryk modtages af andre.

Men hvordan kan det at dele lidelse med andre føre til en aflastning af eksistensens tyngde? Er det ikke i sidste ende sådan, at lidelsen forbliver vores egen og principielt uden for det deleliges rækkevidde? Sådan er det med vores eksistensvilkår – stedfortrædere findes ikke; vi kan ikke dø andres død, vi kan ikke overtage andres søvnløshed osv.

Ikke desto mindre kan vi stille os sammen med andre i lidelsen og på forunderlig vis delegere en del af byrden, så det tyngende ikke længere overvælder. Blumenberg (2014) tilskriver denne mulighed et grundlæggende antropologisk træk: menneskets evne til at delegere; til ikke alene at skulle bære det, der er os pålagt. Denne evne strækker sig også til det mest intime, og her ligger trøstens mulighed i de sociale relationer (625).

Dog forbliver denne delagtiggørelse i sidste ende, hvad Blumenberg kalder en "fiktiv diffusion" (625). Den består i, at "vi tager andel i noget, vi egentlig ikke kan tage andel i." Vi simulerer at have del i den andens lidelse og påtager os et kvantum heraf, selvom det i virkeligheden ikke lader sig gøre. Diffusionen er fiktiv, fordi lidelsen "spredes" på en måde, der ikke er reelt mulig. Men at den er fiktiv, betyder ikke, at den er uvirksom eller uvirkelig. Tænk blot på følelsen af lettelse, når en byrde synes taget fra ens skuldre efter at have betroet sig til andre, eller på fænomenet omsorgsstræthed, hvor vi bogstaveligt talt tynges så meget af andres lidelser, at vi ikke længere kan bære os selv.

Denne fiktive diffusion er en trøstende ressource i mange af livets faser, men dens rækkevidde udfordres i den dybe sorg. Når sorgen rammer med

fuld kraft, opleves den ofte som isolerende. Det er, som om virkeligheden splittes i to: min egen verden som er gennemsyret af tabet, og de andres verden der fortsætter som om intet var hændt. Sorgen indebærer derfor den bestandige risiko for at blive en ensom tilstand, hvor man desynkroniseres fra andre, som om de ikke bare lever i en anden verden men også i en helt anden tid (Køster, 2019, 2022a). I en sådan erfaring kan den fiktive diffusion sjældent opretholdes. Den anden kan ikke fremstå som en troværdig med-lider, hvis de ikke kender den dybe sorg indefra.

Hertil kommer, at omgivelserne ofte har en tendens til at trække sig fra den sørgende. Dels af en misforstået respekt for erfaringens utilnærmelighed, men også for at undgå konfrontationen med dødens virkelighed og sorgens grundstemning. Som den engelske poet Denise Riley (2020) bemærker, mødes den sørgende ofte med ordene: "I can't imagine what you are going through." Hertil svarer hun:

There's a paradox in this remark, for it's an expression of sympathy, yet in the same breath it's a disavowal of the possibility of empathy. Undoubtedly, it's very well meant, if (understandably) fear-filled. People's intentions are good; a respect for the severity of what they suppose you are enduring, and so a wish not to claim to grasp it. Still, I'd like them to try to imagine; it's not so difficult. Even if it's inevitable, or at any rate unsurprising, that those with dead children are regarded with concealed horror, they don't need to be further shepherded into the inhuman remote realms of the "unimaginable." (74)

Det er som svar på dette erfaringskompleks, at sorggrupper kan tilbyde et særligt resonansrum for trøst. Her møder vi med-lidende, der ligeledes befinder sig i et ufiltreret møde med dødens realitet og eksistensens skrøbelighed. I modsætning til de af vores omgivelser, der lever i sikker afstand herfra, rummer sorggrupper en frugtbar mulighed for gensidig resonans mellem deltagerne og dermed for en gensidig aflastning af eksistensens vægt.

Sorggruppen kan give en fornemmelse af, at mødet med døden ikke behøver at være ensomt, og at man kan dele sorgen og dermed ikke alene bære dens byrde. Det er afgørende, for finder den sørgende ingen trøst, er der en

overhængende fare for at blive overvældet af en grundlæggende følelse af eksistentiel overvældelse og ensomhed.

Jeg har andetsteds beskrevet, hvordan den eksistentielle overvældelse, der naturligt følger med betydelige tab, ofte medfører, at den sørgende trækker sig ind i en "sorgboble" (Køster, 2019). Sorgboblen skaber et beskyttende lag mellem individet og den verden, der har vist sig utryk, og efterlader den sørgende i en oplevelse af distance og afkobling. Positivt giver dette lag beskyttende aflastning fra sorgerfaringens intensitet. Negativt rummer det en fare for, at den sørgende ikke finder vej ud af tilstanden og tilbage til en vital forbindelse med livet, verden og andre mennesker.

Som Claesen og Mackrill (2025) har vist gennem empirisk analyse, tilbyder sorggruppen netop en særlig mulighed for at sprænge sorgboblen og skabe en fornyet forbindelse til andre. Og heri ligger det trøstende. Trøsten er ikke terapi. Den vil ikke føre den sørgende et bestemt sted hen, men alene bistå i at bære det ubærlige. I sorggruppen er trøsten følelsen af igen at kunne forbinde. Lidelsen ved tabet forbliver uberørt, men i fællesskabet kan vi stå i sorgen uden at bukke under for dens tyngde.

Litteratur

Blumenberg, H. (2014). *Beschreibung des Menschen*. Suhrkamp.

Clasen, L. E., & Mackrill, T. (2025). How Children Experience the Outcomes of a Family-Based Grief Intervention—"Losing Someone Like This is a Downer. But You're Not Alone and We Will Get Through it". *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 00302228251338552. <https://doi.org/10.1177/00302228251338552>

Despret, V. (2021). *Our grateful dead: Stories of those left behind* (S. Muecke, Overs.). University of Minnesota Press.

Heidegger, M. (2001). *Sein und Zeit* (14., durchges. Aufl. mit d. Randbemerkungen aus d. Handex. d. Autors im Anh). Niemeyer.

Ignatieff, M. (2022). *On Consolation: Finding solace in dark times*. PICADOR.

- Køster, A. (2019). Lidelsen i sorgen: Fænomenologiske betragtninger over tabserfaringens affektive dybde. *Psyke & Logos*, 40, 38–60.
- Køster, A. (2022a). A deeper feeling of grief. *Journal of Consciousness Studies*, 29(9–10).
- Køster, A. (2022b). What is longing? An existential-phenomenological investigation. I A. Køster & E. H. Kofod (Red.), *Cultural, Existential and Phenomenological Dimensions of Grief Experience* (s. 25–40). Routledge.
- Køster, A. (2025). Understanding loss: An existential framework. *Philosophical Psychology*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/09515089.2025.2457479>
- Pieters, J. (2021). *Literature and consolation: Fictions of comfort*. Edinburgh University Press.
- Ricoeur, P. (1969). On Consolation. I A. Mackintyre & P. Ricoeur (Red.), *The Religious Significance of Atheism*.
- Riley, D. (2020). *Say something back: Time lived, without its flow*. NYRB Poets.
- Robertson, Alec. (1967). *Requiem: Music of mourning and consolation*. Cassell.
- Simmel, G. (1967). *Fragmente und Aufsätze: Aus dem Nachlass und Veröffentlichungen der letzten Jahre* (G. Kantorowicz, Red.). Georg Olms Verlagsbuchhandlung.

Allan Køster

Cand.mag. i filosofi, ph.d. i psykologi. Seniorforsker ved Det Nationale Sorgcenter.

E-mail: allankoester@gmail.com

Sorggrupper i sundhedsregi

Maria Baastrup

I disse år igangsættes og udbygges diverse samskabelsesprojekter mellem kirke og sundhedssektor. Det gælder også indenfor sorgområdet – og det mulige samspil om sorgindsats er derfor stadig mere relevant at reflektere over. Det er selvsagt ikke uden betydning for forståelsen af sorg, når sorgstøtte tilbydes i sundhedsregi og når vi som kirke og præster udbyder sorggrupper sammen med sundhedsprofessionelle. Samtidig er sundhedsvæsenet i stigende grad med til at mediere tidens sorgbegreb. Denne artikel er et forsøg på at opridsede nogle af de overvejelser og spørgsmål, som rejser sig i den sammenhæng.

Sorg som sundhedsanliggende

Sundhedsvæsenet interesserer sig i stigende grad for de sider af patienters og pårørendes liv, som ikke har direkte med sygdom eller sundhed at gøre.

Under overskriften *Eksistentielle samtaler vinder frem i sundhedsvæsenet* (Kristeligt Dagblad, 6. april 2025) hedder det, at “spørgsmål om liv og død og sorg stilles oftere på landets sygehuse. Hvad er meningen med livet? Hvad er håb? Hvad er sorg – og kærlighed?”

Artiklen henviser blandt andet til et initiativ, hvor en ny dialogmodel skal “sætte gang i tanker og dialog om meningen med tilværelsen”. Samtalerne skal foregå mellem sorgramte, pårørende og sundhedspersonale. Artiklen er blot ét eksempel blandt mange, som understreger, hvordan “det eksistentielle” i stadig højere grad bliver et anliggende for sundhedsvæsenet.

Og netop sorgområdet er et af de steder, hvor denne udvikling er særligt tydelig. Det viser et hurtigt opslag på www.sundhed.dk¹ – den fælles offentlige sundhedsportal for både borgere og sundhedsfaglige – her finder man fx henvisning til forskellige sorgindsatser og sorgstøttetilbud i sundhedsregi, samt artikler om sorg og tab i den del af portalen, der hedder “Patienthåndbogen”.

I Patienthåndbogen kan man slå op og læse diverse opslag skrevet af speciallæger og andre sundhedsfaglige eksperter om alt fra diabetes til knæskade og hundebid – og sorg.

Opslaget om ‘sorg’ er sat grafisk op på samme måde som opslagene om fx korsbåndsskade og type-2 diabetes: Indledningsvist en faktaboks med en række bullets og dernæst et afsnit under overskriften “Hvad er sorg/korsbåndsskade/diabetes....?” Herefter følger afsnit som handler om, hvordan tilstanden almindeligvis udvikler sig / hvilke symptomer man skal være særlig opmærksom på / hvornår man bør kontakte en læge osv.

Denne interesse fra sundhedsvæsenet for alle dele af den menneskelige tilværelse gælder ikke kun sorgområdet – man kan fx også slå “søskendejalousi” op i patienthåndbogen. Det gælder dog for både opslagene om søskendejalousi og sorg, at de betyder, at begge tilstande er normale og helt naturlige fænomener.... Men altså tilsyneladende ikke desto mindre et anliggende for sundhedsvæsenet.

Samtiden som sundhedsdomæne

Der er talt og skrevet meget om det psykologiserede og terapeutiserede samfund, hvor vi i høj grad iagttager menneskelivet gennem en psykologisk forståelsesramme. Denne samtale har også fyldt en del indenfor sorgfeltet.

Et fænomen, som der er talt mindre om, men som efterhånden synes forholdsvis gennemgribende – er den måde hvorpå sundhedstænkning i stadig

1. Portalen er finansieret af alle parterne i sundhedsvæsenet – regionerne, kommunerne og Indenrigs- og Sundhedsministeriet og anvendes efter eget udsagn “hver dag af 130.000 borgere og sundhedsfaglige for blandt andet at se prøvesvar, journaler eller få viden om sundhed og sygdom”.

højere grad gennemsyrrer vores måde at forstå og tale om den menneskelige eksistens på, jf ovenstående eksempler. Måske ligger forståelsen og rammesætningen af sorg i højere grad inden for den kontekst efterhånden? Måske drejes vores tænkning og samtale om eksistensen langsomt men sikkert ind i sundhedsvæsenets logik(er)?

Her tænkes ikke kun på patologiseringsbegrebet, som særligt har været diskuteret i forlængelse af opkomsten af sorgdiagnosen, hvor flere kritiserede den dertil hørende mulige *patologisering* af sorgen. Spørgsmålet er dog, om ikke den stigende optagethed af sorg i sundhedsregi i endnu højere grad skal tilskrives den tiltagende *medikalisering* af samtiden.

Her er en begrebsafklaring og sondring mellem henholdsvis patologisering og medikalisering nødvendig, især fordi særligt sidstnævnte begreb bruges forskelligt i diverse sammenhænge.

Patologisering henviser til den proces, hvor nogle af menneskelivets almindeligt forekommende lidelsesfulde fænomener overgår til at forstås som sygdom eller forstyrrelse. (Brinkmann 2018, 188-189)

Medikalisering derimod er en betegnelse for den glidende udvikling, der sker i samfundet, hvor større og større dele af menneskelivet defineres ud fra en medicinsk forståelsesramme og derved bliver til et anliggende for sundhedsvæsenet også selvom det ikke defineres eller anskues som "sygeligt". (Hvas 1999; Hvas et al. 2011)

Medikalisering skal således i denne sammenhæng ikke forstås som "farmaceutikalisering" – altså forestillingen om sorg som noget, der skal behandles med lægemidler, men netop mere bredt, som en betegnelse for de kulturelle konsekvenser af, at det medicinske område udvides. (At medikaliseringen af sorg sandsynligvis potentielt kan bane vejen for et stort marked for den farmakologiske industri, er en helt anden historie...)

Den medicinske tænkning trænger altså ind i vores måde at opfatte vores samlede tilværelse på. Både i forhold til fysiske, sociale og eksistentielle forhold. Det gælder vel at mærke ikke kun når vi eller vores nærmeste er syge – men også når vi ikke er. Udvidelsen af det medicinske område fra primært at handle om syge mennesker, til nu også at fokusere på raske, handler for en

stor del om forebyggelsesområdet. Næsten alt i vores liv – er en mulig risiko for vores helbred. Derved bliver endnu flere af livets aspekter et anliggende for sundhedsvæsenet: Hvis vi (endnu) ikke er patienter er vi i hvert fald 'risikanter', der muligvis kan udvikle sygelige tilstande, hvis ikke vi får den nødvendige støtte (Hvas et al. 2011).

Hvad enten det er i behandlende eller forebyggende øjemed eller blot trivselsrelateret indsats, så betyder denne udvikling, at flere og flere livs-områder som fx sorgområdet er omfattet af sundhedstilbud og -ydelser fra diverse sundhedsinstitutioner – heriblandt tilbud om sorggrupper.

Sorggruppen som normativ praksis

Sorg er altså gået fra at være et overvejende privat anliggende til også at være et institutionelt ansvarsområde (Suhr 2021). Sorggrupper tilbydes i det hele taget i stigende grad inden for rammen af forskellige institutioner. Både skole, dagtilbud og altså også sundhedsvæsen er centrale aktører, når det handler om at tilbyde sorgindsatser til både børn og voksne.

Særligt i det sundhedsfaglige felt har udviklingen taget fart og de offentlige institutioner har historisk set udviklet disse tiltag i samspil med NGO'er som fx patientforeningen Kræftens Bekæmpelse, der tillige i mange år har tilbudt gratis indsatser på sorgområdet også i eget regi, heriblandt sorggrupper til efterladte.

Men hvilke implikationer har det at etablere sorggrupper i institutionelt regi? Nærmere bestemt sundhedsregi?

Når sorggruppen bliver et sundhedsorganiseret tilbud, må det nødvendigvis have betydning for (i hvert fald den implicite) forståelse af sorgbegrebet – både i det konkrete tilbud men måske også i medieringen af sorgbegrebet mere generelt set.

På baggrund af en undersøgelse af efterladte forældres erfaringer med fællesskabsorienterede sorgstøttetilbud, argumenterer Ester Holte Kofod for, at sorgstøttetilbud må forstås som iboende normative praksisser og de ansvarlige aktører må derfor forholde sig kritisk og reflektivt til egen praksis (Kofod 2019, 61). En sorggruppe i sundhedsregi må i forlængelse heraf antages ikke kun at udgøre de ydre rammer hvori sorgen udspiller sig, men

også indgå i selve den måde deltagerne forstår, forholder sig til og "praktiserer" deres sorg. (Sådan som det i øvrigt må være tilfældet for sorggrupper i ethvert regi).

Kofod peger på, hvordan sorgstøttetilbuddene inddrages i etableringen af identitet som efterladte og fungerer som erfaringsmæssige repertoarer, der indgår i deltagerens refleksive mediering af sorgen (Ibid., 66).

De valg der træffes i forbindelse med tilrettelæggelse af sorgstøttetilbud, er således med til at skabe mulighedsbetingelser, der tilskynder til såvel som begrænser bestemte handlemåder og forståelser i relation til sorg og tab (Ibid., 79).

Den ramme, indenfor hvilken sorgstøttetilbuddet er etableret kommer følgelig til at muliggøre og begrænse bestemte normative praksisser og fortolkninger knyttet til sorg og identitet (Ibid., 66).

Når man tilrettelægger sorggrupper i sundhedsvæsenet eller i samarbejde med sundhedsfaglige må man derfor også være opmærksomme på de normative implikationer, der er forbundet hermed.

'Godhedsmagt'

Det er svært at være kritisk overfor etablering af sorgindsatser. Hvem vil ikke gerne, at sørgende skal sikres hjælp og støtte – også i sundhedsvæsenet?

Der er uden tvivl mange sørgende, som oplever sig godt hjulpet af de forskellige indsatser både i primær- og sekundærsektor. Og indsatserne er inddiskutabelt sat i værk på baggrund af oprigtige og velmenende intentioner om at hjælpe sørgende på bedst mulig måde.

Ærindet her er, som det fremgår ovenfor, at pege på, at det ikke er uden betydning for sorgbegrebet, at det bliver et institutionelt ansvarsområde. Ligeledes er det sandsynligvis ikke uden betydning for sørgendes måde at forholde sig til tilbud om sorggruppe på, at det tilbydes i sundhedsregi.

Det kan potentielt være vanskeligere at takke nej til tilbud om deltagelse i sorggruppe i det øjeblik det får karakter af, at takke nej til en sundhedsydelse. De fleste vil oplagt have en forventning om, at dette tilbydes på grundlag af en antagelse om, at netop denne hjælp er relevant og om ikke nødvendig, så i hvert fald gavnlig, set ud fra et sundhedsfagligt perspektiv.

Dette rejser sandsynligvis spørgsmål fra både den sorgramte og dennes omgivelser – om hvorvidt det nu ikke vil være uklogt at takke nej til sådan et tilbud, når det ligefrem kommer fra et sted der om nogle ved et og andet om sundhed og risiko og forebyggelse osv.

Man er med andre ord i forvejen sat i en relation til udbyderen, hvor man er at betragte som modtager af de sundhedsydelser der udbydes og man har en generel forventning til sundhedsvæsenet om, at sundhedsvidenskabelig evidens er et væsentligt element i prioritering af sundhedsopgaver og indsatser.

Dette må unægtelig sætte tilbuddet om deltagelse i sorggruppe i et sundhedsregi i et særligt lys.

Det er imidlertid, som tidligere nævnt, vanskeligt at være kritisk eller skeptisk overfor sorginterventioner. Dette skyldes blandt andet sammenkoblingen af intention og intervention.

De gode intentioner kan blive til en såkaldt 'godhedsmagt' som blandt andet skaber en form for immunitet overfor kritik.

I forbindelse med forskellige indsatser på skoleområdet i norsk sammenhæng har blandt andet Pettersvold og Østrem således peget på det, de kalder 'godhedsargumenter frem for gode argumenter', når det handler om at iværksætte tiltag, som har børns bedste for øje (Suhr 2021, 227). I forlængelse heraf kunne man stille spørgsmålet om ikke også selve forestillingen om sorggrupper som gode og gavnlige for sørgende, er så stærk, at det vanskeliggør kritiske spørgsmål til interventionens karakter og berettigelse i sundhedssammenhæng?

Er sorggrupper fx overhovedet en (relevant) opgave for sundhedsvæsenet? Og skal folkekirken deltage i samskabelse omkring dette? Hvad er i så fald muligheder og begrænsninger i den sammenhæng?

Under alle omstændigheder er der, når man som præst eller anden kirkeligt ansat indgår i en sorggruppe i sundhedsregi eller etablerer en gruppe i samarbejde med sundhedsfagligt personale, et par opmærksomhedspunkter at tage i betragtning:

Opmærksomhedspunkter i forbindelse med sorggrupper i sundhedsregi

- *‘Ceci n’est pas une behandlingstilbud’*

Når sorggrupper tilbydes i sundhedsregi – enten af en hospitalsafdeling, et hospice eller en patientforening – eller i en sognekirke med en sundhedsfaglig sorggruppeleder – defineres gruppen oftest som et samtaletilbud og ikke et behandlingstilbud. Det er med andre ord at betragte som et “lavtærskeltilbud” (Flor og Kennair, 115) og ikke egentlig sundhedsfaglig behandling.

Selvom indholdet i selve sorggruppen er såkaldt normaliserende, kan selve det at gruppen tilbydes i et sundhedsregi dog medvirke til en forståelse af tilbuddet som en sundhedsydelse og sorg som et fænomen, der kræver støtte fra autoriseret sundhedspersonale.

Der er noget paradoksalt i at dét sundhedsvæsen, som er sat i verden for og har til opgave at behandle sygdomme – samtidig med at det tilbyder sorggrupper, skal formidle at sorg er helt naturligt og slet ikke sygeligt. Der er noget med formatet, som kan virke kontraproduktivt i forhold til intentionen. (Flor og Kennair, 118)

Når sorgen flyttes (fra uformelle) til formelle og institutionaliserede netværk, kan det være med til at drive en udvikling, hvor efterladte tænker, at det nok er for risikabelt for sorgprocessen at overlade støtten til så uprofessionelle mennesker som ens familie og venner – eller til en sorggruppe uden sundhedsfagligt personale (Overskende mange præster er tilsvarende optagede af, at lave sorggrupper sammen med sundhedsprofessionelle. Hvad dét skyldes, kan man kun gisne om).

- *Kirkelig livsytring eller sundhedsindsats?*

I opslaget om sorg på sundhed.dk hedder det, at “nogle mennesker får god hjælp ved at tale med andre, der også er i sorg. Fx i sorggrupper i Folkekirken, kommunale tilbud eller i patientforeninger mm. Prøv eventuelt også at slå op på sundhed.dk og sundhedstilbud i din kommune eller spørg din præst.”

Folkekirkens tilbud om sorggrupper nævnes altså hér i sammenhæng med en offentlig sundhedsindsats på sorgområdet.

Dét betyder – som beskrevet ovenfor – at folkekirkelige sorggrupper, selv om det modsatte måske ønskes og italesættes, de facto i flere sammenhænge forstås som en del af en ‘sundhedsindsats’.

Samtidig understreger det, at tiden med modsætningsforhold mellem de to aktører – kirke og sundhedsvæsen – er forbi og i relation til samtidens sorgbegreb er kirke og præster ikke de eneste der indtager standpunktet, at “sorg er et helt naturligt livsvilkår”.

Det er glædeligt, at sundhedsdiskursen nu tilsiger, at det ikke er unaturligt at sørge, og at sundhedsvæsenet understreger, at sorg ikke i sig selv er et sygeligt fænomen. Og at sundhedsvæsenet således har indtaget folkekirkens favoritstandpunkt par excellence: ‘sorg er ikke en sygdom men et alment vilkår’, åbner samtidig for en væsentlig refleksion over, hvad der så mere er at sige om den sag set fra et teologisk perspektiv. Hvordan kan man fortsat forstå sorggruppen som en kirkelig livsytring og ikke som en sundhedsindsats?

Hvad er det nærmere bestemt præst og kirke bidrager med i et samvirke med sundhedsaktører i sorgfeltet?

Vi må udfolde, hvad det vil sige at tænke og tale teologisk om sorg og gennemtænke, hvordan det sættes i spil til gavn for sorggruppearbejdet.

- *Teologiske perspektiver på sorg*

Det kan ikke rummes indenfor rammerne af denne artikel – men der er rige muligheder for at gå i gang med at eftertænke en række teologiske perspektiver på sorg. Her følger afslutningsvist et par bud på sådanne perspektiver, som jeg mener det er afgørende at bringe i spil:

- Sorghjælp er i kristen forstand ikke hjælp til at hele det brudte. Det er tværtimod hjælp til at leve i det stykkevis og brudte. Forholdet mellem det hele og det brudte i det sørgende menneskes selv- og livsforståelse er central at tage op til overvejelse. Hvad vil det sige, at vi i en teologisk forståelse af menneskelivet lever efter faldet, i det stykkevis og brudte? Denne grundtanke har åbenlyst noget væsentligt at bidrage med i en samtid og en sundhedsdiskurs, der

i høj grad opererer med en helhedsorienteret logik. Her kan hentes inspiration fra blandt andre Christine Tind Johannessen og Pamela Cooper-White (Johannessen og Iversen 2019; Cooper-White 2019).

- Paradokshåndtering som alternativ til forestillingen om sorgstøtte som overvejende harmonisering og afklaret accept af dødens indgriben. Hvor naturligt det end er at dø – så må det ikke give anledning til at forfalde til sværmerisk lidelsesromantik. Døden kalder trods alt stadig på vores protest! Lidelse findes, angst findes, sorg findes OG livskraft findes, håb findes, opstandelse findes. Begge dele er sandt og det ene kan ikke opløses i det andet i én harmoniseret suppe. Der er god grund til at arbejde videre med, på hvilken måde kristendommens insisteren på det absolutte paradoks muliggør både solidaritet *med* den lidende og håb *for* den lidende på én og samme tid (Vesterdal 2020).
- Det er en almindelig forestilling blandt sørgende, at den døde lever videre i fortællinger, i minder, bæres med i hjertet osv. I den forbindelse har vi i en kirkelig sammenhæng et vigtigt perspektiv at føje til; at der er fortsat liv for den afdøde – som ikke er afhængigt af den efterladtes erindring. Den afdøde har derimod fortsat liv hos Gud og skal så at sige ikke “holdes i live” af den sørgende. Det kan for den sørgende være en stor aflastning, at den døde er et sted, hvor relation stadig er mulig mellem afdøde og efterladte, men hvor det også er muligt at slippe forbindelsen uden at tage livet af den døde en gang til, fordi den døde i evighed er sat ind i et andet fællesskab – med Gud og måske med andre afdøde. Hvad denne forestilling indebærer, må vi kunne tale med mennesker om. Sorghjælp i en kirkelig sammenhæng må derfor også være hjælp til at tale om de helliges samfund og det evige liv (Gregersen 2021).

Litteratur

Brinkmann, Svend 2018: *Det sørgende dyr*. Aarhus: Klim.

- Cooper-White, Pamela 2019: "Mange stemmer: En pastoral-teologisk multiplacitetspsykologi": I Christine Tind Johannessen-Henry og Hans Raun Iversen (red.), *Mangefoldet tro og sjælesorg*. København: Eksistensen Akademisk, 39-61.
- Flor, Jørgen A. og Leif E. Ottesen Kennair 2019: *Skadelige samtaler*. Oslo: Tiden Norsk Forlag.
- Gregersen, Niels Henrik 2021: *Ind i fællesskabet – en samtidsteologi om gudsriget og det evige liv*. København: Eksistensen.
- Hvas, A.C. 1999: "Sygeliggørelse og "medikalisering"". I *Ugeskrift for Læger* 161:5783-5.
- Hvas, L. et al. 2011: "Kan sundhedsvæsenet skabe usundhed?". I *Månedsskrift for almen praksis*, 877-885.
- Johannessen-Henry, Christine Tind og Hans Raun Iversen (red.) 2019: *Mangefoldet tro og sjælesorg*. København: Eksistensen Akademisk.
- Kofod, Ester Holte (2019): "Her vidste alle, at jeg havde et barn. Forældres erfaringer med fællesskabsorienterede sorgstøtte tilbud". I *Psyke & Logos Nr. 1, Tema: Sorgens psykologi – del 2: Empiriske og kliniske perspektiver på sorgens psykologi*. København: Dansk Psykologisk Forlag, 61-83.
- Pedersen, Ida Kragh 2025: *Eksistentielle samtaler vinder frem i sundhedsvæsenet*. Kristeligt Dagblad, Liv & Sjæl 6. april.
- Suhr, Anne 2021: "Sorg i et institutionelt perspektiv". I *Menneskets sorg – et vilkår i forandring*. Aarhus: Klim, 211-233.
- Vesterdal, Lone 2020: "Om død og sorg". I *Det skrøbelige menneskeliv*. Red. Uldall, Inger og Lone Vesterdal. København: Eksistensen, 213-275.

Maria Baastrup

Studielektor for pastoralseminarieuddannelsen, København, Folkekirken Uddannelses- og Videnscenter, og fhv. hospitalspræst ved Rigshospitalet.
E-mail: mbaj@km.dk

Verdenssorggrupper

– at tænke anderledes sammen gennem det fælles tredje

Christine Tind Johannessen

At drive en “Verdenssorggruppe” som præst eller sognemedarbejder, er en praksis, der taler ind i den komplekse verden, vi befinder os i netop nu. Denne artikel rummer overvejelser, der adresserer ideen og tiltaget til at igangsætte en “Verdenssorggruppe” i sognet. Gennem en interview-samtale med sognepræst Thomas Høg Nørager føres læseren ind i baggrundsrefleksionerne for at oprette en verdenssorggruppe samt overvejelser og erfaringer med at gennemføre et sådant forløb, som en anderledes måde at tænke sorggrupper på.

Christine: Thomas, som sognepræst i Stefanskirken på Nørrebro på 12. år, har du bedrevet et pionerarbejde med at forberede og gennemføre en “Verdenssorggruppe”, som kørte i perioden fra 2023 til 2024.¹ Set i lyset af at lokale forhold og sammensætning i ethvert sogn altid er afgørende for praksis, så har du erhvervet nogle indsigter, som jeg mener er både grundlæggende og overførbare i forhold til andre typer sogne, når det handler om at ville give sig i kast med en verdenssorggruppe. I håb om, at andre får lyst til at tage initiativ til at gøre noget af det samme, som du har gjort, skal vi sammen undersøge den bevægelse, der sker i din praksis med Verdens-

1. Arbejdet med verdenssorggruppen udløber oprindeligt af et forudgående initiativ til en klimasorggruppe i Stefanskirken - som udsprang af en opråb fra unge klimaengagerede om, at kirken åbnede for et fælles rum uden for kampzonen, der kunne give plads til sorgen.

sorggruppen. Vi skal tale om de komplekse dynamikker, der eksisterer som vilkår, når man vil åbne kirkedøren for en Verdenssorggruppe – og vi skal gøre nogle nedslag i, hvordan du mere konkret har arbejdet med verdenssorggruppen.

Baggrund: Sorg og splittelse

Christine: I ordet “verdenssorg” ligger implicit erfaringen af, at vores verdensforhold er sorgfyldt – eller at vi i vores indfildtrethed i verden mærker sorg. Hvis du tænker tilbage i forhold til dit initiativ til at starte en verdenssorggruppe, kan du indledningsvist optegne nogle af de forskellige og umiddelbart præsentable temaer, som du oplevede fyldte i dit lokale sogn, og som var forbundet med sorg?

Thomas: For nogle var det klimaforandringerne og biodiversitetskrisen. Andre var optaget af Ukraine-Rusland konflikten. For andre igen var det Israel-Palæstina og Mellemøst-konflikter. Frustrationer over “Hvorfor taler jeg ikke med mine naboer?” – og, ja, så var der alle dem, som bare var fortvivlede over verdens tilstand som fænomen – at “det hele går ad helvede til”, “Alt ramler og jeg ved ikke, hvad jeg skal stille op” – og som savnede fællesskab for den samtale og at blive taget alvorligt. Jeg erfarede, at nogle helt direkte udtrykte en konkret sorg over tab af en gennemskuelig verdensorden – en slags kollektiv erfaring.

Christine: Hvad var det nærmere, som du så i verden udspille sig i dit lokale sogn?

Thomas: Ja, det er de der forskelle og den kompleksitet, der helt konkret kommer til udtryk her på Nørrebro. Vi har mennesker, der har hver deres historie. Hver deres formede verdensoptik. Hver deres egn.

Vi har en klassisk gammel dansk arbejderklasse med en selvfortælling om, at vi har bygget et rigtig fornuftigt samfund op – i den forstand, at selvom nogle ting halter, så er vi fx glade for gratis lægehjælp og glade for en folkeskole, og synes vi, at den halter, så vil vi gerne lappe på den og gøre den god. Med andre ord, det ideal, der vokser ud af velfærdssamfundet, at der skal være noget, som enhver kan få del i. Altså en slags dansk universalisme.

Samtidig har vi en stor indvandringsgruppe, som selvfølgelig ikke er homogen, men som har det til fælles, at de har en indvandringshistorie og en oprindelseshistorie, som er noget andet end det danske velfærdssamfunds oprindelseshistorie. Sådanne forskelle ligger sådan set i hele Nørrebro's postnummers DNA – lige siden Københavns udbygning med polske og svenske arbejdere og en stor jødisk befolkning, og senere hen en stor mellemøstlig befolkningsgruppe.

Og samtidig er der så at sige alt det, der er imellem. En tredje stor gruppe er de studerende og de politiske unge, som er bevidste omkring klima, identitetspolitik og privilegier/ikke-privilegier – både for sig selv og for andre. I deres optik er idealet at kunne få øje på, hvilke privilegier man selv har for ikke at komme til at undertrykke dem, som ikke har de samme privilegier. At verden ser strukturelt uretfærdig ud på trods af et universelt tænkende velfærdssamfund.

Christine: Så i denne lokale mikro-verden, hvad bevirker disse forskellige baggrunde, idealer og vilkår da i forhold til sameksistensen?

Thomas: Det skaber nogle spændinger. Hvis den danske velfærdsuniversalisme fordrer, at man har en høj uddannelse, for ellers kan man ikke læse det, der står med småt – så er det ikke alle, der har lige adgang til alting. Måske er det ikke alle, som ikke har en oprindelse i Danmark, som forstår at tappe ind i de koder, som ligger i vores samfund, og får gavn af det, som skulle komme alle til gavn. Der er nogle som bliver hægtet af. Og fx, i forhold til en klimadagsorden, er der måske også nogen, der bliver hægtet af, nemlig dem, som er afhængige af at køre i en benzinbil, fordi de har et lavtlønsarbejde, som alle i samfundet jo er afhængige af bliver varetaget. Men samtidig skammes de samme mennesker ud – og man nedlægger deres parkeringspladser og gør gennemkørsel forbudt for deres type. Det er sådan nogle clash, som helt konkret opstår i et lokalsamfund.

Så, altså clash, der ikke alene handler om ulighed, krige eller økonomisk splittelse, men også om kulturel ulighed og splittelse. Mellem de velartikulerede og de fåmælte. Generationer der ikke har kunnet tale sammen. Frygten for på Nørrebro, at det skulle få sådan amerikanske tilstande, internt i eget land og område, når fronterne er trukket skarp op. Krigsretorikken "hvis du ikke er med os, så er du imod os".

Christine: Så kan man sige, at verdenssorgen ligger midt i disse spændinger og splittelser? Som et fælles tredje?

Thomas: Det er præcis med et blik for et fælles tredje, at verdenssorggruppen giver mening. Kirkeligt set nadverbordets agape-dimension og den ikke-differentierende velsignelse – alt det som afklæder os vores umiddelbare identiteter og lader os se hinanden som borgere og kan formuleres udogmatisk med Grundtvigs ord: Menneske først.

Fordring: Kirkens fælles rum for sorg

Christine: Hvilke spørgsmål eller hvilken opgave ser du, at sorgen over en splittet verden rejser for kirken?

Thomas: Det rejser spørgsmål om, hvordan kan vi udvikle et sprog for verdenssorg. Kan vi udvikle et lindrende sprog, fremfor at vi bliver fremmede for hinanden? Bag ved det spørgsmål ligger idéen om, at det er godt, hvis vi har et fælles sprog, og det er dårligt, hvis vi er fremmedgjorte. Jeg mener, at vi som kirke har en både historisk-, traditions- og idebåret forestilling om, at fællesskab er bedre end segregering. Det springer ud af nogle religiøse grundmytologier, men samtidig med en idé om, at det skal kunne finde sted i en sekulariseret form. Det handler sådan set ikke om at få mennesker ind i kirken, men om at få kirkens idé om fællesskab, ligeværd og alle menneskers familieskab ud som en civiliserende idé eller fortegn.

Christine: Så i initiativet til verdenssorggruppen lå drømmen om overhovedet at få forskellige diskurser og fronter ind i kirkerummet?

Thomas: Intet menneskeligt må være kirken fremmed og banker nogen på, åbner vi. Sagen er, at det åbner op for at kunne mødes på tværs af segmenter. Denne åbnings op for at “vi er i det menneskelige”, i det uperfekte, i det ikke skråsikre, vi er i det åbne og ikke i det lukkede – at vi prøver at finde ind i en retorik, der udsiger, at “vi er hinandens verden”.

Forberedelse: At åbne rummet

Christine: Med det sigte at åbne et rum for udvikling af et fælles og lindrende sprog – for alle de meget forskellige mennesker, der kunne dukke op med deres sorg og med den splittelse mellem dem, som det kunne indebære – hvad gjorde du dig da af forberedende refleksioner?

Thomas: I udgangspunktet var jeg optaget af, hvordan man kunne åbne rummet op på en anderledes måde – anderledes end blot forestillingen om, at der er nogen, der er heltene, og der er nogen, der er skurkene. For kirkens rum skal jo også rumme muligheden for at kunne være i tvivl. Hvad er vores egen position? Der findes jo ikke en position, hvor vi ikke selv er skyldige.

Det gjaldt om at få åbnet op på en måde for at kunne give plads til tvivl og sårbarhed. Og også spørgsmålet om “gad vide om jeg selv er en del af problemet?”. Ofte er vi nødt til at have skråsikre meninger om ting – i den offentlige samtale, som er meget hård på dagsordner om krig, klima og værdipolitik, tvinges man ofte ud i skråsikre attituder for at finde lydhørhed.

Så dette at bearbejde ens egen tvivlsomhed, usikkerhed, måske hykleri, måske dobbelthed – sådan at “om onsdagen er jeg god, om torsdagen er jeg dårlig” – det mangler vi plads til. At komme ned fra barrikaderne og komme tilbage i usikkerhed, men også i den proces at turde spørge: “Er jeg nok engang i gang med at dele verden op i gode og onde?”

Christine: Så ideen var at åbne et fælles rum for det, der ikke er plads til i dagligdagens “med os – imod os”-dikotomi, og skabe plads til at kunne elaborere på eller reflektere sin usikkerhed – og ad den vej også give plads til sorg?

Thomas: Ja, et resonansrum, hvor det handler om det menneskelige rum og ikke bare meningernes og holdningernes rum.

Christine: Kan man sige, at det er ønsket om at åbne kirkens rum, som et fælles sted for de forskellige globale og lokale problemstillinger og sorger, hvor man mødes i det fælles menneskelige – dér hvor man kan forbinde sig med hinanden?

Thomas: Ja, verdenssorggruppen skulle være en slags intersektionel sorggruppe, men i dette netop at transcendere “hvis du ikke er for os, så er du imod os” ved hjælp af en anderledes retorik. Frem for at åbne for et horisontalt rum, så skulle der åbnes op for et vertikalt rum, der ikke skulle

bestemme, om du skal gå til højre eller venstre, når du gik ud af rummet, og som ikke havde lagt meninger i munden på dig, når du kom ind i rummet.

Christine: Hvad skulle være i fokus for at kunne skabe et sådant rum?

Thomas: Det handler om at få øje på talen om det fælles – det der taler til et “vi”. Sådan lidt at tænke Martin Luther Kings Borgerbevægelse frem for Black Panthers. Med det sagt, at vi også står ved en holdning – at vi ønsker det farveblinde blik, fremfor farvefremhævelser.

Christine: Kan det ikke synes lidt nemt at sige, især hvis man som præst befinder sig i den privilegerede klasse?

Thomas: Joh, man forstår vreden, kravet, compensationstrangen, retsfølelsen og erkendelsen af, at der skal ske ændringer. Men i verdenssorggruppen handler det netop om: Kan man se en plads for sin egen plads i verden uden at det kræver den andens udslettelse? At vi i gruppen får fat i de nuancer, der går tabt i kamp. At vi former et sprog, hvor vi fastholder, at enhver gruppe og individ har ret til eksistens. Selv om man gennem nogle strukturelle ting og personlige valg sagtens kan sige “du er en del af problemet”, så fjerner det ikke retten til den andens eksistens, og så søger man måske løsninger frem for konfrontation ... hvem ved?

Det vertikale rum: Nogle guidelines for verdenssorggruppe-praksis

1. Grundnarrativet

Christine: Så, Thomas, nu åbner du konkret kirkedøre til Verdenssorggruppen. Folk kommer ind. Du kan ikke vide, hvem de er, og hvad deres overbevisninger er. Hvad sker der, og hvad gør du?

Thomas: Forud havde jeg allieret mig med en, som havde erfaring i at lede møder i AA. Så det blev med en slags variationer over den metode. Hver sorggruppegang er åben for alle, der ønsker at deltage, og varer 1 ½ time med en lille pause midt i. Som udgangspunkt sidder vi i en rundkreds midt i kirkerummet.

Jeg indleder med en slags indflyvning, der pointerer, at sorg er reelle tab – til forskel fra angst. At vi er her for at tale om den reelle sorg over verdens tilstand – i erkendelse af at sorg også er en kollektiv følelse. Vi er sammen

om at have mistet. Vi er sammen om at være i krise. Vi er i ventesor – vi venter på, at det uforudsigelige indtræffer. Vi er ikke apokalyptiske, men er bevidste om at utilsigtet forandring sker.

Derefter en navnerunde. "Hvis vi skal være opmærksomme på pronominer, så sig det gerne, hvordan man omtales". Det er man måske ikke vandt til i en folkekirkelig sammenhæng, men det gjorde vi altså. For den enkelte person var det godt – men også det, at vi er åbne for diskurser. Uanset hvordan vi vender og drejer det, så er der en vis form for bias, når man går ind i et kirkerum. Det skal vi være opmærksomme på.

Christine: Sig lidt mere om det ...

Thomas: Man forventer en vis forsinkelse i verdensopfattelsen hos kirken i forhold til, hvad der foregår ude på fortovet. At man lige er et skridt bagefter.

Christine: Så det er en markering af, at vi som kirke er med i front?

Thomas: Ja og nej. Det betyder ikke, at man køber ind på en bestemt dagsorden, men at her taler vi et sprog som bl.a. også er det, der tales udenfor kirkerummet – fx på de store uddannelsesinstitutioner.

Christine: Så, hvad gør I derefter?

Thomas: Folk får lov til kort at sige, hvorfor de er der. Og derefter sætter jeg rammen. Respektfuldt. Folk skal gerne komme til tiden. At vi som udgangspunkt ikke kommenterer på hinandens indlæg eller søger at overbevise andre.

Som en del af rammesætningen må man også gøre klart, hvad er det for et grundnarrativ, der ligger i sorggruppen: Er dialogen til for afstivning af den enkeltes overbevisning. Eller: er den til, fordi vi alle sammen er mennesker – dvs. at vi er ikke interesseret i at fremvise vores overbevisning, men i at mødes i vores fælles menneskelighed. Dette er to forskellige grundnarrativer. Mødes vi for at fremhæve hinandens forskelle og nikke til, hvor mangfoldige vi er med hver vores identiteter. Eller for at mødes dér, hvor vi i udgangspunktet er ens, nemlig i vores fælles menneskelighed og borgerskab. Og det må man som præst afgøre, når man afholder en gruppe. Hvis ikke man har afgjort sig for det grundnarrativ, så kløjes man i, hvad det egentlig er, man gør, og hvad det skal til for. Tilbyder du identitetsafstivning eller tilbyder du identitet-afskalning? Hvis du ikke kan svare på det spørgsmål, så har du ikke en åben dør. Så har du kun forvirring.

Christine: Så præsten kommer med “sin kristendom på ryggen”, men verdenssorggruppen har ikke nødvendigvis et fælles konfessionelt udgangspunkt?

Thomas: I udgangspunktet udtrykte vi det sådan, at “kirkens rum og dens forestillinger om Gud minder mig i grunden om, at jeg bare er et menneske”. Det er vores kulturprotestantiske kirkesyn der initierer, at vi laver det her rum, hvor alle har lov til at være i fællesskabet – fordi rummet gør os alle lige. Vi har jo en tradition for ikke at være menighedskirke, men sognekirke. Og den skelnen er vigtig at genopdage. Kirke er ikke noget for de indviede, men er for enhver. Og i en globaliseret verden så er sognet virkelig for enhver.

2. Fælles erfaringer

Christine: Hvordan åbner I mere konkret for det fælles?

Thomas: Vi tog konkret fat i den franske forfatter Albert Camus (1913-1960). Camus var opvokset i Algeriet som en del af den franske overherredømme, men samtidig tilhørte han den fattige arbejderklasse. Så han var både set ned på af den franske overklasse og af den algerske oprindelige befolkning, som tilhørende kolonimagten. De franske intellektuelle var med den algerske befolkning. Her siger Camus: Jeg tror på retfærdighed. Men skulle jeg vælge mellem retfærdighed og min mor, så ville jeg vælge min mor. Hvorfor sagde han det? Fordi hans mor var en af dem, der som fattig kørte rundt i busserne i Algeriet, som var dem, der blev bombet i terrorkampen. Sætningen tapper ind i dig og mig. Vi er som mennesker villige til at gå rigtig langt for en retfærdig sag, men skal vi ofre vores mor eller ‘det enkelte menneske’, er det stadig retfærdigt? Vi brugte litteraturen og litterære figurer til at bearbejde den menneskelige pligtkollision, som er situationen, hvor man kun kan handle forkert.

I verdenssorggruppen kan vi godt blive enige om, at undertrykkelse eller dominans er forkert, men hvis løsningen blot bliver omvendt undertrykkelse eller udslettelse, står vi i et uløseligt paradoks. Så her spørger vi konkret hinanden: “Tapper det ind i nogen af de erfaringer, som du har?” Jeg kan spørge “Har du lyst til, at nogen skal sige noget ift. det du har sagt – andres erfaringer?”

Christine: Hvordan gør du for at styre alle de følelser, der er i rummet?

Thomas: Man skal være en empatisk leder og ordstyrer. Man skal være parat til at kunne sige sætningen: "Jeg stopper dig lige her" "Det er godt, det du siger, og det er derfor, vi er her". Og så: "Jeg kunne godt tænke mig, at vi lige tager samtalen herhen ... – Er det ok?". Med andre ord skal man løfte samtalen tilbage til fællesskabet.

Christine: Hvad kunne I fx løfte samtalen tilbage til – ind i fællesskabet?

Thomas: Eksempelvis til at få en generationsbarriere til at smuldre. Her kunne vi hente inspiration fra tidligere generationer, som også i deres unge år kunne være klar til at se ud over egne privilegier. "Ok, måske har vi noget at tale om? ... hvordan talte de om det?". At nogle gik i atommarch, andre i Vietnam-protester – ikke for at kopiere holdninger eller metoder, men for at opdage noget fælles på tværs af generationer – måske også opdage at det kan være muligt at skifte holdning uden man bliver et monster. At trække fælles erfaringer frem, som vi kan hive ud af historiens tåger.

3. Kropsliggørelse

Christine: Hvordan bevægede Verdenssorggruppen sig videre frem?

Thomas: Fx tog jeg folk med op til døbefonten og vandet, hvor jeg brugte et sæt samtalekort.

Christine: Så opmærksomheden på det kropslige – sammen med ordene – opmærksomhed på socio-materialiteten?

Thomas: Det skete også, at jeg satte et æble frem i midten, sådan at gruppen kunne sidde og kigge på æblet, mens jeg læste op, fx et digt eller en naturrefleksion fra en naturalmanak. Videre kunne vi sammen beskrive æblet – genopdage at verden ikke altid er en brugsgenstand, men et vidunder i sig selv.

Christine: Hvad betydning har det at være fælles om erfaringen af æblet og komme ned i tempo på den måde?

Thomas: Det betyder, at vi sammen kan finde ind i noget langsomhed og sansning, som er sjælden for os, fordi det hele går så hurtigt derude. Her bliver man taget ind i en helt anden refleksion. Dagens gave.

Christine: Så hele processen gavner, opbygger og gør godt – inklusiv for præsten selv?

Thomas: Ja – og hvis man er en fortravlet præst, så kan der være fare for at man gerne vil høre sig selv snakke og kører for hurtigt tempo. En verdenssorggruppe kalder på langsomheden.

Christine: Hvis der nu er nogle kolleger derude, som synes de kunne tænke sig at starte en verdenssorggruppe ... Er der en afsluttende sætning, som du har lyst til at give dem med på vejen?

Thomas: Mennesker banker ikke nødvendigvis på kirkedøren af sig selv med et opråb om sorgen over verdens tilstand. Men jeg tror ikke, at det er vejen frem blot uden videre at proppe et stort forkromet 'nyt initiativ' ned over hovedet på folk. Jeg tror vejen frem er, at præsten og kirke-kulturmedarbejderen skal være almindeligt engageret i sit sogn og sit nærområde, og så spørge dér, hvor man ser det relevant: Vi har et kirkerum – kunne I tænke jer at mødes der? Og så i udgangspunktet ikke være "forelæsende" og styrende, men være åben og lyttende.

Christine Tind Johannessen

Lektor, ph.d., i sjælesorg ved Folkekirkens Uddannelses- og Videnscenter, konsulent i Helsingør Stift ved Hum-Praksis-projektet "Sorgens Have", støttet af Velux Fonden, og beredskabspræst i Region H, Københavns Stift.
E-mail: ctj@km.dk

Verdenssorggrupper

Redaktion

Christine Tind Johannessen

E-mail: ctj@km.dk

Signe Danielsen

E-mail: sid@km.dk

Jacob Bech Joensen

E-mail: jbj@km.dk

Isak Krab Koed

E-mail: isak@km.dk

Karina Juhl Kande

E-mail: kjk@km.dk

Laura Bjørg Serup Petersen

E-mail: lbsp@cas.au.dk

Line Marschner

E-mail: line@linemarschner.dk

Erik Kelstrup

E-mail: eke@km.dk

Pernille Nærvig Petersen

E-mail: pnp@km.dk

Mette Berndsen

metteberndsen@edu.au.dk

Henrik Brandt-Pedersen,

E-mail: henrik@eksistensen.dk

Kritisk forum for praktisk teologi, 176

47. årgang (2026) udgives af redaktionen i samarbejde med Eksistensen og Folkekirken Uddannelses- og Videnscenter.

Ansvarshavende redaktører for nr.

176: Sorggrupper i folkekirken 2.0

Christine Tind Johannessen og

Karina Juhl Kande

ISSN 0106 – 6749 © Forfatterne og

Kritisk forum for praktisk teologi

Kritisk forum for praktisk teologi er sat hos Eksistensen.

Principlayout: freiheit09

www.eksistensen.dk

e-mail: eksistensen@eksistensen.dk

Trykte numre af tidsskriftet op til 2020 kan så længe lager haves fås ved henvendelse til Eksistensen.

Digitale numre 1999-2020 kan frit hentes her: <https://www.eksistensen.dk/boger/tidsskrifter/kritisk-forum.html>

Digitale numre 2020-2024 kan frit hentes her: <https://www.kfpt.dk/>

Digitale numre fra 2025 og frem kan frit hentes her:

<https://tidsskrift.dk/kfpt>

Henvendelse vedrørende indlæg i tidsskriftet kan rettes til forlaget eller til redaktionens medlemmer.