

Flere søger selvhjælp i sorgen

Selvhjælp Silkeborg vil i efteråret sætte fokus på sorg

AF KENNETH HUSUM
husum@mja.dk

SILKEBORG Flere søger selvhjælpsgrupper for at komme videre i sorgen. Hos Selvhjælp Silkeborg er der lige

nu grupper for børn og unge i sorg, voksne, forældre med hjemmeboede børn og efterladte efter selvmord.

- Vi bliver opsøgt af flere i alle aldre, og vi hører ofte, at de oplever, at det er et fristed, hvor de har lov til at have deres sorg, siger Mette Løvstad, der er daglig leder af Selvhjælp Silkeborg.

Det er baggrunden for, at Selvhjælp Silkeborg i efteråret sætter fokus på sorg. Det sker blandt andet med foredrag og åbne gruppe møder.

- Vores samfund kan have svært ved at støtte op om mennesker i sorg. På en eller anden måde er sorg stadig tabubelagt, siger Mette Løvstad, der kan henvise til beretninger fra sorggrupperne.

- Deltagerne kan for eksempel opleve, at der i starten kan være meget opmærksomhed om deres situation, men ret hurtigt, måske bare efter tre måneder, er der mange, der synes, at nu skal de til at komme videre,

siger Mette Løvstad.

- Det er vigtigt, at vi som samfund forstår, at sorg skal have sin plads, og at det er i orden at tale om dem, der er døde, for de er stadig en vigtig del af ens liv, siger Mette Løvstad.

Hun håber, at Selvhjælp Silkeborg kan være med til at skabe mere åbenhed om sorg. Og forståelse for, at sorg tager tid.

- Man kan ikke sætte tid på sorg. Det første år er der en masse mærkedage,

som man skal igennem, fødselsdage, jul, bryllupsdage og begravelsesdage. Og hvis sorgen får lov til at være der, så er det sundest i længden, siger Mette Løvstad.

Udover et foredrag med radioværtens Esben Kjær er der foreløbig planlagt et åbent gruppe møde for efterladte efter selvmord i slutningen af november og en temaaften for samme gruppe til januar.



Esben Kjær udgav tidligere i år en meget rost bog, der handlede om den store sorg, der ramte ham, da han mistede sin syv-årige søn. FOTO: CARSTEN LAURIDSEN

Radiovært fortæller om at miste søn

Overskud fra foredrag går til Selvhjælp Silkeborgs arbejde med sorg-grupper

SILKEBORG »Forestil dig, at ingen nogensinde talte om dine børn, og at hver gang, du gjorde det, så kiggede folk væk og talte om noget andet. Det er det, jeg oplever jeg hele tiden«.

Sådan har journalisten og radioværtens Esben Kjær beskrevet reaktionerne, efter han i 2012 mistede sin syv-årige søn Sebastian, der døde af kræft.

Han holder foredrag i Mariehøj Kirke den 8. november, hvor overskuddet går ubeskåret videre til Selvhjælp Silkeborgs arbejde med børn, unge og voksne i sorg.

Esben Kjær er aktuell med bogen »Min Usynlige Søn«, der har under-

titlen: »Kunsten at leve med sine døde resten af livet«.

Esben Kjær er radiovært på programmet »Bagklog« på P1 og har tidligere arbejdet for blandt andet Politiken, Berlingske, Radio24syv og Time Magazine.

I bogen om sin søn gør han op med nogle af de tabuer, der er om tab og sorg.

Han modtog i september Liv&Død Prisen, der blev stiftet i 2011 i forbindelse med Landsforeningen Liv&Døds 130 års jubilæum. Prisen hylder personer eller organisationer, der har gjort en særlig indsats for at nedbryde tabuet om døden ved at sætte fokus på den og skabe debat og eftertanke om emnet i det offentlige rum.

- Han kaster lys på, hvor stort et problem det er at være sørgende i vores kultur og kommer med forslag til, hvordan vi skal håndtere sorgen, lød det i begrundelsen for prisen.

KH

Glæde i Silkeborg over kapelsagen

Modstandere af flytning af kapellet roser Anders Kühnau for at have lyttet - og for mod til at ændre standpunkt

AF SUSANNE NISKANEN
niska@mja.dk

SILKEBORG »Det glæder mig«, »skönt, at der er blevet lyttet« og »endelig«.

De positive kommentarer til gårdsdagens melding om, at flytning af kapellet i Silkeborg til Viborg efter al sandsynlighed kan aflyses, bliver

ikke overraskende godt modtaget hos nogle af de aktører i Silkeborg, som igennem flere år har kæmpet for at bevare kapellet.

Meldingen kom fra formanden for regionens Hospitalsudvalg Anders Kühnau (S), som havde fået sat sagen på Socialdemokraternes dagsorden til et møde mandag.

På gruppe mødet havde Henrik Fjeldgaard (S), der er lokalvalgt i Silkeborg, holdt et længere indlæg, hvor han argumenterede for, hvorfor det ville være en dårlig idé at flytte et velbevaret og velrenommeret kapel godt 35 kilometer til Viborg.

Det sker blandt andet med henvisning til betydningen af nærhed for de efterladte, som skal have taget afsked med en afdød, men også det urimelige

i, at efterladte til indbragte døde selv ville skulle betale for udgiften ved at få kørt en afdød tilbage fra Viborg til Silkeborg.

- Det glæder mig selvfølgelig, at der bliver lyttet. Jeg har lige fra begyndelsen syntes, at det var et tåbeligt forslag, som ville gøre det endnu mere svært for efterladte i en situation, som i forvejen er svær, siger Henrik Fjeldgaard.

Uværdigt forløb

Også Bente Nielsen (SF), valgt i Silkeborg, hilser meldingen velkommen. Hun har senest stillet en række kritiske spørgsmål til regionrådsformand Bent Hansen (S) om sagen.

- Dejligt at fornuften endelig slog igennem. Men jeg må da spørge mig

selv om, hvad pokker al den tummel og utryghed skulle til for. Forløbet har været både uværdigt og blottet for følelser. Og havde det ikke været for et pres fra de af os, som hurtigt sagde nej og fra lokalområdets tilkendegivelser, så var flytningen af kapellet kørt igennem, siger Bente Nielsen.

Virkelig glad

Hospitalspræst i Silkeborg Anette Kortegaard har, siden forslaget blev præsenteret første gang i 2014, været stærk modstander af flytningen. Hun har flere gange peget på kapellets betydning som »et rum, hvor efterladte kommer med deres sorg«, og at nærheden til kapellet i den forbindelse er vigtig. En holdning, som også adskillige lokale bedemænd har delt.

- Meldingen fra Anders Kühnau glæder mig virkelig og fortæller, at han har valgt at lytte. Han skal have ros for at turde ændre sit standpunkt i sagen, siger Anette Kortegaard.

Møde i Venstre i dag

Venstre, som tæller 13 medlemmer af regionsrådet holder gruppe møde senere i dag. Her skal gruppen blandt andet diskutere det seneste udspil fra Anders Kühnau om kapellet i Silkeborg.

Hvis gruppen vælger at støtte udspillet, er der et flertal i regionsrådet for at droppe hospitalsledelsens forslag om, at indbragte døde fra Silkeborg fremover skal køres til akutmodtagelsen i Viborg.