

Børn taler sammen om sorgen

I en sorggruppe forstår de andre, hvad man føler og tænker, forklarer Emilie Simonsen og Carl Guss Søndergaard, der gik i en sorggruppe efter at have mistet en forælder

at håndtere sorgen.

Carl Guss Søndergaard mistede sin mor efter to års kræftsygdom, da han var 11 år gammel, mens Emilie Simonsen mistede sin far pludseligt og uventet efter en hjerneblødning, da hun var ni år gammel.

Dybe spor

For dem begge satte tabet dybe spor. For Emilie Simonsen var det som om, at savnet af hendes far ramte ekstra hårdt omkring 13 års alderen.

Hun begyndte at få det svært socialt og i skolen. Hendes mor foreslog hende at prøve at komme med i en sorggruppe.

- Jeg ville egentlig ikke, og jeg følte mig generet i starten, men de andre var så åbne og ærlige, så jeg fortalte også om, hvordan jeg havde det. Det syntes jeg var helt vildt fedt. Der var nogle af dele de svære ting med, siger Emilie Simonsen.

Også Carl Guss Søndergaard var skeptisk, inden han startede i sorggruppen. Han havde mistet sin mor, men havde også været igennem en anden stor omvæltning. Han havde boet med sin mor og sin »papfar« og en lillebror i København. Da hans mor døde, flyttede han til sin far i Virklund og skiftede skole og fik nye venner.

Han begyndte i en sorggruppe, da han var 12 år gammel. Gruppen startede med ti unge, der mødtes hver 14. dag.



○ Carl Guss Søndergaard og Emilie Simonsen var skeptiske, inden de begyndte i en sorggruppe, men de er glade for, at de har været med i gruppen, hvor de har talt med jævnaldrende om deres tanker og følelser efter at have mistet en forælder.

FOTO: MARTIN BALLUND

- Jeg er rigtigt glad for, at jeg har været med i gruppen, siger han i dag. - Jeg har fået indblik i, hvordan andre har det efter at have mistet en forælder. Jeg har selv fået det godt af at fortælle om, hvordan jeg tænker og føler, siger han.

I gruppen kunne de unge tale med de andre, uden at det blev fortalt videre til andre.

- Jeg kunne fortælle flere ting i gruppen end for eksempel til min far eller til mine venner, siger Carl Guss Søndergaard.

Det kan Emilie Simonsen nikke genkendende til. Hun har fået det meget bedre socialt og er ikke så indelukket som før.

- I sorggruppen kunne jeg være åben. Jeg havde det før, som om der ikke var andre, der havde det ligesom mig, men i gruppen kunne jeg høre, at det var der, siger hun.

○ Der skal stadig være plads til at mindes og savne, når man har mistet en forælder, men man skal lære at håndtere sorgen, forklarer Pia Kidmose, der var gruppeleder for sorggruppen. Hun understreger, at det ikke er målet at glemme den mor eller far, som man som barn har mistet. - Men det er en ny situation i tilværelsen, man skal lære at indstille sig på, siger hun.

I sorggruppen var der et par faste punkter til hvert møde. Der blev tændt lys for deres forældre og lavet nogle fysiske øvelser, der var med til at skabe fællesskab. Der blev snakket meget, om sorg og savn, men også om, hvad der ellers kan fylde i et ungdomsliv.

For gruppeleder Pia Kidmose er Emilie Simonsens og Carl Guss Søndergaards beretninger typiske.

- Det er en unik oplevelse at miste en forælder som barn. Der er ikke nogen, der oplever det på samme måde, som de selv gør, men når de hører hinandens historier, så vækker det genklang, så de kan spejle sig i hinanden, siger hun.

Hun tror, at de ofte er lettere at fortælle om sin sorg i en gruppe end til familie og venner.

- Jeg tror, at de føler, at det ikke altid bliver forstået, hvor svært det egentlig er at miste en forælder. Men i en

gruppe bliver man mødt af nogen, der ved, hvordan det er, siger hun.

Carl Guss Søndergaard og Emilie Simonsen har sagt farvel til sorggruppen. De er kommet videre.

Carl Guss Søndergaard bruger et billede af, at sorgen er pakket i en kasse, der er sat op på en hyld.

- Så kan jeg tage den frem en gang imellem i stedet for, at den altid er der, siger han.

- Når jeg besøger hendes gravsted, så kan jeg godt tage den ned, når jeg mindes hende, men det tager ikke kontrollen fra mig, siger han.



AF KENNETH HUSUM
husum@mja.dk

SILKEBORG Du er ikke alene. Der er andre, der ved, hvordan du har det. For de har det ligesom dig.

Selvhjælp Silkeborg stod sidste år for ikke mindre end syv sorggrupper for børn, der mødtes med jævnaldrende, der ligesom dem havde mistet en mor eller far.

Emilie Simonsen fra Fårvang på 15 år og Carl Guss Søndergaard fra Virklund på 14 år gik i samme sorggruppe hos Selvvejlsilkeborg.

For dem har mødet med andre jævnaldrende været en stor hjælp til



Lions samler ind til sorggrupper

Byens Brød sælger kager til fordel for sorggrupper

SILKEBORG Hos Byens Brød kan man købe særlige løve-kager, der giver penge til sorggrupper for børn.

Lions Theodora har tidligere har samlet penge ind til forskellige projekter som Kirkens Korshær, SSP, ju-

lehjælp og lignende.

I samarbejde med bagermester Varny Nielsen fra Byens Brød bliver der nu solgt løvekager i det kommende år, hvor der for hver kage bliver doneret 5 kr. til Lions Theodora, der sender

penge ubeskåret videre til sorggrupperne under Selvvejlsilkeborg.

Kagesalget er inspireret af et lignende, succesfuldt Lions-projekt i Nordjylland.

- Vi kontaktede Varny Nielsen, der straks var med på ideen, og som gik i gang med at kreere en ny kage, siger Karen Meno, der er præsident for Lions Theodora, der er den kvindelige udgave af Lions Club.

Når valget faldt på sorggrupperne, så skyldes det, at de har brug for en økonomisk håndsrækning.

- Hjertesygde børn og kræftramte børn har store patientforeninger bag sig. Det er ikke tilfældet for børn i sorg, siger Karen Meno.

Overskuddet fra kagesalget i alle afdelingerne af Byens Brød kan være med til at sætte nye aktiviteter i gang i sorggrupperne, der drives ved hjælp

af frivilligt arbejde.

Donationer kan for eksempel betyde, at det bliver muligt at have fællesspisning til gruppemøderne, tage i svømmehallen eller holde julearrangementer.

Den nye Løve-kage består af en mazarinbund og chokocreme overtrukket med marcipan og med et løvehoved i profil af kakao. Og den smager godt, lover Lions-præsidenten.