

Karen hjælper folk i sorg i Ringkøbing

Karen Markussen manglede nogle at tale med, da hun mistede sin livspartner. Nu hjælper hun andre, der har mistet deres nære.



Af Rasmus de Boer, Røde Kors

- Man skal kunne tåle at høre om andres sorg, og man skal kunne tåle tavshed.

Sådan fortæller Karen Markussen omkring det at være aktivitetsleder for en sorggruppe.

Cirka to gange om måneden mødes hun og hendes frivilligkollega med gruppen i Ringkøbing. De starter med at tale om, hvordan de har haft det siden sidst, de mødtes. Derefter lader de samtalen løbe, som den naturligt vil. Ofte kommer de ind på spørgsmål som, 'hvor finder du trøst?', 'hvad betyder gravstedet for dig?' og 'hvad gør jeg, hvis mine børn har det svært med, at jeg får en ny kæreste?'

- Vi taler om meget forskelligt fra gang til gang. Vi mener, at det er nuet, der bestemmer, og derfor bruger vi kun spørgsmålene, hvis samtalen går i stå, siger Karen Markussen.

Gennem et forløb i sorggruppen mødes deltagerne over et halvt år 10 gange i cirka to timer ad gangen. Deltagerne betaler et symbolsk beløb på 300 kroner for forløbet, som dækker kaffe, kage og frugt. Der er mellem seks og otte med.

Karen Markussen fortæller, at deltagerne som regel er folk over 50 år, der – ligesom hende selv – har mistet deres livspartner. Det, der adskiller deltagerne, er, hvordan det er sket:

- Nogen har oplevet pludselige dødsfald, mens andre har været gennem lange forløb - helt op til 20 år - hvor man hele tiden har angsten i sig, siger hun.

Et efterspurgt behov

Karen Markussen kom på idéen med at danne en sorggruppe i afdelingen, da hun talte med lederen af Medborgerhuset i Ringkøbing. Lederen fortalte hende, at hun kendte flere, der savnede at være del af en sorggruppe. Hun spurgte derfor, om ikke det var noget Karen og Røde Kors kunne stå for.

I dag, over tre år senere, har sorggruppen i Ringkøbing haft fem forløb med en lille pause under coronanedlukningerne – og det har været en kæmpe succes, siger Karen Markussen:

- Folk er meget glade for sorggruppen. Jeg fik på et tidspunkt et brev til min fødselsdag, hvor der stod: "Tak, fordi du gav mig lysten til at leve livet igen." Jeg tror aldrig, at man kan komme over sorgen over at miste en elsket, men vi lærer hinanden at leve med sorgen. Sorgen bliver en perle i dit hjerte, som du har med dig.

Selvom hovedpointen med aktiviteten er at give deltagerne redskaber til at håndtere deres sorg, har sorggruppen også gavnet deltagerne på andre måder. For når man åbner op for andre mennesker på en følsom måde, er der stor chance for, at der bliver dannet tætte netværk mellem deltagerne:

- Der er nogen, som nu mødes og spiller kort sammen. Det er ikke alle, men mange finder nogen i sorggruppen, som de fortsætter med at ses med. Jeg mindes endda, at der er kommet et kærestepar ud af det, fortæller Karen Markussen.

Tryghed er førsteprioritet

Selvom aktivitetslederen har baggrund som terapeut og sygeplejerske, understreger hun, at sorggruppen ikke er en erstatning til professionel terapi:

- Det skal ikke være terapi. Fokus er nærvær og samvær. Men for mange er det faktisk en slags terapi. Det, at man er sammen om at være i en sorg, er vigtigt, siger hun.

Tryghed er nemlig førsteprioritet, og derfor er der også tavshedspligt for alle deltagere i sorggruppen, og efter anden session lukker de for tilmeldingen, så deltagerne føler sig afslappede og trygge omkring de mennesker, der er med.

Til sidst fortæller hun, at en del af succesen i Ringkøbing kommer af, at der har været et godt samarbejde blandt tre organisationer i lokalområdet.

- Røde Kors har det gode ry, Medborgerhuset har et lokale, og Ældre Sagen hjælper os med at komme ud til mange, siger hun.

Derfor anbefaler hun også andre afdelinger at gøre det samme, hvis de ønsker at starte en sorggruppe i deres by, og hun fortæller, at man er meget velkommen til at tage kontakt til hende, hvis man i sin egen afdeling har lyst til at opstarte en sorggruppe.

