

Referat fra frivilligaften d. 13 maj 2019

Referat fra en aften for de frivillige om sorgprocesser i livet – Helle Nejsum Madsen fortalte om tiden i Selvhjælp Skanderborg som gruppeleder for en sorggruppe og om sin bog ”Glæden ved at miste”, som hun udgav i 2018

Mandag den 13. maj 2019 i Medborgerhuset, Vestergade 14a, Skanderborg

Sabrina indledte aftenen med at byde velkommen til Helle og de 15 frivillige, der deltog i arrangementet. Herefter en kort præsentation af deltagerne.

Denne aften kunne vi også byde velkommen til 3 nye frivillige, hvoraf de 2 allerede starter som gruppeledere i en børneskilsmissesegruppe her til juni.

Den 3. nye har meldt sig under fanerne som supervisor med opstart efter sommerferien.

Helle indledte sit foredrag med at mindes sin tid i Selvhjælp Skanderborg, hvor hun i et par år var gruppeleder for børn i sorg. Hun stoppede i 2010, fordi hendes mand fik en kronisk sygdom, og hun skulle derfor bruge al sin ledige tid på sin mand og sine børn. Helle, der er cand. mag. i oldtidskundskab, er i dag lærer på Rudolf Steiner Skolen i Skanderborg.

Helle fortalte om sit arbejde i sorggruppen og udtrykte stor respekt for foreningens arbejde i sorggrupperne. Hun fortalte om sorgfaser, om at acceptere de nye livsvilkår og om det at tage sorgen med sig og at blive taknemmelig for det, vi har.

Hun kom også ind på det ulykkelige, da hun i november 2005 på Skejby Sygehus mistede et barn – Michaela - 3 dage efter fødslen. Det var familiens 4. barn, idet man i forvejen havde 3 børn i alderen 6½, 4½ og 2½ år. Hun fortalte om oplevelsen med at skulle fortælle de 3 små børn, der havde nået at besøge lillesøster på hospitalet, at de havde mistet hende samtidig med, at hun og hendes mand begge var dybt bedrøvet.

Helle viste tegninger fra børn i sorggruppen, og tog i sin fortælling udgangspunkt i de helt forskellige tegninger, hvor børnene i sorggruppen havde givet udtryk for deres opfattelse af savn, sorg o. s. v. Og alle tegninger støttede hende i hendes forklaring/fortælling om at være ramt af sorg.

Hun fortalte – ofte billedligt - om hendes egen håndtering af sin og børnenes sorg. Små børn har en magisk verdensopfattelse – der er ikke langt til stjernerne, når de står på tæer, og de fleste børn prøver på et tidspunkt at grave sig vej til kineserne på den anden side af jorden. Vi kan gøre meget for børnene, hvis vi bøjer os lyttende ned og møder dem i deres magiske, uendelige livsrum, sagde Helle, og de kan gøre meget for os ved at invitere os derind, hvor himlen er på jorden. Og ud fra fantasien kunne hun lave mange ting med børnene, som gav ”glæde ved at miste” – og det blev titlen på den bog, hun små 10 år senere skrev.

Helle fortalte om sin bog, om hvordan den kan hjælpe mennesker i sorg, og hvordan den beskriver kærlighed som en stor ressource, når man arbejder med sorg. Hun uddelte en oversigt over gode råd til hjælp til at komme godt igennem forvandlingsfasen med disse små tricks:

- Giv dig selv og dine det bedste og det opbyggende
- Bed dine omgivelser om konkret, praktisk hjælp: en gryderet, en toiletrengøring, indkøb, børnepasning, en pose boller
- Spis med fornuften
- Fyld fryseren med fuldkornspizza, frosne grøntsager, brød på frost
- Undgå blodsukkerudsving – hvis du kan – spis evt. fredagslik
- Det er de små ting, der tæller
- Lev enkelt og sundt (frugt .- grønt – brød, 3 daglige måltider)
- Søvnrytme (sov rytmisk og nok. Gå tidligt i seng, hvis du kan)
- Lev rytmisk (rytme styrker vitalkræfterne, - alle kroppens organer er rytmisk indstillet)
- Hudolie giver kroppen en ”ekstra hud” og nedsætter dermed følsomheden over for omverdenen lidt. En duftnote i olien kan harmonisere (rose), friske op (citrus), berolige (lavendel)
- Skønhed lindrer: En lanterne på altanen/terassen, en rose på bordet, et mælkebøttehjerte på græsplænen
- Mærk dit hjerte en lille stund hver dag
- Udtryk din kærlighed og dine følelser: Skriv et lille digt, sæt en blomst i vinduet
- Øv tilgivelse (af dig selv og andre) og taknemmelighed
- Find eventuelt din skabende eller kunstneriske åre ... Skab din dag! Skab dit nye liv!
- Naturen aflaster (skov, sø, hav, mark, eng) Har du omfavnet et træ?
- Gå – mærk at du ”flytter dig”
- Se dine resourcer – kærligheden er din allerstørste ressource

Helle talte derefter meget om de forskellige sorggrupper – om børn, hvor det er vigtigt, at vi ikke undlader at tale om det, der er svært for børnene. Nogle børn siger ikke en lyd – der går lang tid, før de får lyst til at snakke. Børn bliver fortvivlede, når døden ses som en dør, der ikke kan åbnes – en dør, der lukker relationen til deres kære. Den dør, sagde Helle, må holdes åben med kreative og længselsfulde kærligheds handlinger, og hun pegede på utallige oplevelser, som hun havde haft med sine 3 børn – og som overbeviste hende om vigtigheden af denne opfattelse.

Der var herefter lejlighed til at deltage i en snak om aftenens emne, og Bibi fortalte om sorg, hun har oplevet i sin tid om medarbejder i Kræftens Bekæmpelse, og Helle fortalte også om hendes oplevelse som lærer for en 7. klasse, hvor 2 små børn oplevede et selvmord, og hvor der blev lavet en lille ceremoni under skolesang.

Aftenen sluttede ca. 20.30, efter at vi havde spist en dejlig tapaz anretning fra Saksild Ost og Vin, Skanderborg.

Aftenens arrangement blev støttet med midler fra ISOBRO, Lokalforeningspuljen for frivillige sociale- ældre, sygdomsbekæmpende- og almennyttige organisationer.