

# Vil du tale om det?

Af Jeanette Haar Larsen  
Foto: Jeanette Haar Larsen

**STUD MED fandt endnu en medicinstuderende der arbejder frivilligt for Unge og Sorg.**

**Lars er 27 år og læser på 12. semester. STUD MED mødte ham dagen efter han havde været til eksamen i faget medicin, og fik fortalt hans historie. Han har ikke siddet på telefonrådgivningen som Amir, men har ledet en samtalegruppe sammen med en anden frivillig.**



Oprindeligt kommer Lars fra Hedensted i Jylland. Da han var midtvejs gennem 2.g. havde hans far været syg gennem et stykke tid.

- En dag kommer jeg hjem fra gymnasiet og finder to læger siddende ved vores bord, eller måske var den ene sygeplejerske, det er jeg ikke helt sikker

på. Min mor kommer så hen og fortæller mig, at min far har myelomatose. På det tidspunkt vidste jeg ikke så meget om hvad det var, andet end at det var en form for blodcancer.

## At skabe minder

- Da min far fik diagnosen følte jeg egentlig ikke at jeg kendte ham særligt godt. Vi snakkede ikke så meget sammen i dagligdagen; men i tiden under hans sygdom begyndte jeg at lære ham bedre at kende, og vi snakkede mere sammen om alting.

Da jeg senere flyttede herover, for at starte på medicinstudiet i København, ringede han tit for at høre hvordan det gik med mig. I perioden efter hans død forventede jeg hele tiden at telefonen skulle ringe. At det var ham som ville høre hvordan jeg havde det. Mens min far var syg startede vi en tradition med at tage på hvad vi kaldte herretur, hvor jeg tog afsted sammen med min far, min bror, min onkel og min fætter til lidt mandehørm.

Man kan se, at det er nogle minder som betyder rigtig meget for Lars. Tanken om hans far og farens tvillingebror der rullede rundt og sloges i græsset under en kanotur til Sverige bringer smilet frem hos ham.

Lars's fars sygdom blev meget langvarig. Han overlevede 7 år efter at han havde fået diagnosen.

Dette gav måske nok Lars mulighed for at lære sin far bedre at kende, men det var også en meget svær tid for Lars.

## At tvivle

Ved siden af medicinstudiet begyndte Lars at arbejde som ventilatør. Han fik dog under sin fars sygdom svært ved altid at være omgivet af syge mennesker, både privat og på studiet. Den første tvivl på om medicinstudiet var noget for ham meldte sig.

Lars's far døde 5. maj 2001. Lars var på det tidspunkt på 8. semester og to uger efter gik han op til eksamen i mikrobiologi og farmakologi.

- Jeg tror min overbevisning var, at hvis jeg bare fortsatte med at køre på og fornægte hvor ked af det jeg egentlig var, så skulle det nok blive bedre. Jeg sørgede for at være optaget af forskellige projekter. For eksempel skulle jeg have været til Indien med IMCC og passe tuberkulose-ramte børn.

Lars blev dog mere og mere ked af det på 9. semester.

- Jeg kunne ikke sove. To uger før min psykiatrieksamen stod jeg en nat og kiggede ud på Fælledparken gennem mit vindue.

Jeg besluttede at springe fra studiet og at droppe min tur til Indien med IMCC. Heldigvis overtalte en kvinde på universitetet mig til at søge orlov, i stedet for at udskrive mig fra studiet.

Min plan var at nu skulle jeg på højskole. Jeg havde altid ærgret mig lidt over, at jeg ikke tog på højskole efter gymnasiet. Jeg fandt derfor en idyllisk højskole og tilmeldte mig.

Da jeg ankom, betragtede jeg alle de andre elever. De var så unge og så ulig mig. Jeg følte mig mest som en eller andens bror, som var dernede for at sige farvel og derefter køre hjem igen.

Mindre end 24 timer senere var Lars hjemme igen, og stadig ked af det.

- Min kæreste kunne ikke forstå, hvorfor jeg var så ked af at højskoleopholdet var mislykkedes. Det var jo selvfølgelig heller ikke det jeg i bund og grund var ked af. Jeg var ked af at min far var død.

## At bede om hjælp

-Til sidst ringede jeg ind til Unge og Sorg og snakkede med Preben Engelbrekt, som er psykoterapeut der. Efter at vi havde snakket lidt sammen i telefonen mente han, at det ville være en

god ide hvis jeg kom forbi og snakkede med ham.

Jeg havde så nogle samtaler med ham, og han sagde noget til mig som jeg faktisk selv har brugt i den samtalegruppe jeg har ledet. Han sagde: *Når man deler glæden med andre bliver den større og omvendt når man deler sorgen med andre bliver den mindre.* Dette begyndte jeg at mærke.

Efter et stykke tid spurgte Preben mig om jeg havde lyst til at starte i noget gruppe-terapi. Det var jeg først meget skeptisk overfor. Jeg havde ikke lyst til at sidde i en eller anden gruppe og tude som man ser det i amerikanske film.

Det endte dog med, at jeg alligevel startede i en såkaldt mandegruppe. Jeg tror faktisk, at de fleste der startede i den gruppe var meget skeptiske ved det hele, og der blev ikke sagt særligt meget i starten. Vi var jo alle sammen fyre, og når det kommer til det følelsesmæssige tror jeg at mænd har lidt sværere ved at tale om det end kvinder. Det var nok også pointen med at lave en ren mandegruppe. Det at vi alle var mænd gjorde det lige pludseligt mere legalt. Vi vidste også allesammen at hver især havde mistet forældre. Sidemanden havde måske ikke de samme problemer som jeg, men der var jo en grund til at han var startet i gruppen. Denne var jo nogenlunde den samme grund som min; nemlig at han var ked af det og at hverdagen ikke fungerede ordentligt, ligesom at den heller ikke fungerede ordentligt for mig på det tidspunkt.

*Så man havde samme udgangspunkt?*

- Ja, og der gik egentlig heller ikke lang tid førend vi begyndte at tale om vores problemer. Jo mere man selv fortalte og jo flere ting man hørte de andre fortælle om, jo mere løsnede det op. Jeg begyndte at føle mig helt lettet når jeg gik fra gruppen, og kunne mærke en forskel fra gang til gang.



## At dele sin historie

*Var det noget der kom hurtigt efter første gang?*

- Nej efter første gang var det jo sådan lidt underligt fordi der ikke var mange som havde sagt noget, men folk troppede alligevel op næste gang, for: *vi havde jo bundet os til det.* Der gik dog ikke særligt lang tid før Preben fik bragt nogle emner på banen som fik løsnet op for mange ting. Jeg var utrolig glad for at dele min historie og jeg kunne virkelig mærke at det hjalp både på humøret og på hverdagen. Jeg behøvede ikke at tænke så meget over mit savn og det fyldte ikke på sammen måde længere. Jeg begyndte at få lidt mere ro i sindet og kunne lægge det fra mig og så tage det frem og mærke efter når jeg havde overskuddet. Jeg begyndte også at finde lysten til at starte på medicin igen.

*Så du startede faktisk først på medicin igen efter at have gået i gruppe i nogle måneder?*

- Ja, jeg startede på 10. semester efter at have holdt orlov et semester. Det var rigtigt godt at starte, og jeg havde på sin vis fundet mig selv igen og havde besluttet at nu ville jeg gøre det færdigt. ►

## PENSUM

Ungekontakten blev oprettet i København i 2000 med det formål at støtte unge mennesker, der har mistet en far eller mor eller som vokser op med en forælder med en livstruende sygdom.

Projektet har siden skiftet navn til Rådgivningscentret for Unge og Sorg i nov. 2003. Endnu et rådgivningscenter er planlagt til at åbne i Århus til foråret 2004.

Unge og Sorg er ledet af professionelle behandlere, der arbejder sammen med unge frivillige.

En stor del af rådgivningscentrets arbejde forestås af de frivillige som afhængigt af dens unges behov kan tilbyde samtalegrupper, samtaler på tomandshånd, telefonrådgivning samt svar på spørgsmål sendt til brevkassen på Unge og Sorgs hjemmeside [www.ungeogsorg.dk](http://www.ungeogsorg.dk).

**Vi er jo som frivillige levende eksempler på det. På at hverdagen nok skal komme til at fungere igen.**

Så en dag fik jeg et brev fra Preben, hvor han spurgte om jeg ville være frivillig i Unge og Sorg. Det blev jeg utrolig glad for. Jeg opfattede det som at Preben havde lagt mærke til at jeg havde bidraget med noget brugbart i gruppen, og måske havde fokuseret på nogle vigtige ting i de samtaler vi havde haft sammen. Jeg sagde derfor *ja tak* med det samme, og kom med på et weekendseminar.

### **At starte som frivillig**

Efter seminaret startede jeg med at lede en samtalegruppe sammen med en anden frivillig. Jeg var nok lidt nervøs over at skulle starte min egen samtalegruppe op. Over det pludselig selv at være den der sad overfor sorgramte unge, og skulle guide samtalen hen mod problemerne. Det beroligede mig dog at min partner havde prøvet det før, og jeg

synes faktisk at jeg har haft en meget positiv oplevelse med at være frivillig. Jeg har set at det gør en forskel. Jeg har oplevet at de unge fik noget ud af det. Det var lidt en underlig følelse at sidde og høre på deres historie. At høre nogle af de samme problemer som jeg selv har siddet med, og nu sidde i en mere afklaret situation.



En samtalegruppe er en gruppe for ca. 8 unge, der har mistet en eller begge forældre. Den har to frivillige unge som gruppeledere, og mødes 10-12 gange i 1½ time plus en ½ time hvor gruppedeltagerne sidder alene og taler med hinanden. Den mødes med en eller to ugers interval. Der lægges vægt på at det ikke er en terapigruppe, men en gruppe hvor de unge kan udveksle erfaringer og oplevelser og støtte hinanden i deres sorg over at have mistet en far eller mor.

*Så du kunne mærke at der alligevel var den forskel?*

- Ja lige præcis, at høre på andre som følte at de ikke kunne løse deres problemer, og så at kunne sidde i en situation hvor jeg vidste at det rent faktisk var muligt at komme videre. Vi er jo som frivillige levende eksempler på det. På at hverdagen nok skal komme til at fungere igen.

### **At skulle videre**

*Hvordan ser fremtiden i Unge og Sorg ud for dig?*

- Med hensyn til fremtiden som frivillig, tager jeg det et halvt år ad gangen og ser hvordan det går. Dog glæder jeg mig meget til at komme i gang igen med en ny gruppe til foråret. Der er også et utroligt godt socialt aspekt i at være frivillig. Jeg har lært nogle personer at kende som jeg har haft nogle sjove oplevelser med. Jeg har da også haft den tanke i baghovedet, at de andre frivillige også har mistet en forælder, og at de ville kunne forstå mig hvis jeg har nogle problemer jeg vil tale om. Jeg synes også at det har været en positiv oplevelse på den måde, at det er som om at cirklen er blevet sluttet, forstået på den måde at jeg selv har gået rundt og været ked af det og tingene ikke har fungeret for mig, og at jeg har søgt hjælp et sted hvor jeg selv er blevet frivillig. Så føler jeg at jeg har kunnet bruge min egen sorg og mit eget savn til at hjælpe andre.

### **At få nye roller**

Det kan også være svært for de unge hvis den overlevende forælder finder en ny kæreste, dette gælder dog ikke for Lars.

Min mor har fået en ny mand i sit liv.

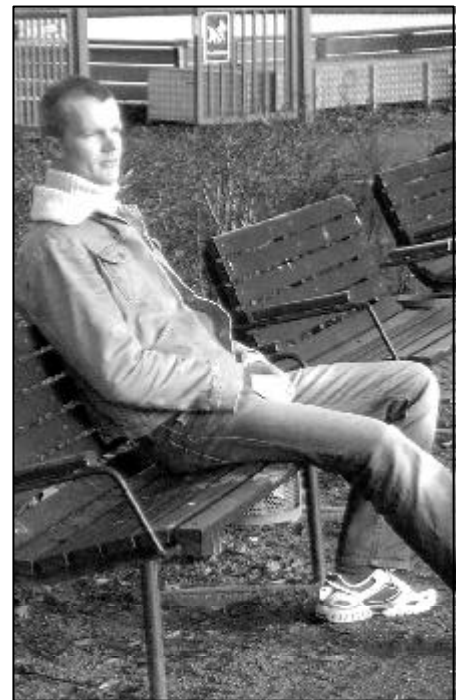
Cirka to uger før min far døde, var vi alle sammen samlet omkring hans sygeseng derhjemme. Han sagde så til os at nu måtte vi passe godt på mor, og sagde til hende at han ikke ville have at hun skulle gå hjemme og samle støv. Det tror jeg at hun har taget meget til sig, og det er rart at se, at hun rent faktisk ikke går rundt og samler støv. Hun er ikke en sørgmodig enke, men kommer videre med sit liv. Det er dejligt at se hvordan hun er blomstret op igen.

*Har din fars død ændret dit forhold til resten af hans familie?*

- Til min fars begravelse kom min onkel hen og sagde, at nu var det måske lidt slut med at tage på herreture læn-gere. Det mente jeg ikke behøvede at være tilfældet. Jeg foreslog min onkel at vi tog af sted til Nordjylland for at spille golf, Det faktum at min far ikke var med gjorde selvfølgelig oplevelsen anderledes; men turen blev alligevel god. Efter en hel dag med golf sad vi om aftenen på terrassen, og hørte min onkel fortælle om de drengestreger han og min far havde lavet sammen da de var børn. Jeg kunne på sin vis mærke min fars ånd leve videre i min onkel, og kan mærke at min onkel betyder meget for mig nu. Han er min fars tvillingebror og ligner dermed min far på mange områder. Men selvfølgelig er han ikke min far.

### **At blive færdig**

Lars har planlagt at tage lægevikariat og at skrive OSVAL II i foråret. Han vil prøve at finde ud af hvad han vil efter studiet.



Han er stadig lidt usikker på om han har lyst til at tage i turnus, eller om han hellere vil bruge lægeuddannelsen på at få et job inden for for eksempel WHO eller Røde Kors.

Lige nu er han dog ved at slappe af ovenpå eksamen, og han skal desuden til at lægge gulv. Dette er stadig en af de ting han savner, at hans far kunne komme og hjælpe ham og hans bror med.