

# DET VI GØR FOR HINANDEN

INSPIRATIONSHÆFTE OM DIAKONI



AARHUS STIFT

## Det vi gør for hinanden

Inspirationshæfte om diakoni

Udgivet af Aarhus Stiftsråds diakoni- og kommunikationsudvalg.

© Aarhus Stift 2021

### Aarhus Stift

Dalgas Avenue 46

8000 Aarhus C

Tlf.: 86 14 51 00

Mail: kmaar@km.dk

aarhusstift.dk

Fotos:

Blue Room Production

Interviews:

Bording Danmark AS

Design:

Bording Danmark AS

Tryk:

Bording Danmark AS

## INDHOLD

- 3** En af de søjler vores kirke hviler på
- 4** Diakoni – det vi gør for hinanden
- 6** Samtalecaféer er små samtalerum – og kan være bedre end ét stort
- 10** I Favrskov er sognepræsten blevet en del af hjemmeplejen
- 14** Man behøver ikke at kende hinanden for at holde jul sammen
- 18** Når den svære samtale flyttes ud i skoven
- 21** Med blikket rettet mod flammerne gled snakken lettere
- 24** I Fredagsfolkeren i Horsens samles man om den gode historie
- 28** Fællesspisning hver for sig gav nye bekendtskaber
- 32** Sorggruppe med vægt på både sorg og gruppe
- 36** Sorggruppen fandt Helle, efter hun mistede sin søn
- 39** Kathrine fandt forståelse og trøst i sorggruppe med andre unge
- 40** Den tilfældige sjælesorgssamtale





## En af de søjler vores kirke hviler på

Jeg tror, at mange synes, at diakoni kan være en særlig opgave, der kan være tung at løfte. Mange tænker måske, at det er en opgave, der bedst ligger hos de kirkelige organisationer, eller hos dem, der har en særlig uddannelse eller er specielt dedikerede.

Sådan kan det være, men langt det meste diakonale arbejde er jo en del af det lokale kirkeliv, når vi på mange forskellige måder har plads til og kan hjælpe dem, der har brug for en samtale eller for at være sammen med andre. Diakoni er på den måde også noget meget enkelt og ligetil, som ikke kræver det store apparat eller mange ressourcer for at sætte i gang og tilbyde rundt omkring i sognene.

Det er, hvad vi forsøger at fortælle om og give inspiration til med dette lille hæfte udgivet af Aarhus Stifts-

råd. Vi har samlet en række historier fra hele stiftet om forskellige små og lidt større lokale diakonale initiativer.

Fælles for dem er, at noget er sat i gang på enkle og jordnære måder. Små frø er lagt i jorden, og så er noget stort vokset frem, som er til glæde for mange mennesker.

Henrik Wigh Poulsen  
Biskop

# Diakoni

## – det vi gør for hinanden

Af Cecilie Ahlmann Raaberg, teolog og tidl. korshærspræst

Det kan være umenneskeligt hårdt at være menneske. Den erkendelse har den kristne kirke siden sin allerspædeste start reageret på ved at hjælpe dem, der har brug for det. Det arbejde hedder diakoni, og det er en essentiel del af den kristne kirke.

### Diakoni har mange ansigter

Det er oplagt, at det, der foregår i varmestuen eller besøgstjenesten, er diakoni. Og som menighedsråd og menighed kan det være overvældende at tænke på hele det apparat, det kræver af organisering af frivillige og helhedsplaner at prioritere diakonalt arbejde i sognet. Men måske har vi for snævert et blik på, hvad diakoni er. Hvor mange tænker på, at et fortællefællesskab også kan være det? Shelterture for mænd? Eller den tilfældige kop kirkekafe, der bliver begyndelsen på et tilhørsforhold og så meget mere? Og sådan er det med diakonien i den folkekirkelige hverdag – den er der overalt, både i nedfældede strategier og systematiske indsatser, nogen steder endda i samarbejde med organisationer og kommuner, og i det mere eller mindre tilfældige møde over en kop kaffe, hvor kontakten bliver grebet. For grundstenen for diakoni er opmærksomhed.

Men måske begynder vanskelighederne allerede ved benævnelsen? Diakoni er på mange måder et fremmedgørende fremmedord, og derfor er der også mange andre benævnelser i spil i den folkekirkelige virkelighed: Folkekirkens sociale arbejde, kirkens omsorgsarbejde, kirkens hjælpearbejde, og mindre

mundret, men ganske præcist: det, vi gør for andre i den folkekirkelige hverdag. Ingen af betegnelserne er forkerte. For diakoni i folkekirken har lige så mange ansigter, som der findes menigheder. På samme måde som mennesker og deres situationer er forskellige, så er diakoniens ansigter det også. I folkekirken tager den form efter de konkrete vilkår, den enkelte menighed oplever, og de behov, den møder – uanset af hvilken karakter.

### Gæstfrihed og gæstvillighed

For kirken har alle dage haft et skarpt blik for menneskets komplekse komposition af krop, sjæl og ånd; af krop og hjerte og hjerne. Derfor er det også naturligt, at diakonalt arbejde ikke kun betegner det klassiske sociale arbejde rettet mod hjemløse, fattige og syge. Diakoni er alt det, der løfter et menneskes mod. Diakoni kan også være at lindre ensomhed. At give et rum, hvor man kan tale om sit knuste hjerte. At give et rum, hvor man kan dele sin livshistorie. Et rum, hvor man kan være menneske, og måske vigtigst – et rum uden forventninger om bedring eller udvikling, men med håb. Hvor man kan fornemme det, uden det bliver sagt: Selvom det aldrig bliver bedre med dig, så gider jeg dig godt alligevel. Diakoni er fællesskab, fordi den kristne kirke er fællesskab. Derfor begynder diakoni i folkekirken først og fremmest med som menighed at invitere indenfor og turde udvide grænserne for fællesskabet. Det er gæstfrihed, men også gæstvillighed – at turde invitere indenfor og at turde gå ud og finde dem, der står udenfor.

“

Et menneske er både en skrøbelig og en bomstærk størrelse, dybt afhængig og dybt ansvarlig, og udgangspunktet for diakoni er et menneskesyn, der er bevidst om begge dele.

I kristendommen er det ingen skam at være menneske. Det er ingen skam at være gået lidt i stykker. Og måske er noget af det særlige ved det kristne hjælpearbejde, at vi godt ved, at vi mennesker bliver ved med at være lidt flossede i kanten. Vi kan ikke redde hinanden fra vores menneskelighed, og der er ingen kur mod det at være menneske.

### **Vi er alle forpligtede på hinanden**

Vi kan ikke som menighed helbrede, men vi kan hele. Vi ved, at et menneske er så meget mere, end man lige umiddelbart kan se. Vi er mere end vores omstændigheder og vores sår. Men vi har også alle sammen sprækker, som er usynlige for andre. Derfor handler diakoni heller ikke om, at de stærke hjælper de svage. I et fællesskab er vi alle sammen forpligtede på hinanden. I kristendommen tror vi på, at vi ikke mindst tjener Gud, når vi tjener vores medmenneske, men også at vi selv får adgang til vores egen menneskelighed igennem vores tjeneste for andre. Et menneske er både en skrøbelig og en bomstærk størrelse, dybt afhængig og dybt ansvarlig, og udgangspunktet for diakoni er et menneskesyn, der er bevidst om begge dele.

Der findes ingen kur mod det at være menneske. Men ganske tit viser vi os at være hinandens bedste bud på god medicin\*.

*\*formulering lånt fra forfatter og kirkehistoriker Kate C. Bowler*



## Diakoni

Ordet diakoni kommer af det græske ord *διακονία* [diakonia], som betyder tjeneste.

Det optræder mere end 100 gange i Det Nye Testamente i forskellige former.

## Bibelsteder om omsorg for medmennesket

*Mennesket er skabt i Guds billede*  
Første Mosebog kapitel 1,26-31

*Verdensdommen*  
Matthæusevangeliet kapitel 25,31-36

*Den barmhjertige samaritaner*  
Lukasevangeliet kapitel 10,25-37

*De første diakoner udpeges*  
Apostlenes Gerninger kapitel 6 1-6

# Samtalecaféer er små samtalerum – og kan være bedre end ét stort

I Fannerup på Djursland mødes de lokale en gang om ugen til små samtalecaféer.

## Hvor

Fannerup, Ginnerup Sogn, Norddjurs Provsti

## Hvem

Vibeke Sommer

## Kontakt

40 47 69 95



En stor, smuk have i en landsby midt på Djursland sidder en gruppe mennesker omkring et langt havebord og griner. Der tales på kryds og tværs, mens kaffen sendes rundt.

Hjemme hos Bente og Arne Sørensen bliver der hver onsdag holdt Social Café Fannerup. De har begge passeret 80 år, og selvom det for andre kan være stressende at have gæster, så er det tydeligt, at Bente er vant til at stå for arrangementer i landsbysamfundet.

“Fannerup er en lille by med 40 husstande og 150 beboere, så vi kender da de fleste. Vi er vant til at lægge have til Sankt Hans-festerne, så da Vibeke ringede og spurgte, om vi ville være med til at lave noget, der hed pop-up-café, så var vi da også klar på det”, fortæller Bente.

## Dialog og nærvær på menukortet

I dag er der dukket 11 gæster op til arrangementet, og derudover er den lokale præst, Vibeke Sommer, og



“

Man kan sagtens have sjælesorgssamtaler på et par havestole.

*Vibeke Sommer*

en frivillig fra Café Grenaa, Maya Katrine Andersen, med til caféen.

Konceptet er enkelt – det er snak og hygge i halvdelen times tid, der er kaffe, ostemadder og småkager på bordet, og der kræves ingen tilmelding, man dukker bare op. Ganske uforpligtende og uformelt.

Vibeke Sommer fortæller:

“Vi afholder det, man kan kalde en samtalecafé. Altså en café hvor dialog og nærvær er det vigtigste. Fannerup er en by uden kirke, og for mig kan det derfor være svært at kende og hjælpe sognebørnene. Nu mødes vi i disse skønne og ikke mindst trygge rammer, og man kan sagtens have sjælesorgssamtaler på et par havestole”.

“Coronatiden har efterladt mange trængte, og ensomhed er desværre noget, jeg ser ofte. Ikke alle har nødvendigvis modet eller kræfterne til at gå ud og op-søge nye relationer eller deltage i sociale aktiviteter.



*Kaffebord til Social Café i Fannerup.*

Der er masser af mennesker, der ikke føler sig klar til at komme ud i den store verden, men de kan måske lokkes “ud i den lille verden”, og det er netop det, der er vores mål med caféen.

### **Bringer nærvær ud**

Caféen er en del af initiativet Social Drive Out med sloganet “Vi bringer nærvær ud”. Bag initiativet står KFUM’s sociale arbejde og Norddjurs Provsti, herunder kirker, præster, menighedsrådsmedlemmer og andre frivillige.

Formålet med caféen er at opstarte sociale fællesskaber, hvor der er plads til alle, og der er i alt startet 10-12 caféer op i Norddjurs Kommune siden 2020. Caféerne har frie rammer for, hvad der skal ske, og hvordan caféerne arrangeres, så det kan tilpasses de behov, der er lokalt.

“Café Grenaa er et kommunalt projekt, som provstiet arbejder med, og for os gør det en stor forskel, at de



“

Der er masser af mennesker, der ikke føler sig klar til at komme ud i den store verden, men de kan måske lokkes “ud i den lille verden”.

Vibeke Sommer



*Når vejret er til det, holdes caféen udenfor i Bente og Arnes smukke have.*



er med i det. Maya kommer derfra, og hun står for al det praktiske, så Bente og Arne ikke skal gøre andet end at lægge hus eller rettere sagt have til. Menighedsrådsmedlemmerne er også med til caféerne, ikke som værter, men samtalepartnere”, fortæller Vibeke.

“Jeg har et fantastisk menighedsråd. De er +60 år og har masser af overskud – et stærkt netværk, når vi tæller alle ægtefællerne med. Diakoni interesserer dem alle, og de er inkluderende i deres tankegang. De står bag f.eks. en bagedyst i efteråret, indsamling og salg af vintage konfirmationstøj, sogneaftener om latter og mange andre fællesskabende arrangementer”.

Fællesskabsfølelsen i gruppen i Bente og Arnes have er tydelig, og ikke en eneste gang har der været stille omkring bordet. Snakken har drejet sig om alt fra EM i fodbold, de nye tilflyttere, sygdom hos bekendte, Vilhelm Becks middagselskaber i nabobyen Ørum i 1800-tallet til den røde glente, der graciøst svæver ud over det norddjurske landskab.



## Vibeke, Maya og Bentes gode råd

- Find en partner til det praktiske, for eksempel en KFUM-café eller -klub
- Vælg et godt sted, helst et andet sted end konfirmandstuen. Nye rammer giver plads til nye samtaler
- Sæt ikke barren for højt, men vær realistisk omkring, hvornår caféen er succes
- I skal turde at prøve noget af, og opgiv ikke for hurtigt. Så gør noget andet, og måske kan jeres oprindelige idé bruges et andet sted
- Lad dialog og nærvær være omdrejningspunktet. Det er nok!

## Få budskabet ud

- Opslag i de lokale facebookgrupper om caféen
- Caféen omtales jævnligt i kirkeblad og ugeavis
- Der uddeles flyers
- Gæsterne er gode til at anbefale caféen til andre i deres netværk

# I Favrskov er sognepræsten blevet en del af hjemmeplejen

I Favrskov er kommune og provsti gået sammen om at hjælpe de borgere, der ikke blot har brug for hjemmeplejebesøg, men også har behov for tid til de dybe samtaler.

## Hvor

Favrskov provsti

## Hvem

Sogne- og hjemmeplejepreest  
Mette Mommsen

## Kontakt

Memo@km.dk



I dag bor flere og flere syge og ældre borgere i eget hjem med hjælp fra den kommunale hjemmepleje. Hjemmeplejens tid er ofte knap, og der er derfor ikke tid til de længere, dybe og måske svære samtaler med borgerne om det, der fylder eller gør ondt.

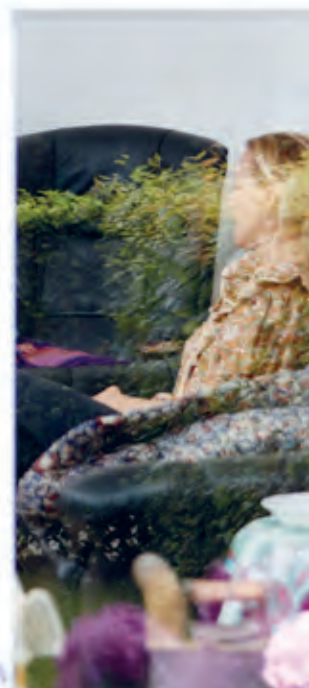
For at give plads til disse samtaler har Favrskov Kommune og Favrskov Provsti de seneste tre år samarbejdet om en forsøgsordning, hvor den lokale sognepræst Mette Mommsen bruger en del af sin tid som 'hjemmeplejepreest'.

“Det sker i tæt samarbejde med personalet i hjemmeplejen, for det er dem, der har den direkte kontakt med borgerne hver dag og ved, hvem som kunne have brug for et besøg og en samtale med mig,” siger Mette Mommsen.

Mette Mommsen tager ikke bare ud til borgere i eget hjem, men hun besøger også nogle af borgerne på plejecentrene i Favrskov.



Hjemmeplejopræst  
Mette Mommsen på  
besøg hjemme hos Inge.



“

Det hjalp mig rigtig meget, fordi hun var så interesseret og spurgte ind.

Mette Mommsen

### Samtaler gav modet tilbage

Inge Poulsen er en af de borgere, der får besøg af Mette Mommsen. Inge var fra oktober 2018 til januar 2019 indlagt på korttidsafsnittet på et plejecenter, og det var her, at hun første gang mødtes med hjemmeplejopræsten.

“Jeg havde lige mistet min mand og var ramt af sygdom og sorg. Efter jeg først havde været på hospitalet, kom jeg på et korttidsafsnit på et plejehjem, hvor man typisk kun er i tre uger. Men det gik ikke fremad, og derfor blev jeg tilbudt, om jeg ville have en præst til at besøge mig. Jeg kendte lidt til Mette, for hun boede jo i omegnen, og jeg har altid godt kunnet lide hende, så jeg takkede heldigvis ja,” siger Inge Poulsen.

Inge Poulsen havde med egne ord mistet modet, men samtalerne med præsten hjalp hende med at komme ovenpå igen.

“Jeg var sengeliggende ved vores første møde, og hun kom bare ind og satte sig ned, og så snakkede vi om alt. Om at jeg havde mistet min mand, at jeg havde været syg og lidt om Gud. Det kristne var ikke i fokus, selvom vi godt nok altid sluttede samtalen med en fadervor. Men det var ikke en prædiken, det var mere som at snakke med en rigtig god veninde, og det hjalp mig rigtig meget, fordi hun var så interesseret og spurgte ind,” siger hun.

I løbet af tiden på plejecentret havde Inge Poulsen indstillet sig på at flytte på plejehjem, men samtalerne med hjemmeplejopræsten gav hende mod på at klare sig selv. Derfor valgte hun i stedet at flytte i lejlighed efter opholdet på plejecentret.

### At tømme hjertet

Selvom det er længe siden, at Inge Poulsen var på plejecentret, er samtalerne med Mette Mommsen fortsat, og de er stadig en vigtig del af hendes liv.



*Inge havde egentlig troet, at hun skulle på plejehjem, men samtalerne med Mette gav hende mod på at klare sig selv. Her sidder Inge og Mette sammen i Inges egen lejlighed.*

“

Selvom de ikke er forpligtede til at tage de svære samtaler med borgerne, så står de jo alligevel midt i dem.

*Mette Mommsen*





## Mettes gode råd

- I forbindelse med opstarten, er det vigtigste udgangspunkt en stærk, løbende dialog med kommunen
- Find de rigtige samarbejdspartnere
- Man hjælper folk og pårørende i store livskriser, derfor er det en fordel, at det er en erfaren præst som håndterer samtalerne
- Hav respekt for de store kriser, som de her mennesker står midt i

## Få budskabet ud

- Kommunens hjemmeplejepersonale tilbyder udvalgte borgere et besøg af hjemmeplejepæsten
- Hjemmeplejerne har en pjece med lidt information om tilbuddet, som de kan give videre
- Der holdes regelmæssige møder med sygeplejersker og sosu-assistenten i kommunen i forbindelse med kurser og de fire årlige palliationsmøder (her tales lindring ifm. den sidste tid med alvorlig sygdom)

“Vi mødes ikke længere hver uge, som vi gjorde, da jeg lå på korttidsafsnittet, men hun kommer forbi cirka en gang om måneden. Hun er så naturlig og meget interesseret i, hvordan jeg har det, og det betyder rigtig meget for mig. Faktisk kan jeg slet ikke undvære besøgene eller hende. Det hjælper mig stadig rigtig meget at kunne snakke og få tømt hjertet,” siger hun.

Inge Poulsen er rigtig glad for, at hun i sin tid fik tilbudt om et besøg fra hjemmeplejepæsten, og hun er ikke i tvivl om, at besøgene har hjulpet hende med at få det bedre under sygdomsforløbet.

### **Klædt på til de svære samtaler**

Hjemmeplejepæst Mette Mommsen er også meget glad for, at hun har kunnet hjælpe Inge Poulsen og andre alvorligt syge med ‘et par lyttende ører og en hånd at holde i’.

Hun forsøger at hjælpe, hvor der er behov, f.eks. ved at klæde personalet i hjemmeplejen på til at håndtere borgere i livskriser gennem kurser og undervisning, eller i hvordan man tackler den svære samtale.

“Selvom de ikke er forpligtede til at tage de svære samtaler med borgerne, så står de jo alligevel midt i dem,” siger hun.

Arbejdet kræver en præst med mange års erfaring. Lidt groft sagt kan det ikke gøres af en, der kommer direkte fra teologistudiet. Man har tunge samtaler med borgere i store kriser, og samtidig er der de pårørende, der også kan være ramt af sorg, vrede og afmagt. For at kunne hjælpe skal man helst have stor erfaring med sjælesorgssamtaler.

# Man behøver ikke at kende hinanden for at holde jul sammen

I Hinnerup er der de seneste to år blevet afholdt fælles juleaften for alle dem, der har lyst til at prøve at holde jul sammen med nogle nye mennesker.

## Hvor

Hinnerup Sogn

## Hvem

Dorthe Lerche og Kjeld Bjørn

## Kontakt

Dole@favrskov.dk

kbn@kirkenihinnerup.net



**J**ulen er hjerternes fest, men det er ikke alle, der har nogen at dele den vigtige højtid med. Det forsøger man at gøre noget ved i Hinnerup, hvor man de seneste to år har budt inden for til fælles juleaften i Hinnerup Sognegård.

I 2019 tog en lokal kvinde i Hinnerup initiativ til en fælles juleaften i sognegården ved Kirken i Hinnerup. Ideen opstod, fordi hun havde lyst til at prøve at holde

jul på en anderledes måde med sin egen familie og samtidig gøre noget for andre familier. Alle var velkomne – både dem, som måske ikke har nogen at fejre aftenen med, men også for dem, som har lyst til at fejre julen i et nyt fællesskab.

## Det at være sammen er det vigtigste

I 2020 var det en ny familie, der stod for den fælles juleaften. Dorthe Lerche var netop blevet valgt ind i Hinnerup Menighedsråd, da hun hørte om initiativet fra



“

Vores familie har haft rigtig mange gode juleaftenener sammen, og det at være sammen er lige præcis det vigtigste. Derfor greb vi chancen for at prøve en noget anderledes juleaften.

*Dorthe Lerche*

2019, og der var et stort ønske om at gentage arrangementet, men der manglede nogen til at stå for det.

“Jeg tog hjem og vendte idéen med familien. Vi havde længe talt om at lave noget frivilligt arbejde, og vi blev enige om, at det her kunne vi godt gøre. Vores familie har haft rigtig mange gode juleaftenener sammen, og det at være sammen er lige præcis det vigtigste. Derfor greb vi chancen for at prøve en noget anderledes juleaften, hvor vi også kunne glæde andre,” siger Dorthe Lerche.

Familien på seks – heriblandt fire voksne børn på mellem 17 og 26 år – endte derfor med at være juleaftensværter for godt et dusin fremmede mennesker.

“Det startede i sognegården kl. 17, og vi sørgede så for at være der tidligt for at forberede, dække bord, pynte juletræ og så videre, før folk ankom. Der kom nok 12-14 stykker, måske lidt færre end sidste år på grund af corona. Der var både folk, som mødte op



*Dorthe Lerche og hendes familie klar til fælles juleaften i sognegården.*

alene, men også en familie på tre, et vennepar og et ægtepar,” fortæller Dorthe Lerche.

Arrangementet blev en stor succes for værtsfamilien og de fremmødte.

### **Taknemmelige deltagere**

Aftenen bød både på julemad fra den lokale slagter, små spil og historiefortælling. Selvom coronarestriktioner satte en stopper for julesang og dans om juletræet, var stemningen god aftenen igennem, og især de deltagere, der var kommet alene, satte rigtig stor pris på arrangementet.

“Der var en ældre herre, som nok har været i 80’erne, der rejste sig op og holdt en lille tale og sagde tusind tak. Han havde for et par år siden mistet sin kone, og han var bare så taknemmelig for, at han havde nogen at fejre jul sammen med. Vi synes jo ikke selv, at vi havde gjort det helt vilde, men for ham betød det simpelthen så meget,” siger Dorthe.



Det var juleaften i en corona-tid, så der var sørget for håndsprit og god afstand.



“  
Vi har et stærkt samarbejde med en række organisationer, som sidder med i Hinnerup Menighedsplejes bestyrelse. Midlerne kommer fra kollekt ved gudtjenester, salg af mad, kaffe og kage ved foreningens arrangementer og fra forskellige fonde, hvor vi søger midler.  
Kjeld Bjørn Nielsen



Julemaden havde den lokale slagter sørget for.

Det fælles juleaftenarrangement sluttede omkring kl. 20.30, og folk gik hver til sit. Dorthe Lerche sluttede sin aften af med at køre en ældre dame hjem fra sognegården. Hun var også dybt taknemmelig for, at hun ikke skulle sidde alene juleaften.

Værtsfamilien selv nød aftenen i fulde drag.

“Det var en rigtig, rigtig hyggelig juleaften, selvom det var med mennesker, vi ikke kendte på forhånd. Jeg kunne mærke, at vores børn satte stor pris på, at det var med folk fra forskellige generationer. Selvom vi sad sammen som familie til arrangementet, fik vi alligevel snakket med alle, og det var enormt dejligt at føle, at man virkelig var med til at gøre en forskel for en masse mennesker, og at de satte så stor pris på arrangementet,” siger Dorthe Lerche.

### **Hinnerup Menighedspleje betaler**

Hinnerup Menighedspleje er en selvstændig forening, der i samarbejde med Røde Kors, Ældre Sagen og Kirkens Korshær arrangerer aktiviteter med socialt indhold i Hinnerup, og foreningen dækker også udgifterne til arrangementet juleaften.

“Vi har et stærkt samarbejde med en række organisationer, som sidder med i Hinnerup Menighedsplejes bestyrelse. Midlerne kommer fra kollekt ved gudtjenester, salg af mad, kaffe og kage ved foreningens arrangementer og fra forskellige fonde, hvor vi søger midler. Det giver os mulighed for at iværksætte mange forskellige initiativer, at vi kan finansiere via foreningen,” siger sognepræst Kjeld Bjørn Nielsen.

Ud over juleaften arrangerer Hinnerup Menighedspleje også udflugter for byens ældre, kirkecafé, demens-café, sang og musik på plejehjemmet og en sommerfest i sognegården.

Menighedsrådet i Hinnerup satser på at gentage succesen til december og igen afholde fælles juleaften for alle, der har lyst til at deltage.



## Keld og Dorthes gode råd

- Vær en god vært, og sørg for, at alle føler sig godt tilpas
- Arranger små indslag igennem hele aftenen, som pakkeleg, lotterispil og højtlesning af julehistorie

## Få budskabet ud

- Annoncer i lokalavisen og opslag i de lokale facebookgrupper
- Der blev uddelt foldere til kirkens andre arrangementer og til plejeboliger i nærmorådet
- Røde Kors, hjemmeplejen og andre samarbejdspartnere var med til at sprede budskabet



# Når den svære samtale flyttes ud i skoven

I Gjerrild og Grenaa mødes grupper af mænd om bål, naturoplevelser og samtaler.

## Hvor

Norddjurs

## Hvem

Peter Danielsen

## Kontakt

PD@km.dk



**S**ognepræst Peter Danielsen havde igennem en tid lagt mærke til, at kirkernes sorggrupper primært bestod af kvinder og kun ganske få mænd. Årsagen er nok ikke, at mænd har færre sorger eller bekymringer i det hele taget, men det virker som om, at kvinder har et lille forspring, når det handler om at træde ind i nye fællesskaber og åbne op om de personlige og svære emner.

“Mange mænd vil gerne have et projekt. Noget, der er forholdsvis klart og defineret. Derfor tænkte jeg, at vi måtte kunne skabe en mandegruppe omkring et projekt med praktiske opgaver og bål i skoven. En mandegruppe, der både kunne fungere som en slags sorggruppe og som et fristed, hvor mænd kunne tale sammen om eksistentielle udfordringer og problemer, for dem har mænd i rigt mål,” siger Peter Danielsen, der sammen med naturterapeuten Henrik Bennetzen tog initiativ til to mandegrupper i Gjerrild og i Grenaa.

“

Vi lavede en række øvelser eller opgaver i skoven, og når vi snakkede sammen, så var det ikke siddende ved et bord i et lokale, men omkring et bål, hvor vi lavede mad.

*Peter Danielsen*

“Mænd vil gerne spejle sig i ord som mod og styrke – men også skrøbelighed. Og det forenede vi i mandegrupperne. Vi lavede en række øvelser eller opgaver i skoven, og når vi snakkede sammen, så var det ikke siddende ved et bord i et lokale, men omkring et bål, hvor vi lavede mad. Det var også vigtigt, at vi gik, når vi talte sammen, eller lavede noget fysisk og ikke bare sad og stirrede hinanden i øjnene hen over kaffekoppen. Derved fik alle frihed til at deltage, som de havde lyst til. Det var mindre forpligtende,” tilføjer Peter Danielsen.

Mandegrupperne, der blev slået sammen til en afsluttende pilgrimsfærd i Norddjurs, var en succes, og Peter Danielsen er i gang med at planlægge den næste gruppe, der starter i september 2021. Målgruppen bliver næste gang ‘alle mænd’, hvor de første mandegrupper primært henvendte sig til mænd, der havde forladt arbejdsmarkedet. Præst Gustav Eyermann kører endvidere en mandegruppe i Allingåbro.



*Præst Peter Danielsen i samtale omkring bålet.*





“

I skoven omkring bålet var vi ligemænd, og det dannede et godt udgangspunkt for forløbet.

*Martin Loft*

*Bålet blev brugt som samlingspunkt for både mad og samtaler i mandegruppen.*



# Med blikket rettet mod flammerne gled snakken lettere

**E**n af de mænd, der deltog i mandegrupperne ved Sostrup på Djursland i foråret og forsommeren 2021, var Martin Loft på 71 år. Han havde lidt et stort personligt tab, og tilbuddet om en mandegruppe med vægt på natur og samtaler mænd imellem fandt han interessant.

“Jeg mistede min elskede hustru og hendes søn. Tabet efterlod mig med en følelse af utilstrækkelighed over ikke at kunne forlænge deres liv og ikke at kunne mindske deres lidelser. Peter Danielsen havde stået for bisættelserne, og i forlængelse af en gudstjeneste indbød han mig til at deltage i et forløb for mænd, som skulle finde sted i skovene ved Sostrup. Jeg kender Peter som en præst, der til stadighed arbejder for at styrke lokale fællesskaber og række ud til mennesker, der har lidt tab. Jeg har tillid til ham, og derfor havde jeg ingen betænkeligheder ved at tage imod muligheden,” siger Martin Loft.

Under overskriften ‘Ild, bålmad og fysiske aktiviteter i naturen’ udarbejdede Peter Danielsen og naturterapeuten Henrik Bennetzen et program med tre møder af to timers varighed placeret med 14 dages intervaller. Der er en risiko for, at samtalen ikke rigtigt kommer i gang, når man samler en gruppe ældre mænd, der

hver især har mistet nogen eller har andre udfordringer, og som ikke indbyrdes kender hinanden.

“Her løsnede Peter og Henrik indledningsvist op ved åbenhjertigt at fortælle om perioder i livet, hvor de selv havde haft udfordringer, og om hvorfor de havde taget initiativet. Vi kunne herefter præsentere os, som vi selv ønskede, og man var i gruppen ikke noget i kraft af store huse og dyre biler eller visitkort med fine titler. I skoven omkring bålet var vi ligemænd, og det dannede et godt udgangspunkt for forløbet,” fortæller Martin Loft.

Efter velkomsten omkring bålet gik deltagerne ud i skoven i tavshed og uden øjenkontakt, men med fokus på sanserne. Herefter reflekterede mændene over de forskellige indtryk, inden de samledes til mad og snak omkring bålet.

Bålet som samlingspunkt for deltagerne og som begyndelse og afslutning på hver seance fremmede følelsen af nærvær og samhørighed. Med blikket rettet mod flammerne var det lettere og mere naturligt for deltagerne at udtrykke sig, når de havde ordet, og for lytterne at leve sig ind i det, som blev fortalt. Bålet fungerede også som tilberedningsplads for det fælles måltid.



*Skoven var en fantastisk og gratis ramme om møderne.*

### **Fortællinger om nederlag og sejre**

Der dukkede flere deltagere op til det følgende møde, og sorgbearbejdelse kom gradvist til at fylde mindre, imens livet og måden at leve det på kom til at fylde mere. Nye øvelser lagde vægt på indledende, individuel refleksion og efterfølgende, fælles diskussion.

“Vi vandrede efter et oplæg i tavshed langsomt og med stor afstand mellem deltagerne rundt om en mindre sø, hvor vi koncentrerede os om føddernes placering ved hvert skridt samt brugen af vores sanser – en ad gangen. Efter vandringen blev vi opfordret til enkeltvis at gå ud i landskabet, tænke på hvad der var lykkedes i livet, hvilke forhindringer vi havde mødt i vores livsudfoldelse og samle en genstand fra skoven op, som kunne symbolisere vores tanker. Dernæst mødtes vi parvis for at udveksle tanker, før vi igen samledes omkring bålet, hvor vi hver især gjorde rede for vores overvejelser fra seancen, kastede symboler for overvundne hindringer på bålet eller gemte de, der frembragte gode minder og vigtige erfaringer,” fortæller Martin Loft.

“Øvelserne, hvor vi dels løste konkrete opgaver og dels havde tid til refleksion, satte tanker i gang. Det blev en slags dannelsesrejse i eget liv. Ideen med, at vi først var alene og reflekterede, dernæst snakkede to og to, inden vi sad sammen hele gruppen og talte omkring bål og mad, var god. Det gjorde det lettere at få tid til sig selv og så gradvist deltage i samtaler med flere og flere,” fortsætter Martin Loft.

### **Gamle minder blev vækket til live**

Naturen har en historie, der strækker sig over tusinde af år, og som menneske er man i den sammenhæng meget lille og lever relativt kort tid. For deltagerne havde det stor betydning, at møderne foregik med skoven som scene.

“I skoven var jeg ikke hovedperson, men blot én blandt utallige levende væsener i den storslåede natur. Tidsperioden for forløbet, maj – juni, var perfekt til at opleve naturens grokraft og vækst, idet vi bevægede os nænsomt og tavst gennem landskabet, imens blisænder, guldsmede og snoge uforstyrret fortsatte deres parringslege, byggede reder og samlede mad,” fortæller Martin Loft.

“

Bålet som samlingspunkt for deltagerne og som begyndelse og afslutning på hver seance fremmede følelsen af nærvær og samhørighed.

*Martin Loft*

Henrik Bennetzen foreslog i tredje seance at gå dybere ind i de eksistentielle overvejelser og refleksioner. Hovedøvelsen fandt sted efter meditativ stilhed, hvor deltagerne hver især gik ud til et reb udlagt i terrænet som en tidslinje, der illustrerede barndom, ungdom, manddom, død, nutid og fremtid.

“Jeg fik rigtig meget ud af øvelsen med tidslinjen. Minder om mennesker jeg har mødt i mit liv, møder med fremmede kulturer og andre religioner. Oplevelsen af mine forældre som unge og det privilegerede samliv gennem 43 år med min hustru, taknemlighed over at hun har levet og delt sin kærlighed med mig,” slutter Martin Loft.

Skovens og naturens storhed hjalp gruppen af mænd til at sætte tingene i perspektiv og gjorde det lettere at fokusere på de minder og ting i livet, der virkelig har betydning – og skille hverdagens trivielle småproblemer fra.



## Peters gode råd

- Brug netværk og samarbejdspartnere til at komme i gang. Her er det lykkedes gennem et samarbejde med kommunen og provstiet
- Sørg for, at møderne har en håndgribelig og praktisk ramme. Det gør det lettere at få dialogen i gang
- Brug de ressourcer, der er adgang til. Her har vi skoven og naturen, der giver noget at være fælles om
- Det behøver ikke at være kompliceret. Vi laver øvelser i skolen og steger pølser på bålet

## Få budskabet ud

- Opslag på væresteder i bl.a. Grenaa
- Annoncering på Facebook
- Peter Danielsen tog også personlig kontakt til flere, som han mente kunne være interesserede i at være med
- De lokale ugeaviser skrev om initiativet



# I Fredagsfolkeren i Horsens samles man om den gode historie

I Horsens har en kirke- og kulturmedarbejder taget initiativ til et fortællested.

## Hvor

Sønderbro Sogn, Horsens

## Hvem

Egon Mathiassen og  
Katja Christensen

## Kontakt

e-mathiassen@stofanet.dk  
katja.mathilde@gmail.com



Fredagsfolkeren mødes man omkring sine egne og andres historier. Fortællefællesskabet er for mange blevet et fast ugentligt holdepunkt, og man kan regne med Fredagsfolkeren – for den er åben hver fredag året rundt.

Fredagsfolkeren blev til på initiativ af kirke- og kulturmedarbejder, Katja Christensen, der er uddannet journalist og har en bachelor i teologi. Og hendes to uddannelser spillede begge ind, da ideen om Fredagsfolkeren tog form:

“Jeg ville lave et fortællested. Et sted, hvor alle er velkomne til at bidrage med deres egen historie eller lytte og snakke med om andres. Der er mange steder, hvor man kan komme til foredrag eller lytte til andre, men her kan man selv komme til orde, og historierne kan dreje sig om alt muligt – minder, gamle biler, gode bøger osv. Det var udgangspunktet, da Fredagsfolkeren kom til verden for fem år siden, og sådan er det fortsat, for her er der både nogen, der fortæller, og nogen, der lytter,” siger Katja Christensen.

“

Det er utroligt så megen god samtale, vi kan få ud af at snakke om f.eks. de biler, folk har ejet i tidens løb, for emnerne fører som regel meget andet med sig.

*Katja Christensen*

Fredagsfolkeren har 20-30 deltagere hver fredag, og Katja er nu blot med på sidelinjen, for et lille udvalg af faste brugere står i dag for at tilrettelægge og administrere. En af dem er 88-årige Egon Mathiassen.

“Vi er flere frivillige, der bl.a. samles for at finde og beskrive de emner, historierne skal dreje sig om fra gang til gang. Vi laver et program for tre måneder ad gangen, som alle får. Og emnerne kan være meget enkle som ‘fortæl om et kæledyr, du har haft’ til ganske omfattende som ‘tegn grundplanen over dit barndomshjem og fortæl om det’.

Det er utroligt så megen god samtale, vi kan få ud af at snakke om f.eks. de biler, folk har ejet i tidens løb, for emnerne fører som regel meget andet med sig, når først snakken er kommet i gang. Vi kan også spille billedlotteri med folks egne fotos eller anmelde lydbøger over for hinanden,” siger Egon Mathiassen.



*Fredagsfolkeren på tur i Boller Slotspark.*

“Der kommer flest enlige, men vi ser også flere ægtepar hver fredag. Nogle kommer hver gang, imens andre møder op lejlighedsvist. Og man behøver ikke tjekke, om Fredagsfolkeren har åbent den kommende fredag, for det har den,” tilføjer Egon Mathiassen, der selv startede med at komme i Fredagsfolkeren, da hans hustru igennem 65 år døde kun seks dage før deres krondiamantbryllup.

Selvom der er et nyt emne på programmet hver fredag, så er man naturligvis velkommen til at sætte sig og snakke om hvad som helst over en kop kaffe. Der synges hver gang fra Højskolesangbogen, og organist Lotte Glæsel spiller til og introducerer nye melodier. Fredagsfolkeren har også en strikkeklub, der giver en strikkekage til alle børn, der døbes i sognet.



Der er et nyt emne på programmet hver fredag, men man er naturligvis velkommen til at sætte sig og snakke om hvad som helst.

“

Fredagsfolkeren er et enkelt initiativ, der glæder en masse mennesker og har skabt et enestående fællesskab.

Egon Mathiassen





### **Fredagsfolkeren er et enestående fællesskab**

Fredagsfolkeren er i dag en enhed, der kan selv. De frivillige driver arrangementerne, og salg af bl.a. kaffe og kage betaler de udgifter, der er. Og det frivillige arbejde er med til at skabe og fastholde interessen for både nye og erfarne deltagere.

“Jeg har været frivillig hele mit liv, bl.a. hos KFUM. Da jeg så kom med her, kunne jeg se nogle muligheder, som ikke er blevet udnyttet, og jeg foreslog, at vi skulle lave et udvalg, der kunne holde tingene kørende. Det er en skøn følelse at kunne være med til at gøre noget for andre,” siger Egon Mathiassen.

“I dag føler folk, at det er deres, og det er jeg utrolig glad for. Når der er udflugter, så kører man hinanden, mange tager kage med, som sælges, eller laver fællesmiddag. Fredagsfolkeren er blevet selvfinansierende, og det var også nødvendigt, for da jeg startede, var der ingen midler at komme i gang for. Nu holder kaffekassen Fredagsfolkeren kørende, ligesom vi har søgt donationer hos Fonden Ensomme Ældres Venner. Fredagsfolkeren er et enkelt initiativ, der glæder en masse mennesker og har skabt et enestående fællesskab,” siger Katja Christensen.



## Katja og Egons gode råd

- Vær til at regne med, og hav fast åbningstid
- Lad de små og enkle fortællinger være omdrejningspunktet
- Lad brugerne selv tilrettelægge og administrere
- Lav program for nogle måneder ad gangen
- Sælg kaffe og kage, som kan finansiere udgifterne

## Få budskabet ud

- Fredagsfolkeren nævnes fast i 'Sønderbro'eren', som deles rundt i sognet
- Præsten nævner Fredagsfolkeren efter gudstjeneste
- Flyers og mund-til-mund-metoden fungerer godt

# Fællesspisning hver for sig gav nye bekendtskaber

I Hasle har fællesspisning samlet lokalområdet og samtidig været en hjælp i hverdagen for børnefamilier og ældre.

## Hvor

Hasle Sogn

## Hvem

Marco Møller

## Kontakt

marco.moeller.dk@gmail.com



**H**asle Kirke har under corona-nedlukningen arrangeret fællesspisning en gang om måneden. Deltagerne har dog ikke spist sammen, men selvom fællesspisningen på grund af restriktionerne er foregået hver for sig, har det skabt nye fællesskaber og venskaber.

En gang om måneden har man kunnet bestille og afhente mad i Sognehuset, der ligger lige ved siden af

Hasle Kirke - men man skulle spise maden derhjemme. Marco Møller og hans familie var blandt dem, som benyttede sig af tilbuddet.

“Vi så et opslag om fællesspisning på Facebook og valgte at benytte os af tilbuddet, som vi også ville have gjort, hvis der været tale om ‘rigtig’ fællesspisning. Vi er en travl børnefamilie, og det at kunne hente gode og velsmagende måltider en gang imellem

“

Vi sendte fotos til hinanden undervejs, så vi kunne skåle med hinanden fra hvert vores spisebord.

Marco Møller

giver os mulighed for at bruge tiden på hinanden i stedet for en masse praktiske gøremål, indkøb og madlavning. Det giver os meget mere end blot god mad,” siger Marco Møller.

“Vi synes så godt om tilbuddet, at vi spurgte vores naboer, om ikke vi skulle tage mad med til dem. Det er et ældre ægtepar, og under corona-nedlukningen har mange ældre siddet mere hjemme end normalt og måske endda haft udfordringer med indkøb og andre ting. Så vi tog mad med til dem, når vi hentede til os selv, og så sad vi hver for sig og spiste sammen. Vi sendte fotos til hinanden undervejs, så vi kunne skåle med hinanden fra hvert vores spisebord,” fortsætter Marco Møller.

Ud over maden lagde Hasle Kirke flere gange quizzer og andre små spil ved maden, og det blev et fast indslag at spille spil og quizze, når Marcos familie havde ‘fællesspisning’ med naboerne. Siden fik Marco også genboen med til fællesspisningen, ligesom han for-

talte om det i det private vejlaug, han er med i. Flere og flere deltog, og arrangementet var med til at skabe nye bekendtskaber og fællesskaber i området.

### Brugbare hverdagsarrangementer

“Vi er typiske kulturkristne, så vi kommer primært i kirken til jul og ved familiehøjtideligheder som bryllup og barnedåb, og min kone har det lidt stramt med den måde, kristendommen serveres på en søndag til gudstjeneste. Men vi hylder de kristne værdier, og arrangementer som fællesspisning og lignende giver os en helt anden vedkommende og social indgang til vores kirke, hvor vi kan mødes med andre om værdier og fællesskab på en mere umiddelbar måde,” siger Marco Møller.

Efter restriktionerne er blevet ophævet og alt er ved at vende tilbage til normalen, er fællesspisningen igen egentlig ‘fælles spising’. Det vil Marco og hans familie også deltage i.





*I forbindelse med corona blev maden taget med hjem og man spiste hver for sig. Efter corona er fællesspisningen tilbage.*



*Selvom spisningen var hver for sig, blev der delt billeder med naboerne under maden.*

### Hvad koster det at holde fællesspisning?

Et måltid koster 50 kr. pr. kuvert ved fællesspisningen i Hasle Kirke, og det dækker udgifterne til arrangementet.

“Hos Hasle Kirke betaler man med MobilePay, og jeg finder det vigtigt, at det er let og ligetil at betale og melde sig til. Det skal ikke være ret besværligt, før folk lige kommer fra det og så ikke får meldt sig til. Så få oprettet mulighed for at betale med f.eks. MobilePay til jeres arrangementer,” siger Marco Møller.

### Hvordan fortæller man om det?

Marco Møller læste om fællesspisningen hos Hasle Kirke via et Facebook-opslag, som en bekendt havde delt. Det var flot sat op og til at forstå med klare budskaber.

“Det er godt, hvis man fra arrangørernes side bruger lidt tid på at designe opslagene, så man kan printe dem ud og f.eks. give dem til naboer, i foreningerne i området eller til andre bekendte, så f.eks. ældre borgere kan hænge opslaget op og derved blive mindet om arrangementet,” siger Marco Møller.

“Og så vil jeg gerne opfordre til, at man som deltager eller bruger bidrager med at sprede budskabet om den type arrangementer. Så hvis kirken f. eks. deler et opslag på sociale medier til at printe ud eller dele videre, så skal jeg nok hjælpe med til, at budskabet spredes som ringe i vandet,” siger Marco Møller.

## Marcos gode råd

- Det er vigtigt, at der er styr på alt det praktiske, og det skal være let at bestille maden og let at betale – det vil sige både mulighed for at betale kontant og med MobilePay
- Forhør jer hos andre, der afholder lignende arrangementer for gode råd og ideudveksling
- Inspirér dem, som kommer til at dele budskabet og hjælpe venner og bekendte. I kan eksempelvis opfordre dem til tage mad med til naboen

## Få budskabet ud

- Der fortælles om og inviteres til fællesspisning i forskellige lokale facebookgrupper
- Fællesspisningen nævnes jævnligt i kirkebladet og ugeavisen
- Flyers uddeles
- Mund til mund – beboerne i området er gode til at sprede budskabet til hinanden
- Der er et stort banner ude foran kirken, hvor mange dagligt kører forbi

# Sorggruppe med vægt på både sorg og gruppe

I Skanderborg sogn, der er et af landets største, samarbejder præsterne på tværs for at sammensætte de helt rigtige sorggrupper

## Hvor

Skanderborg Sogn

## Hvem

Præst Heidi Torp

## Kontakt

ht@km.dk



**K**irkens sorggrupper spiller en vigtig rolle for mennesker, der er i sorg. Her er der mulighed for ro, forståelse, bearbejdelse og tid til refleksion.

“Sorgen bringer os sammen, men undervejs vil vi i en sorggruppe komme ind på mange eksistentiale emner, og netop derfor er sorggrupper i kirkeligt regi så stærke og kan få stor indflydelse på sorgbearbejdelse og på deltagerens videre liv. At sammensætte

en sorggruppe med deltagere med et fælles udgangspunkt og en fælles livssituation spiller en afgørende rolle for slutresultatet,” fortæller sognepræst i Skanderborg, Heidi Torp.

En velfungerende sorggruppe bygger nemlig på langt mere end et mødetidspunkt, en kande kaffe og lyttende øre.



“

Sorggruppen er stærk, fordi den tilbyder det rum og den forståelse af en unik situation, som er svær at finde andre steder.

*Heidi Torp*



“Sorggruppen er stærk, fordi den tilbyder det rum og den forståelse af en unik situation, som er svær at finde andre steder. End ikke familien og nære venner kan helt forstå den sorg, man føler, hvis man alt for tidligt mister en forælder eller et barn. Og sorggruppen er mere end blot et fællesskab. Det er en samhørighed og en stærk indbyrdes og personlig forståelse samt accept af følelser, spørgsmål og svar om selve livet. Et eksempel på dette er, at de unge altid er enige om, at de ikke vil ses som ofre. De er i dyb sorg, men de er ikke ofre, og de ønsker ikke at blive behandlet som ofre af omverdenen,” fortsætter Heidi Torp.

Præsten i Skanderborg bruger netop derfor mange ressourcer på at sætte de rigtige mennesker sammen i sorggrupperne. Der er altid en sorggruppe for unge mennesker, der pludseligt har mistet forældre eller søskende, for det sker hele tiden, hvor andre sorggrupper sammensættes, når behovet opstår.

“Jeg taler altid med den enkelte person, inden vedkommende starter i en sorggruppe – både for personens og for gruppens skyld, for de skal passe sammen. Jeg kommer f.eks. ud for, at en person – ud over at stå med en stor personlig sorg – kan have andre udfordringer som f.eks. ADHD eller angst, og så er jeg påpasselig med ikke at sætte personen ind i en gruppe, der ikke har ressourcer til at håndtere begge dele, ligesom det kan ‘ødelægge’ en velfungerende sorggruppe, hvis der pludselig skal håndteres andre agendaer også. Helheden er vigtig,” forklarer Heidi Torp.

Når gruppen er etableret, er Heidi Torp med til møderne og sikrer derved, at gruppen kommer omkring de forskellige emner fra flere vinkler, at alle bliver hørt, og at den enkelte også får mulighed for at springe over for at få lidt ekstra tid til at reflektere over det sagte eller lytte.





“

Jeg sørger for, at vi har tid til at tale om vores fælles sorg-situation, og tid til at tale om andet. Der bliver talt om strikkesøj, havefester og job – for disse emner er også en del af livet.

*Heidi Torp*



“Jeg sørger for, at vi har tid til at tale om vores fælles sorg-situation, og tid til at tale om andet. Der bliver talt om strikketøj, havefester og job – for disse emner er også en del af livet, og sorgen skal have en plads i det videre liv. Jeg gør altid det, at vi taler sorg i et lokale, og når vi er færdige med det, så flytter vi os rent fysisk ind i et andet lokale og en anden ’tid’, hvor vi så kan tale videre om alt mulig andet. Vi går på den måde ind i sorgen, og vi går også ud igen. Det bidrager til trygge rammer,” siger Heidi Torp.

Skanderborg Sogn er med 16.000 borgere et af de største i landet, og det giver særlige udfordringer i arbejdet med sorggrupperne. Heidi Torp har også været præst i et langt mindre sogn, og hun ser derfor forskellene tydeligt:

“I et mindre sogn er skolerne væsentlige. Skolelæreren er nær kontaktperson til de unge, der mister, og her er det vigtigt, at lærerne kender til det tilbud, som sorggruppen er. Her kan læreren tage fat i den unge og etablere kontakten til præsten.

Skolerne er også vigtige for unge i Skanderborg, men her skal der ofte mere til, fordi der foregår så mange ting i både elever og læreres liv. Derfor kan det nogle gange være svært at huske, at man engang har talt om sorggrupper med en præst. Her er det vigtigt, at vi gentagne gange tager kontakt til skolerne og meget gerne tager på besøg på skolens lærerværelse,” siger Heidi Torp.

“I Skanderborg er vi mange præster, og det er ikke alle, der er lige fokuserede på sorggrupper, og derfor taler jeg også meget med mine gode kolleger om sorggrupperne, så de kan skabe kontakt og henvise deres sognebørn, der står med et behov for sorgbehandling. Jeg tager naturligvis også selv direkte kontakt til personer, hvor jeg har en fornemmelse af, at det kan give den pågældende person noget at deltage,” forklarer Heidi Torp.

Kirken i Skanderborg samarbejder med Selvhjælp Skanderborg, der har både børne- og voksengrupper til dem, som er ramt af sorg, angst, vold, skilsmisse, manglende selvværd mv.



## Heidis gode råd til opstart af sorggrupper

- Brug ressourcer på at udbrede kendskabet til gruppen
- Sæt de rigtige mennesker sammen
- Hjælp samtalerne på vej
- Find samarbejdspartnere i nærområdet



# Sorggruppen fandt Helle, efter hun mistede sin søn

**H**elle blev i januar 2017 ramt af enhver forælders værste mareridt; hun mistede sin ældste søn i en trafikulykke. Sorgen ramte hårdt og brutalt og blev starten på et forløb, der blev indledt med samtaler med en krisepsykolog, mange besøg og timer hos en psykolog og sidst, men ikke mindst, deltagelse i en sorggruppe, der i dag stadig er vigtig for Helle.

“Skæbnen ville, at flere unge mennesker mistede livet omkring Skanderborg i 2017. En af de andre unge var min søns gode ven, og jeg tænkte, at min søn ville være gået til hans begravelse, hvis han stadig havde været i live, så jeg besluttede at tage med. Her hørte jeg fra moderen til kammeraten om en sorggruppe hos præst Heidi Torp, og selvom jeg ikke hører til i det sogn, blev jeg inviteret med. På en måde kan man sige, at jeg ikke fandt sorggruppen, men at den fandt mig,” siger Helle.

“Det gav mig meget, meget mere end alle de psykologitimer, jeg betalte af egen lomme. Vi mødtes to timer ad gangen – og lyttede til hinanden. Delte tanker og følelser og havde tid til at reflektere imellem møderne. Der er ingen tvivl om, at vores fælles udgangspunkt i

gruppen havde stor betydning, så alle kunne relatere til hinanden,” fortsætter Helle.

Heidi var facilitator, og møderne var i starten ret formelle, hvor man talte efter tur. Gruppen blev hurtigt et frirum for Helle.

“Derhjemme skulle jeg også være stærk midt i sorgen. Min mand og vores tre børn var jo også ramt af sorg, og der måtte jeg støtte og bidrage til, at mine andre børn kunne komme videre i livet. I sorggruppen var det tilladt at sige alt, uden at det blev taget forkert op, og der var plads til det hele og os alle,” siger Helle.

“Mit tab og min sorg har efterhånden fundet sin plads, og vi kom i sorggruppen med tiden også til at tale om mange andre ting end tabet af vores børn. Det eksistentielle, filosofi – vores livssituation i det hele taget. Det har været og er stadig enormt værdifuldt, og da sorggruppen formelt blev nedlagt for et år siden, valgte vi at fortsætte med at se hinanden privat i det, vi i dag kalder ‘Englemødre,’” siger Helle.



A photograph of a dense forest with tall, thin trees and a path leading through the center. The lighting is soft and natural, creating a serene atmosphere. The path is made of dirt and is partially covered with fallen leaves and small plants. The trees are mostly deciduous with green foliage, and some evergreens are visible in the background.

“

Mit tab og min sorg har efterhånden fundet sin plads, og vi kom i sorggruppen med tiden også til at tale om mange andre ting end tabet af vores børn.

*Helle*





“

Vores fælles alder og livssituation betød meget for, at vi kunne relatere til hinandens historier.

*Kathrine*



# Kathrine fandt forståelse og trøst i sorggruppe med andre unge

Kathrine mistede som 16-årig pludseligt sin far, og selvom familien og vennerne hjalp hende igennem chokket og sorgen i det første stykke tid, så var det i en sorggruppe med andre unge, at hun fandt forståelse, trøst og styrke til at komme videre.

Sorgen over at miste sin far så tidligt i livet er en sorg, som er umulig at forberede sig på. Kathrine oplevede i den første tid, at det var svært at betro sig til dem, der stod tæt på om de mange følelser, hun stod med.

“Mine veninder spurgte til mine følelser, og hvordan jeg havde det, men det var alligevel svært, for de kunne ikke forstå den sorg, jeg stod i. Hvordan skulle de også kunne det? Og efterhånden blev det hverdag med veninderne, og efter to-tre måneder snakkede vi ikke så meget om det mere, selvom jeg stadig havde et enormt behov for at tale om det. Min familie stod med deres egen sorg, og det var svært for os alle,” siger Kathrine, der i dag er 19 år.

## Sorggruppe med andre unge

I skolen tog en lærer en dag fat i Kathrine og spurgte, hvordan det gik med hende. Læreren spurgte også, om Kathrine kunne have lyst til at tale med sogne-

præst Heidi Torp, der stod for flere sorggrupper i Skanderborg. Læreren tog herefter kontakt til præsten, som så kontaktede Kathrine.

“Jeg er ikke specielt kristen og går vel lige så lidt i kirke som de fleste danskere. Jeg fik en lang snak med Heidi, og jeg spurgte hende blandt andet, om sorggruppen var meget ‘kristen’. Det var den ikke, og jeg besluttede derfor at komme med til et møde. Heldigvis,” siger Kathrine.

Sorggruppen bestod af andre unge, der som Kathrine havde mistet en forælder. De var alle studerende og levede et på mange måder hektisk liv med uddannelse og mange gøremål.

“Vores fælles alder og livssituation betød meget for, at vi kunne relatere til hinandens historier. Jeg følte mig ikke som en byrde over for de andre, og jeg kunne åbne op over for nogle mennesker, som forstod, hvad jeg følte, ligesom jeg fik hjælp til at forstå mig selv ved at lytte til de andre. Jeg fik hurtigt følelsen af ikke at være alene med min sorg. De forstod mig, og Heidi var god til at fornemme, hvornår vi hver især havde behov for at tale eller bare sidde og lytte lidt til de andre”, siger Kathrine.

# Den tilfældige sjælesorgssamtale

Da John Neist mistede sin kone til kræft, bearbejdede han sorgen gennem samtaler med den lokale sognepræst og frivilligt arbejde.

## Hvor

Silkeborg Sogn



**D**et var på en ferie i Skallerup Klit, at John Neist lagde mærke til, at hans kones ben var hævede. Hævelsen viste sig at være en kræftknude, der hurtigt spredte sig til lymfesystemet. Og den 24. november 2019, efter få måneders kræftforløb og et følelsesladet farvel, ændrede John Neist tilværelse sig fra at være ægtemand til at blive enkemand.

Tiden, der fulgte, bød på stor sorg – men også på hjælp til at komme igennem den.

John Neist er opdraget kristent og kan med egne ord “godt lide det kristne grundlag”. Han var dog ikke fast kirkegænger, men samtaler med sygehuspræsten under konens kræftforløb fik ham til at søge mod kirken.

Derfor begyndte John Neist at besøge Silkeborg Kirke for at finde ro, tænke over tingene og sommetider læse dagens avis. Og det var her, at han – mere eller mindre tilfældigt – begyndte en samtale med sognepræst Susanne Rahbek.

“

Susanne kom med åbne arme. Jeg kunne straks mærke, at jeg virkelig havde lyst til at snakke med hende. Hun havde altid tid til at tale med mig, og det betød rigtig, rigtig meget i min situation.

*John Neist*



“Som jeg husker det, stødte jeg på hende, da hun kom ud fra kopirummet. Jeg havde tænkt på frivilligt arbejde som en måde at få tankerne lidt på afstand, og derfor spurgte jeg hende til kirkens indsatser. Det hjalp hun mig med, men hun var også så åben og interesseret, at samtalen fortsatte,” siger han.

Selvom John Neist ikke havde søgt en sjælesorgsamtale, fik Susanne Rahbeks interesse ham til at åbne op om hans situation, følelser og tanker.

### **Kontakt gik begge veje**

Den første samtale blev en af mange mellem de to, og samtalerne og den stærke relation hjalp John Neist gennem den svære tid op til og efter konens død.

“Susanne kom med åbne arme. Jeg kunne straks mærke, at jeg virkelig havde lyst til at snakke med

hende. Hun havde altid tid til at tale med mig, og det betød rigtig, rigtig meget i min situation,” fortæller han.

Det var dog ikke kun John Neist, der tog kontakten. Susanne Rahbek var også god til at kontakte John Neist og give ham støtte gennem både op- og nedture.

“Jeg havde et coronaforløb i julen sidste år, hvor jeg i lang tid frygtede, at jeg skulle fejre jul alene. Her var Susanne rigtig sød til at ringe til mig og tjekke op på, hvordan jeg havde det, og hun har generelt været rigtig god til at kontakte mig og hjælpe mig,” siger han.

Samtalerne hjalp også John Neist, da han i en kort periode under konens sygdomsforløb begyndte at dulme tanker og sorgen med whisky. Gennem snak og støtte indså han hurtigt, at det var en dårlig vej at gå. Derfor valgte han helt at lægge alkohol på hylden.





“

Det var helt fantastisk.  
Det føltes som at blive  
genforenet med en del af  
sin familie, man ikke har  
set længe.

*John Neist*



## En familie af frivillige

Foruden de regelmæssige samtaler hjalp Susanne Rahbek også John Neist ved at følge op på hans interesse for frivilligt arbejde. Hun fik ham henvist til kirkens frivilligruppe, FRISK, hvor han fandt et stærkt fællesskab at støtte sig til.

“Før corona mødtes vi typisk hver søndag i kirken og til det frivillige arbejde 1-2 gange om måneden eller kirkekaffe og seminarer. Vi mødtes også uden for kirken, så jeg har fået et rigtig godt netværk. Det var forfærdeligt ikke at kunne ses under nedlukningen, men da landet åbnede op igen, samledes vi ved præstegården hos Susanne. Det var helt fantastisk. Det følte som at blive genforenet med en del af sin familie, man ikke har set længe,” fortæller han.

Det frivillige arbejde har også givet John Neist mulighed for at rense tankerne og kanalisere sin energi ud i at hjælpe andre.

“Frivilligt arbejde har altid interesseret mig, og det betyder meget for mig for eksempel at hjælpe ved konfirmationer for specialklasser. Jeg brænder for arbejdet med FRISK-gruppen, og det har givet mig meget glæde,” siger han.

Glæden er kun blevet større i takt med, at genåbningerne har tilladt FRISK-gruppen at mødes mere regelmæssigt, og at John Neist igen er kommet i gang med det frivillige arbejde.

## Dybt taknemmelig

I dag er John Neist med egne ord “et godt sted”, og han kan tænke tilbage på minderne med konen med glæde i stedet for sorg.

Han er dybt taknemmelig for hjælpen fra Susanne Rahbek og for FRISK-gruppen, der begge har hjulpet ham til, hvor han er i dag:

“Hvis man skal komme videre, kræver det, at man arbejder meget med sig selv. Men man skal selvfølgelig også have hjælp udefra.”



## Susanne Rahbeks gode råd til, hvordan man skaber kontakten til de sorgramte

Der er ikke noget entydigt svar, men kirkerummet indbyder til fortrolighed, og ofte er det nok at lade folk vide, at man er til stede og til rådighed. Jeg henvender mig nænsomt, hvis en person sidder i kirken, og siger, at vedkommende må sidde der, så længe de vil, og hvis de har lyst til at snakke eller spørge om noget, så kan de bare sige til. Det skal foregå på deres initiativ og vilkår.

## Hvad er det vigtigste i relationen?

At det lige netop er en relation i nuet. Nogle personer taler man med mange gange, andre taler man med i 10 minutter, og så ser man dem aldrig igen. Så det er ikke nødvendigvis et venskab eller en blivende relation, og der er ikke et langsigtet mål. Det er et eller flere møder nu og her.

## Hvad skal man ellers huske på?

Det kræver tid og ro. Hvis man beslutter sig for at henvende sig til en person, der sidder i kirken, så skal man være klar på, at det kan tage mere end fem minutter.

Hvis man sætter sig og taler med et menneske i sorg, kan man ikke nødvendigvis løse det. Men man kan anerkende sorgen og måske række en flig af håb.



**Dette hæfte er udgivet af Aarhus Stiftsråd**

Aarhus Stift · Dalgas Avenue 46 · 8000 Aarhus C · [aarhusstift.dk](http://aarhusstift.dk)