

Kære læsende

Dette dokument har til formål at være en virtuel care-package, førstehjælp til mennesker med sorg i blodbanerne og et sted at føle sig set og sammen.

På de nedenstående sider kan du fylde ud med egne personlige anbefalinger, af enhver art, på det, som har lindret eller hjulpet dig selv eller som du tænker kunne lindre eller hjælpe andre. Eller råd til pårørende eller fra pårørende. Der er ikke noget rigtigt og forkert. I kan knytte nogle ord til, eller blot lad det stå i sig selv. Det står åbent.

Vi vil starte med at anbefale Sabitha Söderholms 'Brev til den sørgende' og glæde os til at læse alle jeres anbefalinger. Du er ikke alene<3

Kh Carrie's

Going Out

Brev til den sørgende

Jeg har i de seneste år skrevet 'brev til den sørgende'. Dele af brevet går igen, men ligesom sorgen følger brevet årstiderne og ændrer sig løbende. Brevet her er skrevet nu som en håndsækning til dig i vintersorgen

Af Sabitha Söderholm

Her var smukt, da sneen lå blødt hen over landskaberne, børnene havde fået snefri, og jeg skyndte mig ud til kysten for at se den sneklædte skov og høre isflagerne slå mod stranden. Jeg havde aflyst alle planer, fordi jeg ikke ville gå glip af sneen, den skulle give mig fred og ro, et øjeblikshvil. Sneen er efterhånden så sjælden, jeg forbinder den med at være tryk, og jeg forbinder den med at miste. Jeg forbinder den med vintrene i min mormors gamle hus i skærgården og med at gå hånd i hånd i Assistens Kirkegården med min elskede ven, der ikke er her længere. For nylig gik en bekendt bort, jeg kendte ham mest i kraft af alle, der kendte ham og elskede ham. Hans ansigt lyser op på min skærm; afskedshilsner, kærlighedserklæringer, et stort afsavn, den store uafrystelige sorg, der skyller ind over os. Sorgen er nær og fjern, den knytter sig til det, vi mister tæt på, og til alt det ubarmhjertige, vi ser ske langt væk. Alle, der er døde, har engang været i live. Alle, der er døde, har været elsket af nogen, som fortsat elsker dem ud i evigheden.

Hjertet er helt

Denne tekst er tænkt som en omfavelse. Et forsøg på ikke at miste modet. Den er ikke en opfordring til at komme videre, for det tror jeg ikke, man kan. Når først sorgen er flyttet ind, bor den i én for altid. Det er smukt og betryggende, tænker jeg. Lad os være et smykkeskrin, der indeholder alt, vi har elsket. Sorgen er glimten-de juveler, broderede initialer, duften af hinandens skuldre, en nedtrådt sti af aske. Sorgen er et kærestebrev, en håndsækning, en kærlighed. Sorgen er det, vi har holdt i hånden, det, der har

strejft vores håndflader og som nu bor i hjertet.

Jeg vil love dig dette; at hjertet er helt og ikke gået i stykker. At det, der føles som gift i din krop, det, der nu forvandler dit hjerte til sten, det, der stormer og bruser som tunge bølger af skygge i dine årer, det ødelægger dig ikke. Det er sorgen, der bevæger sig rundt for at finde sin plads. Jeg vil love dig dette; at hjertet er helt og ikke gået i stykker. For mig er der nu gået flere år, og sorgen er intakt og vil længe hamre bag ribbenene og dunke under øjenlågene. Den vil altid findes. Som noget tungt og kostbart, skyllet op ved en kyst, der aldrig forsvinder. Tiden lægger ikke alle sår, men med tiden placeres sorgen som et nyt organ i kroppen. En tung juvel af kærlighed til den og det, du har mistet. Et ekstra hjerte. Tænk på alt smukt, der klatrer op af kolde sten: blåregn, hortensia, kaprifolie, klematis, vinterjasmin, skovranke. Sorgen bliver et

mindesmærke i din krop. Den vil blive overgroet med alt, der blomstrer i løbet af årene, men mindesmærket vil stå. Fast og smukt i dit bryst.

Til dig, der er pårørende

Og til dig, der er pårørende til én i sorg, jeg forstår din tavshed og fortvivlelse over, hvordan du skal være der. Det er ikke nødvendigvis ord, der behøves, for hvad er der at sige? Hjælp i stedet med at åbne vinduerne, lufte sengetøjet, kom forbi med modne appelsiner og hæld koldt vand i glasflasker, og stil dem, hvor de er til at få øje på. Den første tid er ubegribelig, skriv ikke »ring, hvis du har brug for det«, men ring, for der er brug for det. Lad omsorgen være praktisk, kom nye lys i stagerne, gem lavendelposer under hovedpuden og i klædeskabet. Læs højt for din ven, til vedkommende endelig falder i søvn. *Sommerbogen* af Tove Jansson, *Nattens Gave* af Astrid Ehren-cron-Kilde, *Blå Øje (Türköl)* af Deniz Kly, *Migrationer* af Gloria Gervitz, bøgerne om Mumtaz og Trolde (særlig *Troldevinter*, *Kometen kommer* og *Troldekarlens Hat*), hvad du sidst har læst og holdt af.

Sorgen findes uanset

Til sidst vil jeg sige, at det hele er uendeligt og forevigt trist, men solen glitrer mod spejlblanke flader uanset. Jeg vil ikke forsøge at give dig nogle råd, jeg vil ikke fortælle dig, at det bliver bedre. Sorgen findes uanset, men du findes og forvandles omkring den. Sorgen findes uanset, men ved siden af den findes en masse andet. Sorg, som du vil, sørg, som du kan.

information.dk/deltag

Klommen er udtryk for skribentens egen holdning



Den første tid er ubegribelig, skriv ikke »ring hvis du har brug for det«, men ring, for der er brug for det



Sabitha Söderholm
Forfatter

Anbefalinger

Amalie Langballe - 'Forsvindingsnumre'

Første gang jeg tog mig sammen til at læse en bog, der rummede en død forælder. Det var virkelig dejligt, hårdt og rart, og Amalie Langballe er en fantastisk forfatter, der skriver sætninger, som man har lyst til at putte i lommen og gemme forevigt.

Japanese Breakfast 'Jubilee'

Måske mest en anbefaling til at bruge musik og album som en beholder at putte dine følelser ned i. Omkring tiden jeg mistede lyttede jeg rigtigt meget til det her album, der er dramatisk, opløftende og lidt sørgeligt samtidig. Havde lidt en følelse af at gå rundt og være en hovedkarakter i en ungdomsfilm, hvilket nok var at flytte mig selv ud af sorgen, men også nødvendigt for mig en gang imellem. En linje, der altid giver mig tårer i øjnene, men en følelse af at blive grebet, er fra 'Posing in bondage', der nok 100 procent ikke handler om at miste, men det har jeg valgt, at den gør det for mig': 'When the world divides into two people/ those who have felt pain/ and those who have yet to/ and I can't unsee it/ although I would like to/ posing in bondage/ I hope you come home soon'.

Farvel, AyOwA, 2018

Ep'en har 6 numre, som svinger fra at være melankolske og intime til mystiske eller vrede - men næsten altid med opløftende og svævende elementer. Jeg tror, teksterne handler om en sorgprocess - jeg kunne i hvert fald virkelig spejle mig i mange af dem.

Her er et uddrag fra 'Farvel': Vi har været separeret så længe / kan næsten ikke huske hvordan / du føles på min hud og mine læber / mine læber / vi går igennem alle døre og tårer til vi hilser på solen / vi flyder ud som lava på sten til vi hilser på solen / hilser igen.

Find EP'en her:

https://open.spotify.com/album/1ubE3yFUgnCKsRhF6gGbi9?si=Hhi0kFw9S7Cjr_FatSTxRA

Skeleton Tree, Nick Cave, 2016

En beskrivelse af albummet lyder sådan her: "Nick Caves 16. studiealbum var undervejs, da hans 15 årige søn døde. Det ændrede albummet og Cave ændrede i flere tekster. Om det skyldes de tragiske omstændigheder eller ej, så sker der med *Skeleton Tree* et radikalt skift i Caves måde at skrive tekster på; det fortællende tekstunivers skiftes ud med et abrupt og fragmentarisk. Det er som om, alt er eksploderet."

Du kan finde albummet her:

<https://open.spotify.com/album/7bCVL7M7T5hz7x0OX9e32S?si=N-495QEkQtGEZwtfmHbuPw>

Troen & Ingen, Søren Huss, 2010

Søren Huss' dansksprogede solodebut 'Troen og Ingen' er en beretning om at miste og kampen for at genvinde troen på livet efter det ultimative tab. Han skrev det efter han mistede sin kæreste i en trafikulykke. Du kan finde det her:

<https://open.spotify.com/album/1E8WhKbr2H0Nat6Nk2iboP?si=mrIhOhETRCGRcMiE9S-BpA>

Naja Marie Aidt: 'Har døden taget noget fra dig, så giv det tilbage'.

Denne lille bog er en poetisk, opbrudt og stærk lille stykke litteratur, hvor forfatteren bearbejder tabet af sin søn, Carl. Værket handler om døden; om sorgen og kærligheden og betydningen af at give tilbage af det, man fik fra den afdøde. Det er noget af det absolut bedste (og mest brutale) jeg læste i perioden efter min søster døde.

Vilma Sandnes Johansson; 'Tænk ikke på mig'. Denne lille bog handler om Vilmas tab af sin mor over mange års sygdom, og værket handler derfor også mere om den såkaldte 'ventesorg' end om det pludselige tab. Den er virkelig fantastisk. Du kan finde den her:

<https://gutkind.dk/forfatter/vilma-sandnes-johansson/>

Fries Before Guys har lavet en episode, som hedder 'Om at bære livet med sig', hvor Josephine taler om dengang hun mistede sin roomie til selvmord. Jeg fandt stor trøst i afsnittet og hun er vildt god til at sætte ord på nogle af de følelser, man kan have i kølevandet på et tab.

Det nationale Sorgcenter holder nogle gange events, caféaftener eller udstillinger som kan være enormt givende at tage til. De tilbyder også plads i sorggrupper. Find dem her:

www.sorgcenter.dk

Digtsamlingen *Solen og hendes blomster* (originaltitel: *The sun and her flowers*) af Rupi Kaur. Dette er en utrolig smuk og rammende bog om sorg og kærlighed. Den er inddelt i fem kapitler, hvis struktur tager udgangspunkt i det indledende digt: "*dette er livets opskrift / sagde min mor / da hun holdt mig i sine arme / mens jeg græd / tænk på de blomster du planter / i haven hvert år / de vil lære dig / at også mennesker / må visne / falde / slå rod / rejse sig / for at kunne blomstre*". Udgangspunktet for bogen er nok egentlig et forlist forhold, men den indeholder stadig beskrivelser, der er utrolig rammende i forbindelse med en elsket persons død. Super simple formuleringer, der sammen med Kaur's egne fine tegninger formår at ramme spot on på forskellige grundstemninger og følelser. Den er i øvrigt meget overførbart, hvis man har kærestesorger. Jeg tror generelt, det er en bog, hvis dele man kan genbesøge og finde relaterbare til forskellige tider.

To andre eksempler:

“dit fravær er en manglende kropsdel”

“hvorfors er det / at når historien slutter / begynder vi at føle det hele”

Månens Urt af Sabitha Söderholm

“Døden. En overlevelsesguide” Af Esben Kjær

“Kunsten at miste” DR-dokumentar af Esben Kjær. (Ved ikke om den stadig kan ses)

“Ind i en stjerne” af Puk Qvortrup.

“Sorg” af Mai-Britt Guldin

“Min fars stemme” af Rosalinde Mynster

“Et år med magisk tænkning” af Joan Didion

70’er folk musik reddede mig<3

Lowly med sangen *Keep up the good work*. En virkelig fin sang på albummet med samme titel. Med lige dele ironisk distance og ømhed forholder den sig til livet, når livet tager og ikke giver. Men er også en påmindelse om, at de små ting må fejres. *Applaud me, I’m eating. Applaud me, I’m breathing. Keep up the good work.*

***Et sted at være mor fra* af Joakim Kruse Lykke.**

Knusende men også lindrende læsning. En vej at tilgå sorget rå og ærligt. Joakims ord er så fine. Smukkeste jeg længe har læst. Om et sygdomsforløb med en kræftsyg forælder, om at være kæreste for nogen samtidig med at man er pårørende, om tabet, søskendekærlighed.

Joan Didion - Blå timer

Cassandra Jenkins - An Overview on Phenomenal Nature

Cassandra mistede sin gode ven og musikkollega til selvmord, hvorfor mange af sangene på dette album er hendes egen måde at processere tabet. Især sangen ‘Ambiguous Norway’ rammer lige i hjertekulen, hvor hun synger *you’re gone, you’re everywhere*.