



## Støtteforeningen ved Hospice Søholm Aarhus Januar 2024

Kære medlemmer.

I år bliver Hospice Søholm 25 år og vi arbejder med at udgive et jubilæumsskrift. I jubilæumsskriftet vil vi samle nogle af de fantastiske faglige indlæg, der er kommet fra ansatte og frivillige på Hospice Søholm, så glæd jer.

Desværre er portoen nu steget til 25 kroner pr. brev, så vi risikerer at hele kontingentet bliver brugt til porto.

Er du en af dem, der får papirudgaven af nyhedsbrevet og har en mailadresse, så skriv din mailadresse til os på :

*[kontakt@hospice-aarhus.dk](mailto:kontakt@hospice-aarhus.dk)*



I et forsøg på at bekæmpe ensomhed har Hospice Søholm taget initiativ til en særlig sorggruppe for mænd, der har mistet en pårørende på hospicet.

Mændene, der deltager i gruppen, er enige om, at det har haft afgørende betydning for deres evne til at håndtere sorgen.

Læs mere på de næste sider.

## Mænd finder fællesskab i sorggruppe

*Af Lisbeth Kogut og Anne Birgitte Methling*



Vi startede en sorggruppe for efterladte mænd på Hospice Søholm i foråret 2023.

Det kan være svært for især mænd at tage initiativ til sorggruppe og fællesskab efter dødsfald.

Sorggruppens formål er at skabe fællesskab og livsbekræftende oplevelser, der skaber glæde og opmuntring midt i sorgens mørke.

Erfaringer viser, at den fælles erfaringsudveksling med ligestillede, der har oplevet sorg og krise på egen krop, er det, der hos den enkelte medvirker allermest til at komme igennem sorgen og videre i livet. Det er en ofte anstrengende og angstfyldt tid, der kan føre til ensomhed og mismod, og ofte vil man ikke belære familien med tristheden.

Vi havde 3 mænd fra 61 - 82 år i første gruppe, De havde både meget korte og længere forløb på hospice. Så selv om en af mændenes koner kun opholdt sig 1/2 døgn på hospice, var det især ham, der gav udtryk for, at gruppen havde haft stor betydning for sorgforløbet - en af dem er fortsat i gruppen. Der er løbende optag, og på et tidspunkt var der 8, hvilket er lidt i overkanten for gruppedynamikken.

Fremadrettet bliver det de 8 -10 gange, der er planlagt, og vi starter så ny gruppe. Vi har som regel et tema hver gang, og ofte er det samme problematik hos dem alle, så de hører at de andre har det på samme måde. F.eks. var alle mere berørte til allerhelgensgudstjeneste, end til selve bisættelsen, hvor mændene skulle være "på" som værter. Følelserne fik frit løb under gudstjenesten.

Med den første gruppe havde vi en aktivitet indlagt, gåtur, kroff m.m. De næste havde ikke behov for aktiviteterne. Vi får kaffe kl 16, og taler ift. dagens tema. Spiser varm mad kl. 18 ca. og run-der af ca. kl. 19.

Gruppen ledes af 2 frivillige, Anne Birgitte som er pensioneret psykolog, og Lisbeth der er pensioneret sygeplejerske på hospice.



*Støtteforeningen har fået tilladelse til at bringe disse billede fra sorggruppen for mænd*



Arne Lysmose, der mistede sin kone, deler sin erfaring og påpeger, at mændene i gruppen føler sig mere afslappede og åbne i et rent mandligt forum.

*»Hvis der havde været kvindelige deltagere med i gruppen, så tror jeg hurtigt, at mændene havde klappet i. Der er i hvert fald ikke mange mænd i min alder, der kan finde på at fælde en tåre, hvis man sidder omringet af kvinder. Så strammer man lige op,« fortæller Arne Lysmose.*

*Citat fra Aarhus Stiftstidende 4. december 2023*

Ifølge Svend Aage Madsen, forskningsleder på Rigshospitalet og ekspert i mænd og sorg, takler mænd og kvinder sorg og følelser forskelligt. Når mænd bliver ramt af stor sorg, så reagerer de ofte anderledes end kvinder. Nogle mænd har det med at trække sig væk fra andre, når de er kede af det. De ser det som en belastning at skulle dele sorgen med andre. Selv om de også længes efter omsorg, så trækker de sig, fordi smerten er for stor.

Jacob Birkler er en dansk filosof, forfatter, debattør og foredragsholder og har været medlem af Det Ethiske Råd siden 2010 samt været formand for rådet fra 2011 til 2016.

Vi har fået lov til at citere ham.

*Samtalen handler ikke om at fjerne frygten men lader os flette døden ind i vores livsfortælling. Samtidig kan vores fortælling om døden bidrage til at forme en ny forståelse for livets endeligt, hvilket også kan virke betryggende.*



*Citat og træsnit af Jacob Birkler*