HJÆLP TIL AT MØDE SØRGENDE

Månedens lederrefleksion, april 2025

Reflex
Svendsagervej 72
5240 Odense NØ

+45 2178 5767
reflex@pc.dk

"Mange arbejdspladser er ikke gearet til at håndtere medarbejdere i sorg, viser en undersøgelse fra CBS."

Sådan stod der som overskrift på lederwebs ugentlige nyhedsbrev for et par uger siden. Sorg er en mærkelig størrelse – både for dem, der oplever den f.eks. i forbindelse med et dødsfald i nær familie, men også for dem, der omgås de sørgende f.eks. på en arbejdsplads. Hvad skal man sige til en en, der lige har mistet sin ægtefælle, et barn eller en nær pårørende? Skal man være meget personlig og spørge, hvordan de har det? Skal man bare lade dem være? Hvad er hjælpsomt – og hvad er for meget?

Da jeg selv for godt tre måneder siden mistede min ægtefælle, blev jeg utrolig glad for de mennesker, som jeg havde arbejdet tæt sammen med, og som ringede eller skrev meget personligt til mig. Det var godt at snakke med dem, dele ens personlige livsoplevelse med dem og mærke deres omsorg og opbakning. Også selvom det ikke ændrede noget ved den faktuelle virkelighed. Men det er faktisk også krævende at være åben og sårbar, når hele ens liv er vendt på hovedet. Og ind imellem bliver det bare for meget. Så må man trække følehornene til sig som en anden snegl, krybe ind i sit sneglehus og bare være med sig selv en tid.

En af vanskelighederne ved at møde sørgende mennesker er nok, at det at 'være sørgende' i sig selv er en vanskelig størrelse. At miste et nært fæmiliemedlem er for de fleste ikke noget, man har erfaring med – heldigvis – og man bevæger sig derfor menneskeligt og følelsesmæssigt i nyt land. På den ene side ligner meget i hverdagen sig selv, på den anden side er alt forandret. Fraværet af den døde er både surrealistisk og ubarmhjertigt realistisk på samme tid, og man bevæger sig mellem forskellige virkeligheder på et splitsekund. Ens følelsesliv er blevet så følsomt, at man bliver berørt og bevæget af snart sagt ingen ting – en tilstand, der særligt for mænd er vanskelig at være tilpas med. Og så skifter man mellem at være ved godt mod og være sørgmodig og tilbage igen afhængig af, hvad folk spørger om, og hvad man selv lige tænker på.

Min ægtefælle, Karin Holst Nielsen, var psykoterapeut og havde forestået adskillige sorggrupper for efterladte, der havde mistet deres ægtefælde. Hun havde også holdt foredrag om det at miste sin ægtefælle. Faktisk har jeg selv medvirket i forbindelse med et af hendes foredrag ved at synge nogle solosange undervejs, der spejlede følelser og stemninger i foredraget. For et par uger siden genlæste jeg dette foredrag 'Fra To-somhed til En-somhed', og det var, som om hun – post mortem – talte til mig om alt det, jeg netop oplevede som den efterladte, der havde mistet sin ægtefælle, som i dette tilfælde – ved skæbnens luner – var hende selv. Meget har jeg læst og hørt i de tre måneder, der er gået, siden jeg mistede hende, men det, som hun formidlede til mig gennem dette foredrag, er til dato det mest hjælpsomme, som jeg har hørt om sorg, om tab og om at stå tilbage og skulle leve alene.

Hun skriver bl.a. om 'Sorgens to spor'. Og jeg tillader mig at citere fra hende, da jeg tror, at det hun skriver vil kunne være hjælpsomt både for sørgende mennesker og for de mennesker, som i privatlivet og på arbejdspladsen møder mennesker, der har oplevet store tab:

> *"Modellen om 'de to spor' tager udgangspunkt i, at den sørgende svinger mellem at se tilbage på alt det, hun eller han har mistet, og at nyorientere sig i og forholde sig til den virkelighed, der nu er opstået. Eller modellen illustrerer den bevægelse mange sørgende kender, hvor man på et øjeblik kan svinge fra at være opslugt af sorgen til at være optaget af noget andet. To-spors-modellen illustrerer netop det, at sorgen forløber i to spor – det ene rettet mod den døde, tabet, følelserne, og det andet rettet mod det nye og forandrede liv, der skal leves fremover.*
>
> *Pointen er, at den naturlige, almindelige sorg forløber i begge spor – samtidigt – og hele tiden veksler mellem at have tabet og det forandrede liv som henholdsvis forgrund eller baggrund.*
>
> *Den sørgende lever i begge spor og er skiftevis – svingende som et pendul – mellem det afsluttende og det reetablerende, mellem det liv, der er knyttet til det smertefulde tab, og det liv, der er knyttet til det nye forandrede liv. En konstant vekselvirkning mellem konfrontation med sorgen og undgåelse af den – ikke som en flugt eller uhensigtsmæssig fortrængning, men som en hensigtsmæssig og nødvendig venden sig væk fra sorgen i mødet med livet.*
>
> *Den sorg, der forløber i en fleksibel, levende bevægelse mellem de to spor vil med tiden føre den sørgende mere over i det reetablerende spor, og vil hjælpe ham eller hende til at være i livet med sorg og længsel, men også med glæde og håb."*

Hele foredraget kan frit læses og downloades på linket: https://frirum-til-ledelse.dk/wp-content/uploads/Fra-To-somhed-til-En-somhed-v.-Karin-Holst-Nielsen.pdf

I foredraget kommer Karin Holst Nielsen desuden ind på den danske sorgkultur, på oplevelsen af tab, når man bliver alene, på angsten for kaos og meningsløshed, på sorgen og dens forskellige udtryk hos mænd og kvinder, på aleneværen og aleneliv og på den afdødes aftryk i livet. Foredraget kan være en hjælp for ledere til at forstå sorgens natur og dens forskellige udtryk i mødet med sørgende medarbejdere, og den kan være en hjælp for sørgende mennesker til selv at forstå sorgens udtryk, når man selv har oplevet det smertefulde tab.

Da jeg læste foredraget blev det en stærk drivkraft for mig selv til at vælge livet, fordi jeg indså, at den bedste – og måske eneste – modgift mod sygdom, forkrænkelighed og død er at leve livet i al dets brogede og farverige mangfoldighed. For mig var det en slags opstandelse.

Og så bare et godt råd til sidst. Spørg gerne til, hvordan den sørgende har det, men kun hvis du har tid og et oprigtigt ønske om at lytte og være nærværende, for det kan være, at du får mere at høre, end du egentlig spurgte om. Og ellers er det helt fint 'blot' at være nærværende i det daglige liv og kommentere glæden ved foråret, lyset, varmen og de daglige opgaver og udfordringer. Sådan er livet nemlig også.

Rigtig god påske!

Månedens lederrefleksion udsendes til samarbejdspartnere, ledere og konsulenter, der beskæftiger sig med ledelse og ledelsesrefleksioner.

Du skal være velkommen til at sende **Månedens lederrefleksion** videre til andre, der kan få glæde af den. Nye læsere kan komme på mailing-listen ved at sende en mail til Reflex eller klikke på linket: https://mailchi.mp/pc/maanedenslederrefleksion. Ønsker du *ikke* at modtage **Månedens lederrefleksion**, kan du afmelde dig via link i mailen eller ved at give besked pr. mail, så vil du blive slettet af listen.

Ønsker du at sætte fokus på bæredygtigt lederliv og menneskelige arbejdspladser – inspireret af kunstens verden – så kontakt mig og hør nærmere!

Mvh. Lars Peter Nielsen, reflex@pc.dk