



# Herresalon

- en anderledes sorggruppe for mænd

**Ideen til en alternativ sorggruppe for mænd opstod i efteråret 2014, da et af vores menighedsrådsmedlemmer, Jørgen Schmidt, mistede sin kone efter et langt og opslidende cancerforløb.**

*Af Julie Rebel og Pernille Bach-Mortensen, sognepræster ved Lundtofte Kirke*

Da Jørgen Schmidt var længst nede som følge af tabet, erkendte han, at han havde brug for hjælp og opsøgte os, Pernille Bach-Mortensen og Julie Rebel. Vi havde begge sjælesorgssamtaler med ham af forskellig karakter. Vi opfordrede ham til at deltage i sognets allerede eksisterende sorggruppe, men da han opdagede, at gruppen udelukkende bestod af kvinder, fik han kolde fødder.

Jørgen Schmidt indrømmer gerne, at han har visse fordomme: »Jeg havde ikke lyst til at sidde i rundkreds og være ked af det. Vi mænd har sommetider svært ved at give los for vores følelser«. Efter denne tilbagemelding og en konstatering af, at flere mænd i vores sogn efterspurgte et særligt sorgtilbud for mænd, blev vi enige om at starte en sorggruppe for mænd. Den fik titlen »Herresalon« for at signalere, at der ikke var tale om samtaler i rundkreds.

*»Jeg havde ikke lyst til at sidde i rundkreds og være ked af det. Vi mænd har sommetider svært ved at give los for vores følelser«*

## Når mænd sørger

Måske har vi i vores kultur en uudtalt forventning om, at mænd bare bør tage sig sammen? »Tag det som en mand«, siger vi gerne. Måske derfor er der også mange mænd, der bliver bange for deres egne reaktioner, når det pludselig er svært at klare selv de mest banale ting som at spise og sove.

Som præster har vi gennem sjælesorgssamtaler med mænd tydeligt kunnet se, at mænd ofte ikke har det overskud, der skal til for at bede om hjælp. Forskning viser, at mænd i psykiske kriser reagerer meget anderledes end kvinder. Mens kvinder hurtigt går til deres læge og får en henvisning til en psykolog, så forsøger mænd at skjule deres problemer, og hvis de går til lægen, så ender de ofte med at blive tilbudt lykkepiller, som om sorgen kan spises væk.

Vi var derfor klar over, at der skulle noget andet til og udarbejdede på den baggrund konceptet for »Herresalon« i et tæt samarbejde med Jørgen Schmidt.

## Herresalon

Konceptet gik i al sin enkelthed ud på, at Herresalonen skulle give plads til sorg og sorgbearbejdelse – men også til hyggeligt samvær og kulturelle aktiviteter i byen.

Vi tænkte en del over, om vi som to kvindelige præster kunne varetage en ren herregruppe, og spurgte os selv, om vi burde inddrage en mandlig kollega. Men vi kom til den konklusion, at det vigtigste var, at vi var to om opgaven, fordi vi derved bedre ville kunne have fokus og opmærksomhed på alle gruppens deltagere.

Vi annoncerede »Herresalonen« i lokalpressen, sognebladet og på kirkens hjemmeside og indbød til seks aftener henover foråret. Fire herrer mødte op. Vi havde bestemt os for, at de to første gange skulle foregå i Geels kirkesal, og her havde vi første gang gjort klar til tapas og vin. Vi indledte med en præsentationsrunde og en lille andagt med Fader Vor. Derefter fortalte Jørgen Schmidt sin historie. Og så kom propperne af, og derefter flød samtalen uden forbehold.

Som præster understregede vi, at alt, hvad der blev talt om i gruppen, selvfølgelig var omfattet af en gensidig tavshedspligt. Og vi nævnte muligheden for en personlig samtale i forlængelse af Herresalonen, hvis man havde noget, som man kun ønskede at tale med en af præsterne om.

*»De deltagende herrer fortalte, at når man mister sin ægtefælle, er venner og bekendte til at begynde med meget opmærksomme på at spørge ind til, hvordan det går. Men efter en tid, så stopper det.«*

Den anden gang vi mødtes, var det ligeledes omkring et måltid, og her aftalte vi sammen det videre forløb.

De deltagende herrer fortalte, at når man mister sin ægtefælle, er venner og bekendte til at begynde med meget opmærksomme på at spørge ind til, hvordan det går. Men efter en tid, så stopper det. Imidlertid er sorgen der stadigvæk - der er mange aftener alene, men det kan være svært at komme ud af døren alene. De havde derfor nogle meget konkrete ønsker om at komme ud af huset.

Vores første »ud af huset« oplevelse var en tur til Louisiana, hvor vi var rundt på hele museet og fik talt om både kunst og sorg. Siden var vi i teateret og ude at bowle, og vi sluttede »Herresalonen«

med en middag, hvor hver af deltagerne kunne invitere en gæst med, som havde været vigtig for dem i sorgen.

Alle turene ud af huset blev indledt i Geels Kirkesal, hvor vi havde en »runde« om, hvordan det gik.

## **Sådan gik det**

Aldersmæssigt spændte gruppen fra 52 til 83 år, men vi oplevede ikke, at aldersforskellen var nogen udfordring.

Hvad der startede som et ønske fra et menighedsrådsmedlem, udviklede sig til et meget bæredygtigt og givende tilbud i vores sogn – både for gruppens medlemmer og for os præster.

Vi har oplevet, at fire herrer, hvoraf de tre var »kirkefremmede«, har fundet vej til kirken og vej tilbage til livet, hjulpet af »Herresalonen« og de samtaler og det nærvær, som var her. Og alle fire herrer er i dag godt på vej videre i de liv, de skal leve.

Vores oplæg var, at der kun ville være det aftalte antal gange, og vi lagde op til, at hvis de ønskede det, så kunne de selv bære gruppen videre. Det har ikke været tilfældet, men vi har en aftale med de fire om, at de gerne vil fungere som en slags mentorer, når vi igen ser behovet for at starte en gruppe op.

Vi kan som præster kun anbefale, at man giver sig i kast med alternative sorggrupper. Der viste sig at være et konkret behov, og selvom det kan forekomme banalt og lav-teologisk at tage på museum eller gå i teateret, så kan det have stor betydning, når man synes, at livet er gået i stå, og dørtærsklen er blevet så høj, at den virker uoverstigelig. Det er ikke banalt, når man er i sorg og savn, og det er en livgivende opgave at være med til at løfte som præst og kirke.

## **Hvordan kommer man i gang?**

- Undersøge behovet – forberede annoncering
- Lave klare aftaler mellem præsterne om, hvem gør hvad, hvornår og hvorfor
- Økonomi – et budget til mad og drikke og delvis egen betaling af udflugter »ud af huset«
- Mindst to præster til at forestå gruppen
- Et roligt, neutralt mødested/udgangspunkt for alle møder
- Salmesang og Fader Vor de første to gange for at skabe en ramme om livsfortællingerne
- Aftale fast antal møder
- Indskærpe tavshedspligt
- Aftale program individuelt med gruppens medlemmer
- At gruppens medlemmer er enige om præmissen for samværet