

Fra smerte til minde

Fra mig til dig

om mig og os

U - virkeligt

Jeg kan ikke be-gribe det

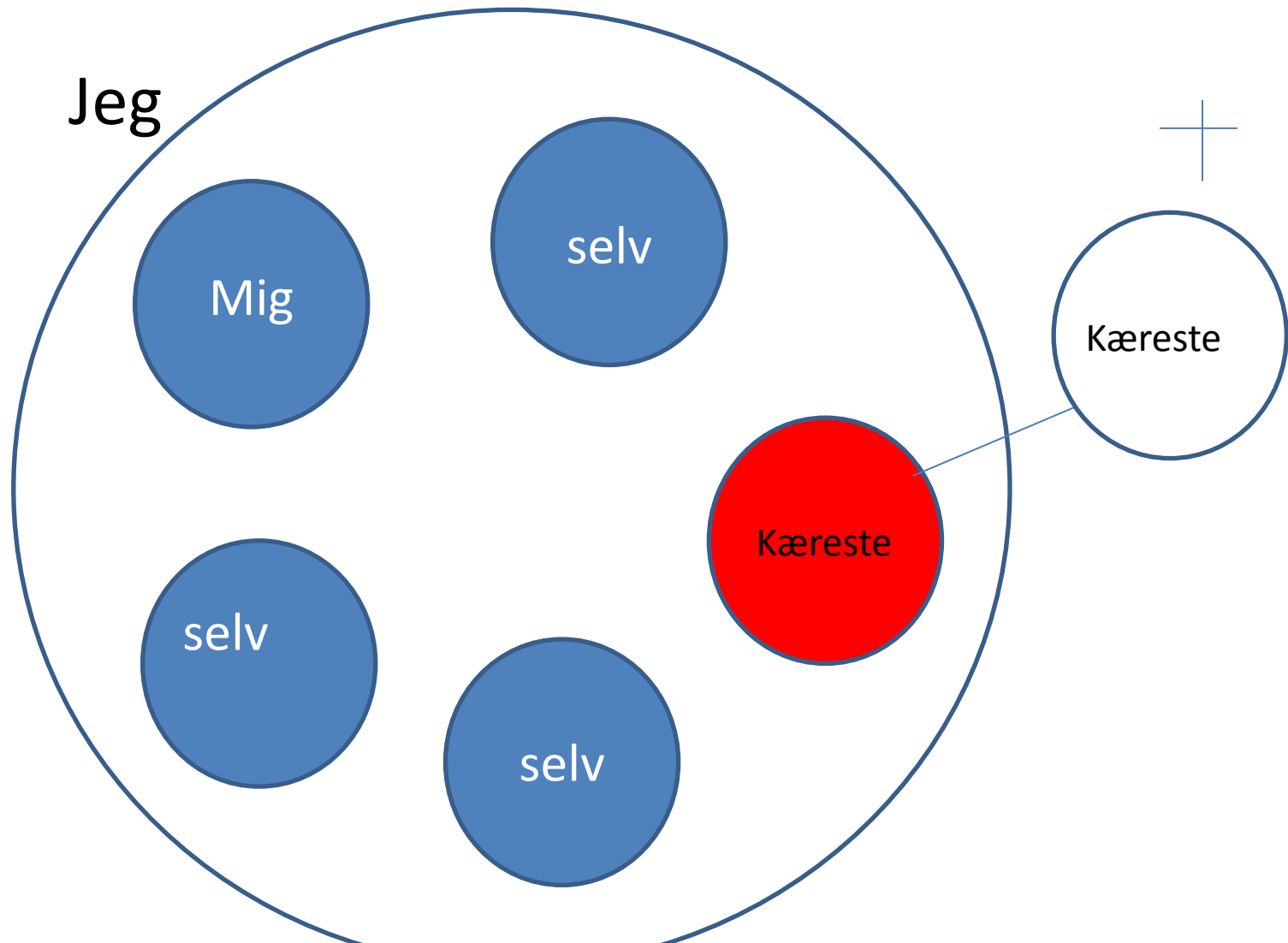
Jeg kan ikke fatte det

Jeg kan ikke hånd-tere det

Jeg er ude af mig selv

Du prøver at begribe det u-begribelige
forstå det u-forståelige, fatte det u-fattelige
ved at gribe ud, søge efter, få fat i noget eller nogen
der giver et holde-punkt, så jeg kan holde det ud(e)

Jeg, mig og selv'erne



Det er normalt at reagere unormalt på noget unormalt

- Så jeg kan ud-trykke det voldsomme ind-tryk
Så jeg kan tage hånd om det, der knuger mig
- Der findes ikke rigtige måder at have det på
eller rigtige måder at gøre eller reagerer på
- Der findes de måder du har det på og det er der
processen begynder

Jeg er i mig selv

- alene og ensom

Det virker og værker på måder
jeg ikke be-griber og som jeg ikke for-står
Jeg kan ikke finde mig selv, kende mig selv
Mig kan ikke lide det – det er ikke selv-følgeligt

Jeg kan få tanker og mærke følelser der er i modstrid

Jeg savner, jeg er vred, jeg er forladt

Jeg føler skam, jeg føler skyld, jeg føler lettelse

Det smerter!

Vi reagerer på:

1. at det er sket – med konkrete virkninger til følge
2. at vi ikke forstår det – mennesker leder altid efter mening
3. at vi gerne ville kunne have forhindret det
4. at vi får det, som vi gør
5. at vi ikke selv forstår, de måder vi selv (og andre) reagerer på
6. at der er uafsluttede situationer, drømme, mv.
7. at selvmord er tabu - værditab

Jeg er med mig selv

- sammen med andre

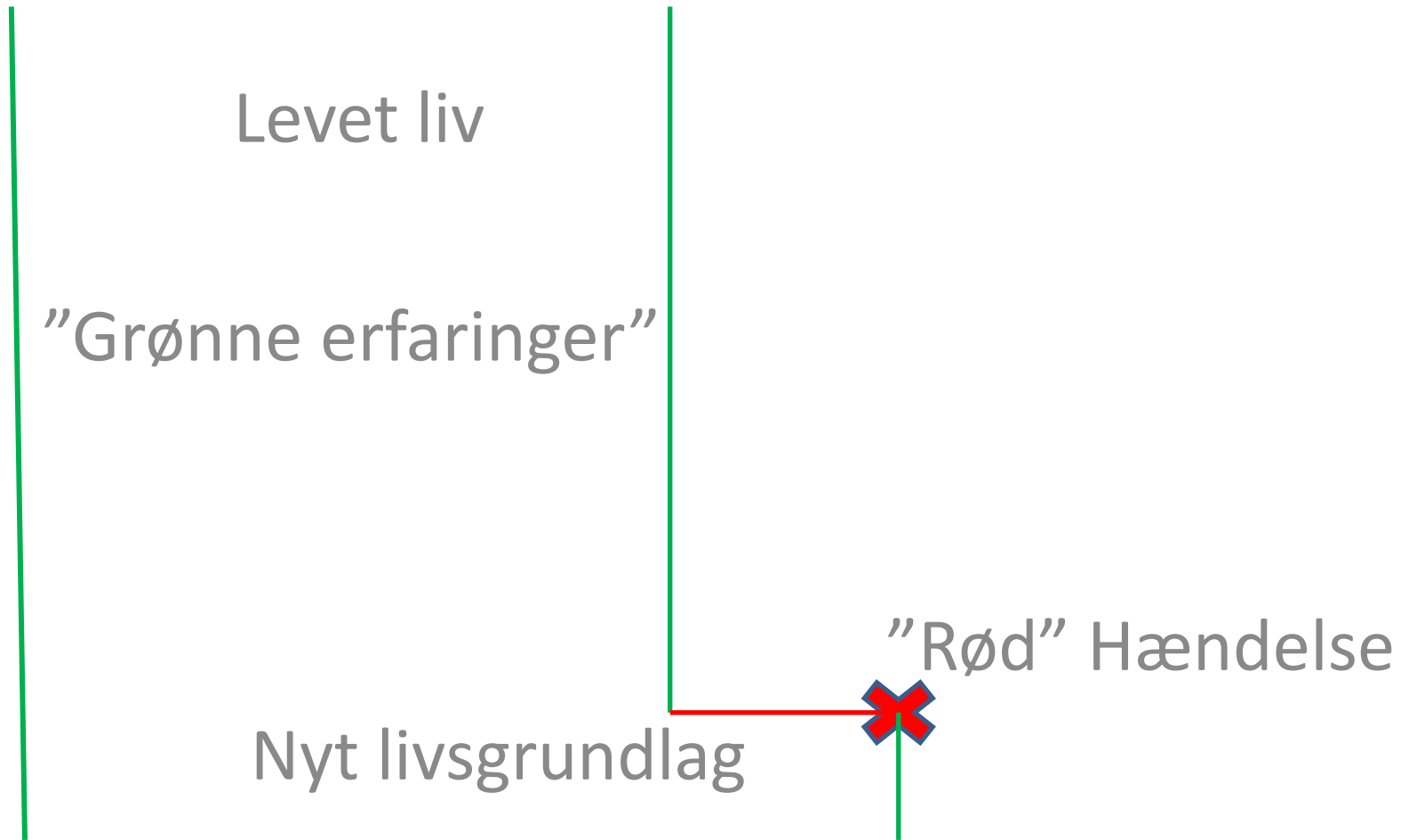
At erkende er at kende det som er

At mærke er at be-mærke, det der værker

Mig har brug for at skabe mig - et nyt jeg
der kan få greb om for at begribe
for at få begreber og dermed ord

Jeg har brug for at ud-trykke mange ord og følelser
for at kunne fatte både det der er sket for mig
og det der sker og vil ske med mig

Den ny virkelighed



At sætte til minde

Hvordan komme videre?

- Fokus på at blive bedre til at påskønne det jeg fik end det jeg nu ikke længere kan få
 - fx ved at vedligeholde nogle traditioner, adfærd eller udtryk
- Hvad har jeg lært af den døde – hvilke værdier stod hun eller han for
- Lave et mindested – forankring
 - fx en sten i lommen, et bestemt sted, en sætning (meditere), et billede, ...
- Placere følelser/tanker hos den afdøde, når det hører hende eller ham til
 - fx ved graven, på papir, skulptur, en rituel handling, ...
- Lade den afdøde blive en del af jeget, som mig kan snakke med – jeg modellen

Jeg er over mig selv

- sammen med mig selv og andre

- Gennem samværet **med** din smerte og sorg, lærer du at være i det og handle **på** tabets virkninger – gennem denne evige livs-proces og bevægelse kommer du **over** traumet til mindet.
- Dette minde skal du passe på og vedligeholde, thi det er mindet, der bærer dit fremtidige liv
- I smerten bor fortabelse; i mindet bor håbet
- Forståelsen af selvmorderens handling viser sig gennem de måder den efterladte lever og handler på

- Du håndterer din sorg, dit tab, mens du udvikler de redskaber, der skal bruges til at håndtere sorgen - læring
- Du har brug for at være i sorg til du har lært den tilstrækkeligt at kende – erkendelse
- Det er kulturligt med skam og naturligt med skyld, men det er ikke rimeligt
- Jeg er i sorg og mig har brug for at gennem-leve den
- I skal stå udenfor, så vi kan række ud efter jer
- I skal gribe ind, tage fat i os, men ikke komme helt ind
 - I skal stå på kanten og vær klar