

Samtale med den Frivillige Fællesskaber Sofie

Af: Julie Mariotti

En af de mest garvede Frivillige Fællesskaber i LIVSKRAFT er Sofie. Denne camp er hendes niende og garanteret ikke den sidste. Sofie blev introduceret til LIVSKRAFT for nogle år siden, da en studiekammerat på psykologistudiet anbefalede hende at tage af sted.

Noget af det første man lægger mærke til, når man møder Sofie er hendes rolige aura, og nærmest befriende nærværelse. Det er også den feedback, hun får af LIVSKRAFTs deltagere og frivillige. *“Jeg tror, jeg har en ro i den, jeg er og det, jeg er, som jeg giver videre til de unge,”* siger hun.



Når noget berører deltagerne, står Sofie som Frivillig Fællesskaber klar til at træde til - en hånd på skulderen, et lyttende øre og tid til bare at være tilstede i nuet gør ofte underværker på Camp Unite for unge, der har mistet forældre.

Foto: Santosh Kuppens

Sorgen er uden facit

Sofie går meget op i at vise de unge, at der er ikke nogen sorgproces, der er rigtig eller forkert. Det er også meget normalt for de unge, der vender retur til Camp Unite for unge der har mistet en forælder at være et andet sted i deres sorg, end de var året før, fortæller hun. Det er ting som dette, der gør, at hver camp er unik, og hver camp er en mulighed for at lære noget nyt som frivillig. *“Sorg påvirker alle aspekter af ens liv”,* siger Sofie. *“Alle de almindelige problemer, man har som barn og som teenager, skal man komme igennem uden den ene forælder til at hjælpe”.*

Camp som det trygge rum

På Camp Unite *“skaber vi et andet rum end det rum, de unges familier kan skabe derhjemme”*, siger Sofie. Her er det okay at være frustreret og endda jaloux på børn og unge, der får lov at vokse op med begge deres forældre. Det er en genkendelig følelse. Sofie tilføjer: Det kan føre til konflikter i vennegrupper derhjemme, og det kan få den unge, der har mistet, til at føle sig udenfor. Men ikke her på campen.

Oprigtig nysgerrighed

Sofie oplever, at de unge på Camp Unite udviser en nysgerrighed over for hinandens minder om deres afdøde forældre. De har en fantastisk evne *“til at gå åbent til hinandens sorg,”* og de er ikke nær så berøringsangste, som mange voksne er. Det øjeblik, der rørte Sofie allermost på campen, var da også sangskrivningsprocessen med musikterapeuterne. De unge lærte utrolig meget om hinanden under den aktivitet, og det glædede Sofie at se, hvordan de spurgte ind til hinandens minder. De ønskede alle at skrive en god sang, så de var rigtig gode til at hjælpe hinanden med at forvandle tanker til tekster.



På Camp Unite for unge der har mistet forældre skriver de unge vers til sange, som har fokus på minder om deres afdøde forældre. Når sangene er færdige, synges de til bålften. Her ses Sofie sammen med deltagere og andre Frivillige Fællesskabere omkring bålet.

Humor som grundlag

Nogen andet, de unge er formidable til at hjælpe hinanden med, er at grine - både af det sjove og det sørgelige. Det sker ofte på campen, at der bliver gjort brug af en blid form for sort humor. *“Nogle gange kan man jo vælge, om man vil grine eller græde, og så er det jo bare lidt sjovere at grine”*, fortæller Sofie, at hun hørte en af pigerne sige. Bemærkningen kom, efter de unge skulle finde på et holdnavn til en teambuildingøvelse. En af grupperne fandt hurtigt en fællesnævner, og sådan blev *“Døde Mødre Klub”*-holdet grundlagt – helt råt og ufiltreret.

Samtale med den Frivillige Fællesskaber Oskar

Af: Julie Mariotti

Det er Oskars første gang som frivillig på en af LIVSKRAFTs camps. Efter han færdiggjorde sit filosofistudie, har han nu valgt at bruge sin tillærte viden, samt sin erfaring med at hjælpe venner igennem hårde perioder, til at hjælpe unge mennesker. De svære samtaler er dem, der vækker størst interesse i ham, og som jeg sidder over for ham og lytter til hans ord, bliver det klart for mig, at han også er rigtig god til netop de svære samtaler.

Sammen med to andre Frivillige Fællesskabere har Oskar ansvaret for en gruppe, også kaldet hytte, bestående af tre drenge. *“Min styrke er nok, at jeg er én, de lidt ældre drenge kan spejle sig i,”* fortæller han. På blot få dage har de fået skabt et bånd - et bånd, der gør både de gode stunder lidt sjovere og de svære samtaler lidt lettere.



Frivillig Fællesskaber Oskar (øverst tv.) til bords med deltagerne i sin hytte. Som i alle andre sammenhænge er måltiderne et vigtigt tidspunkt i løbet af dagen, hvor det er muligt at vende stort som småt – også de svære ting.

Campen skaber et rum for at dele det svære

På campens første dag skal de frivillige og deres hytter gennemgå nogle spørgsmål, der inviterer de unge til at dele personlige oplevelser med hinanden. Denne aktivitet sætter indtryk på Oskar, især da snakken falder på nogle af de minder, drengene har om deres afdøde forældre. Oskar er selv glad for friluftslivet, så da en af drengene fortæller, at han plejede at bruge meget tid med sin far i naturen, mærker Oskar drengens sorg endnu tættere på. *“Der blev jeg rørt,”* siger han stille.

Jo mere tillid, der bliver bygget mellem de frivillige og de unge, jo flere følelser bliver der delt. Oskar fortæller mig, at før han deltog i Camp Unite for unge der har mistet en forælder, var han ikke sikker på, om de unge mennesker overhovedet ville have lyst til at snakke om deres tab med ham. Det vil de faktisk gerne, og nogle enkelte virker endda glade for at snakke om dem og det, de har mistet. Der bliver åbnet op, siger Oskar, *“men det er altid ret spontant”*.

De kan være i gang med et spil, og så er der pludselig én, der får lyst til at snakke om de ting, der gør ondt. Jeg spørger Oskar, om sådan en bemærkning har tilbøjelighed til at starte en kædereaktion blandt de resterende i hytten. Han bruger lidt tid til at tænke, før han nikker og fortæller, at to af drengene har tendens til at følge hinandens humør og tankeproces, mens den sidste dreng i hytten virker til at foretrække at snakke om sine følelser, hvis en aktivitet åbner op for det.



Tillid mellem deltagerne og de Frivillige Fællesskabere er helt central for en udviklende camp-oplevelse. Men det handler ikke kun om, at de unge skal have tillid til de frivillige. Tillidsbåndet er først fuldendt, når tilliden også går den anden vej – her eksemplificeret ved en tillidsøvelse under klatre-aktiviteten, hvor en af deltagerne guider Oskar gennem øvelsen med bind for øjnene (se tv. i billedet).

Sorgens væsen rummer både svære følelser og masser af grin

Gældende for alle de unge er dog, at lige så hurtigt følelserne opstår, lige så hurtigt kan de blive pakket lidt væk igen. Og det er der plads til, ligesom der er plads til en masse grin. Et af Oskars bedste grin på campen var da nogle af pigerne havde en diskussion om, hvem han lignede mest: Floki fra *Vikings*, en af pigernes far eller en pirat.

Samtale med den Frivillige Fællesskaber Michelle

Af: Julie Mariotti

Michelle sidder på gyngebænken i solen. Det er fjerde gang, at hun er med LIVSKRAFT på campen i Ribe, og anden gang at hun er her med børn, der har mistet en forælder. Hun er overbevist om, at oplevelsen som frivillig på disse camps *“giver noget, man ikke får andre steder”*. Om lidt er Michelle uddannet som folkeskolelærer, og hun har igennem sin praktik fået mulighed for at være en del af skolens sorgplan for elever med afdøde familiemedlemmer, idet hun også er uddannet sorggruppevejleder. Det var på det kursus, at hun hørte om LIVSKRAFT i første omgang.



Skolelærer Michelle – her med et farverigt lag ansigtsmaling – har selv oplevet af miste sine forældre som ung. Med afsæt i egne erfaringer hjælper hun nu andre unge i en lignende situation i rollen som Frivillig Fællesskaber. Foto: Santosh Kuppens

Sorgens genkendelighed

Michelle bringer en genkendelighed med sig, når hun interagerer med de unge. Hun har selv mistet, ikke bare én, men begge sine forældre. Derfor ved hun, at sorg kan vise sig på mange forskellige måder, og det er den viden og forståelse, hun bruger til at støtte de unge mennesker på campen. Når hun møder deltagere, der har rigtig svært ved at snakke om deres tab, kan hun godt finde på i enrum at dele sin egen sorgproces, fordi det kan give *“et grundlag for en meget dybere samtale”*, men det er ikke noget, hun gør ofte. Hun ønsker ikke, at hendes tab bliver et fokus for dem. Det er en balancegang, hvad man skal dele, og hvad der er privat

0% berøringsangst – 100% til rådighed

Grundet sin egen erfaring er Michelle meget opmærksom på ikke at blive berøringsangst over for døden. Det kan man nemt komme til, når man omgås med folk, der har mistet. Og her er Camp Unite en rigtig god påmindelse om lige netop det: at vi må aldrig blive bange for at spørge - om døden, tabet, sorgen - så længe vi respekterer, at der er chance for, vores spørgsmål bliver mødt af stilhed. Det er okay. Det vigtigste er at stille sig til rådighed, også selvom man i første omgang måske får en afvisning.

Tryghed skaber udvikling

Michelle bliver rørt, når de unge, som har haft svært ved at dele, føler sig trygge nok til at fortælle om deres afdøde forældre. Hun nævner et tilfælde, hvor en af drengene kom og sagde, at der var en refleksionssang, som Michelle havde spillet dagen før, der betød utroligt meget for ham. Michelle siger: *“Han sagde, at hvis han skulle tænke på sin mor, så var det præcis den sang, og han havde optrådt med den til en skoleafslutning.”* Bemærkningen kom ud af ingenting, fortæller Michelle, men det glædede hende at mærke, at *“noget var blevet åbnet”* i den unge mand.

Sorgens udtryk – uanset køn

Hun oplever tit i sit job som lærerpraktikant i udskolingen, at unge drenge føler, at de ikke kan få lov til at sørge på samme måde som piger, men at det derimod bliver forventet af dem, at de er mere *“standhaftige”* og uberørte, når de snakker om deres sorg. Det er også en af grundene til, vurderer Michelle, at drengene på campen ofte kun søger omsorg, f.eks. kram, væk fra resten af gruppen. Det er en skam, for vi deler alle det samme følelsesregister, uanset hvilket køn vi har. Det er Michelle med til at vise på Camp Unite.