

[Se nyhedsbrevet i en bedre version...](#)



## Sådan kommer du videre efter et tab

**Kære læser,**

Jeg fik en mail om jeg ville støtte Danmarksindsamlingen og sagde straks ja pga. det gode formål. Egentlig virker det noget kommercielt på mig, men 'jeg har noget med Afrika'. Så jeg var glad for at kunne bidrage. - Det blev til 3000 kr. for et parseminar på auktion :-)) - og det interessante var, at jeg kunne se, at der var 11-12 par inde og byde! Så man kunne måske bare holde et helt støtte-seminar!

Det 'noget jeg har' er, at min bror boede i mange år i Afrika, så jeg har flere hel- og halv-afrikanere i familien. Min bror døde for 10 år siden. Han kom hjem og fejlede 9 mere eller mindre afrikanske sygdomme, lignede en mand på 80 år og døde efter få måneders sygdom. Han havde selv mistet både en kone og et barn dernede. Det var nogle hårde år, da der døde en mand i familien hvert andet år, min nevø, min bror og min far. Tak for kaffe.

[HENT DEN NYE BROCHURE](#)



**Imago Weekend Workshop for Par & Personlig Udviklingsgruppe med Gitte Sander i 2011**



[Weekend Workshop for Par \(link\)](#)

12. -13. februar - ledig plads

Hvordan kommer man overhovedet igennem det?

Ja, noget af det jeg gjorde dengang, var at jeg gik i terapi og terapigrupper med det. Det hjalp på den måde, at jeg havde et sted at slippe mine følelser løs i blandt andre mennesker. Man opdager hvor vigtige andre mennesker er for en, når man mister de nære. De efterladte rykker sammen. Det er godt at være sammen, og det er godt at tale med andre om det.

Jeg talte naturligvis også med familie og venner om det. Men oplevede nok ligesom jeg nogle gange hører, at det er ikke altid så let. Det kan være svært, hvis andre omkring ikke selv har prøvet at miste en nærtstående. Man kan føle, at 'de forstår det ikke rigtigt, hvor alvorligt det her er'. Nogle føler sig blufærdig over at vise sine sårbare følelser og sin smerte.

Jeg ser nogle gange at parforhold kan være lige ved at knække, hvis den ene kommer i krise pga. sygdom eller dødsfald, og den anden ikke rigtig kan følge med til de reaktioner, der kan være. Det behøver ikke betyde, at der ikke er en stor kærlighed. Men det kan være svært at vide hvad man skal gøre og sige, når man står overfor en, der har mistet. Det kan også bare være svært at leve sig empatisk ind i en situation, du ikke selv har prøvet.

- Sådan har jeg det med, at det er svært at leve sig ind i, når jeg hører om hvor store tab de oplever i Afrika. For eksempel hvor mange forældreløse børn, der findes. Tænk at være en syg mor, der mister flere børn. Eller sin ægtefælle. Man kan dårligt fatte den form for

9. -10. april

10. -11. september

5. - 6. november

### Personlig

#### Udviklingsgruppe (link)

26.-27.marts

- Jeg er ved at samle en gruppe til marts - hop på vognen!

19.-20 november



D. 3. april kl. 10-18  
Stemme og livskraft  
Workshop med AnnMari  
Max Hansen, skuespiller og  
gestaltterapeut

[Læs mere om stemmetræningsworkshoppen med AnnMari her...](#)

Individuelle sessions lørdag d.

smerte der må være tilstede i hele samfundet, når det er så mange.

Samtalen og nærværet er den største form for heling ved et tab. Her kunne jeg jo godt begynde at beskrive krise-teori og tabet's faser - jeg har været i et kriseberedskab og arbejder tit med kriseramte. Men jeg vil hellere lade være med at psykologisere for meget og blot sige til dem omkring: Vær nærværende. Mærk efter i dig selv og den, du sidder med, hvad der mon vil være godt lige nu. Det er det allervigtigste. Ved store tab bliver den, der mister, rystet i sin grundvold og har nogle gange brug for at tale om det, nogle gange brug for tavshed og fysisk nærhed, nogle gange er der brug for bare at se en film sammen. Forsøg at leve dig ind i den andens sted, brug alle dine sanser til at sanse hvor den anden er. Forstå at sorgen kommer i bølger og kan bevæge sig op og ned.

Og til den, der har mistet, synes jeg det vigtigste er at forstå, at smerten forsvinder ikke ved at skubbe den væk. Medmindre den slår over i noget tvangspræget, men det er ikke så tit. Smerten dulmes ved tilstedeværelse - og helst i kontakt med en anden / andre. Og bliver langsomt til accept. Det kan tage meget lang tid. Virkelig lang tid.

Det eneste positive jeg har oplevet ved at miste, er at man bliver mere livsklog og der bliver en større intensitet i livet - ikke mindst lige når det står på. Man forstår hvor kostbart livet er. Og det giver efterfølgende faktisk en større glæde ved livet. Man bliver gladere for det man faktisk har tilbage. Opdager vigtigheden af at nyde nu'et. Åbner øjnene for sin egen dødelighed.

2.april i Vestergade.



**Tre gange en mandag aften med afspænding og fordybelse fra 21.februar  
Lydmassage med Anke Plato Christensen**

[Læs mere om gruppen og meld dig til her...](#)



**"Indret dit kærlighedshjørne med Feng Shui" foredrag v./Kirsten Teichert, Feng Shui konsulent, ergoterapeut**

Foredrag d. 14. april kl.19, hvis du vil lære at Feng Shui'e dit kærlighedsliv!

[Læs mere om foredraget her...](#)

Ligesom med rygpatienter (jeg havde engang rygskole på OUH) har vi dog tendens til, at når vi ikke længere har ondt i ryggen, glemmer vi, at vi har tendens til dårlig ryg. Sådan er det på en måde også med døden. Vi glemmer at vi er dødelige, når vi kommer os over tabet, og så opfører vi os lige så umuligt overfor andre, som før. Vi glemmer at værne om dagen i dag og dette minut, denne time. Jeg tror det er noget af buddisternes mening med at meditere på sig selv som et afpillet skelet ;-). Det er på en måde godt at blive mindet om dødeligheden. Så vi husker at leve imens vi er her. Som Jette plejer at sige: 'Husk at du er allerede overlevet - nu skal vi leve!' Det værste der næsten kan ske i og efter en sorg-proces, er hvis vi bliver for frygtsomme af de chok og tab vi oplever.

Nå. Ikke mere om det.

Jeg har lavet en Imago proces til min bog, du måske kan bruge til en skriftlig stund med dig selv, en proces omkring afsked med en, du har mistet. Den er udviklet med udgangspunkt i processen 'Sig farvel til en partner', hvis du kender den, fra Jette Simon / IRI.

[Denne proces kan du finde her... "Afsked med en elsket"](#).

Hvis du læser eller laver den og har kommentarer hører jeg det gerne på mail@gittesander.dk

God februar - der er stadig [pladser på parseminaret om 14 dage](#), hvis du kender nogen, der har lyst til at deltage. Der kan I bl.a. lære Imago dialogen, som denne proces bygger på.

Kh.

Gitte

PS.

Vedrørende sorg kan jeg anbefale af bøger:

Marianne Davisen Nielsen *Den nødvendige smerte*

Irvin Yalom *Eksistentiel Psykoterapi*

Emmy van Deurzen Smith *Eksistentiel samtale og terapi*



**Imago Center Fyn ApS · Klinik for Psykoterapi og Parterapi · Vestergade  
38, 2.th. · 5000 Odense C**

Tlf. +45 5132 1049 [mail@gittesander.dk](mailto:mail@gittesander.dk) [www.gittesander.dk](http://www.gittesander.dk)



[Afmeld Nyhedsbrev](#)