

## [Transcript] 112 For Venskaber / DEN GODE VEN TIL EN VEN I SORG

Podcasten er sponsoreret af dig og mig, Hors Mobilselskabel Colmy.  
Den bedste forbindelse af den, vi har med hinanden.  
Du lytter til en podcast fra 24.07.  
Julen, han skal være her.  
Min mor er så syg nu.  
Så fremmet rettet i stedet for at spørge ind til, hvordan hun har det,  
så bare at spørge, hvordan jeg har det.  
Det er bare det, at jeg er i sorgprocessen.  
Ja, det, ja, det.  
Og nu skal jeg sove.  
God nært, he, he.  
He, he.  
Sødt.  
Smiler nervøst og sovfuldt.  
Smiler sovfuldt, gør det. God nært.  
Kærester kommer og går.  
Venskaber består.  
Der er i hvert fald hørt.  
Derfor har jeg også altid haft det helt skamfuldt over,  
at jeg har mistet mindst lige så mange venner som kærester.  
Måske genkender du følelsen af, at venskaber kan være  
både den stærkeste, skrøbliste,  
bedste og sværeste relation i verden.  
Lige nu har jeg f.eks. både gamle venner,  
jeg håber på at vinde tilbage.  
Nogen jeg helst vil glemme.  
Venskaber, jeg drømmer om, bliver endnu tættere.  
Og vendefalskelser i folk, der endnu ikke ved,  
at din dag skal være min ven.  
Derfor har vi lavet denne her podcast.  
En slags venskabsambulance.  
Hvor vi hver uge vil hjælpe dig med dine venskaber.  
Og måske forhåbentlig selv blive venner undervejs.  
Mit navn er Ida Sofia.  
Mit navn er Maria Jenssel.  
Du lytter til 112 for venskaber.  
Velkommen til.  
Jeg er klar.  
Jeg er også klar.  
Så klar, som man nu kan blive.  
Hej.  
Hej.  
Hej.  
Kunne du godt høre, hvor trist det er, hvad det der er for en grin om mig?

Fordi det lød ikke som en person, der var så klar, som nogen kan blive.  
Så klar, som nogen kan blive.  
Ja, men det er min energi i dag.  
Det er bare ikke så virkelig.  
Det er faktisk, jeg har jo i gang med at tage det her for pulet undskelig.  
Man kører kort ikke.  
Og det har jeg stået på i tiden af februar nu.  
Og så har jeg selv været så dum at holde en meget lang bagsænd over sommeren.  
Som nu på en eller anden måde.  
Selv forskyldt i, at det er trukket i langdraget det her.  
Altså jeg har jo ikke været til nogle kørerprøven nu.  
Så det er ikke fordi, at jeg er en dumme steame,  
men jeg er godt nok en køretime steame.  
Fordi jeg er så bange for at være dum, fordi jeg kan bare godt ved at bestå første gang.  
Og så er det som om, at jeg på en eller anden måde,  
efter jeg har været til min sidste køretime i dag,  
har gået rundt i sådan en lidt end sov.  
Jeg føler det, og det er faktisk apropos at være helt afsnit at handle om i dag.  
Så er det jo også den mest privilegerede sov overhovedet.  
Fordi jeg står der hjemme, efter jeg har været til køretime.  
Og jeg er sådan der rigtig trist.  
Jeg er virkelig sådan en lyst til at græde.  
Jeg er lyst til at ringe sådan.  
Kan nu ikke, når man tager sin telefon op.  
Og man har faldet at slået sig, for eksempel, når man var unger,  
der havde man så ikke en telefon.  
Men når man faldet at slået sig på lejepladsen, når man så sin mor eller far,  
så var det der, man græd.  
Og jeg kan også huske, at jeg stod derhjemme og kom hjem og simp.  
Jeg var ikke hjemme, han er til træning.  
Og så stod jeg ude på badvalget, så jeg kiggede mig selv i spejlen.  
Så det er den mest trist episode.  
Jeg har været et år sødt, for mig har været til at køre kort, mand.  
Og jeg kan ikke af, for er det modbedeligt.  
Ej, jeg var virkelig sådan...  
Okay, men jeg måske...  
Nu har du lige fortalt om den køretime.  
Og generelt har jeg jo fuldt med i det her forløb.  
Og jeg synes også, det lyder fuldstændig, hvor færdig det er.  
Der er i hvert fald en, der er træt af, at jeg glober på mig.  
Jeg forstår det ikke, fordi han får så mange penge for at globe på mig hver gang vi er sammen.  
Og så er det også i forskellige positioner.  
Nu har vi snakket meget mitu.  
Det kan vi bringe ind her på egentlig en mærkelig måde.

For der er et ulige magtforhold.

Ja, det er det godt.

Du er jo afhængig af, at han skal nærmest give dig det her krogtefølgeligere.

Det er en savkøn, der til sidst skal gøre det.

Men han skal jo hjælpe dig i mål.

Og hvis han ikke gider at hjælpe dig, hvis han synes, du er irriterende.

Hvis du siger fra, så kan han potentielt gøre det meget mere besværligt.

For der er ikke at sige, du skal have endnu flere timer.

Det bliver endnu dyrere.

Så det er jo en vildt ophaglig situation.

Det forstår jeg godt.

Ja, det er det altså.

Man må bare sige, også fordi det er første gang i næsten hele mit liv,

at jeg mennes, at jeg faktisk har været så autoritelt tro, som jeg er over for min kørelære.

Ja.

Det er meget specielt for mig, fordi jeg plejer ved sådan en gang, der, altså, pip gok siger det til mig en gang.

Og så er jeg sådan der, så lukker du mig.

Det er jeg ked af at finde mig i.

Og her er jeg sådan helt ved siden af mig selv.

Jeg sidder bare og tager imod.

Og nu er jeg bare begyndt, og jeg er ked af en gang at prøve at forklare mig selv mere, så kan du ikke også...

Der er bare nogle mennesker, som man bare tager sammen språk med.

Altså, man misforstår også hinanden hele tiden.

Ja, du ved at det...

Der kommer ikke noget godt ud af det.

Altså, vi kan slet ikke forstå.

Vi er ikke på samme planet.

Nej, altså, så det kan være lige meget, så jeg sidder bare sådan stille.

Og så skal jeg jo så op til kørprøve her om nogen dage.

Og jeg fik bare ti dumpet, altså jeg fik bare sådan,

dumpet, dumpet, dumpet, sådan helt sådan og så.

Så jeg glæder mig ikke så meget.

Men altså, hvem ved, når det har afsnittet ud, så kan det kunne være,

det kan ikke være et sted grad at have mørket,

eller at jeg potentielt er ud og gør trafikken usikker.

Ja, fordi du skal til kørprøve om to dage.

Ja.

Og altså, det er, ja, det jeg skulle spille på.

Jeg håber, vi er alle for dig.

Det tror jeg, vi er alle.

Altså, jeg håber, så inderligt for dig, at du får det.

Ja, det gør jeg også.

Men jeg tror, jeg er helt vildt.  
Jeg tror godt nok ikke på det.  
Jeg svarer, hvis jeg får det, så tager jeg en champagne i med herinde,  
så skal vi rikkes fulde med et verb sammen.  
Det vil jeg rigtig gerne.  
Ja, men det vil jeg også gerne.  
Det er også en bræksmøj med.  
Så shout-out til alle mine medsysteme og brødere,  
og alt det her imellem, som er ved at køre godt lige nu.  
Ja.  
Og grunden til, du sagde, at det var lidt i samme bølge,  
som det, vi skal snakke om.  
Ja, det var meget.  
Altså, sat på spidsen.  
Jeg tror, alle er med.  
Jeg tror, alle er med.  
Men det er fordi, vi skal snakke om sov i venskaber.  
Og så mere specifikt, hvordan man er en god vende,  
overfor en vende, som er i sov.  
Præcis.  
Der er meget mange spørgsmål, der omhandler det i forskellige afskøkninger.  
Og så kom du med en god idé til det her afsnit.  
Jeg kom med et forslag, om vi ikke skulle invitere min bedste vende Julian i studio.  
Fordi, at han lige nu, og i en længere periode,  
som han selv kan fortælle om, når han kommer om lidt,  
har gennemgået det, som han kalder en vendesorg.  
Fordi, at hans mor er dimant.  
Og han har mistet hende lige så stille, ikke?  
Hende over en længere periode.  
Der har jeg bare været meget imponeret over moden på,  
han har navigeret i sine venskaber imens.  
Altså, at han har været rigtig god sit taleset, hvad han har haft brug for,  
og hvordan han har haft brug for os, og hvad vi skal gøre,  
hvad vi ikke skal gøre, og den slags.  
Og det følte jeg bare er meget perfekt at tage fat i,  
når der er nogen, der skriver ind til os,  
og så spørger jeg om sov og venskaber,  
fordi det er jo ikke noget, vi to er eksperter på, kan man sige.  
Nej.  
Så derfor sidder han i en sofa ude i receptionen,  
nu har vennet dig på at komme ind til os to, og snakke med.  
Altså, og så vil jeg bare lige høre,  
inden han kommer ind.  
For dig, synes du, det har været svært at være ven for ham,

efter han har været i sov?

Nej.

Jeg tror kun, at jeg nogle gange har følt,  
at han måske har trukket sig lidt,  
eller at jeg har haft en lille smule svært at genkende ham.  
Men du ved, jeg har jo godt vist, hvorfor stik jeg mening,  
så på den måde har jeg hele tiden haft en årsag,  
til hvorfor jeg har følt, at der er noget,  
der har ændret sig, eller vores relation er mindre nær,  
end den måske har været før, og sådan noget.  
På den måde har det jo, det er jo det, der mener,  
der er en mening, eller en årsag,  
så gør det mig ikke lige så bange,  
så skal det nok komme tilbage,  
og han er jo i en proces og sådan noget,  
og så synes jeg faktisk, at det har været en ikke så svær opgave,  
men det er også kun, fordi julen er så dygtige til at kommunikere,  
fordi jeg tror, at det kunne have været meget sværere for mig,  
at vide, hvad jeg skulle gøre eller ikke skulle gøre,  
hvis ikke, at han havde sagt det til mig straight up.

Ja.

Så havde jeg...

Jeg er virkelig spændt på, hvad for nogle ting han siger.

Ja, det kan jeg godt forstå.

Men det er i hvert fald meget sådan,  
at mange af dem, der har skrevet en af sådan nogle,  
der er i sorg, som man keder ikke deres venner,  
ikke tør spørge ind til den, for eksempel,  
hvor det kan jeg godt sætte mig ind i,  
fordi jeg har andre, mere pæfer mennesker i mit liv,  
som nogle gange gennemgåede nogle ting,  
hvor jeg har været sådan, ej,  
nu årger de sikkert heller ikke,  
at jeg skal til at spørge ind til det,  
nu var det deres aften ude, hvor de skal drikke vin med vennerne.

Ja.

Og så sidder jeg i et helt midterselskab,  
uden at spørge ind til en syge mor, eller en søster,  
eller et eller andet, fordi jeg heller ikke vil  
prægt dem på, at de skal være den person,  
hvis nu de har taget deres,  
jeg vil gerne ud og være en person,  
der ikke skal til stilling til,  
jeg har et sygt familie med dem person i et aften,

forstår du mig mener?

Det er helt klart.

Der har været rigtig mange gråsoner,

og fæller, hvor man kan falde i, så...

Jeg har været fællesskab.

Jeg har også blevet en af mine bedste venner,

som mistede sin far,

imens vi var bedste venner,

og hvor jeg synes, det var så svært.

Altså så svært, hvad jeg skulle gøre og sige,

og hvor meget jeg skulle snakke om det,

og hvor meget jeg skulle dyrke det,

og ikke dyrke det,

og være der,

og bare være sådan,

ligesom jeg plejede,

og sådan virkelig et mærkeligt land,

og bevægte sig rundt i,

som man ikke kender.

Men altså skal vi ikke bare hente ham?

Jeg henter ham.

Så kan han være med til vores venindebåde.

Godt.

Jeg løber ovnen.

Okay.

Juliane, jeg synes jo først og fremmest,

og det var bare dejligt i hvert fald,

lige at møde dig,

fordi det her er jo også en vanske på et casten,

eller mig, Ida,

og vi udvikler ligesom på vores relation.

Og der har jeg jo forstået.

Du har forstået for?

Jeg har forstået det nu.

Jeg har forstået,

at du er en lunge,

for at citere Ida.

Jeg dør.

Det siger jeg nogle gange.

Ja.

Men det er hun også for mig,

så det er dejligt.

Hun forestæller sig.

Nu har hun jo ikke prøvet,

til at miste en lunge.  
Men hun forestæller sig,  
at det ville være samme følelse,  
som hvis hun mistede dig,  
fordi man ikke kan trække hver.  
Ja, det er rigtigt.  
Så jeg har forstået,  
at du er en vigtig person.  
Det har jo været dramatisk.  
Hvilket organ har Lassemund?  
Han er en fod.  
Okay.  
Det er sorg.  
Så jeg synes, det er dejligt at møde dig.  
Også lidt underligt.  
Jeg har ikke gjort det før.  
Så det er på tide.  
Ja, men lige i måde.  
Like wise.  
Ja.  
Men velkommen til.  
Tak.  
Jeg synes, vi skal kasses ud i vores venindebog først.  
Yes.  
Det har vi jo traditionen for her i programmet.  
Og lige lærer hende anden.  
Jeg er lidt bedre at kende med forskellige random spørgsmål,  
som lytter næst sender ind.  
Ida, du har valgt et,  
hvor da jeg læste,  
ind i vores lille manus,  
så tænkte jeg, jeg er blevet gammel.  
Jeg forstår ikke, hvad det betyder.  
Ej.  
Og jeg kan ikke huske, hvor jeg har valgt,  
fordi jeg har lavet tre manuser på samme tid.  
Ja, men jeg kan læse det op for dig.  
Ej, nu er jeg lidt bange for mig selv.  
Vi får jer.  
Det hedder, hvad er jeres bedste personlighedsfeature?  
Nå.  
Altså, jeg går ud fra,  
at det betyder, hvad er dit bedste personlighedstræk?  
Træk.

Det betyder jeg også.  
Okay.  
Jeg følte, det var sådan noget ekstraordinært.  
Altså, en feature føler jeg sådan,  
noget teknologisk nærmest.  
Men jeg tror bare,  
at det er,  
men nu bliver jeg der i tvivl.  
Jeg håber, at...  
Okay, men så i starter med at tage den.  
Vil du starte?  
Altså, jeg ved godt, hvad jeg vil sige til mig.  
Okay, så starter du.  
Okay, så starter jeg det.  
Og gæsterne først.  
Ja.  
Jeg tror helt klart,  
at jeg ikke børn af.  
Sådan.  
Det tror jeg virkelig er sådan...  
Ej, dejligt et.  
Altså, det gør jeg virkelig ikke.  
Nej, det gør du ikke.  
Altså.  
Bør jeg nage, synes du egentlig?  
Nej, det synes jeg faktisk.  
Ej, det synes jeg faktisk.  
Ej, det synes jeg faktisk,  
det synes jeg faktisk ikke, du gør.  
Vi er meget gode til at få tingene ud,  
når det er sådan...  
Det er meget latin-amerikanske temperament.  
Du ved.  
Og så er det ligesom overstået, ikke?  
Ja.  
Så...  
Også mig herovre,  
men mit latin-amerikanske temperament.  
Bølgerne går højt,  
men det er klart,  
hvis der er meget kærlighed mellem,  
så det er jo bare naturligt.  
Jeg tror, jeg synes...  
Jeg ønsker, det er...



Jamen, det gør du det bedste.

Nå, nu er det mig.

Jeg tror, jeg synes,  
at min bedste feature  
er empati.

Jeg synes, jeg selv er meget empatisk, faktisk.

Ja, det er du.

Altså også nogle gange lidt for empatisk,  
og det kan godt blive dramatisk også noget,  
men...

Og det kan godt være lidt anstrengende for mig selv,  
at kunne leve mig så meget ind i...

Ja.

Men jeg synes, jeg bruger det  
på mange gruere måder,  
også i mit arbejde og sådan noget,  
og i min venskab.

Ja, så tror jeg, jeg vil sige.

Lige nu i hvert fald.

Ej, var det nogle dejlige ting?

Ja.

Der er jo simpelthen så meget,  
hvor skal man starte?

Sådan en skønt person af sig og mig.

Ej, jeg tror, jeg vil nok  
hive min grunnlæggende  
indstilling til livet frem.

Den har vi også taget om nogle gange.

En følelse af, at

man kan det mest, man vil,  
og hvis man arbejder for det  
og sådan noget, så skal det nok gå,  
og universet ved egentlig det bedste,  
og lad os lige se på den lyde side.

Akte.

Så positivitet.

Ja, positivitet.

Men med sådan et drive bag,  
jeg ligger ikke bare sådan derhjemme,  
og ligger og tænker, at det skal nok  
blive godt igen uden jeg gør noget.

Men jeg er meget sådan,  
nu går jeg ud i verden,  
og så bliver det fucking fedt,

fordi jeg gør alt, hvad jeg kan,  
og det bliver bare godt.  
Sådan, at man har sådan en ændre motor,  
der er ligesom at få angred i en anden form  
for positivitet.  
Ja, men det vil jeg sige.  
Du synes, jeg er en positiv motor.  
Ja.  
Nej, jeg skulle ikke.  
Nej.  
Min bliver også testet.  
Men jeg har en motor,  
men jeg vil ikke være positiv.  
Jeg tror, jeg er drævet på vredet.  
Fedt.  
Men det kan man da også komme lidt frem.  
Ja, det kan man.  
Nå, men det er jo nogle gode features.  
Ja.  
Julien, jeg havde så hørt,  
at du har taget din dagbåg med i dag.  
Ja.  
Og du kommer lige til at læse den op,  
og så kommer jeg til at klippe små bider  
af den end løbende,  
så man hører det igennem afsnittet.  
Og hvornår er det denne her dagbåg  
og er fra, hvornår du skrev den?  
Jeg har faktisk tænkt mig at læse en del op,  
hvor det er, at min mor lige har fået konstateret det mens,  
og jeg skal fare ind til Næsthus apotek  
og henpiller, fordi den dag var rigtig hård.  
Okay.  
Skal vi ikke prøve at høre dilemmaet,  
som vi skal snakke om i dag?  
Hvordan er jeg en god veninde  
over for en veninde, der er i som?  
Jeg har en meget nær veninde, som for halvandet år siden  
mistede sin data, da hun var over halvvejs i sin kravitet.  
Det efterlæde hende i en alt overskøkende sorg,  
og jeg prøvede på bedstevis at være derfor hende i sorgen.  
Jeg synes, at vi har været gode til at snakke  
åbent og ærligt om hendes sorg  
og om vores venskab, som ændrede sig meget i den periode.

Vi har altid krænt, fjollet meget,  
og været unspæg sammen,  
og den del forsvandt naturligt helt i en periode.  
Men hvordan er man egentlig en god veninde  
over for en veninde, der er i sorg over noget,  
som er så svært for ens selv at relatere til?  
Og hvordan takler man det, at man altid er bange for at sige noget forkert,  
som vil gøre hende endnu mere ked af det?  
Hvorfor er sorg så svært at snakke om,  
også i venskaber?  
Jeg håber, at I måske vil tage mit emne op,  
og ellers bare tak for jer.  
Der er mange spørgsmål.  
Men jeg tænker, at hvis vi starter et sted,  
så kan vi lige starte med,  
med dig, Julien og din historie.  
Hvorfor er det, at vi vil have en vedtage dig ind i sorgafsnittet?  
Vil du ikke bare prøve at sætte os lidt ind i din situation?  
Det vil jeg gerne.  
Min relation til sorg starter sådan set for et par år.  
Sådan lige starten af lockdown,  
hvor min mor får konstateret Alzheimer.  
Og til dem, der ikke ved det,  
så er Alzheimer en del af demens.  
Der er en par bybetejningssteder.  
Demens, inden for der er nogle forskellige diagnoser under det.  
Så når man har Alzheimer som en demenssyg,  
og man er på at virke ens kognitive enskaber,  
det vil sige ens evne til en abstrakt,  
til at spise mad,  
til at forsøge sig selv.  
Og det er en sygdom, der ender med at blive terminal,  
fordi der får en demensdiagnose,  
så det vil sige de ender med at døre den.  
Så det er altså min mor,  
der får Alzheimer her for nogle år siden.  
Og hun får diagnosen,  
og så bliver hun indlagt.  
Og nu er hun jo faktisk krig mere,  
selvom hun fysisk sidder der.  
Så det er jo min relation til sorg.  
Og jeg sidder så også i det, der hedder en ventesorg.  
Som jo er inden for par bybetejningsens sorg,  
men det er jo, at du venter.

Du venter på, at den, du elsker dør,  
til den sygdom, de nu engang er i.  
Så ventesorg er en begrebet betegnning,  
som man kan bruge til, hvis man for eksempel har nogen,  
man elsker, der er i gang med at dø af græft,  
parkingssøren, demens.  
Mange forskellige sygdoms,  
som i sidste en ender med at blive terminal,  
så den, man elsker, dør af det.  
Så her kommer begrebet ventesorg.  
Så du har haft et par år de sidste år,  
hvor du har mistet hende mere og mere.  
Altså, at det er gået fra, at I har fået diagnosen,  
til at du siger, at nu er hun bare en krop.

Ja.

Og når du siger det, altså, hvis du møder hende,  
altså, hvor slemt er det i gåetsøjn, altså,  
at det kan ved hun, om du er, stadig,  
kan hun kende dig, hvor er vi ligesom hende,  
hvor meget af hende er der tilbage?  
Min mor kan godt huske mig, hun ved godt, hvem jeg er.  
Men der er så mange andre ting,  
som min mor ikke kan.  
Og derfor taler også ofte om min mor,  
som er begyndt på, at hun er død.  
Fordi når hun sidder, der er hun bare en krop,  
og hun kan godt lige hurtigt lyse op,  
når jeg kommer ind på pleje,  
kan hun sige, Julian,  
hun har stoppet med at sige,  
bulle det, hvor vi er kældnavn.  
Men så sidder hun bare og kigger,  
du kan ikke føre en samtale med hende,  
hun kigger igennem dig,  
hun er der jo ikke mere.  
Det er så mega hardcore, altså,  
det lyder meget brutal.  
Det er meget fucked up.  
Det er fucked up skab.  
Nu skal vi prøve at snakke lidt om,  
sådan, om venskaber.  
Ja.  
For jeg går ud fra,  
at du måske har haft

endnu mere brug for dine venner,  
end du nogensinde har.  
Når man er i sorg,  
men det er jo stadig super komplekst,  
og der er mange ting i det.  
Jeg vil gerne bare høre,  
hvordan du har oplevet  
også dit venskab med Ida,  
for eksempel.  
Har været meget til det også før,  
at hun fik denne her diagnosen.  
Har du lagt mærke til,  
hvordan noget har forandret sig,  
da hun fik diagnosen?  
Det, der er med sorg, er,  
at det er så komplekst,  
og jeg nydder at få  
støtte fra min venner,  
og specielt også fra Ida.  
Og det har også formet vores venskab  
i en uddefinierbar form.  
Det vil sorg altid gøre,  
tabet over et menneske,  
som ikke bare er en beste,  
hvor man møder 6 gange om året,  
som måske lukker sig ret høj,  
mens man mister sit første menneske.  
Der vil den sorg altid gå ind  
og forme de relationer man har,  
men de vil også forme der selv som menneske.  
Så den du var før,  
den person vil aldrig kunne gå tilbage og blive igen.  
Så derfor er det også vigtigt for mig  
i talesætter over fra Ida og min andre venner.  
Nu tager vi bare udgangspunkt i Ida og min relation,  
så det er vigtigt for mig i talesætter på her.  
Det her har jeg brug for,  
men så kan jeg ikke ind i mit hoved.  
Vi er kærester, så du går heller ikke op og ned  
af mig til dagning.  
Du kan ikke se, hvordan den her sorg former mig  
når jeg hjemme i min lejlighed, har fri for arbejde,  
og jeg ikke er på whatever platform der er.  
Så derfor er det endnu vigtigt for mig

at kunne i talesætter sige,  
prøv at høre, det her har jeg brug for nu.  
Min sorg, den ændrer sig hele tiden,  
den er en flod,  
så sorgen ændrer sig fra dag til dag.  
Hvor jeg var i sorgen for et år siden,  
er ikke det, hvor jeg er i dag.  
Jeg har jo set en besked ud,  
jeg gjorde for noget tid siden,  
og jeg har set en besked ud i talesætter.  
Det er simpelthen her, jeg er i sorgen,  
og det her har jeg brug for, ja.  
Vil du læse den besked op, for eksempel?  
Det kan jeg da godt, jeg skal bare lige filme min telefon.  
Eller så har I det telefon.  
Jeg har været stille i lang tid.  
Jeg har været nårbrudt hun hen.  
Jamen det er fordi jeg har også noget at sige.  
Men kender jeg kæresten?  
Ja, det ved jeg ikke.  
Jeg sidder og bare lytter,  
og det er faktisk også den første nogen siden,  
jeg har givet i form af en tekstbesked.  
Til min kærene.  
Og kan du den også ud til andre?  
Jeg sendte den til min kærene.  
Det var zoomenskerhjælt.  
Jeg kan godt huske, at vi havde en afsæl,  
og så sendte den til mig,  
og så var jeg sådan, okay, motøjet.  
Julian, han skal være her.  
Oh my god, hvorfor sorg jeg ikke?  
Nu får hun lige det.  
Og så står det over ned under.  
Hører I os podcast, mens jeg er på TikTok,  
What the fuck?  
Og så kommer der så en ny besked.  
Og det er rigtig nok, at det er faktisk lukken 0040,  
om natten det her kommer.  
Jeg har heller ikke været før næste morgen.  
Så der er noget helt andet.  
Min mor er så syg nu, som du jo ved.  
Så fremadrettet i stedet for at spørge ind,  
til hvordan hun har det, så bare spørg hvordan jeg har det.

For det går kun en vej med min mor nu,  
som du ved.  
Og som tiden går, er hun bare tættere,  
og tættere på at fysisk dø med tiden.  
Så i henhold til min ven til sorg,  
foretrækker jeg mest at sætte over på mine egne følelser,  
og hvor jeg er i soven, fremfor at fortælle,  
hvor syg hun er.  
For med demens bliver de syre og syre,  
som du ved, og en dag dør de.  
Og så hurtigt som det går med hende,  
så foretrækker jeg egentlig bare det andet nu.  
Det er bare det, at jeg er i sovprocessen.  
Ja det, ja det. Og nu skal jeg sove.  
God natt, vi ses senere.  
Hehe.  
Smiler nervøs.  
Og såvfuldt.  
Der kan man jo godt se,  
det er jo den første tekst instruks,  
hvis man skal gøre det sådan lidt,  
som jeg har sendt ud på beskeden.  
Har du prøvet at blive skuffet over dine venner  
i denne process?  
Eller sådan en ked af det, eller sovet over?  
Det er faktisk sjovt, du spørger om det.  
Du må godt være ærligst.  
Ja.  
Jeg kan ikke blive skuffet.  
Det er faktisk sjovt, du spørger.  
Fordi på vejen herinde, eller faktisk så godt aftes,  
tænker jeg, vi skulle have denne samme tale.  
Jeg bor ikke sammen med en partner,  
der er ikke nogen, der ser min daglige dag,  
der er ikke nogen, der ser min cykel dagligt,  
skrende,  
eller hvordan jeg den fluxurerer  
sådan op og ned, og er nærmest sådan lidt  
sådan lidt lidt sådan.  
Altså i nogle perioder er jeg virkelig lov,  
er jeg virkelig depressiv.  
Det er ikke fordi jeg er depressiv,  
på grund af andre ting i mit liv,  
det er sådan en sov, og det ved jeg.

Så jeg har et periode, hvor jeg er virkelig lov,  
og ikke lægger ting op,  
og folk som kender mig ved,  
så er det fordi, så lægger jeg mig rigtig trist.  
Så du ved,  
jeg har også nogle perioder,  
min poekt er egentlig helt bare det,  
jeg vil hente til bare,  
at jeg føler ikke rigtig,  
jeg kan blive skuffet  
på nogen, eller  
følge, at jeg skal have mere for nogen,  
men jeg føler, at hvis der man siger noget  
til folk efter man har  
lukket dem ind i sit sind,  
så kan man måske godt, hvis det er, at det bliver noget vent at sige, hey.  
Altså,  
der er måske lidt mere brug for for dig  
i forhold til jeg og nu har åbnet op,  
og jeg er meget ekspecelt omkring.  
Nej, for jeg har ikke haft brug for det.  
Jeg tror bare, at når det er, at man ikke har nogen partner,  
man ikke har nogen børn som jeg har,  
så er det endnu vigtigt,  
og hvis man har føler sig klar til,  
der har lyst til det selvfølgelig, så føler jeg,  
det er endnu vigtigt at netop være mere ekspecit,  
være mere åben overfor sine vennerrelationer,  
og fortælle, hvor man har det,  
fordi de er der ikke i dagligdagen.  
Jeg tror, at jeg vil blive skuffet, hvis det var,  
hvordan jeg har det,  
og så skal jeg lige tale om, hvordan jeg har det,  
og så vil jeg følge, at spørgsmålet,  
der bare skal jæbber afsted omkring min sorg,  
på en sofa, end vi skal sætte noget velet til på, eller andet.  
Der vil jeg måske være sådan et, hvorfor fuck spørger du?  
Ja.  
Fordi du åbner op for noget,  
og det føles som om, at du bare jæbber igennem noget,  
fordi lige husk at spørge til julens mor,  
du ved,  
hvordan har du det.  
Og så selv ved energien,



og situationen føles lidt som om, at det er noget, der bare lige hurtigt skal.  
Jeg spørger for, fordi jeg forestiller mig,  
at det er noget af det, der kan være rigtig kompliserede  
ved at være venner i sorg.  
Jeg kender bare fra mit eget liv,  
at hvis jeg er en meget sårbart,  
hvis jeg har det meget sårbart omkring noget,  
så skal der meget lidt til,  
at jeg bliver såret  
omkring det,  
hvor med andre ting skal der meget til.  
Der er min line lige så meget længere,  
og hvor jeg kan se,  
selvfølgelig er du en mega-sorgbar situation,  
og derfor kunne jeg bare fortsætte,  
når hvis det var mig,  
så ville jeg lyne hurtigt tænke,  
at der var hoveden nogen i den sidste uge,  
der har sportet mig, hvordan jeg har det.  
Gud, det er der fandme, ikke?  
Men det er der heller ikke.  
Og så ville jeg begynde at blive sådan,  
hvor er de hende?  
Og så tror jeg også,  
jeg ville måske kunne skabe konflikter i min venskaber,  
fordi jeg var vel sådan,  
nu er jeg fandme skuffet, faktisk.  
Og nu får jeg alle sammen en pisse sur besked,  
og så glider folk endnu mindre at spørge,  
fordi nu er jeg fuldstændig alene tilbage,  
altså jeg tror,  
jeg ville have det rigtig svært ved at navigere i det.  
Nu snakker vi selvfølgelig om at være den,  
der er i sover,  
vi skal også snakke rigtig meget om at være på den anden side,  
men jeg ved ikke, om du kan genkende noget,  
og det er bare sådan en skrøbligt fundament.  
Altså det er skrøbligt,  
men det der med det er,  
og det er også min sov,  
din sov bliver din sov,  
I det sov bliver hendes sov,  
og så videre og så videre.  
Du kan ikke forvente,

når du er voksen, som vi tre jo er ægte voksne.  
Så kan du ikke forvente.  
Jeg føler ikke,  
jeg kan tage et patent på min andre voksne,  
men venneres liv,  
og forvente, at de hver dag skriver en besked til mig,  
eller hvad jeg ude siger, hvor er du i soven,  
for det er ikke sket.  
Jeg kan tælle på, mindre end en hånd,  
hvor mange, der har de sidste to, har spurgt ind til,  
men det jeg kan forvente er,  
at når vi så er sammen fysisk,  
så forventer jeg også, at hvis de spørger ind,  
så sætter de også en tid af til,  
at der kan gå to timer, laver jeg for lov til at grave.  
Min far og jeg har det sidste lange stykke tid følt,  
at mor begyndte at huske,  
for to uger siden blev vores værste frygtbekræftighed,  
hun er alsegmer.  
Jeg er i chok, og jeg er bange.  
Min fejre er den følelse pragmatiker.  
Jeg er bange for hans tilgang til nye virkelighed,  
vi nu skal navigere i,  
gennem hans pragmatiske syn,  
pludselig en dag kan betyde, at han får et knæk  
og går ned med stress,  
da han arbejder meget.  
Det er igår nemlig kun en vej med min mor, det er ned.  
Så meget forstår jeg der hvert fald,  
efter at have læst på syren for altsammerfæningen,  
som min far står i hånden på mig tidligere i dag,  
og at have googlet internettet for alt,  
der hed med demens at gøre.  
Det er mig selv, det skal man aldrig gøre.  
Skal vi ikke prøve os at vende lidt tilbage  
til dilemmaet og lydøren, så?  
Den situation hun står i, hende som skriver ind,  
det er jo, at hun har en veninde,  
som har mistet i graviditeten,  
cirka halv vejs.  
Det kan jeg i hvert fald godt forståelbe.  
Hvorfor altså, det er,  
selvom jeg ikke har prøvet det,  
men jeg har jo prøvet at være gravid et par gange,

og virkelig sidde med,  
at jeg er det hver gang, man skal til skinning,  
og være redd, så slagen for, om der stadig er liv,  
og det er jo bare, det er en skribelig, skribelig, skribelig tid.  
Og hun siger jo, nu læser jeg lige de spørgsmål op,  
hun havde igen, så vi lige får dem op frisket.  
Hun siger, hvordan er man egentlig en god veninde,  
overfor en veninde, der er i sorg og noget,  
som er så svært for ens selv at relaterere til?  
Hvordan takler man det, at man altid er bange for at sige noget forkert,  
som vil gøre hende endnu mere ked af det?  
Og hvorfor er sorg så svært at snakke om i venskaber?  
Jeg føler i hvert fald, at for at svare for det sidste spørgsmål,  
det der med, hvorfor sorg og svært,  
at det kan der være mange forskellige grunden,  
selvom hvis vi skal til udgangspunkt i,  
eller hvis jeg er til udgangspunkt i mig,  
som ven og relateret, relateret.  
Relateret?  
Det lyder som om jeg rocker.  
Men at vente til, for eksempel Julien,  
eller andre mennesker, som også har mistet  
ud på den ene, anden eller tredje måde,  
så tror jeg, at jeg synes, at det, der har været sværest,  
har et været, at jeg nogle gange,  
som vi også talte om tidligere,  
kan have svært ved,  
og at føle om en timing er der eller ikke er der,  
det kan være, at jeg møder en gammel veninde  
fra gymnasiet, som jeg kun egentlig kender lidt på Instagram,  
som jeg ved er syg,  
men en synlig sygdom er blevet,  
for eksempel kraftsvør eller et eller andet,  
og at jeg egentlig har lyst til at gå over til hende  
og spørge, hvordan har du det?  
Hvad sker der?  
Jeg har set det her, eller sådan op og giv en et kram,  
men at jeg samtidig også kan tænke,  
ej, hun står jo her midt i netto med sine varer,  
og har hun lyst til at blive konfronteret  
med den sygdom, som hun bærer rundt på,  
altså sådan af mig lige nu.  
Det tror jeg nærmest, at det største spørgsmål,  
som alle tænker over,

altså jeg tænker det meget med folk,  
som har mistet mennesker,  
hvor jeg altså tænker,  
gider de til denne her fest, nu står,  
og snakker om denne, de endelig ude, de har det sjovt,  
eller de snakker jo noget andet,  
vil de ikke selv bringe det op?  
Skal jeg i verden den der lyseslykker,  
som kommer over og siger,  
hvordan har du det?  
Hvad tænker du, Julien,  
er der tidspunkt, hvor man ikke skal spørge,  
hvordan du har det?  
Priden, for eksempel, der kommer nogen,  
der kommer nogen fra queermiljøet op til mig,  
og spurgt ind til min mor,  
hvor jeg er bare sådan, jeg var virkelig fuld.  
Jeg vil jo heller snakke for meget om den for lidt, jo.  
Jeg er stort der, og så kan jeg snakke om det,  
så ved du hvad, så siger jeg,  
jeg er rigtig fuld lige nu,  
og jeg kan faktisk ikke oversku' at snakke med om det her,  
så hvis du er nyske eller noget,  
så kan vi gå en tur på mandag, om søerne,  
men lige nu vil jeg egentlig bare gerne feste,  
tænke på noget andet, helt færre.  
Det er en federe situation for dig,  
at det er dig, der siger,  
jeg gider ikke snakke om det lige nu,  
end at der ikke er nogen, der spørger.  
Ja, ja, ja.  
Altid spørger ind til sorg, altid.  
Det værste, du kan få er, at personen ikke vil tale om det.  
Du må ikke lave hver med at spørge ind til det,  
fordi at gå alene med sorg,  
er meget, meget værd.  
Ja, så i virkeligheden,  
så er der nærmest ikke et forkert tidspunkt,  
så handler det mere bare om,  
at man ikke må blive fornærmet, hvis personen siger,  
vil du være tak fordi du spørger,  
eller måske en gang tak,  
men det har jeg bare ikke lyst til at tale om lige nu.  
Og at man heller ikke må føle,

én ting er ikke at blive fornærmet,  
men også, at man heller ikke må føle,  
uh, jeg har gjort noget forkert,  
nu tager jeg ikke spørg, en anden gang.  
Ja, det skal man heller ikke føle, nej.  
Og min anden grund til,  
at sorg er så svært at tale om,  
det er så, at det kan være svært.  
Jeg kan nogle gange føle mig,  
at jeg ikke har mistet nogen,  
i min nærfamilieverk,  
eller i min næromgangskris af venner.  
Altså, det er vidt og lidt sådan,  
at når jeg skal tænke på de levende væsner,  
der ikke er her på jorden længere,  
som har været en del af mit liv,  
som jeg savner med, så er det jo sådan der,  
min farmor og min hund.  
Og den største sorg, jeg har været i,  
hvor der har mistet mig selv,  
i en toxikrelation,  
og det er overhovedet ikke for at negligere det,  
men det er bare for at sige,  
at jeg har mistet en forældre,  
eller en uføgdater, eller søn eller hvad ved jeg,  
eller sådan et uføgt barn.  
Og derfor tror jeg, at jeg nogle gange kan synes,  
at det er svært for mig at tale  
med folk om deres sorg,  
fordi jeg er bange for at komme til,  
at sige noget forkert,  
eller at komme til,  
og fejre noget under guldsevirk.  
For eksempel husk, at jeg har en venende,  
som har mistet sin mor,  
som ikke er her længere,  
og hun har været ked af hele sitt liv,  
og så vildt, at du stadig ikke kan  
gå på arbejde dengang,  
hvor hun var i sorg.  
Det tror jeg bare slet ikke, at jeg ville kunne.  
Ej, hvor er det vildt, at du kan sidde her,  
og hygge med os andre,  
altså det tror jeg bare slet ikke, at jeg ville kunne.

Altså du ved, at hun hele tiden fik den der,  
hvor hun var sådan,  
og jeg føler mig forkert i min sorg,  
fordi du føler, at du vil i hvert fald  
være meget mere ked af det, hvis du mistede din mor,  
end jeg er, men hvordan fuck,  
hvad du har, at jeg skal leve mit liv.  
Og du ved, at hun sagde det til mig,  
så tænker fuck,  
det er des 100% noget, jeg har sagt til folk også.  
Jeg tror også godt, at jeg kunne have fundet på,  
bare at slømme ud, ej, hvor er du.  
Og så er du her med os i aften,  
altså jeg tror bare, at jeg ville kunne.  
Altså du ved så velmenende,  
men også så fuck.  
Det er der også mange, der siger, at man er født,  
og så tænker man,  
at jeg ligger hjemme,  
men præcis det kunne jeg godt,  
altså at det er jo genn for,  
men andre ville serve meget mere,  
og hun slet ikke var i sorg nok over sin mor også.  
Og du ved, det er sådan nogle ting,  
jeg godt kan blive bange for at komme til at sige,  
fordi jeg ikke ved, hvordan det føles,  
og hvad jeg er i den.  
Har du oplevet at folk siger ting, hvor du tænker,  
uuh, det er noget forkert, du siger det her.  
Det skulle du ikke have sagt, det gør mig,  
I har til at overrekt.  
Altså jeg har kun oplevet en fra min familie,  
som jeg ikke skal nævne,  
men hvis hun ikke er med ved hun godt, hvordan,  
hvem der er, jeg taler om.  
Klapes væk.  
Det betyder, at hun var,  
hun troede på alternativ medicin,  
så hun ville jo gerne,  
hun ville gerne klappe det mændsen væk.  
Altså snakker vi om at klappe det mændsen væk.  
Ja, ja, ja, vi taler om, yes.  
Ja, ja, og så kunne du lave sonet,  
tapi og sådan det hele.

Så det er jo også helt derude,  
på det ekstremt inspektrummet,  
men det er jo også bare et eksempel,  
på at lige pludselig,  
skal man stille spørgsmålstegen,  
og samtidig også,  
kunne det være noget, der kunne gå ind og gøre det?  
Det er så sjovt, du siger det,  
fordi jeg har været den person, der sagde sådan noget her.  
For ikke direkte,  
men jeg husker det bare nu,  
når du siger det,  
at jeg på et tidspunkt, på P3,  
sidder i gang med at sende radio,  
så kommer der et eller andet spørgsmål ind,  
fra en lytter,  
som har noget med en forældre,  
som er syg,  
og nu har de fået et eller andet,  
en eller anden behandlingsform,  
som er meget uddokumenteret,  
men som hvor de kan rejse et eller andet sted hen,  
og prøve det.  
Jeg siger bare,  
at det skal du da bare gøre alt,  
hvad du kan,  
du skal selvfølgelig gøre alt,  
hvad du kan overhovedet,  
så du bare ved, du har gjort alt,  
og hvad nu vidstevirket,  
og et eller andet i den stil.  
Og så bag efter, så er der en af mine kollegaer,  
som jeg ikke viste,  
havde mistet sin mor,  
og som bare siger til mig,  
du skal bare ved,  
det er ikke altid en god ide,  
at gøre alt, hvad man kan,  
for du kan også blive fuldstændig sindssyg,  
og i min situation,  
så prøvede vi også alt,  
og vi prøvede alle alternative metoder,  
og du mister fuldstændig dit liv,  
på et tidspunkt bliver du også nødt,

til at lytte, hvad lægerne siger.  
Og hvor jeg var sådan,  
så havde jeg bare stået,  
do it, do it, do it,  
og var sådan ved ingenting.  
Men det er sådan lidt den samme.  
Både selvfølgelig, min var lidt mere ekstremt,  
derude ved at sige, ja, det var os.  
Det forstår jeg virkelig godt,  
at du også siger i dig,  
for sådan her er der også sådan,  
nu siger jeg ikke mere.  
Jeg kan i hvert fald godt,  
jeg synes også, at i og med,  
at folk er blevet så gode,  
og virkelig sådan,  
og på forskellige sovprocesser,  
og til at sætte ord på forskellige livstravmer,  
så er jeg faktisk på mange måder,  
både blevet bedre,  
til at forstå det,  
men også blevet mere bange for at tale om det,  
fordi jeg har opdagede,  
hvor mange faldgrupper,  
der ligesom er,  
og hvor meget jeg egentlig kan sætte mig ind i.  
Og du ved nogle gange,  
kan jeg bare godt, altså ikke med dig, Julian,  
men hvis jeg møder nogen,  
som jeg kender i en håndsudrektion,  
og som så gør,  
at jeg tror, at jeg måske lige glider lidt af legenda over det,  
og så laver jeg en ny ud på armen,  
og så er jeg sådan,  
Håper du okay?  
Håper du okay?  
Håper du okay?  
Vi ses, at det er befin.  
Altså, det er virkelig sådan,  
I ved godt, hvad jeg mener.  
Okay, men hvis vi lige,  
vi fager os opunkteret,  
vi ligner den der frygt med at være bange for overhovedet at spørge,  
fordi man er bange for tegningen,



altså bedre at spørge en gang for meget,  
end en gang for let,  
og det er federe at sige,  
at det er dig, der tager valget om,  
jeg gider ikke snakke om det lige nu,  
inden slet ikke at blive sport.

Præcis.

Hvis vi så tager den anden,  
som er den, vi snakker om nu,  
at man er bange for at sige noget forkert,  
vil man kunne drave den samme parallel,  
og sige, det er bedre,  
at sige noget forkert,  
end aldrig at sige noget.

Ja, det var noget af en spidskremasse.

Det betyder nej, så rør jeg faktisk.

Den er jo straks mere kompleks, synes jeg faktisk.

Fordi,

vil man heller have noget,  
hvor man efterfølger sådan et,  
nu skal jeg lige prøve at tage stilling til din sov,  
som du aldrig nogen, som har været i.  
For eksempel, for det i deres eksempel,  
fortæller jeg.

Ja, præcis.

Den er sådan lidt i.

Man skal selvfølgelig tænke sig om,  
eller så kan man som menneske,  
at det kommer,

hvis det gør det i hvert fald,  
af kærligheder og omsorg for den,  
der prøver at stille et spørgsmål.

Og så igen, det er der med,  
måske bare ikke tage fokus over på dig selv,  
så lad være med at sige, hvis det var mig,  
fordi det er det ikke.

Det er vel en meget god rendingslinje,  
hvis det var mig, det har ikke dig,  
for der er nogen, der har død,  
så du ved ikke, hvordan du vil gøre,  
før du er i sovn, det er jo også det, du ser.

Det er en god ting, at være nogen gange,  
når man lukker ud, før man lukker ud.

Det er en gange om.

Man kunne også sige,  
til hende, der har skrevet,  
man kunne også skabe et safespace,  
og sige, end jeg siger det her,  
så kommer det af kærlighed,  
og hvis du misforstår det,  
så vil jeg gerne have lov til at omformulere mig.  
Det er jo også faktisk en god ting.  
Det er jo selvfølgelig en forrimledesgrense,  
vi taler om alt det andet crazy, vi lige taler om.  
Du taler ud af kærlighed,  
og i det her eksempel, så er det jo kærlighed,  
så er det jo okay at sige på det her.  
Jeg ved ikke, om jeg kommer til at træde over,  
så forgiv mig,  
så lad mig omformulere mig,  
lad os skabe et safespace på kommunikation.  
Det skal lige sige,  
så at vi holdt min fødselsdag for fire uge siden,  
med mit bedste venner, som musikarpiksmændene.  
Min mor kunne ikke rigtig hus talen,  
men er lige vel formålet at holde en lille en.  
Det sidder stadig i mig,  
hvor jeg er kæld og prøvet at sige en tur.  
Specielt efter lidt vi,  
familiehjemlighederne bliver udbassoneret, det er okay.  
De er heldigvis ikke så slemme.  
I dag går mor meget rundt,  
og det er tidligere på os sammen,  
fordi det hele bliver for meget for min far,  
inden på kontoret, så kommer min mor ind.  
Før hun sygdom, havde hun krammed mig  
og fortalt det helt nok skal gå,  
men hun vil også fortælle mig,  
hvor meget hun elsker mig,  
men det skete ikke.  
Det var som om hun ikke anerkendte jeg grad, min tilstand,  
for måde at bruge sit språk og så få lød en kontør.  
Kæft den afvisning, jeg døde fuldstændig.  
Men det er hendes sygdom, det ved jeg nu, men jeg sang helt ned i guldet.  
Jeg ved, hun føler skyld over sådan en sygdom, men det er ikke hendes skyld.  
Men jeg må være stærk for hende og far.  
Min mor har det sygen besluttet, at vi ikke skal tale om det, mens så længe hun er der.  
Det må vi respektere.

Hvad er det til at gøre, hvis du har et vigtigtidstidsting?  
Hvis vi prøver lige lave en lille liste over det,  
et eller andet fem, tre, tibet,  
hvad mange du nu føler for råd til personen, hvis gode venner er i sol.  
Hvad er de allervigtigste ting du skal huske,  
og gør eller ikke gøre eller være opmærksom på som venner?  
Nr. 1 er helt klart altid spørg ind, det må det være.  
Uanset. Det følger også, vi har den vores dialog her.  
Det må være at spørge ind, det skal du.  
Så må du også gerne selvfølgelig tænke dig lidt om.  
Men også bare show up.  
Altså virkelig basalt med show up.  
Be there.  
Lad være med bare at være sådan...  
Jeg er der, hvis der skal ske noget.  
Hvordan kan man show up?  
Hvordan gør man det?  
Så må du op på adressen, hvis du ikke har hørt for personen i lang tid, og du har en rigtig tæt  
relation.  
Hvis du har en rigtig tæt relationer, det er et af din mennesker ikke.  
Beste vinder, bedste, whatever, kæreste.  
Hvis personen er så meget i sov, fordi de ikke har overskudt til at række ud, eller de måske også  
bare er lidt mærkelig.  
De er deres reaktionsmøster, er lidt anderledes.  
De er måske lidt ekstra sensitiv, når man er så sammen med dem.  
Lad være med at korte dem af.  
Lad være med at være for hurtig til at fejpe dem til side.  
Husk på de igennem en sovprocess.  
Så tæt det med i mæntet.  
Selvfølgelig inden for rimelighedens grænser.  
Det kan være, fordi du også sagde til mig på et tidspunkt, at det, jeg føler, du reparerer til nu, er  
også det der med, at man som pårørende til en, der er i sov,  
skal på en eller anden måde væpne sig lidt mere med 12 modighed.  
Altså, at man må have en forståelse for, at folk gennemgår noget, der er livsændrende,  
som kan lamme dem, som kan gøre, at de ikke er sig selv, eller bliver mere distræte, eller ikke  
rækker ud,  
og at ens mønster på, at man er sammen på ændresager, der kan gå længere tid imellem,  
eller der kan være brug for mere, eller hvad ved jeg, ikke?  
Og det kan jeg også huske, at det er sket i vores relationer, der er jo i en lang periode,  
og stadigvæk er det bare en ændring i, hvor meget vi tog ses,  
og altså, hvor meget du har ragt ud, og hvor meget jeg så egentlig også er ænden med at række ud,  
og hvor vi så på et tidspunkt også sammen, hvor du sætter over på det her med,  
at du altså ikke er ved at skubbe mig væk, og at det ikke er fordi du ikke har lyst til at være sammen  
med mig,

men at der lige nu bare er så meget, at det er skært for dig at være i, eller et eller andet, ikke?  
Og det kan jeg faktisk huske, at det gør jo også mig sindssygt glad, at de har været sådan, okay,  
det er rart lige at blive mindet om, at det faktisk er fordi, der sker de her ting i dit liv,  
og det er ikke fordi, det er noget, jeg skal tage personligt, selvom at det ikke skal handle om mig,  
men du ved, det er stadig også, det var bare rigtig rart at få at vide, ikke?  
Og det tror jeg også gjorde, at jeg var sådan, okay, men jeg skal heller ikke grundvæk i et tag på  
julen,  
når han ikke rækker nok ud, hvem er det egentlig?  
Altså, hvorfor er jeg egentlig det? Altså, fordi det giver mening,  
selvfølgelig er du i gang med noget, der gør, at jeg skal have en meget længere lunde med dig  
egentlig,  
og jeg behøver have med nogle af mine andre venner.  
Så det synes jeg i hvert fald, at jeg lavede et rigtig godt råd, det der med, at man simpelthen er nødt  
til,  
selvfølgelig alt indenfor, som du også ser rimelighedens grænse,  
men man er nødt til at give de mennesker, som man har i sit liv, der er i sorg,  
mere plads, mere rådrum, mere lang snor, og også i meget lange perioder.  
Okay, så indtil videre, så har vi fire ting på listen.  
Nr. 1 er spørg ind, altid spørg ind heller en gang for meget, en gang for lidt.  
Nr. 2 er, tænk lige over, hvad det er, du siger.  
Prøv lige at sige det til dig selv i dit råde, og forestille dig, at nogen sagde det til dig,  
hvis du var i sorg.  
Vil du misforstå det?  
Er der nogen ting, som har dobbelt betydning her, og som måske ikke ville blive taget imod,  
så prøv at se, om du kan omformulere det.  
Ellers siger jeg lige noget.  
Jeg ved ikke, hvordan du hører det.  
Ved det sagt med alt kærlighed.  
Hvad med det her?  
Ja, præcis.  
Nr. 3 er show up, vis, du er der.  
Handling bag det, hver der, hver der, hver der.  
Nr. 4, bære over med din vinde, hvis vinden i sorg ikke er en lige så god vinde,  
som vedkomne har været før, fordi vi er vedkomne i sorg.  
Ja, lad være med at gå i panik i den sidste, du lige sagde så også.  
Lad være med at gå i panik, hvis du ikke ser lige så meget til personen,  
eller begynder at måske også at få et forlattelsang.  
Ej, nu ændrer energien, så betyder det, at vi virkede for hinanden.  
Nej.  
Alle efter relationens stabilitet, så er det bare fordi,  
det her, man skal gå igennem noget.  
Og så bare når I så endelig ses, så bare dygt, så bare være ekstremt.  
Eller så bare være til stedet, så når I endelig ses, ikke?  
Som I plejer undervirker for potteret.

Men vi er lige det, ikke?

Nu sidder I jo her, og bare så søder og dejlige gode venner, som passer så godt på hinanden, og så går vi til at snakke sammen.

Hvad er så fremtidsdrømmen for jeres venskab?

Fordi jeg tænker, at det er forandret.

Hvad for en udvikling kunne du ønske dig i jeres venskab?

Altså, det ville jo aldrig nogen, som kunne komme tilbage, fordi min mor kommer jo ikke tilbage.

Så alle relationer, som jeg nogensinde har haft, vil aldrig blive de samme igen.

Så der er aldrig noget, der skal tilbage til noget.

Min mor skal jo også på et tidspunkt dø fysisk.

Så det er jo en helt anden sorg, jeg skal igennem der.

Så det er jo sådan to sorgperioder, ikke?

Time for itself, I don't know.

Men jeg tror bare, at så længe, vi har så meget kærlighed til hinanden, så er det ikke...

Jeg er ikke nervøs for noget.

Jeg viler rigtig godt i min relation til Ida.

Jeg synes i hvert fald, at jeg er meget taknemmelig for, at vi har klaret det så godt i de seneste par år.

Altså, at der ikke er noget, der er perfekt, og der kunne da godt justere os lidt rundt omkring.

Men jeg er glad for, at vi er der, hvor vi er,

og at vi har været venner i så mange år,

og at vi ikke har givet slet på hinanden.

Det er faktisk rigtigt.

Altså, vi er virkelig...

Altså, vi er der holdt ud.

Også, når vi har været i f\*\*king jenterende,

og vi har været lidt ubenner under vej.

Men...

Vi står her stadigvæk.

Ja, vi står.

Vi er lige her.

Vi sidder lige her i studiet.

Ej, så jeg håber bare, det kan blive ved på den måde.

Jeg og Julen har altid haft en drøm om,

at når vi bliver garbende, så skal vi på pension sammen, i Spanien eller Italien.

Og det ved jeg, så kan man brænde op på det tidspunkt.

Men så må det blive bundholdt, eller garbæksmænne.

Og så skal vi sidde med en lille brændert på med vores mæn, Philip,

og måske simp os, hvis ikke han er blevet træt af os til den tid.

Og hygg.

Altså, din søster Lasse skal jo også komme med,  
og mig og Philip skal have hæste, og sådan noget.  
Du ved, det er stadig min drøm med det her vendskab.

At jeg håber, at vi bliver gamle,  
og svarer sammen en eller anden dag.

Og også i virkeligheden et godt råd,  
til hvis man lytter med at være en person i sorg,  
og man måske er skuffet over sin egen venner.

Altså, så kan man jo tage mange af de her ting,  
som jeg har sagt, at Julien gør.

Som jeg er rigtig glad for, ikke?

Altså, det er da med at virkelig straight-up at sige,  
hvad man har brug for, eller be folk om at gøre det eller det.

Fordi det, synes jeg, er i hvert fald som pårørende,  
er virkelig dejligt med nogle retningslinjer.

Og jeg vil godt forstå, hvis det er fuldstændig uoverskoligt,  
det er jo også taget dejene noget tid at nå der og til.

Men man skal i hvert fald ikke føle,  
at man ikke kan tillade sig, det synes jeg.

Det er en virkelig, virkelig god ting at gøre, hvis man er i sorg.

Jeg har jo også snakket om i mange situationer,  
at vi jo går ind, for man godt kan forvente ting og sige nej.

Ja, ja.

Og jeg tror virkelig sådan en kombine af det,  
du siger Julien med,

og vil i, at folk kommer ikke til at skrive at ringe hver dag.

Der kommer så være pauser, hvor man lige godt kan følge sig ensomme og alene,  
og kan tale op i sit hoved, at man er blevet svigtet,  
eller at ingen går op i en.

Og så kombineret med at turre række ud,  
og tur at sige, nu sidder jeg og føler mig lidt alene,  
det kunne være dejligt, hvis du lige spurgte lidt ind,

eller jeg har brug for at ses,  
at de to ting kan godt leve simulatant,

hvis man handler på det,

og så rækker ud og kommunikerer.

Helt bestemt.

Hun har fået blevet betændt sig igen.

Min far har nok at se til, så jeg foreslår at tage køreturen hurtigt ned til næstet.

Da jeg ankommer, kan jeg mærke, at min tarme vækles af en i sig selv.

Jeg kan mærke, at min organer kvæle mig ind fra ud,  
og jeg kan mærke, at jeg begynder at få blanke torget,  
lige for en ekspedenten,

jeg aldrig har mødt før.

Mens jeg fra fremsket fortæller om situationen,  
torgene trillede ned,

hun var sød at hjælpe min reset via vagtlæn,

mens det her fremmede menneske en sent sommer aften trøster mig,

kun mig og hin på apotek i næstved.

Lokalet var mennesket tomt, men fyldt med kærlighed.

Jeg var så taknemmelig for hendes medmænskelighed.

Jeg har lyst til at give en en krammer, mens jeg grad,

og det gjorde jeg,

og imens ad hun var på ryggen,

mens jeg fortsat grad.

Prøv at overvej, hvor fantastisk det er to fremmede mennesker på den her jordklod,  
sammen om et menneske sår.

Det er bare en lortesyt om.

Nu tænker jeg, at det er en lortesyt om,

nu tænker jeg igen,

og mens jeg skriver det her grader jeg.

Jeg grader rigtig meget, og jeg har løbet mig selv at give mig lov til at grad.

Selvom jeg er sammen med min venner, og smiler og griner,

så grader jeg, når jeg kommer hjem.

Sovner med mig hele tiden,

og jeg ved godt, at den forsvinder en dag.

Det er ens, jeg spørger mig selv om,

hvornår bliver det,

hvor den føles det.

Tak fordi du ville være med,

og på et tidspunkt, du skal komme ind med dit gode humor,

og sprede lidt glade i nogle lidt sjovere snakke.

Det er sådan ved julien, at han skal være med i så trist et afsnit.

Virkelig, den holde det op, det har været tungt,

og det har været dybt, og det har været dejligt.

Ja.

Det er i hvert fald,

et er selvfølgelig, at det er tungt,

men det er jo også, det synes jeg faktisk lige, vi skal plukke.

Hvis man nu lige er der med,

og faktisk har en

relaterede skatere at sige igen,

på røren,

jeg skulle komme med i Helds Angels Park.

Hvis man har et familiemedlem,

og en anden person, man elsker højt,

som har Alzheimer's eller Demens,

så har du jo lavet en podcast,  
som jeg synes, du faktisk lige skal sende et shoutout til,  
fordi det er jo godt nok en virkelig godt projekt.  
Det er rigtig, jeg har løbet et projekt sammen med Alzheimer's,  
som hedder,  
og podcasten hedder,  
mor glemmer dit hjerte også,  
og den kan findes på alle streamingtester,  
lige for Spotify,  
og i den, der taler du jo med andre unge, som mister.

Ja.

Der taler jeg med andre unge,  
og jeg taler med Else fra Alzheimer's,  
og Wim,  
det er shoutout til sig.

Ja.

Forvæld.

Forvæld.

Tak fordi du ville være med, Skat.

Tak fordi du ville have mig.

Som venten, der har fået knugt sit hjerte og er i sorg,  
vil man selvfølgelig gøre sig bedste for at være derfor.

Lytte til dem, tale med dem,  
og tilbydende skulle have gradet været.

Man vil have, at de får det godt igen,  
at de, og man så måske bliver sig selv igen,  
at de også har ressourcer til at være derfor ens selv,  
når man har brug for det.

Men når man er i sorg, kan det være svært at give noget af sig selv  
til de relationer, man indgår i,  
for der er nemlig ikke så meget at give af.

Sovn over at have mistet kan føles alt opslune,  
og nogen gange er sådan en grad, at det går ud over ens relationer.

Som vent til den hjerteknuste, kan det være svært at sætte sin egne grænser  
og behov i fokus.

Man kan måske blive bange for at komme til at fylde for meget i relationen,  
og risikere at skabe besvær for sin ven,  
som allerede har rilet af følelser på talærkene.

Men for at være en god støtte for sin ven,  
er det vigtigt, at man lytter til sig selv.

Hvad fortæller dine tanker, følelser og din krop  
om din egne grænser og behov?

Vi har alle grænser for, hvor meget vi kan magte,  
og hvis man ikke kan støtte sig selv i processen,



## [Transcript] 112 For Venskaber / DEN GODE VEN TIL EN VEN I SORG

bliver det på sægt svært at være en støtte for den, der er i sorg.  
Det er okay at trække på sit netværk,  
og tale med en anden ervend,  
om de ting, der kan gå ind på i relationen.  
Det er også okay, at man for en stund bruger sin tid på andre ting,  
og ikke altid har mulighed for at være der.  
Man kan ikke passe på andre, hvis man ikke også sørger for at passe på sig selv.  
Sorg kan afle mere sorg.  
At se nogen, vi holder af i sørge,  
kan ofte mindre som vores egen sorg,  
og hvordan det varer mest en person, vi elsker.  
Sørg for at give plads til det, der samtidig sker ind i dig.  
Du behøver ikke at sætte din følelser i berog.  
Faktisk kan det ende med at være skadelig for jeres relation,  
hvis du ikke giver dig selv det space, du har brug for at tage lande i din følelser.  
I nogle øjeblikke er du måske nødt til at lægge det, du føler til side,  
for at være fuldt ud til stede for din ven.  
Men husk at vente tilbage til dig selv igen, når du har mulighed for det.  
Når din ven har kommet lidt mere på benene igen,  
vil der måske være mere overskud for deres side,  
til igen at tale om de ting, der går dig på.  
Hvis du har et venskæbs spørgsmål, du gerne vil have hjælp med her i podcasten,  
så send det til en af os på Instagram.  
Så kan det være, at det er dit spørgsmål, som vi tager op i næste uge.  
Mit navn er Maria Jensal.  
Og mit navn er Ika Sofia.  
Du har lyttet til 112 for venskaber.  
Vi lyttes fed.  
Når du har været med, så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.  
Og så kan du gøre det.