

STRUER

Dorte har skrevet den bog, hun selv manglede: - Da ulykken ramte, glemte jeg at se det som sorg. Det fortryder jeg



Psykolog Dorte Vilsgaards bog om sorg udkommer 24. oktober. Arkivfoto: Johan Gadegaard

Psykolog Dorte Vilsgaard har begået det, hun kalder en letlæst bog om sorg. En bog, der kan gives sammen med kondolencebuketten.

10 okt. 2022 kl. 07:45

Morten Bang Larsen mola@dagbladetholstebro.dk

Bremdal: Det skulle egentlig bare være noget, man kunne købe og lægge ved en blomst i stedet for et kort, men så greb det lidt om sig.

- Som så meget andet i mit liv, siger Dorte Vilsgaard og griner lidt.

Det, der greb om sig, var ideen om at sætte nogle ord sammen om sorg. Ordene endte med at blive til en hel bog.

- For mig er det ikke svært at møde folk i sorg, men mange af dem, jeg snakker med som psykolog, oplever ensomhed og isolation, fortæller Dorte Vilsgaard:

- Mange ved ikke, hvad de skal gøre, og tanken er så, at man kan give den her letlæste bog om, hvordan man får en god sorgsnak, og hvad man kan gøre for andre i sorg.

Jeg kunne godt selv have brugt den, da jeg mistede min mor.

Dorte Vilsgaard, psykolog, Bremdal

Baggrunden for den 50 sider lange bog, som har fået titlen "En lille bog Om-sorg", er helt overordnet Dorte Vilsgaards 15 år som psykolog, og så er det notater fra to måneders samtaler med folk i sorg.

- Alt det almengyldige fra de samtaler har jeg skrevet sammen til en bog. Det er kogt helt ned og ikke komplicerede teorier, for det kan man slet ikke tage ind, når man er i sorg.

Det simple svar

Bogen, som udkommer 24. oktober, er både henvendt til personen i sorg og de pårørende.

- Hvis jeg skal hen og kondolere en, kan vedkommende have den liggende. Der er både sider til den i sorg og til de pårørende, forklarer Dorte Vilsgaard og tilføjer:

- Det er ikke kun til dødsfald. Det kan også være i forbindelse med en konkurs, skilsmisse eller andre kriser i livet. Den er tænkt som en samtalestarter, når sorgen melder sin ankomst.

Det simple svar på, hvorfor den lokale psykolog fra Bremdal, har skrevet bogen, er, at hun syntes, den manglede.

- Jeg kunne godt selv have brugt den, da jeg mistede min mor. Der var jeg ikke så gammel, og da min ekskæreste kom ud for en ulykke, glemte jeg at se det som sorg. Det fortryder jeg,

fortæller Dorte Vilsgaard:

- Der overså jeg sorgprocessen, og det kan have den konsekvens, at man bliver ved med at gruble over det, og jeg kan jo ikke gå tilbage og sørge med ham nu, hvor vi ikke er sammen længere.

Læs mere om bogen på om-sorg.nu