

Søndag 18. august 2024

ARV & TESTAMENTE

8-12

**Tabet førte
dem sammen**

18-19

**Birthe Kjær og
AC/DC i kirken**

28-30

**Mette Kirkegaard
spiller på hospice**

Foto: Birgitte Carol Heiberg

8 MINDERNES HUS

Tina Kreutzer og Dorte Rønne har begge mistet deres ældste barn. I sorgen mødte de to mødre hinanden og fandt styrke ved at dele gråd, frygt og minder, men også gode stunder. For selv om savnet aldrig forsvinder, insisterer de to veninder på ikke kun at overleve. De vil også leve et liv, hvor de hjælper andre i sorg.

Hette Partner Jensen
hette@jfm.dk

Dorte Rønne og Tina Kreutzer er bedste venner, selv om de egentlig ville ønske, at de aldrig havde mødt hinanden.

Deres stærke venskab er knyttet sammen på baggrund af tragiske ulykker, som er en forælders værste frygt: at miste et barn. At de fandt hinanden kort tid efter hvert sit tab, har rustet dem begge med modet til ikke kun at overleve - men også at leve.

De to veninder har kontakt til hinanden hver dag og ses flere gange om ugen. Gerne til en gåtur rundt i Vejle, hvor de begge bor. De mødes også gerne i hinandens hjem, som det er tilfældet denne sommerformiddag ved Tina Kreutzers spisebord, hvor dampen fra en lun kop te blander sig med varme minder om den første dag, de mødte hinanden.

- Jeg tror faktisk aldrig, jeg har sagt det til dig, Tina, men da jeg kom hjem til min mand, spurgte han: "Hvordan gik det?" Og jeg svarede: "Jeg har mødt min nye bedste veninde." Sådan følte jeg, fordi vi havde en unik forståelse for hinanden, siger Dorte Rønne og får sin veninde, der sidder ved bordenden, til at smile.

Et venskab opstår

Siddende sammen rundt om bordet er det ikke svært for veninderne at rejse tilbage til den vigtige dag i deres liv, 2. august i fjor, da de - efter at have skrevet sammen hen over sommeren - mødtes til en gåtur. Den dag var det otte måneder siden, at Tina Kreutzer havde mistet sit ældste barn, Sara på 23 år, og to måneder siden at Dorte Rønne havde mistet sin ældste søn, Casper på 22 år.

Begge to i tragiske ulykker.

Det var et fælles vennepar, som skubbede de to kvinder sammen. Og det er de i dag deres venner taknemmelige for. For den dag var et lyspunkt i mørket. På de tre kvarter, som gåturen varede, buldrede alle slags følelser gennem de to kvinder.

- Vi græd og grinte, blev kede af det og begejstrede. Alle slags følelser kom og gik, når vi fortalte hinanden om Casper og Sara. Og det gør følelserne stadigvæk. Men med Dorte bliver jeg ikke bange, hvis jeg får tårer i øjnene og det næste øjeblik griner, for det er bare en del af måden, vi er sammen på. Det er meget nemt, fortæller Tina Kreutzer, og Dorte Rønne supplerer:

- I og med, at vi ikke kendte hinanden og heller ikke hinandens børn, gjorde det, som jeg fortalte om Casper, ikke ondt på Tina og omvendt. Selvfølgelig er vi kede af det på hinandens vegne, men i stedet for et familimedlem er Tina en neutral partner, fordi vi ikke har kendt til hinandens liv og børn. Det gør, at vi kan fortælle hinanden alt.

Firkløver

Da de krammede hinanden på gensyn, var der ikke kun opstået et venskab. Der var også sået de første frø til det, som har vokset sig til Mindernes Hus, der åbnede i april. Et projekt, hvor andre i sorg gennem mindegrupper, workshops og podcasts kan finde

støtte, inspiration, forståelse og trøst ud fra filosofien at dele er at hele.

- Allerede den første dag var vi enige om, at vi ville arbejde sammen om det her resten af vores liv. For vi havde begge behov for og lyst til at hjælpe andre, fortæller Dorte Rønne.

Siden den dag har udviklingen af Minder-

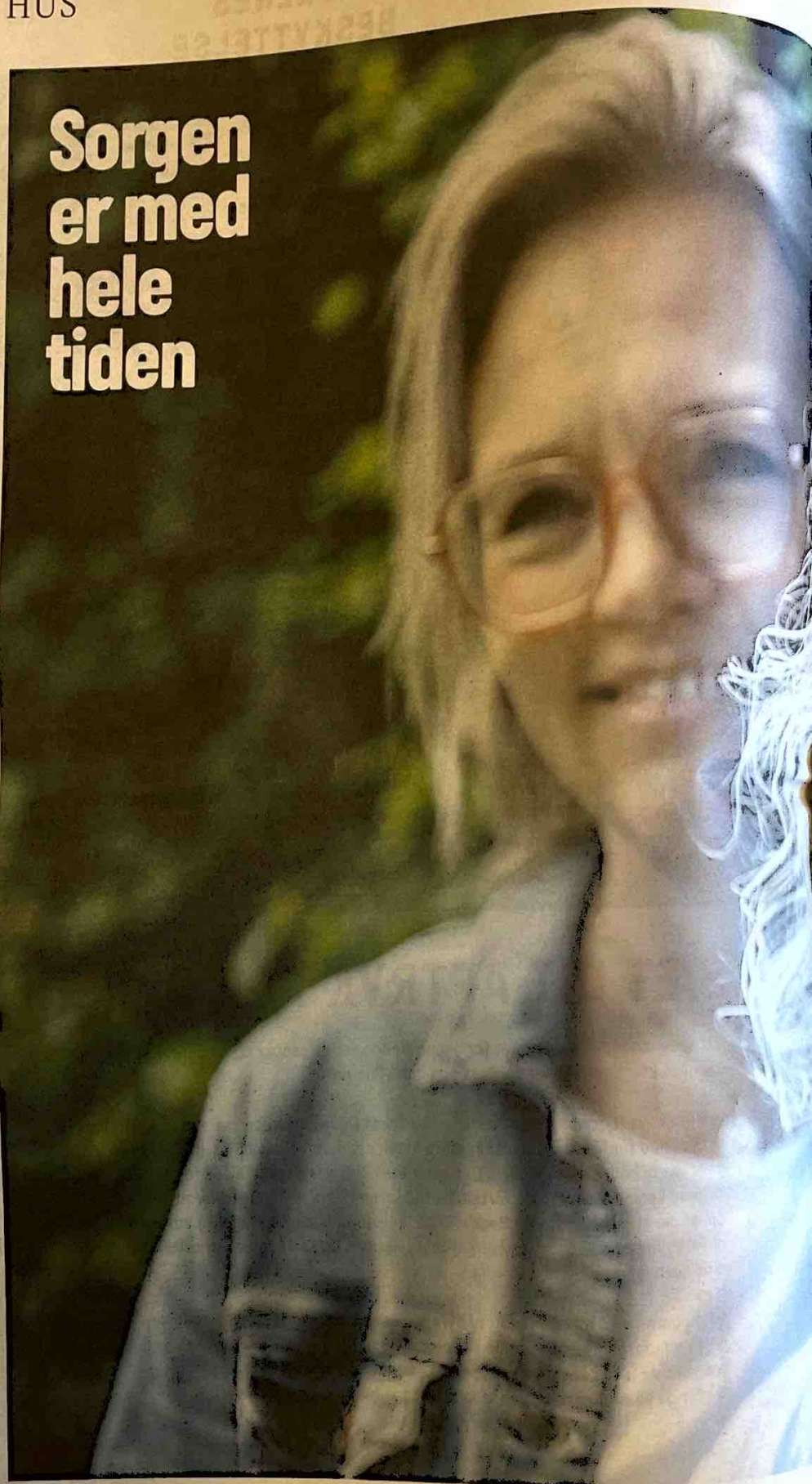
nes Hus været et omdrejningspunkt i deres venskab. Begge er de selvstændige og iværksættere med deres egne firmaer ved siden af. Indtil videre er det derfor et sideprojekt, som de begge to har investeret penge, tid og følelser i.

Mindernes Hus er som sådan ikke et fy-

sisk sted endnu, men et tilbud om for eksempel mindegrupper og workshops. Arbejdet giver i høj grad mening for dem begge, fordi de på den måde altid har Sara og Casper med sig på en konstruktiv måde.

- Vi har begge den tilgang, at vi gerne vil leve vores liv - og et godt liv - på en måde.

Sorgen er med hele tiden





så det tab, vi har lidt, ikke skal overrumple os og tromle os ned. Selvfølgelig er der dage, som er svære, men det må ikke overtage os. Vi har stadig ansvaret for vores liv, og det vi gerne vil have ud af det. At skabe Mindernes Hus er en måde at arbejde positivt med sorgen, fortæller Dorte Rønne, der

ud over Casper, er mor til tre andre børn.

Det samme er Tina Kreutzer, og fordi de begge er mor til fire, har de givet Mindernes Hus firkløveren som symbol for støtte, inspiration, trøst og forståelse. Selv bærer både Dorte Rønne og Tina Kreutzer ofte symbolet på sig. Dorte Rønne som en fingerring, og for

Tina Kreutzer som øreringe. Det er en måde at mindes for sig selv og at minde sig selv om at være stærk for resten af sin familie.

- Vi har begge to en familie, tre andre børn, mand og firma, som alt sammen kræver noget af os, og som også er en vigtig del af os, fortæller Dorte Rønne og uddyber:

Tina Kreutzer (t.h.) og Dorte Rønne (t.v.) har begge mistet deres ældste barn i en tragisk ulykke. I sorgen mødte de to mødre hinanden og fandt styrke i deres venskab. Foto: Birgitte Carol Heiberg

➔ LÆS MERE
SIDE 10

10 MINDERNES HUS



Med Mindernes Hus insisterer Tina Kreutzer (t.h.) og Dorte Rønne på at holde fast i lyset. - Det sorte er der jo i forvejen, så hvis man ikke holder fokus på det lyse, bliver det ikke større. Og det skal det helst, så vi får det bedre. Det må ikke kun handle om at overleve, men også, at vi kan få øje på, at der er noget at leve for. Foto: Birgitte Carol Heiberg

← FORTSAT FRA
SIDE 9

- Man skal turde leve sit liv, selv om det ikke altid er det nemmeste. For det er nærliggende at tage offerrollen på sig og at synes, det er synd for én selv. Vi vil vælge ikke at gå den vej og være opmærksomme på, hvad der giver energi, frem for, hvad der tager energi.

I den proces mener de begge, at gode vaner og rutiner kan være redskaber. For eksempel at prioritere sin søvn og gå ordentlig tid i seng, skabe en hverdag i kaosset, holde fast i arbejdsvaner og skabe en stabil dagligdag, som hele familien kender som holdpunkt, og ad den vej skabe frirum til sorgen. For den er en konstant, som er et livsvilkår, hvis du spørger Tina Kreutzer:

- Ligesom jeg lever med alle andre følelser i kroppen som glæde, savn og usikkerhed, har den sin helt egen plads, fortæller hun.

Sorgens frirum

Med Mindernes Hus kan sorgen og savnet få en større form for frirum og give følelsen af at være noget meningsfyldt, forklarer Tina Kreutzer:

- Her har jeg Sara med mig og følelserne med ind i det. I Mindernes Hus kan jeg give den gas. Jeg kan skrive den blog, jeg har lyst til - hvis jeg tør. Jeg kan fortælle de ting, jeg vil, i podcasten - hvis jeg tør. Altså med tiden bliver jeg mere modig til at vise mere af mig selv i håbet om, at andre kan genkende sig selv. Og på den måde nedbryde tabuer.



Hver gang Tina Kreutzer og Dorte Rønne mødes på kontoret, tænder de et stearinlys for at mindes deres to ældste børn, som de har mistet. Foto: Birgitte Carol Heiberg

“ Vi græd og grinte, blev kedede af det og begejstrede. Alle slags følelser kom og gik, når vi fortalte hinanden om Casper og Sara.

TINA KREUTZER

Det kan for eksempel være, hvad der faktisk sker med kroppen, når den går i undtagelsestilstand over chokket ved et tab, at dele gravsted med sin eksmand, dynamikker i familiestrukturer eller at være gift med én, som ikke er barnets far. Det kan også være samspillet mellem sorg og seksualitet eller at øve sig i at sætte grænser - også over for velmenende interesse. Og ikke mindst bare det at tale om døden.

- Vi er hundredmestremstre i at sætte nye liv til verden og alt det, der følger med. Men døden og den sidste rejse er vi ikke så gode til at tale åbent om i samfundet, om livskriser og alt det, som ikke er glansbilleder. Vi lever i en tid, hvor det er idealt, men det er de færreste steder, det er så poleret, mener Dorte Rønne og uddyber:

- Ved at fortælle sin egen historie og tænker igen og igen letter det i ens eget system, så det ikke bliver så tungt. Hvis man lægger låg på, springer det af på et tidspunkt. Den ubearbejdede sorg sætter sig i krop og sind.

Som en kronisk sygdom

Den sorgfølelse kender Tina Kreutzer og Dorte Rønne alt til. Da den ramte dem som et lyn fra en klar himmel, fulgte symptomer som problemer med vejrtrækning, forstyrrelser i menstruationscyklussen, mangel på appetit og 100 andre symptomer.

Selv om de første symptomer på chokket er aftaget, er livet efter ulykkerne ændret for altid.

→ LÆS MERE
SIDE 12

12 MINDERNES HUS

De to kvinder hæpper på hinanden, for eksempel ved at opmuntre hinanden til at købe lyst tøj eller gå i pink. - Det handler om at turde gå ud i verden med den sorg, vi har. Selv om vi er mere skrøbelige, end før vi mistede, skal vi stadig ud, blive set og talt med. Ikke kun om sorgen og situationen, men også som almindelige mennesker, der tør tage deres plads i verden, forklarer Dorte Rønne (t.h.).
Foto: Birgitte Carol Heiberg

Mindernes Hus

I april 2024 etablerede Dorte Rønne og Tina Kreutzer Mindernes Hus - også kaldet CASA Memoria.

CASA er sammensat af deres ældste børns navne, Casper og Sara, som de mistede i hver sin tragiske ulykke i henholdsvis juni 2023 og november 2022.

Mindernes Hus er lokaliseret i Vejle, men dækker hele landet. Det skal være et sted, hvor folk i sorg kan finde støtte, inspiration, forståelse og trøst sammen med andre, der lever i sorg.

Mindernes Hus er ikke som sådan et fysisk sted endnu, men et tilbud om blandt andet workshops og mindegrupper med fokus på kreative fællesprojekter som for eksempel at lave lanterner sammen samt foredrag, blogs og podcasts.

Ved siden af Mindernes Hus arbejder de to kvinder som selvstændige.

Tina Kreutzer blev i 2023 uddannet sexolog - hun er optaget af, hvordan sorg og seksualitet kan sameksistere. Hun har arbejdet i 15 år som sundhedskonsulent i Vejle Kommune som rygestopkonsulent.

Dorte Rønne er freelance bogholder og økonomisk sparringspartner for selvstændige.

Læs mere på minderneshus.dk.

← FORTSAT FRA
SIDE 10

- Min sorg er en vægt, jeg bærer med mig hele tiden. Den kan sammenlignes med en rygsæk. Nogle dage er den tung, og andre dage er den lettere. Sommetider kan jeg slet ikke slæbe mig af sted, fordi den fylder det hele, beskriver Dorte Rønne og Tina Kreutzer nikker og tilføjer:

- Jeg betragter min sorg som en kronisk sygdom, som ingen kan se - lidt ligesom tinnitus. Det er en konstant støj, som i nogle sammenhænge bliver skruet op, og til andre tider kommer der ro på.

- Går sorgen mon nogensinde væk?
- Nej, for hvor skulle den i virkeligheden gå hen? spørger Tina Kreutzer retorisk:

- Det er 20 måneder siden, jeg mistede Sara. Det første år er sorgen altdominerende og savnet kaotisk. Men nu er det, som om sorgen er ved at finde sin egen stabile tone. Til gengæld tager savnet til i styrke, og er det, som jeg reagerer på. Det gør mig ked af det bare at sige det højt. For det er en ny smerte. Nu bliver det virkelig, når det er Saras fødselsdag nummer to, tre og fire, hvor hun ikke er her.

Men det hele havde set endnu mere håbløst ud, hvis ikke Tina Kreutzer og Dorte Rønne havde mødt hinanden. Og den alternative virkelighed har Dorte Rønne ikke svært ved at se for sig.

- Den havde været enormt ensom, konstaterer hun.

Af den grund har de begge store forhåbninger til udviklingen af Mindernes Hus. De-



res drøm er, at de begge to kan arbejde fuld tid med det og hjælpe så mange som muligt, der har mistet, gennem mindegrupper, fællesskaber, foredrag og workshops. Mindernes Hus er stadig i sin spæde begyndelse, og lige nu er fokus på at udbrede kendskabet til projektet, men fremtiden har de store forhåbninger til.

- Drømmen er, at når nogen mister, tæn-

ker de på Mindernes Hus. At bedemændene fortæller om os, at advokaterne henviser til os, og at ens venner anbefaler os, så når folk føler sig klar, kan de tage kontakt til os og benytte sig af de tilbud, vi har, siger Tina Kreutzer.

Hvordan fremtiden for deres venskab ser ud? Det har Dorte Rønne et helt klart billede af:

- Skal jeg fortælle om de to damer? spørger hun sin veninde, som nikker, smiler og får hende til at fortsætte fortællingen:

- Sammen med min mand holder jeg i bil ved sygehuset, da der kommer to gamle damer med rollator gående ved siden af hinanden over fodgængerfeltet. Der siger jeg til min mand: Det der - det er mig og Tina om 30 år.