

A low-angle photograph of green leaves against a bright blue sky. The sun is visible in the upper right corner, creating a lens flare effect. The text is overlaid on the top half of the image.

Sorgen som et livsvilkår

Sorgen og savnet

Vi vil alle opleve tab på et eller andet tidspunkt i livet, da døden er uundgåelig.

Når en, vi holder af dør, oplever vi sorg. Selv efter lang tids alvorlig sygdom, kan sorgen komme bag på en. Det kan være svært både at acceptere det, der er sket og at forstå.

Der er mange forskellige måder at sørge på

Man kan føle sorg og savn, men også tomhed og handlingslammelse. Nogle græder meget og andre kun lidt eller slet ikke. Nogle har det godt med at være i gang, mens andre ikke kan overkomme noget. Det ene er ikke mere rigtigt end det andet. Sorg handler ikke om, hvilken alder man har eller hvor man er i livet.

Man vil måske opleve at se og høre, den man har mistet, hvilket er et helt almindeligt fænomen. Det er heller ikke usædvanligt at føle lettelse, specielt hvis sygdomsforløbet har været langt og hårdt.

Desuden kan man opleve:

- Koncentrationsbesvær og glemsomhed
- Anspændthed og rastløshed
- Træthed og søvnbesvær
- Nedtrykthed
- Angst og panik
- Irritabilitet og vrede (mod den afdøde, systemet, Gud)
- Skyldfølelse
- Selvmedlidenhed
- Nedsat appetit
- Ensomhed

Tiden efter

De første uger efter dødsfaldet er man travlt beskæftige med mange praktiske ting. Når dette er overstået oplever mange, at der bliver stille omkring dem og følelserne kan veksle meget. Der kan komme perioder, hvor man kan føle sig meget ensom og har ekstra brug for at være sammen med familie eller venner. På andre tidspunkter har man måske brug for at være alene.

Det er vigtigt at give sig selv plads til at sørge og ikke være bange for at vise, hvad man føler. Tag imod hjælp fra familie og venner. Bed om hjælp, hvis den ikke kommer af sig selv. Bevar mindet om den, man har mistet. Tal med andre, som kendte den, man har mistet - også om oplevelser, man havde sammen.

Mange har fornemmelsen af, at de aldrig bliver glade igen. Men selvom det kan være vanskeligt at tro på, vil sorgen give plads til glæde og livslyst. Efter nogen tid vil glæden ved andet i livet vende tilbage, først i små glimt, senere mere vedvarende. Selvom man mærker, hvordan båndet til den, man har mistet, løsnes med tiden, glemmer man aldrig. Der er ingen modsætning mellem at bevare minderne om den, man har mistet og det at se fremad i livet.



Andre former for hjælp og støtte

Som efterlevende kan man søge hjælp, hvis støtten fra venner og familie ikke er nok.

- Praktiserende læge
- Psykolog
- Præst. Nogle kirker har også tilbud om sorggruppe.
- Sorggruppe: Selvhjælp Silkeborg.
Estrupsgade 4, 1. sal, 8600 Silkeborg.
Telefon: 86 80 58 78.
selvhjaelpsilkeborg@gmail.com
- Kræftens Bekæmpelse: Kræftrådgivningen i Sundhedshuset, Toldbodgade 29-31, 8600 Silkeborg. Telefon: 89 70 13 47.
kraeftforlob@silkeborg.dk
- Den forebyggende medarbejder i kommunen:
Lena Schmidt Tlf. 24 25 77 45
Anne Marie Olsen Tlf. 40 41 22 65
Jannie Brygger Rasmussen Tlf. 20 23 29 40
Tove Tarp Heiden Tlf. 20 58 63 11
Lisbeth Arens Tlf. 23 36 38 47

Litteratur forslag:

Jorit Tellervo: "Sorg – når ægtefællen dør" 2015. Findes på www.pavi.dk

REHPA: Videntcenter for rehabilitering og palliation.

Pjecen er udarbejdet af det forebyggende team.