

SORG

Når vi mister



VIBORG
KOMMUNE

Sorgen og savnet

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

Når en du holder af dør, vil du opleve både sorg og savn. Selv efter lang tids sygdom kan sorgen komme bag på dig. Det kan både være svært at acceptere og forstå.

Der er mange forskellige måder at sørge på, du kan føle:

- Sorg og savn
- Tomhed og handlingslammelse
- Nogle græder meget, nogle mindre og andre slet ikke
- Nogle er i fuld vigør, andre kan ikke komme i gang med noget
- Nedtrykthed
- Træthed og søvnbesvær
- Koncentrationsbesvær og glemsomhed
- Skyldfølelse
- Selvmedlidenhed og ensomhed
- Nedsat appetit

Der er ikke nogen rigtig måde at reagere på, og derfor reagerer vi meget forskelligt.

Det er ikke usædvanligt at føle en vis form for lettelse, især hvis den du har mistet har været igennem et langt og belastende sygdomsforløb.

Livet efter

De første uger er der mange praktiske ting du skal tage stilling til, og det vil sikkert optage meget af din tid. Herefter oplever mange at der bliver stille omkring dem, og følelserne kan variere meget. Det kan veksle imellem at du føler sig ensom og har brug for familie og venners omsorg, til at du har brug for at være alene.

Det er vigtigt at du giver dig tid til at savne og sørge, og ikke er bange for at vise dine følelser. Tag imod hjælp fra venner og familie, og bed om hjælp, hvis ikke de tilbyder den af sig selv. Bevar mindet om den du har mistet. Tal med dem der kendte af-døde, om fælles oplevelser, savnet og del minderne.

Det er ikke usædvanligt hvis du tror, du aldrig bliver glad igen. Med tiden vender glæden ved andre ting i livet tilbage, først i små glimt, senere mere vedvarende.

Selvom du mærker at båndet til den du har mistet løsnes med tiden, glemmer du aldrig. Der er ingen modsætning mellem minderne om den, du har mistet og det at se fremad i livet.

Andre former for hjælp og støtte

Som efterlevende kan man også søge hjælp og støtte hos:

- Praktiserende læge
- Psykolog
- Præst
- Kræftens bekæmpelse Viborg, Toldboden 1, 2.sal .8800 Viborg tlf. 70 20 26 63
- Sorg gruppe, Viborg selvhjælp, Vesterbrogade 1, 8800 Viborg tlf. 20 44 60 30
- Sorg og livsmodsgruppe Ældresagen Elsebeth Hansen tlf. 61711475
- Eller hos din forebyggende medarbejder i Viborg kommune:

Område: Viborg by, Hald Ege, Finderup, Dollerup og Birgittelyst
Britta Koppelgaard, tlf. 51 49 08 95. Mail: bk8@viborg.dk

Område: Karup, Fjends, Grønhøj, Ravnstrup og dele af Viborg by
Britta Kempe, tlf. 51 49 08 93. Mail: bk7@viborg.dk

Område: Møldrup, Tjele, Løgstrup og Engelsborg
Karin Hebsgaard, tlf. 51 49 08 96. Mail: kh5@viborg.dk

Område: Bjerringbro, Rødkærsbro, Houlkær, Overlund, Rindsholm, Vinkel, Tapdrup og Bruunshåb.
Dorte Weis Moeslund. tlf. 51 49 08 94. Mail: dwe@viborg.dk

Pjecen er udarbejdet af det forebyggende team i Viborg kommune



VIBORG
KOMMUNE