

» Det gjorde mig ked af det, fordi jeg ikke ville af med ham. Jeg ved da godt, at man kan forvente det, når man er 88 og skrøbelig. Men for mig var det et kæmpe tomrum og en stor sorg.

Elisabeth på 80 år fik hjælp af Det Nationale Sorgcenter, da hun mistede sin mand

Vi tilbyder gratis behandling til efterladte, som har brug for hjælp til at fungere i en ændret hverdag og til at leve med sorgen som en naturlig del af livet.

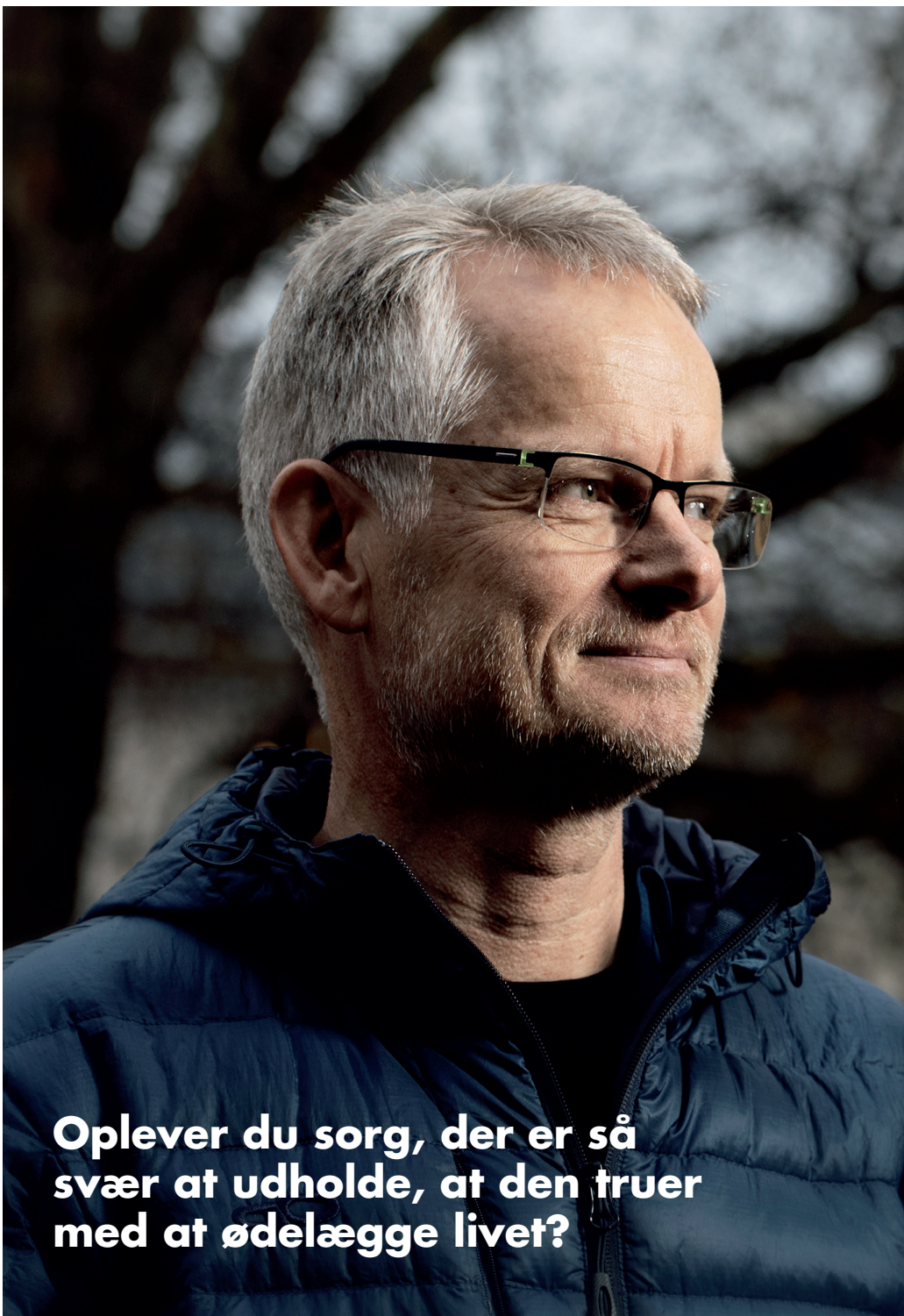
[www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)



## GRATIS PSYKOLOGISK BEHANDLING TIL EFTERLADTE OVER 65 ÅR MED EN KOMPLICERET SORGREAKTION

– i Odense og København

DET  
NATIONALE  
SORGCENTER



**Oplever du sorg, der er så svær at udholde, at den truer med at ødelægge livet?**

At miste en nærtstående er en svær og belastende livsbegivenhed, og det er naturligt at føle stor sorg. For de fleste aftager sorgen gradvist over tid, men for nogle vil sorgen opleves intens og smertefuld selv efter lang tid.

Hvis sorgen stadig efter seks måneder opleves så gennemgribende og vedvarende, at livskvaliteten forsvinder, kan der være tale om en kompliceret sorgreaktion, og der kan være behov for professionel hjælp.

Fra 2020 tilbyder Det Nationale Sorgcenter i Odense og København gratis psykologisk behandling til efterladte over 65 år med en kompliceret sorgreaktion. Metoden er evidensbaseret kognitiv adfærdsterapi i gruppe eller individuelt. Et forløb strækker sig over 12 gange.

**Du kan have en kompliceret sorgreaktion hvis du:**

- har svært ved at forstå dødsfaldet selv efter lang tid
- oplever at være vedvarende optaget af eller længes efter afdøde
- har en følelse af at have mistet en del af dig selv
- har skyldfølelse, selvbefredelse og trækker dig socialt
- efter tabet oplever væsentlig nedsat trivsel og funktionsniveau i hverdagen
- har symptomer på depression og angst
- har tilbagevendende og forstyrrende erindringer eller drømme om dødsfaldet

**Du kan deltage hvis:**

- du er over 65 år
- der er gået mindst 6 mdr. siden tabet af en nærtstående, fx en partner eller et barn
- du kan modtage behandling i vores afdeling i Odense eller København
- du forstår og taler dansk

Du kan ikke deltage, hvis du har misbrug, livstruende sygdom, alvorlig psykisk sygdom eller kognitiv funktionsnedsættelse, som står i vejen for behandlingen.

For mere information se eller ring:

[www.sorgcenter.dk](http://www.sorgcenter.dk)

tlf. 40566766