

## NY HJÆLP TIL ALLE DER ER RAMT AF SORG

**Mange efterladte farer vild i livet og får brug for støtte og hjælp, når de mister en nærtstående og bliver ramt af sorg. Derfor lancerer Det Nationale Sorgcenter nu en ny elektronisk sorgvejviser på internettet, som samler og giver et overblik over alle gratis støtte- og hjælpetilbud til sorgramte i Danmark. Sorgvejviseren er udviklet i samarbejde med REHPA - Videncenter for Rehabilitering og Palliation, Kræftens Bekæmpelse og Folkekirken.**

De fleste efterladte får brug for støtte og hjælp, når de mister en nærtstående.

Ny undersøgelse, foretaget af Det Nationale Sorgcenter, blandt 2.200 efterladte i Danmark viser, at næsten 9 ud af 10, der mister, søger hjælp og støtte i deres omgivelser. Og det er ikke kun hos venner og bekendte, at hjælpen søges. Faktisk har halvdelen af alle efterladte søgt støtte, råd og forståelse hos andre efterladte og ligesindede – i fx sorgstøttegrupper. Mange andre igen har søgt hjælp og råd hos læge, psykolog eller præst.

Ifølge undersøgelsen, er der tydelige mønstre i måden, vi søger hjælp på, når vi har mistet. Langt flere kvinder end mænd søger støtte i omgivelserne. Kun 9 pct. af de efterladte kvinder har gået helt alene med deres sorg mod hele 22 pct. af de efterladte mænd. Der er ligeledes en tendens til, at flere yngre efterladte søger hjælp end ældre efterladte. Flere ældre der søger hjælp har tilbøjelighed til at søge en præst i forhold til de yngre efterladte, der i langt højere grad end de ældre søger støtte hos psykologer og hos ligesindede.

Når det gælder typen af tab, så er tilbøjeligheden til at søge hjælp størst blandt forældre, der har mistet et barn. I dén gruppe har kun 5 pct. ikke søgt hjælp mod fx 13 pct. i gruppen af efterladte, der har mistet en forælder.

*”Sorg er en naturlig reaktion på at miste – men den er smertefuld og ofte langvarig for de fleste, der mister en nærtstående. Det kan være en enorm hjælp for efterladte at vide, at der er gode råd, forståelse og hjælp at hente i landets mange sorgstøtte-tilbud. Der er mange måder at sørge på. Nogle håndterer sorgens svære følelser og tanker med familie og venners hjælp, og for de mange der kan få glæde af omverdens hjælp, må det aldrig være mangel på viden om støttetilbud, der står i vejen. Vi tror, det kan være hjælpsomt for sørgende med én indgang for at få et overblik over sorgstøttetilbud i Danmark. Derfor har vi lavet en Sorgvejviser,”* siger Preben Engelbrekt, der er direktør i Det Nationale Sorgcenter.

Niels Ulrich Holm, praktiserende læge og næstformand i PLO, udtaler:

*”I almen praksis har vi mange samtaler med efterladte, der søger støtte eller hjælp i en svær tid. Mange kan vi gennem vores kendskab til familien hjælpe i almen praksis. Men mange kan herudover få stor gavn af den støtte og hjælp, man kan finde til efterladte i sorggrupper, frivillige organisationer, kirker eller kommuner. Det er derfor meget nyttigt for de praktiserende læger, at vi nu har en vejviser at henvise til. En vejviser der gør det nemt for både lægen og borgeren/patienten at få overblik over tilbud i nærområdet”.*

**Om Sorgvejviseren [www.sorgvejviser.dk](http://www.sorgvejviser.dk)**

Den nye, elektroniske sorgvejviser gør det nemmere for efterladte i sorg at finde hjælp og støtte. Sorgvejviseren indeholder mere end 400 tilbud til sorgramte i hele landet, der henvender sig til både børn, unge, voksne og ældre. Fælles for tilbuddene er, at de er gratis! Når sorgvejviseren ligger på internettet er det nemt og tilgængeligt for alle at benytte den, både for de efterladte, pårørende og fagprofessionelle med

kontakt til efterladte. Tilbuddene er inddelt i regioner, kommuner og alder, så brugerne kan finde lige præcis de tilbud, der er mest relevante for dem - i kommuner, humanitær organisationer og folkekirker.

Sorgvejviseren samler sorgstøtte-oversigter fra henholdsvis REHPA, Kræftens Bekæmpelse og Folkekirken.

### Om undersøgelsen

Det Nationale Sorgcenter har i januar 2017 gennemført en temperaturmåling af sorgens konsekvenser i form af en elektronisk survey. 2.200 danskere har valgt at deltage i undersøgelsen, der omfatter alle efterladte fra 18 år og opefter, der har mistet inden for de seneste 10 år - uanset om der er tale om tab af børn, forældre, ægtefælle/partner, søskende eller øvrige nærtstående familiemedlemmer eller personer.

### Om Det Nationale Sorgcenter

Det Nationale Sorgcenter i Danmark står på Børn, Unge & Sorgs mangeårige erfaring med sorgarbejde og arbejder for, at sorg ikke må ødelægge livet. Det Nationale Sorgcenter arbejder med forskning, viden, formidling og efteruddannelse til fagpersoner i hele landet, og sætter sorg og død til debat i samfundet og overfor den brede befolkning for at mindske tabuisering. Læs mere om Det Nationale Sorgcenter [her](#)

### Om Sorg

Hvert år dør over 50.000 danskere, der i gennemsnit efterlader sig 4 mennesker i sorg. Antallet af årlige dødsfald er stigende på grund af den demografiske udvikling i Danmark. En fremskrivning fra Danmarks Statistik viser, at antallet af årlige dødsfald vil stige med 25 pct. over de næste 20 år. Det betyder alt andet lige, at gruppen af efterladte vil stige.

Ved alle sorgreaktioner er det normalt og naturligt, at der er både **følelsesmæssige reaktioner** (fx længsel, tomhed, vrede, hjælpeløshed, ensomhed mv), **fysiske reaktioner** (fx søvnproblemer, hovedpine, manglende energi, kvalme, mavepine, hjertebanken, åndenød mv), **adfærdsmæssige reaktioner** (fx social isolation, gråd, irritabilitet, sårbarhed, afhængighed, opfarethed), **kognitive reaktioner** (fx nedsat koncentration, manglende beslutningsevne, tab af fremtidsperspektiv, undgåelse af minder mv), **eksistentielle reaktioner** (fx meningsløshed, identitetstab, isolation, oplevelser af uretfærdighed mv.)

### Pressekontakt

Kommunikationsansvarlig Christina Stjärnqvist, Det Nationale Sorgcenter

E-mail: [cs@sorgcenter.dk](mailto:cs@sorgcenter.dk)

Tlf. nr.: 20 62 18 78