



Behandlings-, Videns- og Kompetencecenter

Protektor
H.K.H. Kronprinsesse Mary

Kontakt
70 266 766
info@sorgcenter.dk
www.sorgcenter.dk
CVR-nr.: 25 30 08 23

Vores afdelinger
/ Kejsergade 2, 1. og 2. sal
1155 København K
/ Lundegade 17a
3000 Helsingør
/ Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Aarhus C
/ Dronningensgade 23
5000 Odense C

Følg / Det Nationale Sorgcenter
Facebook: [com/sorgcenter](https://www.facebook.com/sorgcenter)
Linkedin: [com/company/det-nationale-sorgcenter](https://www.linkedin.com/company/det-nationale-sorgcenter)
Twitter: [com/sorgcenter](https://twitter.com/sorgcenter)

VIDEN OG GODE RÅD

Ældre & Sorg

Viden om sorg og gode råd – til efterladte og deres netværk



Viden og gode råd til dig der har mistet og til dit netværk



**Følelser i sorgen –
tristhed, savn, afmagt,
angst, skyld og vrede...**

Viden om sorg

Sorg er en naturlig reaktion, når man har mistet en nærtstående. Der er tale om en proces, som opleves forskelligt fra person til person. Sorgen kan medføre svære følelser, fylde i tankerne, ramme fysisk i kroppen, og i det hele taget betyde, at man ikke føler sig som sig selv.

Ventesorg - sorgen før døden

Måske oplevede du en begyndende sorg allerede inden din kære døde. Sorg der opstår i forbindelse med et langt sygdomsforløb forud for et dødsfald, og hvor man gradvist mister den man kender, kaldes ventesorg.

– Ventesorg kan vare i årevis

Sorgen lige efter dødsfaldet

Tiden lige efter dødsfaldet kan føles uvirkelig, forvirrende og meget smertefuld. Tristhed, savn, afmagt, angst, skyld og vrede kan fylde. Det kan være svært at koncentrere sig, sove, spise og se en fremtid for sig. Man kan trække sig socialt og have tanker om sin egen død. Langt de fleste oplever dog, at sorgen

over tid kommer til at fylde mindre, eller på en anden måde, og at den bliver til at leve med.

– Sorgen lige efter dødsfaldet kan være overvældende og voldsom

Sorgen du skal leve med

For de fleste bliver sorgens udtryk mindre intenst og overvældende med tiden. Sorgen forsvinder typisk ikke helt, men bliver en del af dit videre liv. Dette sker, når du begynder at forstå og komme overens med, at tabet er endegyldigt. De fleste finder en måde at have den døde med sig videre i livet, f.eks. vha. minder og ritualer.

– Der er ingen udløbsdato på sorg

Hvis du efter ca. 6 måneder oplever, at den intense og overvældende sorg varer ved, og at du ingen bedring mærker, kan du overveje at tage en samtale med en professionel, f.eks. din praktiserende læge.

Viden og gode råd til dig der har mistet og til dit netværk

Råd til dig der har mistet

Giv plads til og mærk dine følelser

At forholde sig til de svære følelser, hjælper til at forstå og komme overens med tabet.

Se tabet i øjnene

Det vigtigste - og sværeste - som sørgende er at forstå og acceptere, at den døde ikke kommer tilbage, og at tabet er endeligt.

Tag pauser fra sorgen

Sorg skal doseres, ellers bliver den uudholdelig. Dette sker for de fleste af sig selv. Du skal ikke have dårlig samvittighed, hvis du sommetider mærker sorgen mindre eller slet ikke. Det er naturligt og nødvendigt.

Bær over med dig selv

Hvis du i perioder ikke overkommer det samme som tidligere. Man bruger som efterladt mange mentale, følelsesmæssige og fysiske ressourcer på at forholde sig til og håndtere tabet og kan i perioder opleve nedsat energi, lyst, interesse, koncentration og hukommelse.

Accepter at det kan tage lang tid

At vænne sig til en tilværelse uden den man har mistet. Selv om det kan virke svært, nærmest umuligt, oplever de fleste at den nye tilværelse godt kan blive god og meningsfuld - Så bevar håbet.

Forbliv aktiv

Hold fast i dine rutiner, aktiviteter og relationer også selv om din lyst er mindre. For de fleste vender lysten tilbage, mens det kan være sværere at komme i gang igen, hvis du først har trukket dig.

Tilpas tilværelsen

Når du er klar, tilpas dit hjem og din hverdag, så den passer med din nye tilværelse, og ikke konstant minder dig om det, der var. Vær åben for nye muligheder.

Find måder at mindes

Overvej hvilken plads den døde skal have i dit liv, nu hvor vedkommende ikke er fysisk til stede. En forbindelse med den, du har mistet, er også en forbindelse til det liv, I havde sammen og til en del af din egen historie.

Overvej fremtiden

Tænk over hvordan dit liv kan blive godt, selv uden den døde, og hvad du kan gøre, for at det sker.

Hvis du har mistet en partner - tillad dig selv at elske igen

Hvis du møder kærligheden på ny. Hjertet har flere kamre, og det er muligt at have kærlighed til både den døde partner og en ny.

**"Sorg er sorg.
Vi har mistet uanset,
hvor gamle vi er"**

Yvonne på 69 år



BRUG FOR EN AT TALE MED

Hvis du efter et halvt år stadig oplever sorgen så gennemgribende og svær at udholde, at livskvaliteten er forsvundet, kan du have behov for professionel hjælp.

Kontakt Ældre & Sorg
Det Nationale Sorgcenter
Tlf. 40 566 766

Viden og gode råd til dig der har mistet og til dit netværk

Råd til netværket

Sorg bliver del af livet

Bliv ved med at spørge, hvordan den efterladte har det og giv støtte over tid. Mange efterladte oplever, at omsorgen hurtigt forsvinder, men det gør sorgen ikke. Hvis du ikke ved, hvad du skal sige til den efterladte, så sig det.

Lyt

Den efterladte har ofte brug for at fortælle om sine oplevelser igen og igen for at forstå og komme overens med tabet.

Vær ikke bange for

At gøre den efterladte ked af det. Den efterladte er allerede ked af det, og det kan være hjælpsomt at græde og udtrykke sine følelser.

Vær ikke bange for

At sige noget forkert. For den der har mistet, er det mest forkerte lige sket.

Hjælp uopfordret med det praktiske

Kom med mad, handl ind, gør rent, vask tøj. Det er en hjælp i hverdagen, hvor den efterladte kæmper for at finde fodfæste i tilværelsen igen.

Støt socialt

Tag initiativ til at være sammen, og bliv ved med at invitere, fordi den efterladte ofte ikke har energi til det.

Hjælp med at huske

Brug den døde navn og fortæl om fælles oplevelser, som vidne på, at vedkommende har levet og mangler i verden.

Hjælp med at søge mere hjælp,
hvis der er behov for det.

BRUG FOR EN AT TALE MED

Kontakt sorglinjen.dk

Her kan du anonymt skrive eller tale med en af vores frivillige, som selv har oplevet at miste en nærtstående.

Tlf. 70 209 903

Her kan du finde støtte og hjælp

- Tal med en der selv har mistet
Kontakt Sorglinjen.dk
tlf. 70 209 903
- Find lokal støtte via Sorgvejviser.dk
- Tal med din egen læge
- Se Sorgcenter.dk for aktuelle professionelle og frivillige tilbud
- Kontakt Ældre & Sorg for et behandlingstilbud
- Kontakt en privatpraktiserende psykolog (evt. med henvisning fra din læge)

