

Analyse af den danske sorgkultur

Operate for Sorgalliancen – for en levende sorgkultur

09-10-2026

helsefonden

Sorgalliancen
For en levende sorgkultur

OPERATE

Sorgalliancen – for en levende sorgkultur

Sorg er en fælles sag. Derfor er Landsforeningen Mistet Barn, HospiceSagen, Skyggebørn og Det Nationale Sorgcenter gået sammen i Sorgalliancen for at skabe en folkebevægelse, som skal gøre døden til en naturlig del af livet og bidrage til en mere levende sorgkultur.

Det er et faktum, at vi alle skal dø
Med døden følger sorgen, men desværre er vi i dag blevet så fremmedgjorte over for døden, at den sorg, som følger med, i høj grad håndteres individuelt og fragmenteret. Sorg forstås ofte som noget privat, der skal bearbejdes i terapirum eller i stilhed frem for som et fælles vilkår, der kræver fælles løsninger. Mange oplever, at omgivelserne bliver usikre og tilbageholdende i mødet med sorg, hvilket forstærker følelsen af at stå alene.

Det vil vi Sorgalliancen lave om på. Vi går forrest i folkebevægelsen for en levende sorgkultur, der bedre rummer sorg – og som giver plads til, at vi kan mødes, mindes, glædes og sørge sammen. Der mangler fælles ritualer, rum og sammenhænge, hvor sorg kan være til stede som en naturlig del af livet. At skabe sådanne rammer er en både ambitiøs og kompleks opgave, som kræver samarbejde.

Sammen om sorgen
Vi er fire organisationer – Skyggebørn, Landsforeningen Mistet Barn, Hospicesagen og Det Nationale Sorgcenter – som på hver vores måde hver dag hjælper tusindvis af børn, unge, voksne og ældre, som har mistet eller lever tæt på alvorlig sygdom. De fortæller, hvordan omgivelserne trækker sig, når uhelbredelig sygdom eller døden rammer. På tværs af vores organisationer ser vi de samme udfordringer – igen og igen. De bunder ofte i, at døden og sorgen bliver gemt væk.
Vi ønsker at gøre døden til en mere naturlig del af livet. For det vil styrke vores liv. Vi tror på, at et mere naturligt forhold til døden vil gøre det nemmere at være efterladt i Danmark.

Sorgalliancen vil sammen med andre skabe en folkebevægelse, som udover at gøre døden til en naturlig del af livet, også skal bidrage til en mere levende sorgkultur. En kultur hvor vi bedre kan mødes, mindes, sørge og leve videre sammen. Vi mangler et sprog for sorgen. Vi mangler fælles ritualer, rum og anledninger, hvor sorg kan være en naturlig del af livet.

For den enkelte kan det føre til langvarige psykiske, sociale og arbejdsmæssige konsekvenser – og samlet set har manglende støtte i sorg også betydelige samfundsøkonomiske omkostninger.

Derfor har vi brug for at styrke indsigt, fælles retning og initiativer – som afsæt for en mere sammenhængende indsats og en levende sorgkultur i Danmark.

Tak til Allan Køster, Dorte Volck Paulsen, Kirsten Bærentzen, Lene Dahlstrøm, Morten Ziebell, Preben Engelbrekt og Yoran Yang for værdifulde bidrag.

Tak til Helsefonden for at finansiere analysen og bidrage til at skabe indsigt i sorgkulturen i Danmark.

Det Nationale Sorgcenter
HospiceSagen
Landsforeningen Mistet Barn
Skyggebørn
Sorgalliancen
For en levende sorgkultur



Metode & tilgang

Rapporten bygger på en kombination af kvalitative og kvantitative metoder. Det gør det muligt både at få indsigt i bredden og dybden. Processen indledtes med en kortlægning af den eksisterende viden gennem desk-research af forskning i sorg og sorgkultur. Indsigterne derfra blev suppleret med kvalitative interviews med forskere.

Indsigterne blev bragt i anvendelse på en workshop med repræsentanter fra *Sorgalliancen – for en levende sorgkultur,* der kvalificerede indsigterne og bidrog til at udvikle spørgeskema. I forlængelse af workshoppen planlagdes dybdegående kvalitative interviews med relevante aktører. Formålet med de dybdegående interviews var at nuancere den eksisterende viden.

Den kvantitative undersøgelse har bidraget til at etablere indsigter i danskernes holdninger til sorg og sorgkulturen. Spørgeskemaet indeholder desuden spørgsmål, der tidligere har været anvendt i forskning, hvilket giver indblik i udviklingen i befolkningens holdninger til sorg og død.

Undersøgelsen er gennemført af Bilendi i april 2026 og omfatter i alt 2.000 respondenter. For at sikre repræsentativitet er besvarelserne vægtet.

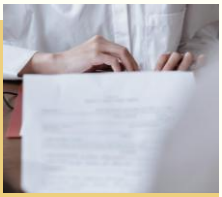
Respondenterne spørges til, om de selv har mistet en, som man føler sig særlig tæt knyttet til. 1736 svarede ja. 239 svarede nej. 25 ønskede ikke at svare. Det er selvsagt ikke muligt på den baggrund at udlede noget om den enkeltes oplevelse af at være i sorg. Men resultaterne bærer præg af mange 'ved ikke' og 'hverken/eller' svar, særligt blandt de respondenter, der svarer nej til at have mistet. Blandt de 239 respondenter, der svarer nej til at have mistet en, de følte sig tæt knyttet til, er andelen af 'ved ikke'-svar typisk dobbelt så højt, som den er blandt dem, der svarer ja.

I spørgeskemaet er der anvendt åbne svarfelter, hvor respondenterne har haft mulighed for at beskrive deres ønsker til sorgkulturen i Danmark. Deraf er udledt enkelte citater med anonyme danskere som afsender.



Workshop med sorgalliancen

- Fastlæggelse af temaer
- Fastlæggelse af interviewpersoner
- Udkast til det kvantitative spørgeskema



Kvalitative interviews

- 7 informanter, herunder aktører, forskere, praktikere og frivillige
- Gennemført i marts og april 2026
- Henvises til på følgende måde (Aktørinterview, 2026)



Kvantitativ analyse (survey)

- Repræsentativt udsnit af den danske befolkning
- Besvaret i perioden 23/4 – 7/5
- 2000 besvarelser. (Ved angivelse af N=2000 refereres til surveyet).
- NB. Henvisninger til åbne besvarelser i survey forekommer på følgende måde: (Anonym, fra åben besvarelse i spørgeskemaundersøgelse, 2026)



Sorg i Danmark – et samfundsproblem

Sorg er et uundgåeligt livsvilkår, som berører næsten alle danskere på et tidspunkt i livet. Den opstår som en naturlig reaktion på tab og alvorlig sygdom og påvirker mennesker både følelsesmæssigt, socialt, fysisk og eksistentielt.

Med omkring **55.000** dødsfald i Danmark årligt efterlades cirka **230.000** nye sørgende. Hertil kommer de mange pårørende til kronisk eller livstruende syge, som oplever sorglignende belastningsreaktioner.

Selvom de fleste mennesker oplever sorg, er den fællesmenneskelige erfaring med sorg paradoksalt nok præget af tabu og isolation. For to ud af tre danskere er sorgen en tabuiseret oplevelse, hvilket resulterer i, at syv ud af ti sørgende føler sig alene. Mange føler sig isolerede. Det næres af en udbredt berøringsangst. **63%** af de pårørendes netværk holder afstand til sørgende, fordi de er usikre på, hvordan de skal håndtere det. Dette skaber en tavshedskultur, der forvandler et grundlæggende livsvilkår til en tung, individuel byrde og forhindrer den afgørende sociale støtte i at nå frem.

Netop, fordi sorg rammer så mange mennesker, er den ikke blot et individuelt anliggende, men også en betydelig samfundsudfordring med konsekvenser for folkesundhed, fællesskaber og økonomi.

55.000
Dødsfald om året i Danmark

+230.000
Oplever årligt at sørge over en pårørendes død

2/3
Oplever sorg som tabuiseret

> ”I vores samfund, hvor alt er effektivt, er døden forstyrrende. Døden kan ikke fikses. Men som mennesker vil vi fikse alt det, der er hårdt at være i …”
>
> - Aktørinterview, 2026

Det Nationale Sorgcenter: Sorg udfordrer danskerne (2024).
Ældre Sagen & rådgivende sociologer: Danskernes holdning til at tale om sin egen og sine næres sidste tid og død (2018).
Fyens Stiftstidende: Den svære samtale (2009).
Folkekirken: Hvorfor bakker vi, når vi møder et menneske i sorg? Her er forklaringen – og en mulig løsning på problemet (link)
Danske Patienter: Omsorgsmålingen (2013).
Landsforeningen Liv&Død: Nutidens sorgkultur set ud fra den voksne efterladtes perspektiv (2019).

Fra social isolation til personlige og sundhedsmæssige konsekvenser

Tavshedskulturen omkring sorg medfører ikke kun ensomhed for den sørgende; den har også vidtrækkende personlige og sundhedsmæssige konsekvenser. Når det sociale netværk trækker sig, mister den enkelte afgørende støtte, hvilket kan gøre det vanskeligt at opretholde sociale relationer og en stabil tilknytning til uddannelse eller arbejdsmarked. For nogle eskalerer sorgen til alvorlige helbredsproblemer. Hvert år udvikler **10-15**% af de sørgende komplicerede, behandlingskrævende sorgforløb. Data viser, at efterladte generelt har mere kontakt med sundhedsvæsenet – fra egen læge til psykiatrien. I de mest alvorlige tilfælde kan social isolation og ubearbejdet sorg øge risikoen for selvskade og selvmord.
Den manglende anerkendelse af sorg som et fælles anliggende betyder således, at en naturlig livskrise for mange kan udvikle sig til en sundhedskrise.

De menneskelige konsekvenser stopper imidlertid ikke ved den enkelte. Når sorg påvirker tilknytningen til arbejdsmarkedet, uddannelse og sundhed, får det også mærkbare økonomiske konsekvenser for samfundet.

> Er vi blevet dårligere til at dø? Det er vi bestemt. Det kommer bag på os, at vi skal herfra. Det er fremmed for mange mennesker. Der er et skred i vores forhold til døden – vi skærmer os fra døden, bogstavelig talt.
>
> - Aktørinterview, 2026

54%
Mener, at vi taler for lidt eller alt for lidt om døden. Kun **4.4%** *mener, vi taler for meget eller alt for meget om døden.*

16% & 23%
Af henholdsvis mænd og kvinder tager psykofarmaka en måned efter en samboer eller ægtefælles død.

10-15%
Udvikler komplicerede sorgreaktioner, der kan være behandlingskrævende.

Finansforbundet: Sorg skal ikke bæres alene (2024).
Det Nationale Sorgcenter: Den samfundsøkonomiske betydning af Det Nationale Sorgcenters tilbud (2022).
Dansk HR: Sorg på arbejdspladsen – et fælles ansvar (2025).
Dansk Erhverv: Meget få virksomheder har en sorgpolitik (2020).
Det Nationale Sorgcenter: Sorg på arbejdspladsen.
Det Nationale Sorgcenter: Den samfundsøkonomiske betydning af Det Nationale Sorgcenters tilbud (2022).

En målbar økonomisk konsekvens

De personlige og sundhedsmæssige omkostninger medfører en direkte og substantiel økonomisk byrde for samfundet. Disse udgifter udspringer primært af lavere produktivitet, tabte skatteindtægter og øgede offentlige udgifter til forsørgelse, sundheds- og retsvæsenet.
Et konkret eksempel er en voksen, der mister sin partner. Denne person koster i gennemsnit samfundet ca. 150.000 kr. årligt de første tre år i form af tabte skatteindtægter og udgifter til overførselsindkomster. Dette tal medregner ikke den tabte produktivitet, der følger, når mere end 40% af sorgramte sygemeldes, og kun 7% af danske virksomheder har en formel sorgpolitik til at støtte dem.

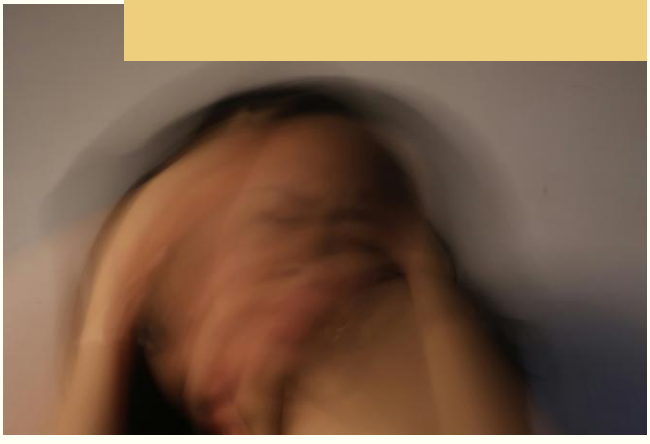
Omvendt udgør målrettet sorgstøtte en markant samfundsmæssig gevinst. For børn og unge, der mister en forælder, viser beregninger en potentiel nettogevinst på op til 480.000 kr. pr. person ved rettidig indsats. Dette demonstrerer, at proaktiv støtte ikke blot afhjælper lidelser, men også er en fornuftig økonomisk investering, der kan forebygge langvarige sociale og arbejdsmæssige konsekvenser

De menneskelige, sundhedsmæssige og økonomiske omkostninger er ikke kun en konsekvens af sorg i sig selv, men også af kulturen, det mellemmenneskelige og den samfundsmæssige håndtering af sorg. De bagvedliggende kulturelle mekanismer og kulturens kendetegn har betydning for, hvordan vi sørger – og hvordan vi forholder os til mennesker i sorg.

+40%
Af de sorgramte bliver sygemeldte, og mange ender med at skifte job.

4,6 mia. kr.
Er prisen samfundet betaler i tabt produktion og overførsler.

450.000 kr.
Koster en voksen (28-64 år), der mister sin partner, i gennemsnit samfundet de første tre år i tabte skatteindtægter og udgifter til overførsels-indkomster sammenlignet med befolkningen generelt. Tallet medregner **ikke** *den tabte produktivitet.*



Finansforbundet: Sorg skal ikke bæres alene (2024).
Det Nationale Sorgcenter: Den samfundsøkonomiske betydning af Det Nationale Sorgcenters tilbud (2022).
Dansk HR: Sorg på arbejdspladsen – et fælles ansvar (2025).
Dansk Erhverv: Meget få virksomheder har en sorgpolitik (2020).
Det Nationale Sorgcenter: Sorg på arbejdspladsen.



Vores sorgkultur er betinget af vores erfaringer med døden

For at forstå vores forhold til sorg i dag må vi se på det kulturelle landskab, den er en del af. Sorgen formes ikke kun af vores personlige erfaringer, men i høj grad også af de normer, fællesskaber og forestillinger om døden, som præger vores samfund. Netop dette landskab har forandret sig drastisk gennem historien.

Døden har altid været et grundvilkår, men måden, vi lever med den på, er i dag markant anderledes. Tidligere var døden en mere synlig og integreret del af hverdagen og lokalsamfundet. Sygdom og en lavere levealder betød, at de fleste jævnligt blev konfronteret med tab, og sorgen var i højere grad en kollektiv proces, der blev båret i fællesskab inden for rammerne af faste traditioner og ritualer.

En central historisk udvikling er, at vi som samfund i stigende grad har distanceret os fra døden. I takt med at medicinske fremskridt har hævet levealderen, og velfærdssamfundet har professionaliseret pleje og omsorg, er døden blevet flyttet væk fra hjemmet og hverdagslivet. Den er blevet mindre synlig.

Det er selvsagt en positiv udvikling, at færre af os ofte har erfaringer med dødsfald. Men det har en utilsigtet konsekvens for vores sorgkultur. Afstanden til døden har skabt en form for erfaringsfattigdom, der svækker vores fælles sprog for sorg og vores evne til at navigere i den. Når vi sjældnere møder døden, bliver vi mere usikre på, hvordan vi skal håndtere vores egen og andres sorg. Frygten for at sige eller gøre noget forkert vokser. Mere end 2/3 svarer, at de eller andre kan have svært ved at spørge ind til andres sorg.

> Det er et kendetegn ved døden, at vi ikke kan komme for tæt på den uden at blive overvældet. Derfor finder vi måder at skabe afstand på. Men nogle gange kommer vi til at skabe for stor afstand
>
> - Aktørinterview, 2026

Samtidig har velfærdssamfundets udvikling medført en bureaukratisering af døden, hvor ansvaret for omsorg er flyttet fra fællesskabet til professionelle. Når læger, sygeplejersker og bedemænd tager sig af de praktiske og svære aspekter af sygdom og død, efterlades det sociale netværk uden en klar rolle. Det bliver "andres ansvar", og denne usikkerhed forstærker berøringsangsten.

Konsekvensen er et vakuum omkring den sørgende. Det sociale netværk trækker sig, og resultatet er, at syv ud af ti efterladte føler sig alene i sorgen. Dette rammer især børn og unge hårdt. De bliver let overset i en situation, hvor omgivelsernes fokus retter sig mod de voksne, som man antager er de "primære" sørgende. Denne dynamik er en væsentlig årsag til, at over 40% af unge vælger at skjule deres sorg for deres forældre – de lærer, at sorgen er en privat byrde, ikke et fælles anliggende.

Den historiske bevægelse fra det kollektive mod det private og fra det synlige mod det usynlige, er afgørende for at forstå nutidens sorgkultur. Samfundets udvikling har medført en individualisering af sorgen. Vores begrænsede erfaringer med sygdom og dødsfald har medført en erfaringsfattigdom, der også danner grobund for tabu og berøringsangst. Det er også medvirkende til at begrænse vores fælles sprog for død og sorg.

På de følgende sider dykker vi ned i fire kulturelle kendetegn, der kan bidrage til at belyse sorgkulturen i Danmark: Identitet og følelser, relationer og netværk, samfunds-mæssige rammer samt traditioner og ritualer.

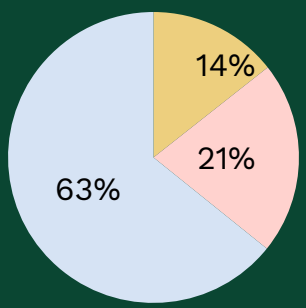
14%

Har aldrig talt med andre (familie, venner, partnere m.v.) om, at de en dag skal dø.
(Spørgeskemaundersøgelse, 2026)

Fra 33% til 54%

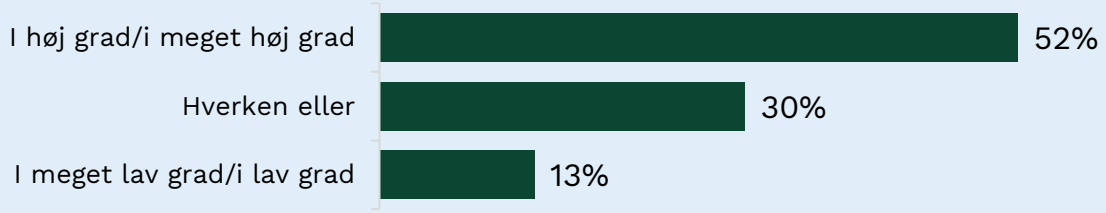
Et stigende antal danskere synes, at vi taler for lidt eller alt for lidt om døden (fra 33% i 2018 til 54% i 2026)
(Spørgeskemaundersøgelse,2018 & 2026)

Jeg oplever, at jeg/andre kan have det svært eller akavet med at spørge ind til andres sorg



N = 2000.
Note: *"Ved ikke/Ønsker ikke at svare" indgår ikke.*

Jeg oplever, at sorg ofte bliver gjort til noget, man skal håndtere selv



N = 2000.
Note: *"Ved ikke/Ønsker ikke at svare" indgår ikke.*

Identitet og følelser

Hvordan oplever **jeg** sorg?

Sorg handler ikke kun om tab, men også om identitet, følelser og måden, vi forstår os selv på. Vi undersøger, hvordan kulturelle normer og idealer former vores måde at være i sorg på.

Relationer og netværk

Hvordan oplever **vi** sorg?

Sorg udfolder sig i relationer til andre. Vi undersøger, hvordan familie, venner, kollegaer og fællesskaber møder mennesker i sorg – og hvorfor usikkerhed og berøringsangst ofte står i vejen for omsorg.

Samfundsmæssige rammer

Hvordan forholder **samfundet** sig strukturelt til sorg?

Sorg formes også af de institutioner og systemer, vi møder. Vi undersøger, hvordan velfærdssamfund, arbejdsliv og sundhedssystem påvirker måden, sorg håndteres på, og hvilke strukturelle betingelser sorg har.

Traditioner og ritualer

Hvordan er sorg **symbolsk** indlejret?

Ritualer og symboler hjælper mennesker med at skabe mening og fællesskab omkring tab. Prismet undersøger, hvordan traditioner, mindepraksisser og kollektive ritualer former den måde, vi sørger på sammen.



"Mennesker, der vidste, hvem jeg var, vendte sig om eller gik over på den anden side af fortovet. Jeg følte næsten, at jeg havde pest. Jeg følte mig afvist og forkert. Jeg forventede ikke lange samtaler – bare et nik eller et hej. Derfor gjorde det ekstra ondt at blive afvist i den situation."

- Aktørinterview, 2026

Identitet og følelser

Sorg hænger tæt sammen med, hvem vi er. Når man mister en nærtstående, kan det rokke ved selvforståelsen og rejse grundlæggende eksistentielle spørgsmål: Hvem er jeg nu i fraværet af vedkommende, jeg har mistet? Samtidig fortsætter hverdagen, og mange forsøger at balancere stærke følelser med et liv, der går videre. Sorg handler ikke kun om følelser, men også om identitet og om de normer og forventninger, der former, hvilke følelser man kan vise, og hvordan man forventes at håndtere dem.

Omkring **1/3** oplever, at der er klare forventninger til, hvordan sorg bør føles og udtrykkes. Forventningerne har betydning for den enkeltes følelse af at skulle håndtere sin sorg på en særlig måde. Men sorgen er for mange en følgesvend, der bliver en del af ens identitet, og som man skal lære at leve med. Mere end **80%** af befolkningen oplever sorg som noget, man ikke kommer over, men som man skal lære at leve med.

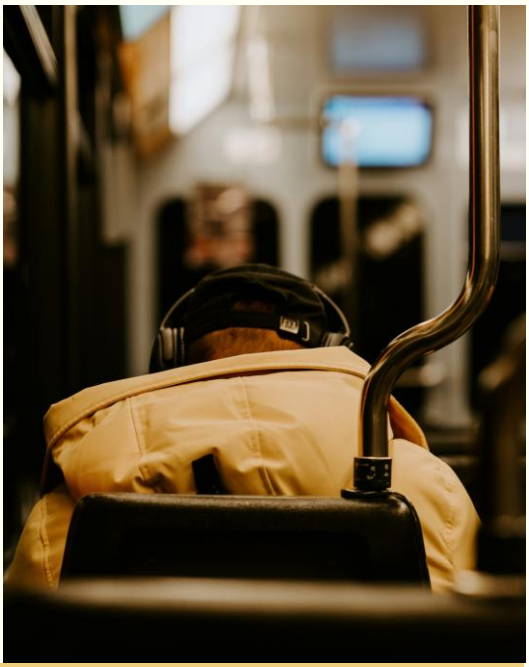
Døden som samtaleemne

Døden er for mange forbundet med ubehag og noget, man helst undgår at tale om. Hvor døden tidligere fyldte mere i hverdagen, er den i dag i højere grad blevet flyttet væk fra det almindelige liv. Det har skabt en større distance til både døden og sorgen som erfaring.

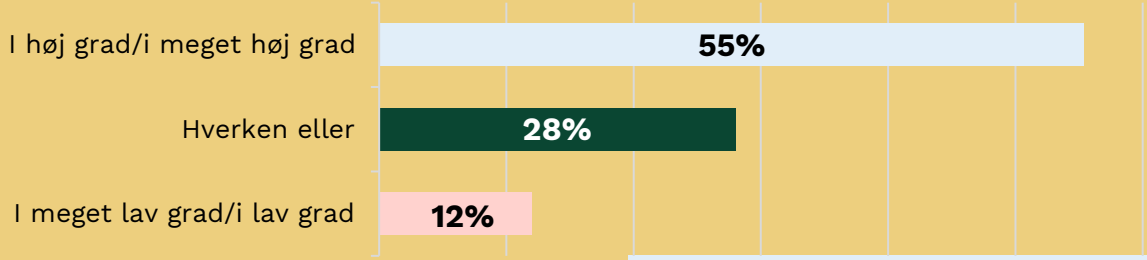
59% oplever sjældent eller aldrig, at deres nærmeste har talt om deres død med dem. Samtidig vurderer **66%,** at det er vigtigt eller meget vigtigt at tale om. Når samtalen bliver svær og distancen til døden bliver for stor, forstærker det, at vi undgår, fornægter eller har svært ved at være i. Det kan samtidig gøre det sværere at tale om sorg og støtte mennesker, der oplever tab. Selvom vi som samfund er blevet bedre til at sætte ord på følelser, trivsel og mental sundhed, synes sorg og død fortsat at være svære samtaleemner Selvom temaerne fylder mere i populærkulturen, oplever mange emnet som tabubelagt og individuelt. Vi mangler et sprog for vores egen og andres sorg og for døden. Mange ved hverken, hvordan de selv ønsker at blive mødt i sorg, eller hvordan de bedst kan støtte andre, der sørger. Det kan skabe usikkerhed, både hos den sørgende og hos omgivelserne.

> *Det er en kulturel ting. Jeg har selv svært ved at tale om min dødelighed, fordi jeg er bange for at gøre mine medmennesker uønsket opmærksomme på deres egen dødelighed. Så jeg tænker selv rigtig meget over det uden at tale med nogen om det. For mig at se er det vigtigste, at vi opnår en bred forståelse af, at sorg er noget individuelt og ikke-lineært. Men selvom det er individuelt, betyder det ikke, at den enkelte skal stå alene med sin sorg.*
>
> *- Anonym, fra åben besvarelse i spørgeskemaundersøgelse, 2026*

Når sorgen bryder med idealet om det gode liv
Der eksisterer et stærkt ideal om trivsel, overskud og lykke i det moderne samfund samt en kulturel forventning om at kunne leve op til dette. I det lys kan sorg let komme til at fremstå som et brud med det normale liv og med forestillingen om at være velfungerende. Den sørgende kan derfor opleve et socialt og kulturelt pres for at regulere, skjule eller begrænse sine følelser, hvilket kan forstærke oplevelsen af ensomhed. Samtidig knytter der sig ofte en forventning til sorgen om, at man med tiden skal "komme videre". Det kan stå i kontrast til mange sørgendes erfaring af, at sorg ikke nødvendigvis forsvinder, men bliver noget, man gradvist lærer at leve med som en del af livet.



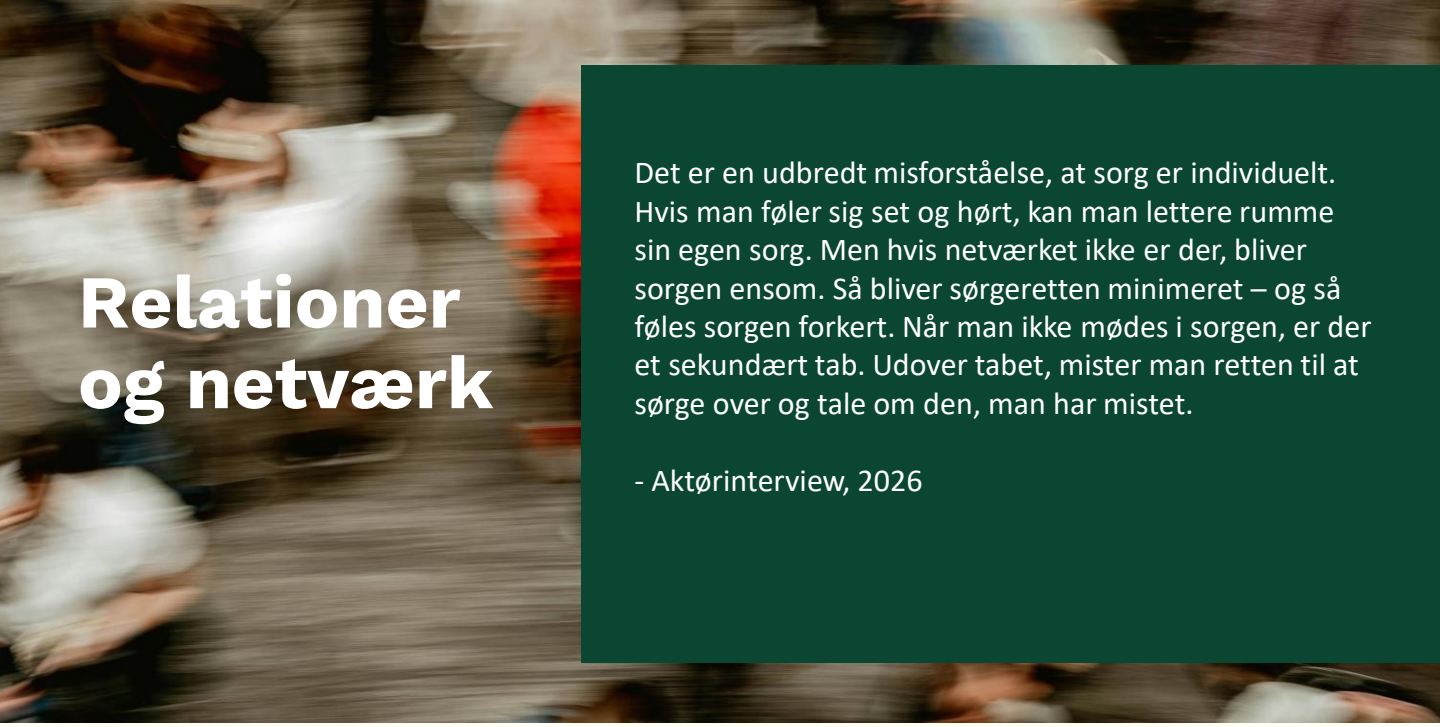
Jeg oplever, at omgivelserne forventer, at man "kommer videre" inden for en vis tid



N = 2000.
Note: *"Ved ikke/Ønsker ikke at svare" indgår ikke*

Alle sorgforløb er unikke
Sorg er sjældent én entydig følelse, og netop derfor kan den være vanskeligt at forstå – både for den enkelte og for omgivelserne. Mange følelser eksisterer side om side og kan ændre sig over tid. Sorg kan rumme savn, vrede, lettelse, skyld, kærlighed og glæde på samme tid. Denne følelsesmæssige ambivalens kan skabe usikkerhed og gøre det svært for den enkelte at navigere i egne reaktioner. Sorg handler derfor ikke kun om smerte, men også om gradvist at skabe orientering i et liv, der er blevet forandret af tabet.

> Da jeg mistede min mor, turde folk ikke rigtig at spørge ind til det. Folk, jeg har kendt hele mit liv, ved ikke engang, hvor hun er begravet. De har aldrig spurgt, om vi sammen skal tage over til hende. Det er mig en gåde. Derudover regner alle med, at man er okay efter en periode. De nævner det aldrig. Jeg lavede planer hver dag for ikke at mindes mit tab. Det forstod folk ikke. Jeg havde brug for nogen at snakke med.
>
> *- Anonym, fra åben besvarelse i spørgeskemaundersøgelse, 2026*



Relationer og netværk

Det er en udbredt misforståelse, at sorg er individuelt. Hvis man føler sig set og hørt, kan man lettere rumme sin egen sorg. Men hvis netværket ikke er der, bliver sorgen ensom. Så bliver sørgeretten minimeret – og så føles sorgen forkert. Når man ikke mødes i sorgen, er der et sekundært tab. Udover tabet, mister man retten til at sørge over og tale om den, man har mistet.

- Aktørinterview, 2026

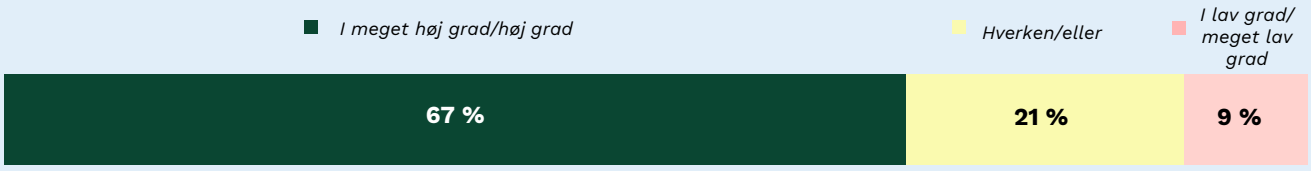
Måden, mennesker mødes af deres omgivelser på i sorg, har stor betydning for, hvordan sorgen opleves og bæres. Familie, venner, kolleger og netværk kan være en vigtig støtte, men mange oplever samtidig berøringsangst og usikkerhed i mødet med sorg. Viljen til at hjælpe er ofte til stede, men manglende sprog og uklare sociale normer gør det vanskeligt at handle.

Frygten for at gøre noget forkert
De fleste ønsker at støtte, når nogen oplever et tab, men mange holder sig tilbage. Frygten for at gøre nogen mere kede af det, sige noget forkert eller overskride en grænse bliver en barriere for handling. Det skyldes sjældent manglende omsorg, men snarere usikkerhed, fordi der ikke findes nogen fast opskrift på, hvordan man bedst møder mennesker i sorg. Netop derfor er behovet for en stærk sorgkultur ikke kun den sørgendes, men også omgivelsernes. **63%** oplever, at de selv eller andre kan have det svært eller akavet med at spørge ind til andres sorg, mens **67%** er bange for at gøre noget forkert.

Mange ønsker ikke at belaste andre med deres sorg, og sårbarheden kan derfor blive en barriere i sig selv. Det kan skabe en fastlåst situation, hvor begge parter ønsker kontakt og nærvær, men samtidig bliver tilbageholdende af frygt for at gøre situationen sværere.

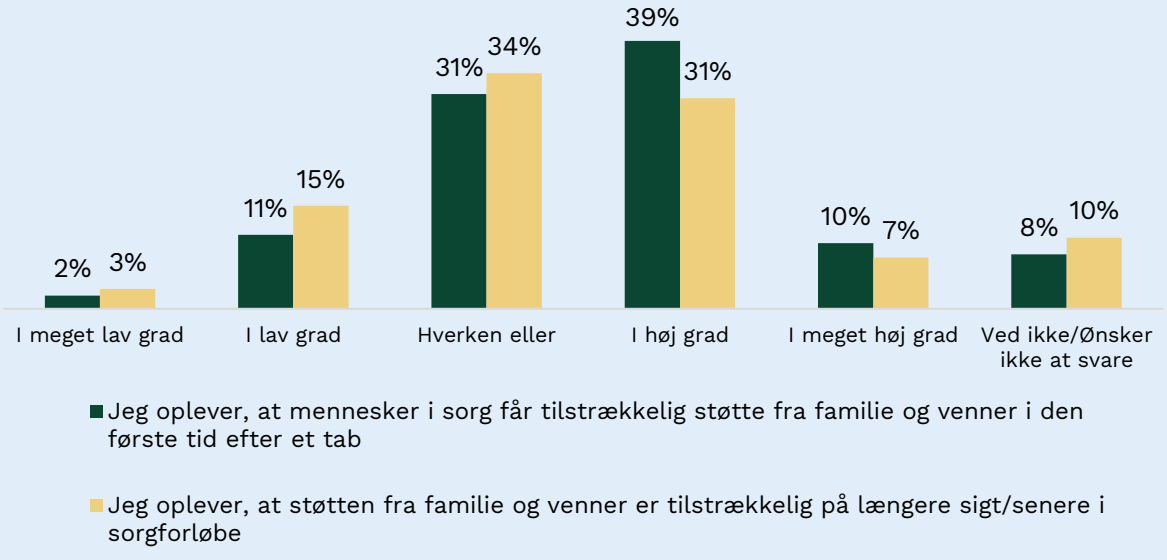
Nærhed former måden, vi støtter på
Måden, vi møder mennesker i sorg på, afhænger af relationens karakter. Det er ikke det samme at støtte en partner, et familiemedlem, en kollega eller en perifær bekendt. I nære relationer er der ofte større plads til følelsesmæssig åbenhed og direkte omsorg, mens usikkerheden typisk vokser i mere perifere relationer. Alligevel vurderer **43%** af befolkningen, at folk i lav eller meget lav grad synes det er nemt at håndtere deres nærmestes sorg. Det peger på, at udfordringen ikke kun handler om relationens nærhed, men også om manglende kompetence og sprog – den samme berøringsangst, der får mange til at undgå kontakt eller holde sig tilbage af frygt for at gøre noget forkert, synes at gøre sig gældende selv i de nære relationer.

Jeg oplever, at mange undgår at kontakte mennesker i sorg, fordi de er bange for at sige noget forkert



N = 2000. ***Note:*** *"Ved ikke/Ønsker ikke at svare" indgår ikke.*

Danskerne oplever, at støtten fra familie og venner er størst omkring dødsfaldet, men falder senere i sorgforløbet



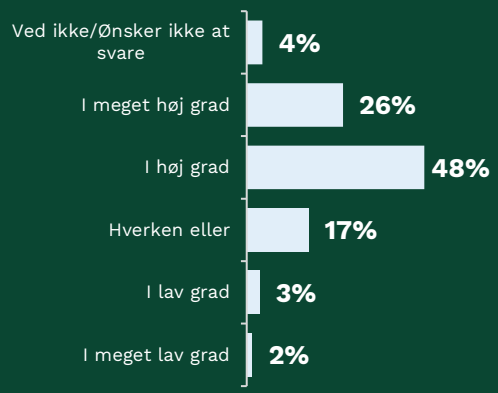
N = 2000.

Sorgen varer ofte længere end støtten
Mange sørgende oplever stor støtte umiddelbart efter et dødsfald, hvor sorgen er akut og synlig. Med tiden trækker omgivelserne sig dog ofte tilbage, selvom sorgen fortsat fylder i den sørgendes liv. Det kan efterlade en oplevelse af, at man burde være kommet videre, længe før sorgen reelt har ændret karakter eller fylder mindre.

Sorghierarkier
Selvom tab ikke kan sammenlignes direkte, eksisterer der kulturelle forestillinger om, hvilke tab der er mest betydningsfulde. Det kan skabe sorghierarkier, hvor nogle former for sorg lettere anerkendes og mødes med forståelse end andre. Sørgende kan derfor opleve at blive mødt med sammenligninger, nedtoning eller manglende anerkendelse af deres tab.

Sociale medier er blevet nye rum for sorg
Sorg og mindepraksisser fylder i stigende grad på sociale medier. Det har skabt nye rum for at dele tab, vise sympati og søge støtte. For nogle – særligt unge – kan sociale medier skabe mulighed for spejling og fællesskab med andre i lignende situationer, som de ikke nødvendigvis finder i deres nære omgangskreds. Samtidig peger flere aktører på, at sociale medier ikke entydigt styrker sorgkulturen. Det digitale rum kan skabe afstand til den nærhed, omsorg og tilstedeværelse, som ofte forbindes med fysiske møder mellem mennesker. Omvendt giver sociale medier mulighed for at række ud til flere mennesker på tværs af geografi og netværk og kan dermed skabe nye former for fællesskab, støtte og erindring omkring sorg og tab. Fællesskaberne på sociale medier er et vidnesbyrd om, at sorgkulturen løbende udvikler sig.

Jeg oplever, at nogle former for tab bliver taget mere alvorligt end andre



N = 2000.



Vi har mistet forbindelsen til, hvordan man er der for en døende – eller en, der er ved at miste, fordi forventningen er, at det forløses i et professionelt rum.

- Aktørinterview, 2026

Jeg oplever, at vi siger, vi er et velfærdssamfund. Da jeg mistede min mand på sygehuset, var der ingen, der greb mig. Man får en folder. Når du har overskud, så kig i folderen, sagde de. Du står fuldstændig på egne ben. Præsten besøgte mig ikke engang efter bisættelsen

- Aktørinterview, 2026

Kulturen er blevet mere professionaliseret. Den er gået fra at være medmenneskelig til professionel. Sorg kræver pludselig en professionel samtalepartner. Tidligere var samfundet mere opmærksomt – og også indrettet til at tage hensyn til tabet.

- Aktørinterview, 2026

Det er ikke velfærdssamfundet, der skal gribe de sørgende. Lægerne gør da, hvad de kan. Jeg kender kun søde mennesker i vores velfærdssamfund. Men det er fællesskabet, der skal gribe et menneske i sorg. Hvis man ikke har familiære fællesskaber, så har man måske tennisklubben eller noget andet, hvor man kan tale med nogen om det. Det er en opgave, vi må tage på os som individer i fællesskabet.

- Aktørinterview, 2026

51,6%

af danskerne oplever, at sorg bliver gjort til noget, man selv skal håndtere.



Samfundsmæssige rammer

Når døden møder systemer, der er skabt til livet
Danmark har et stærkt velfærdssamfund, hvor myndigheder, sundhedsvæsen og professionelle aktører spiller en central rolle i håndteringen af sygdom, død og tab. Det er på mange måder en styrke, at mennesker mødes af professionelle systemer og støtte i forbindelse med dødsfald og sorg. Samtidig betyder institutionaliseringen, at sygdom og død i højere grad håndteres gennem administration, regler og professionelle rammer frem for gennem nære fællesskaber og hverdagsliv. Sorgen flettes dermed ind i praktiske processer, hvor myndigheder, krav og tidsfrister ofte præger de sørgendes første møde med døden.

Velfærdssystemet er ikke indrettet til sorgens logik
Selvom velfærdssystemet tilbyder støtte og hjælp, opleves det af mange også som komplekst at navigere i. Ansvar og tilbud er fordelt på tværs af sektorer og myndigheder, og det kan være uklart, hvor man skal henvende sig, og hvem der har ansvaret. Samtidig er systemerne i høj grad indrettet til behandling, koordinering og fremdrift, mens sorg ofte er uforudsigelig, langvarig og eksistentiel. Det kan skabe en oplevelse af, at sorg ikke kan rummes inden for systemernes logik.

Arbejdspladsen er en vigtig – men overset – arena for sorg
I takt med at mennesker tilbringer mere af livet på arbejdsmarkedet, bliver arbejdspladsen også en central arena for sorg. Mange arbejdspladser mangler dog klare rammer for, hvordan medarbejdere i sorg mødes og støttes. Det kan skabe usikkerhed hos både ledere, kollegaer og den sørgende selv om, hvordan man taler om sorg, håndterer tilbagevenden til arbejdet og støtter den enkelte over tid.

Samtidig peger flere på, at sorg ikke nødvendigvis håndteres bedst gennem længere fravær fra arbejdslivet. For nogle kan arbejdet skabe struktur, fællesskab og en oplevelse af normalitet i en svær periode. Derfor efterlyses mere fleksible og individuelle løsninger frem for faste standardmodeller.

39 %
% mener ikke, at det offentlige tilbyder tilstrækkelig støtte .
13 % *gør.*

24%
Mener ikke, at arbejdspladserne yder tilstrækkelig støtte i sorgprocesser.
27 % *gør.*

19%
Mener ikke, at uddannelsesinstitutioner yder tilstrækkelig støtte i sorgprocesser.
21 % *gør*

38%
Mener ikke, at der er tilstrækkeligt fokus på sorg i samfundet generelt
16 % *gør*

N = 2000. Noter: "Ved ikke/Ønsker ikke at svare" indgår ikke. Hverken/eller er sorteret fra.

> *Jeg har lige mistet min mand. Man får utroligt meget i e-Boks fra det offentlige ret hurtigt. Det kunne de godt lige vente lidt med.*
>
> - Anonym, fra åben besvarelse i spørge-skemaundersøgelse, 2026

Mange risikerer at havne mellem systemer og fællesskaber
Mennesker i sorg møder ofte både offentlige institutioner og civilsamfundsaktører som rådgivningstilbud, frivillige fællesskaber og netværk. Udfordringen handler derfor ikke nødvendigvis om mangel på tilbud, men om manglende sammenhæng, koordinering og vidensdeling mellem aktørerne. Hjælpen bliver sårbar, når den afhænger af, at den enkelte selv finder vej til relevante tilbud og fællesskaber.

Flere peger samtidig på, at der mangler et egentligt sorgberedskab i Danmark. Mange oplever, at støtten ophører, når dødsfaldet har fundet sted, og at der ikke findes tydelige indgange til rådgivning, fællesskaber eller specialiseret hjælp.

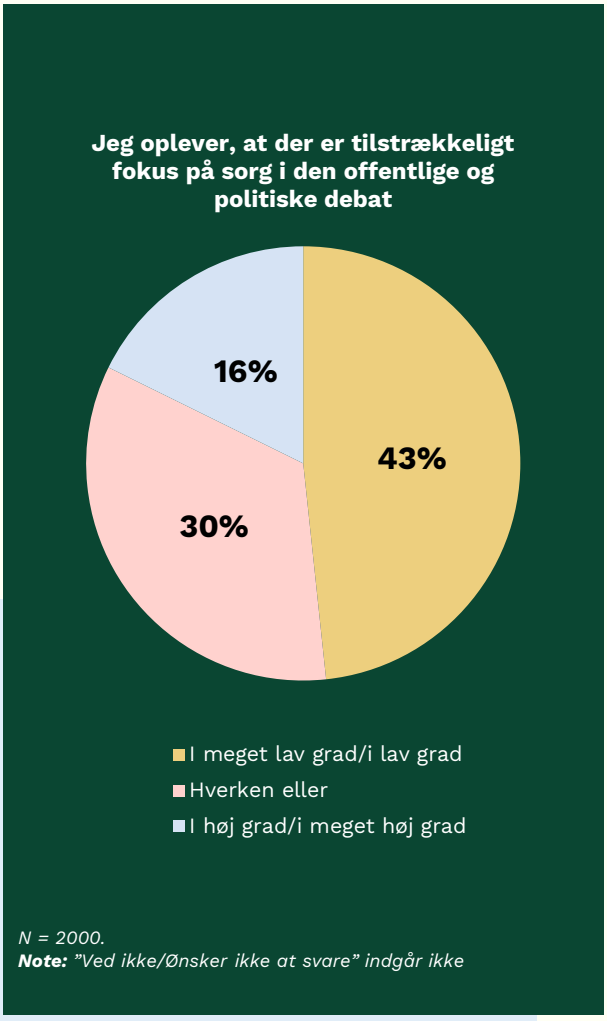
Sorg passer dårligt ind i et effektivitetssamfund
Det moderne samfund er præget af en logik om, at problemer kan behandles, organiseres og løses. Det skaber tryghed, men sorg er ikke et problem, der kan fikses. Sorg lader sig ikke afslutte gennem en plan, behandling eller tidsfrist. Derfor kan sorgen let komme i konflikt med institutioner og systemer, der er indrettet til effektivitet, fremdrift og løsninger.
Denne logik præger også sundhedsvæsenets møde med døden. Flere peger på, at fokus på behandling og overlevelse kan gøre det vanskeligere at tale åbent om døden med både patienter og pårørende. Det kan efterlade familier dårligt forberedte, når døden indtræffer.

Politisk og offentlig opmærksomhed
Sorg er ikke kun et privat anliggende, men også et politisk. Politisk opmærksomhed kan være med til at legitimere sorg som et fælles samfundsanliggende og skabe rammer for støtte og prioritering.

Samtidig efterlyser flere en bredere offentlig samtale om død og sorg. Kultur, medier og offentlige fortællinger spiller en vigtig rolle i at skabe fælles sprog og mindske berøringsangst. Det kan bidrage til en mere levende sorgkultur, hvor mennesker i højere grad kan være i sorgen sammen.

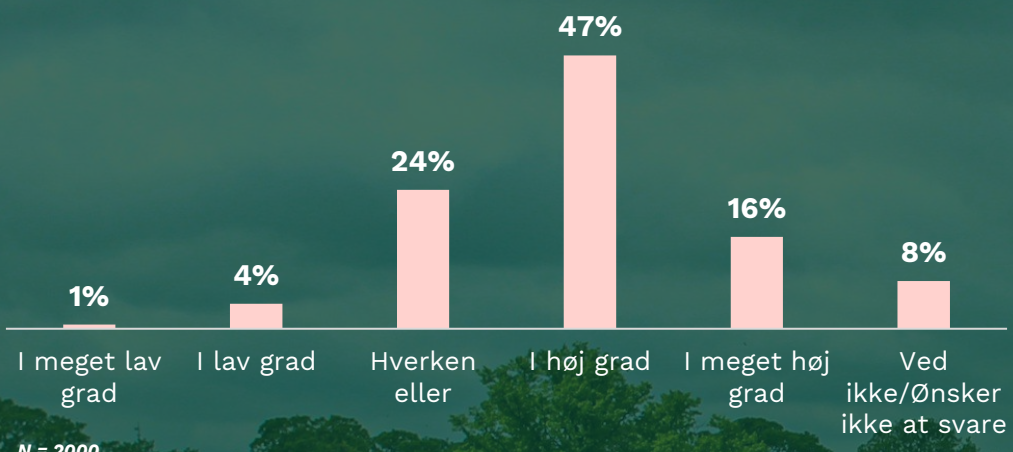
I befolkningen er der et ønske om, at sorg fylder mere i den offentlig samtale – og at vi som samfund er bedre til at hjælpe børn og unge med at håndtere sorg.

> Ligesom vi har sundhedsplejerske på besøg når vi har fået børn, burde vi få besøg af en sorgrådgiver, når vi mister en, der står os nært – en der kan sikre sig, at man ikke har fået en kompleks sorgreaktion og i så fald kan guide en, det rigtige sted hen.
>
> - Aktørinterview, 2026



N = 2000.
***Note:** "Ved ikke/Ønsker ikke at svare" indgår ikke*

Jeg ville ønske, at vi som samfund styrkede børn og unges dannelse og forståelse af døden



N = 2000.

I spørgeskemaet stilles følgende spørgsmål med åbent svarfelt: "*Hvad mener du, at samfundet kan gøre bedre i forhold til sorg og mennesker i sorg*?"

De åbne besvarelser er efterfølgende kodet i kategorier. Det repræsentative udsnit af befolkningen fremhævede **børn og unge** samt **aftabuisering** af sorg som de primære temaer, vi som samfund kan gøre bedre.

Metodenote:
N=1301. Eksplorativ, regelbaserede temakodning. (Bilag 2)

> *Sorg skal gøres til noget, vi taler om. Det skal normaliseres, at det er en del af livet, og man skal stoppe med at beskytte børn og unge fra alt det forfærdelige, der sker omkring os, men i højere grad snakke om, hvad vi kan gøre – og give børn og unge et sprog for at snakke om døden og sorgen. At dø er en del af det at leve, men det virker som om, snakken om døden er et tabu.*

> *Død og sorgbearbejdelse skal være et emne, der skal arbejdes med i folkeskolen, gymnasiet og på universitets-uddannelserne. Børn og unge skal besøge plejehjemmene og diskutere døden med de ældre. Så kan de skrive stil om det efterfølgende. Det ville gavne både børnene og de ældre.*

> *Sorg og død skal være en del af undervisningen allerede fra de små klasser. Det kan medvirke til, at børn også får det ind under huden, så de bedre kan bede om hjælp og hjælpe andre i sorg – og de vil helt sikkert opleve, at enten de selv eller en fra klassen mister en bedsteforældre. De skal enten lære at hjælpe, eller at de måske selv får brug for hjælp.*

- Anonyme, fra åbne besvarelser i spørgeskemaundersøgelse, 2026



> Jeg synes, det er vigtigt, at ritualer ikke er individualistiske. De er kulturelle. Ritualer skal binde os sammen.
>
> - Aktørinterview, 2026

Traditioner og ritualer

Traditioner, ritualer og symboler spiller en vigtig rolle, når mennesker oplever tab. De skaber fælles rammer for at markere døden og for at være tæt på sorgen sammen med andre. Ritualer kan hjælpe med at gøre sorgen synlig og give plads til følelser, uden at alt behøver forklares med ord.

Mange religiøse og kulturelle traditioner fylder mindre, og flere af de fælles symboler og praksisser er blevet svækket. Det giver større frihed til at forme sorgen på egne præmisser, men kan også betyde, at mere ansvar placeres hos den enkelte.

Symboler og ritualer fylder mindre end tidligere
I det 20. århundrede er sorg blevet mere privat og indadvendt, men førhen er sorg blevet markeret gennem synlige symboler og sociale praksisser fx sørgetøj og sørgebind, der signalerede til omverdenen, at et menneske var i sorg. Begravelsen og bisættelsen står fortsat stærkt som fælles markeringer af døden, men efterfølgende bliver rammerne ofte mere utydelige. Når de fælles markører fylder mindre, bliver det vanskeligere både at vise og aflæse sorg. Sorgen bliver dermed mere privat og afhængig af, at den italesættes direkte. Det stiller større krav til både den sørgende og omgivelserne om at kommunikere behov, grænser og omsorg.

Sociale medier og internettet er nye arenaer for sorg. De er med til at reducere distancen til døden og understøtter en mere kollektiv sorgdyrkelse, der bliver en større del af sorgkulturen.

48%
ønsker en kultur, hvor vi i mindes dem, vi har mistet, i højere eller meget højere grad

61%
mener, ritualer giver mulighed for at dele sorg med andre

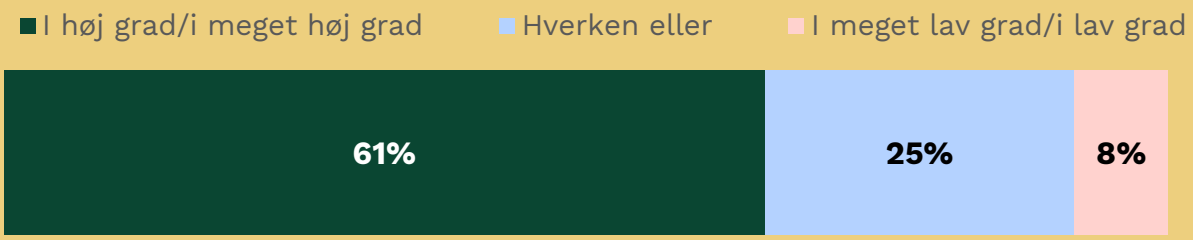
36%
savner flere eller andre måder at markere sorgen på

Individualiserede ritualer giver frihed – men svækker fælles rammer
I dag former mennesker i højere grad selv, hvordan de vil mindes og markere et tab. Det kan skabe nærhed, mening og mere personlige måder at være i sorgen på. Men individualiseringen har en pris: Når sorg ikke længere er indlejret i delte traditioner og sociale normer, bliver den i stigende grad afhængig af den enkeltes egne initiativer, relationer og ressourcer. Det skaber en usynlig ulighed – og gør det vanskeligere for omgivelserne at vide, hvordan de skal deltage og støtte. Ritualer er ikke vigtige, fordi sorgen skal opleves ens, men fordi de skaber fælles rum og sænker tærsklen for at møde mennesker i sorg. Der kan derfor være behov for ritualer, som ikke blot markerer selve dødsfaldet, men skaber plads til det fortsatte liv med tabet – til minder, taknemmelighed og den relation til den afdøde, der ikke ophører.

Tro og spiritualitet har efterladt et tomrum
Døden har aldrig været privat. I vikingetidens Danmark blev den døde sendt videre med ritualer, der samlede. Gravhøje, ligbål og gravgods, der markerede overgangen og gav de efterladte en fælles handling at samles om. Med kristendommens indførelse skiftede forestillingerne om døden karakter, men den kollektive dimension blev ikke svækket — den blev institutionaliseret. Kirken leverede ikke blot en fortælling om det hinsides, men et helt system af ritualer, sociale rammer og et fælles sprog for det uforklarlige. Begravelsen, sjælemessen, mindesammenkomsten — disse praksisser var ikke blot religiøse handlinger, men sociale teknologier, der gjorde sorgen til noget, man bar i fællesskab.

Det samfund, disse strukturer voksede ud af, var lokalt forankret. Man kendte sine naboer, delte tro og traditioner og levede og døde inden for de samme fællesskaber i generationer. Den lokale kirke var ikke bare et gudshus — den var en institutionel rygrad for det sociale liv omkring fødsler, vielser og dødsfald.
Meget af dette er forandret. Det danske samfund er i dag langt mere heterogent i tro og verdenssyn, og vi er generelt løsrevet fra de lokale fællesskaber, vi engang var en del af. Færre deler de samme ritualer, den samme fortælling eller den samme institution, der kan samle dem i mødet med døden. Det betyder ikke, at behovet for mening og fællesskab er forsvundet — men de strukturer, der imødekom det, er ikke blevet erstattet af noget tilsvarende. Resultatet er, at sorgen i stigende grad er blevet individualiseret: den bæres privat, uden fælles sprog og ofte uden de ritualer, der tidligere knyttede den enkeltes tab til et større fællesskab.

Jeg oplever, at ritualer giver mulighed for at dele sorg med andre



N = 2000.
Note: *"Ved ikke/Ønsker ikke at svare" indgår ikke*

Behovet for kollektiv sorg er ikke forsvundet
Kollektiv sorg eksisterer fortsat. Efter terrorangreb, katastrofer og lignende opstår spontane nationale sorgreaktioner, og ved sportsbegivenheder markeres tab gennem fælles symboler og ritualer. Det viser, at evnen og behovet for at sørge sammen ikke er forsvundet, men at det kræver ekstraordinære omstændigheder for at træde i kraft. Det, vi mangler, er ikke evnen til kollektiv sorg i undtagelsestilstanden, men rammerne til at bære den i det hverdagslige og private tab. Det er her tomrummet er størst, men også her behovet for en levende sorgkultur er mest påtrængende.

Længslen efter fælles rammer
Selvom ritualer og traditioner i stigende grad er blevet individualiserede, er behovet for fællesskab i sorgen ikke forsvundet. Tværtimod peger undersøgelsen på en udbredt oplevelse af, at de eksisterende rammer ikke altid slår til. **36%** savner flere eller andre måder at markere og bearbejde sorg på. Det er et signal om, at mange søger noget, de ikke fuldt ud finder i de kulturelle rammer, der er i dag.

Det er ikke nødvendigvis et ønske om at vende tilbage til tidligere tiders ritualer. Men der er behov for et sprog, rum og fællesskab omkring det at miste – og efter måder at hylde dem, vi har mistet, der ikke kun handler om tab, men også om liv og kærlighed. Ritualer og traditioner kan netop rumme begge dele. De skaber plads til sorgen, men også til mindet og taknemmeligheden. Og når de deles, kan de være med til at lukke den distance, mange oplever i mødet med død og sorg, og gøre det lidt mindre tabubelagt at tale om det, vi alle på et tidspunkt skal igennem.

En sorgkultur, der kan bære både den private og den kollektive dimension af tab, kræver mere end individuelle handlinger. Det kræver fælles kulturelle normer for, hvornår og hvordan vi sørger og mindes sammen.

Hvad mener du, at samfundet kan gøre bedre i forhold til sorg og mennesker i sorg?"

At der laves bestemte dage, hvor man får lov at ære og værdsætte dem, man har mistet. Men at denne dag er fri, og at man selv får lov at bearbejde sorgen på den måde, man har behov for. Om det så er med familie eller alene, hvor man laver noget særligt for at mindes dem, man har mistet.

- Anonym, fra åbne besvarelser i spørgeskemaundersøgelse, 2026

Jeg synes den latinamerikanske kultur og forhold til døden er meget beundringsværdigt. Noget hvor man konstant mindes og hylder de levede liv

- Anonym, fra åbne besvarelser i spørgeskemaundersøgelse, 2026

Jeg håber, det bliver mere socialt acceptabelt at spørge ind til sorg og kunne rumme, at folk græder. Der skal være tid og rum til at fordybe sig i andres sorg. Det kunne være ved at skabe en mærkedag, hvor man mindes afdøde.

- Anonym, fra åbne besvarelser i spørgeskemaundersøgelse, 2026

Sorgkulturen i Danmark

Sorg er et universelt livsvilkår, som berører alle danskere og hele samfundet. Alligevel viser analysen, at for mange oplever svære sorgforløb præget af isolation, tabu og manglende sprog – og at vi har svært ved at tale om og med andre i sorg. Sorgkulturen er (stadig) stille og indadvendt.

På den ene side bærer kulturen præg af, at vi i samfundet er blevet mere distancerede fra døden over tid. Medicinske fremskridt og velfærdssamfundets professionalisering og bureaukratisering har gjort døden mindre synlig i hverdagen. Det har utilsigtet svækket de fælles rammer, vi engang sørgede inden for. Resultatet er en tavs kultur, der individualiserer sorgen: De fleste sørgende føler sig alene, omgivelserne holder afstand af frygt for at gøre noget forkert, og sorg behandles som en privat byrde snarere end et fælles anliggende.

De fire analyseelementer bekræfter og nuancerer hinanden. På identitetsniveau opleves sorg som et brud med det moderne trivselsideal, der presser den sørgende til at regulere og skjule sine følelser. I relationer og netværk er viljen til at støtte til stede, men berøringsangst og manglende normer holder omgivelserne tilbage — og støtten falder over tid, mens sorgen fortsætter. De samfundsmæssige rammer er bygget til behandling og fremdrift, ikke til sorgens uforudsigelige og eksistentielle logikker. De traditioner og ritualer, der tidligere bar sorgen kollektivt, er blevet svækket og individualiseret.

Analysen viser også, at behovet for at udtrykke sorg ikke er forsvundet. Ud af det tomrum, som aftraditionalisering og distancering til døden har skabt, spirer nye og mere personlige udtryk: digitale fællesskaber, individuelle ritualer og nye arenaer for mindekultur. Den kollektive sorgkultur er ikke død, men vi har svært ved at dele sorgen med hinanden.

Den overordnede konklusion er derfor, at den største udfordring for dansk sorgkultur ikke er mangel på omsorg, men mangel på fælles sprog, rammer og praksisser – og den erfaringsfattigdom, som distancen til døden har skabt. Det er her, potentialet for forandring også ligger. Analysen tegner et billede af en sorgkultur under pres. Sorg er et universelt og uundgåeligt livsvilkår, som berører næsten alle danskere – og alligevel er den i høj grad henvist til det private rum i dag.

Identitet og følelser
Sorg opleves som et brud med det moderne ideal om trivsel og fremgang. Det skaber et kulturelt pres for at regulere og skjule følelser, og mange mangler et sprog for både egen og andres sorg.

Relationer og netværk
Viljen til at støtte er til stede, men berøringsangst og manglende normer holder omgivelserne tilbage. Støtten er størst umiddelbart efter tabet og falder betydeligt over tid — selvom sorgen fortsætter.

Samfundsmæssige rammer
Velfærdssamfundets professionalisering har ikke fyldt det tomrum, som fællesskabets tilbagetrækning har efterladt. Sorg passer dårligt ind i systemer bygget på behandling, fremdrift og tidsfrister.

Traditioner og ritualer
De fælles markører og ritualer er blevet svækket. Det giver individuel frihed, men reducerer de fælles rammer, der gør det muligt at sørge sammen.

Tilsammen peger elementerne på et centralt paradoks: Sorg er en delt menneskelig erfaring, men håndteres som en individuel byrde. Det er ikke mangel på omsorg, men mangel på fælles sprog, rammer og praksisser, der driver denne udvikling. Resultatet er en sorgkultur, hvor distancen til døden er vokset, tabuet er forstærket, og den sørgende for ofte står alene.

Barrierer og potentialer

for en levende sorgkultur



Barrierer

1. Distancering fra døden har skabt erfarings-fattigdom	Den mest grundlæggende barriere er den øgede distance til døden. Medicinske fremskridt og professionalisering af velfærdssamfundet har gjort døden mindre synlig. Det er positivt, at vi får hjælp i livets svære øjeblikke, men samtidig er konsekvensen, at færre danskere har en direkte erfaring med og bevidsthed om død og dermed sorg. Det gør, at vi kollektivt mangler sprog, forståelse og mod til at navigere i egne og andres sorgoplevelser. Det er ikke ond vilje, men manglende øvelse.	Over 2/3 oplever, at de eller andre har svært ved at spørge ind til andres sorg. 63% af de pårørendes netværk holder afstand, fordi de er usikre på, hvordan de skal håndtere det. 14% har aldrig talt med nogen om, at de en dag skal dø.
2. Sorgen er blevet individualiseret – og ansvaret med den	En central mekanisme i analysen er, at sorg gradvist er gået fra at være et kollektivt anliggende til en privat byrde. Velfærdssystemet og professionaliseringen af omsorg har ikke blot fjernet døden fra hverdagen – og det har også forskudt ansvaret for de sørgende fra fællesskabet til institutioner og til den sørgende selv. Resultatet er et dobbelt pres: Den sørgende forventes både at håndtere sorgen og selv at bede om hjælp. Det er en næsten umulig opgave, særligt i en kultur, hvor sorg opleves som et brud med idealet om at være lykkelig.	51,6% oplever, at sorg bliver gjort til noget, man selv skal håndtere. 55% oplever, at omgivelserne forventer, at man "kommer videre" inden for en vis tid.
3. Manglende fælles sprog og svækkede ritualer	Uden fælles sprog og ritualer mister vi de strukturer, der historisk har gjort det muligt at være i sorg sammen. Ritualerne er ikke forsvundet, men de er blevet individualiserede og dermed mindre tilgængelige for omgivelserne. Det skaber en asymmetri. Den sørgende skal selv formulere behov og grænser, frem for at kunne læne sig op ad fælles forventninger og normer. Dét stiller større krav til den sørgende; netop i den periode, hvor vedkommende har mindst overskud – og gør det sværere at dele sorgen.	36,5% savner flere eller andre måder at markere sorgen på. 61% mener, at ritualer giver mulighed for at dele sorg med andre — men fælles ritualer ud over begravelsen er svækkede.
4. Sorg passer dårligt ind i samfundets logik	Det moderne samfund, herunder arbejdspladser, sundhedsvæsen og velfærdssystem, er bygget omkring behandling, fremdrift og løsninger. Sorg er ingen af delene. Den er uforudsigelig, langvarig og eksistentiel. Det mismatch betyder, at de systemer, som burde støtte sørgende, ofte opleves som utilstrækkelige eller svære at navigere i. Det forstærker individualiseringen: Når systemerne ikke kan rumme sorg, sendes ansvaret tilbage til den enkelte.	39,1% mener ikke, at det offentlige tilbyder tilstrækkelig støtte. Kun 7% af danske virksomheder har en formel sorgpolitik. Over 40% af sorgramte sygemeldes. Den samfundsøkonomiske omkostning er estimeret til 4,6 mia. kr. i tabt produktion og overførsler.

Potentialer

1. Viljen er til stede, men der mangler kompetencer

En af de væsentligste pointer i analysen er, at vores manglende evne til at hjælpe andre i sorg ikke skyldes ligegyldighed. De fleste ønsker at støtte, men ved ikke hvordan. Det betyder, at barrieren ikke er kulturel modstand, men kulturel usikkerhed — og det er en langt mere håndterbar udfordring. Der er en latent social kapital at aktivere, hvis man kan give folk konkrete redskaber, sprog og normer at handle ud fra.

67% oplever, at mange undgår kontakt med sørgende af frygt for at sige noget forkert. Det er ikke afvisning — det er manglende kompetence. Potentialet ligger i at omsætte viljen til handling gennem sorgdannelse og konkrete praksisser.

2. Behovet for fællesskab om sorgen er ikke forsvundet – det har skiftet form

Analysen viser, at kollektiv sorg stadig eksisterer og søger udtryk. Ved sportsbegivenheder, i populærkulturen, efter tragedier, på sociale medier og i nye personlige ritualer. Det peger på, at behovet for at sørge sammen ikke er uddødt, men hjemløst. Nye digitale fællesskaber og personlige ritualer er ikke erstatninger for den gamle kultur, men de er tegn på, at der er noget at bygge videre på.

48% ønsker en kultur, hvor vi i højere grad mindes dem, vi har mistet. 61% mener, ritualer giver mulighed for at dele sorg med andre. Sociale medier fungerer allerede som uformelle sorgrum – særligt for unge.

3. Et samfunds-økonomisk argument for forandring

Analysen dokumenterer, at konsekvenserne af en utilstrækkelig sorgkultur ikke kun er menneskelige, de er også målbare og økonomiske. Det giver en konkret og politisk håndterbar begrundelse for at investere i sorgdannelse og bedre støttestrukturer. Proaktiv sorgstøtte er ikke blot omsorg. Det er en dokumenteret samfundsinvestering.

En voksen, der mister sin partner, koster i gennemsnit samfundet ca. 150.000 kr. årligt de første tre år. For børn og unge, der mister en forælder, er den potentielle nettogevinst ved rettidig indsats op til 480.000 kr. pr. person.

4. Sorgdannelse som nøgle

På tværs af analysen, i interviews, i surveydata og i de åbne besvarelser peger både eksperter og befolkning på det samme: Vi mangler at lære at håndtere sorg, både vores egen og andres. Sorgdannelse, forstået som en systematisk styrkelse af vores kollektive kompetencer til at møde sorg, fremstår som det mest samlende og strukturelt virkningsfulde potentiale. Det adresserer på én gang erfaringsfattigdommen, den manglende sproglige kompetence og den handlingslammelse, der holder omgivelserne tilbage.

Over 100 åbne besvarelser i surveyen omhandlede sorgdannelse af børn og unge. 40% af unge vælger at skjule deres sorg for deres forældre. 63% af befolkningen ønsker, at samfundet styrker børn og unges dannelse og forståelse af døden. Børn/unge og aftabuisering var de to primære temaer, befolkningen fremhævede spontant.



Jeg tror, at mange mangler redskaber eller viden om redskaber til håndtering af sorg og støtte for mennesker i sorg. De fleste vil gerne undlade at blive konfronteret med dødelighed. Hvis det var en større del af vores samfundskultur at tale om dødelighed, ville sorg og sorgbearbejdelse indgå som en mere naturlig del af tilværelsen, og der ville komme mere dialog om, hvordan hver enkelt og samfundet i sin helhed kan støtte mennesker i sorg.

- Anonym, fra åbne besvarelser i spørgeskemaundersøgelse, 2026

Mod en levende sorgkultur — barrierer og potentialer

Den danske sorgkultur er ikke præget af manglende omsorg. Den er præget af manglende rammer. Analysen viser konsekvent, at de fleste danskere ønsker at støtte mennesker i sorg, men at de ikke ved hvordan. Det er kløften mellem vilje og handling, der er den mest centrale udfordring, og det er også her, det største potentiale for forandring ligger.

Barriererne er strukturelle og kulturelle snarere end individuelle. Den historiske distancering fra døden har skabt en erfaringsfattigdom, der svækker vores fælles sprog og kompetencer. Velfærdssamfundets professionalisering har forskudt ansvaret for de sørgende fra fællesskabet til institutioner – og videre til den sørgende selv. Og de systemer, vi har bygget til at håndtere sygdom og tab, er designet til behandling og fremdrift, ikke til sorgens uforudsigelige og eksistentielle logik. Resultatet er et vakuum, som hverken velfærdssystemet eller fællesskabet fylder ud.

Men analysen peger også på, at forandring er mulig. Potentialerne er reelle. Behovet for at sørge sammen er ikke forsvundet. Det kommer til udtryk i nye digitale fællesskaber, i personlige ritualer og i den brede folkelige opbakning til, at sorg bør fylde mere i den offentlige samtale. Det peger på, at der er et latent ønske om en stærkere sorgkultur, som endnu ikke har fundet sin form.

Den mest håndgribelige løftestang er sorgdannelse og et nyt mindset omkring sorg. Det er ikke en opgave, der tilfalder ét system eller én aktør. Det kræver indsatser på tværs af uddannelser, arbejdspladser, sundhedsvæsen og civilsamfund. Men præcis fordi udfordringen er kulturel og strukturel, er potentialet ved at adressere den også systemisk: En stærkere sorgkultur vil ikke blot mindske ensomheden hos den sørgende; den vil reducere de menneskelige og samfundsøkonomiske omkostninger, som er dokumenteret – og bidrage til at udvikle samfundet til det bedre.

09-10-2026

OPERATE



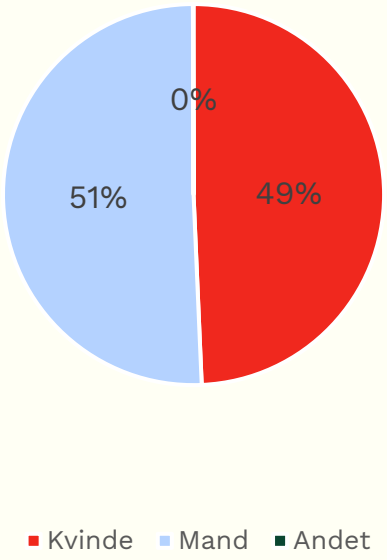
Kilder, datagrundlag og sammenligning med tidligere undersøgelser

Kilder

- Allan Køster: Kulturelle og eksistentielle perspektiver på sorg og tabserfaringer (2018).
- Borger.dk: Sorgorlov.
- Dansk Erhverv: Meget få virksomheder har en sorgpolitik (2020).
- Dansk HR: Sorg på arbejdspladsen – et fælles ansvar (2025).
- Danske Patienter: Civilsamfundet – en vigtig støtte i et liv med sygdom (2024).
- Danske Patienter: Omsorgsmålingen (2013).
- Det Nationale Sorgcenter: Den samfundsøkonomiske betydning af Det Nationale Sorgcenters tilbud (2022).
- Det Nationale Sorgcenter: Sorg på arbejdspladsen.
- Det Nationale Sorgcenter: Sorg udfordrer danskerne (2024).
- Finansforbundet: Sorg skal ikke bæres alene (2024).
- Folkekirken: Hvorfor bakker vi, når vi møder et menneske i sorg? Her er forklaringen – og en mulig løsning på problemet.
- Fyens Stiftstidende: Den svære samtale (2009).
- Information: Flugten fra ubehag er det vestlige menneskes egentlige lidelse (2010).
- Kristeligt Dagblad: Beretninger om sorg har tusindvis af visninger på sociale medier: Unge leder efter nogen, de kan læne sig op ad (2024).
- Kristeligt Dagblad: Kristeligt Dagblad mener: Moderne sorgkultur vidner om en længsel efter fællesskab (2025).
- Landsforeningen Liv&Død: Dansk sorgkultur under forandring – af Michael Hviid Jacobsen (2019).
- Landsforeningen Liv&Død: Dødens nye nærvær - skitse til en samtidsdiagnose (2020).
- Landsforeningen Liv&Død: Nutidens sorgkultur set ud fra den voksne efterladtes perspektiv (2019).
- Palliativt Videncenter og TrygFonden: DANSKERNE OM LIVET MED SYGDOM OG DØD (2013).
- Politiken: Vores sorgkultur er fuld af modsætninger (2018).
- Sorgguide: Sådan taler vi om sorgen i Danmark (2023).
- Ældre Sagen & rådgivende sociologer: Danskernes holdning til at tale om sin egen og sine næres sidste tid og død (2018).

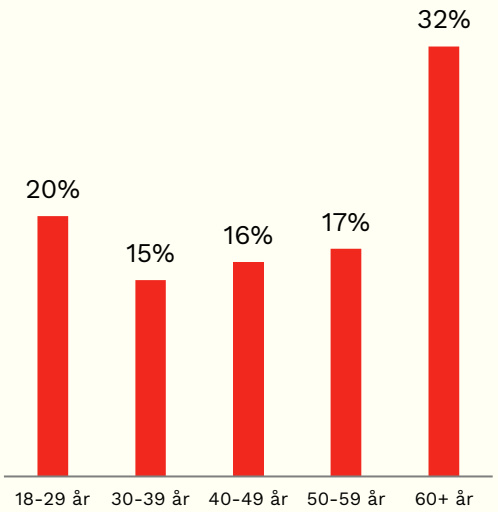
Bilag 1

Hvad identificerer du dig som?



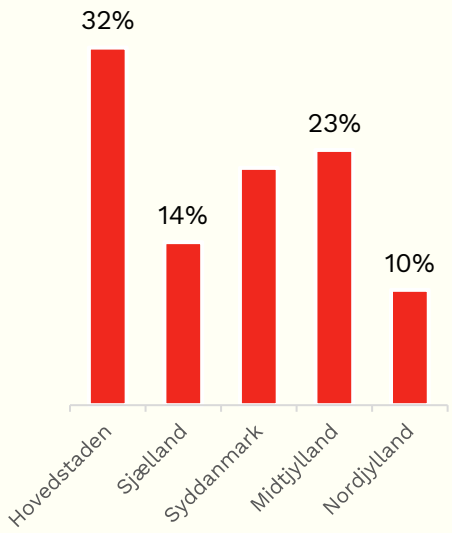
N = 2000.

Hvor gammel er du?



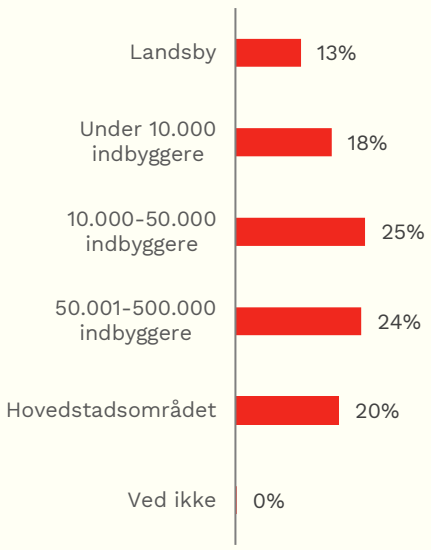
N = 2000.

Region



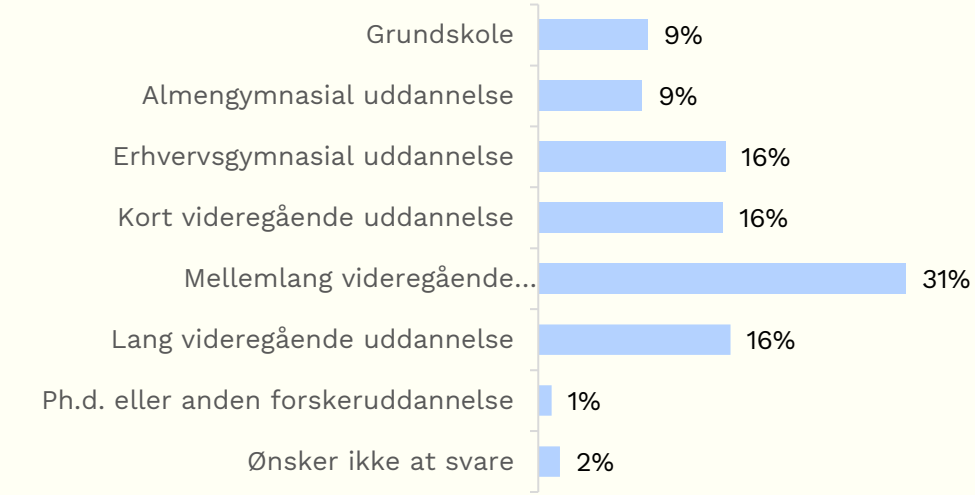
N = 2000.

Hvilken type by bor du i?



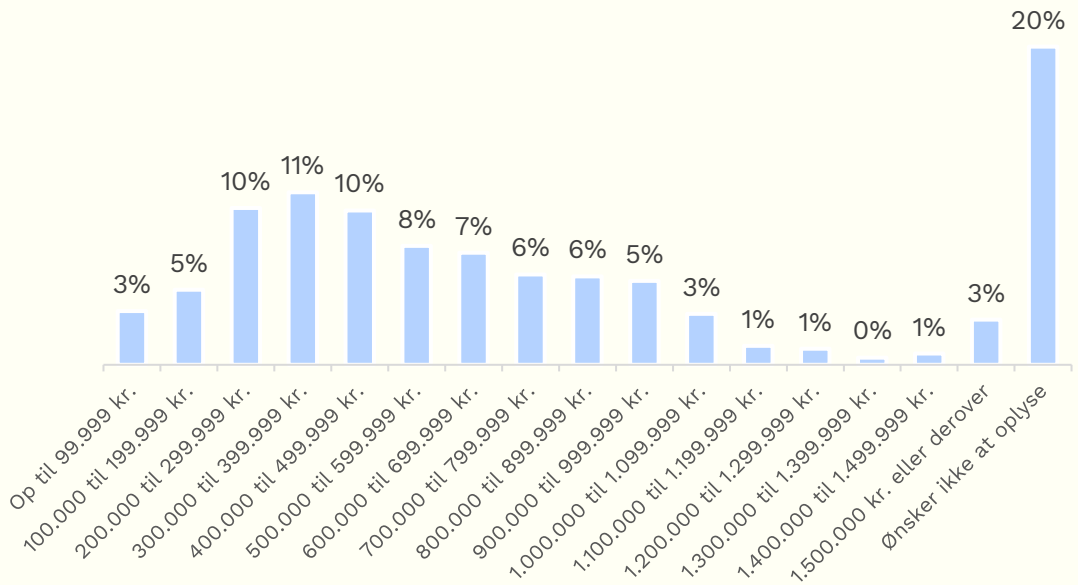
N = 2000.

Angiv venligst din højest gennemførte uddannelse



N = 2000.

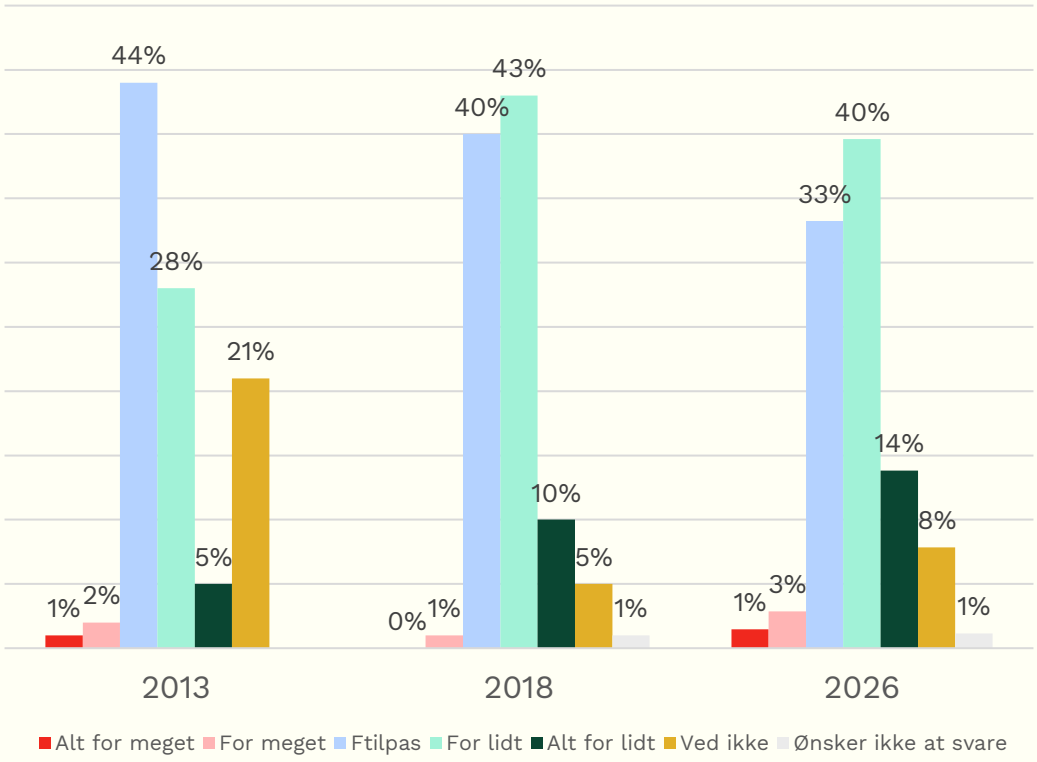
Hvad er husstandens årlige bruttoindkomst (før skat)?



N = 2000.

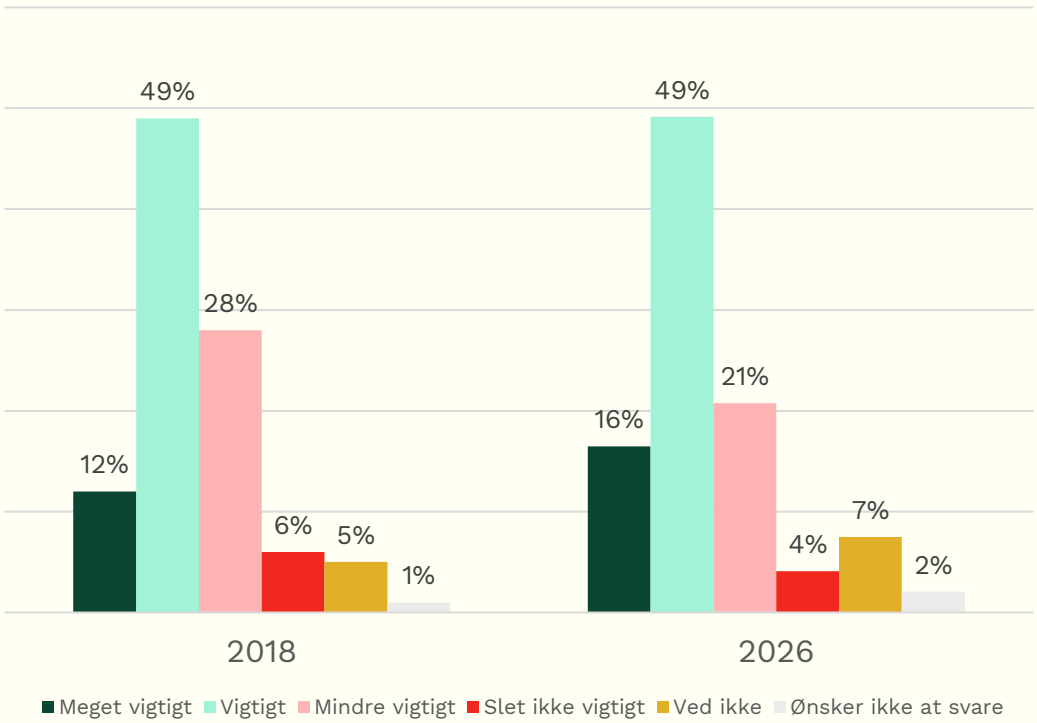
2013 (N=1000); 2018 (N=1038); 2026 (N=2000)

Synes du generelt, vi taler for meget, tilpas eller for lidt om døden i Danmark?



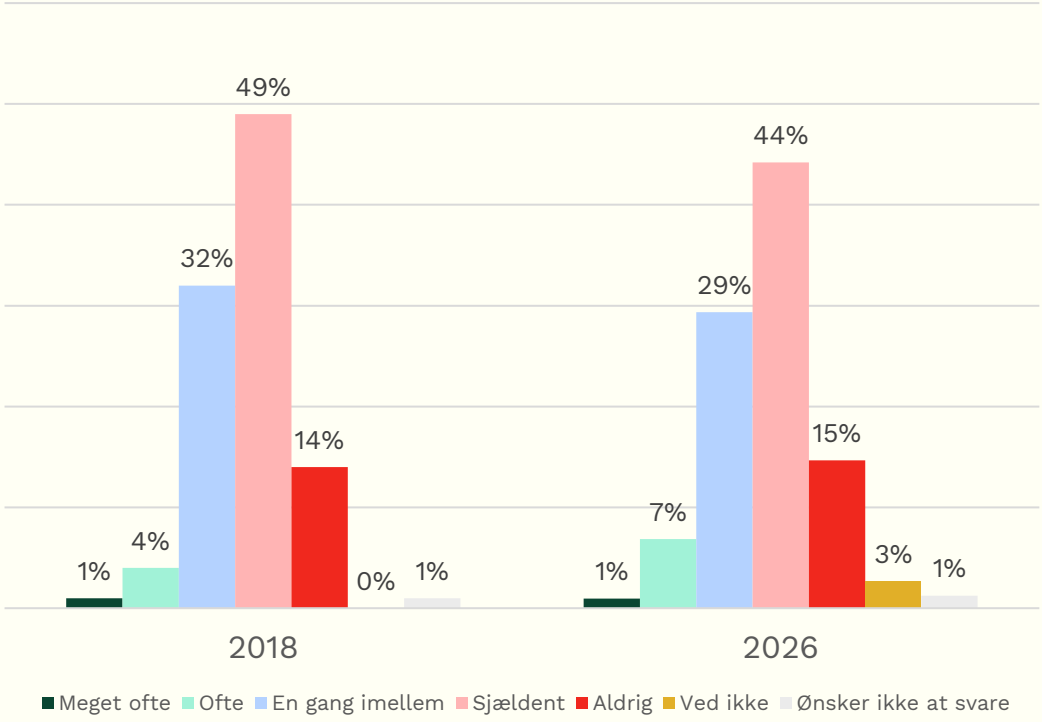
2018 (N=1038); 2026 (N=2000)

Hvor vigtigt synes du, det er at tale med andre (familie, venner, partner m.v.) om, at du skal dø en dag?



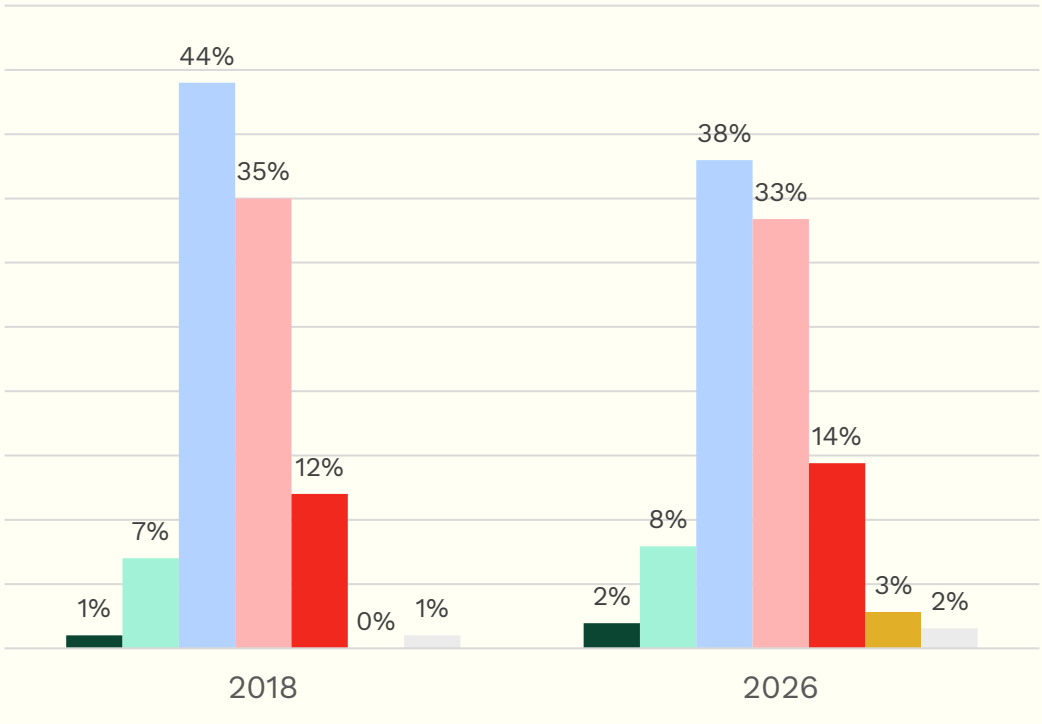
Hvor ofte har du oplevet, at andre (familie, venner, partner m.v.) ville tale med dig om det, at de en dag skal dø?

2018 (N=1038); 2026 (N=2000)

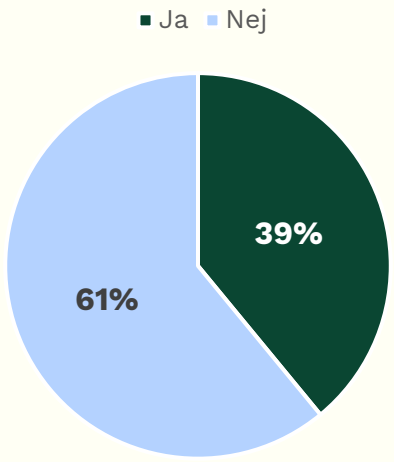


Hvor ofte har du talt med andre (familie, venner, partner m.v.) om, at du skal dø en dag?

2018 (N=1038); 2026 (N=2000)

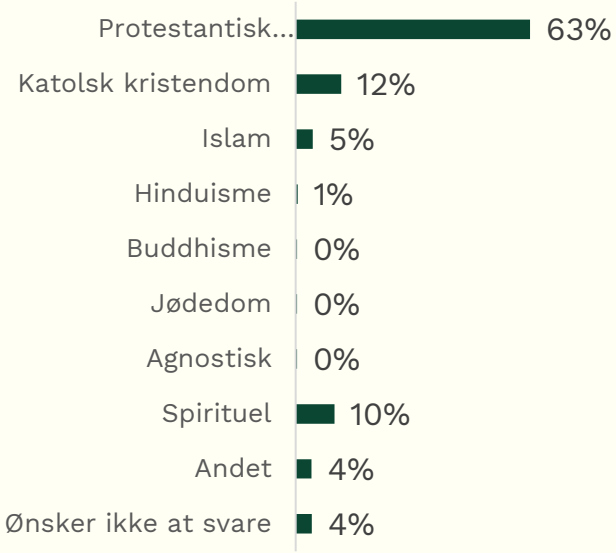


Betragter du dig selv som spirituel, religiøs eller troende?



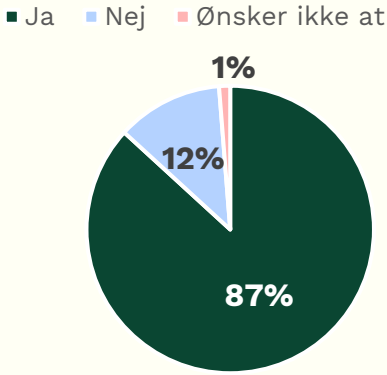
N = 2000.

Angiv venligst din trosretning/religion



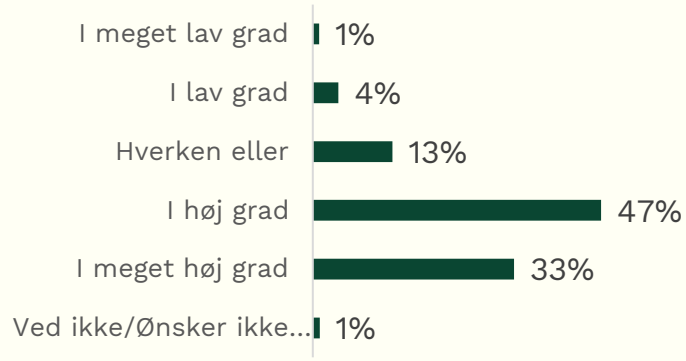
N = 781.

Har du oplevet at miste én eller flere personer, som du følte dig særligt tæt knyttet til?



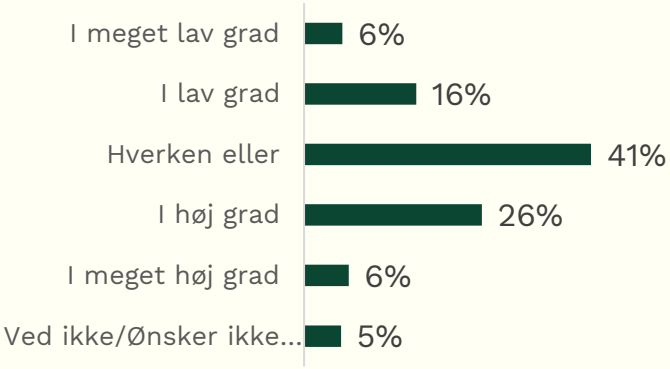
N = 2000.

Jeg ser sorg som noget, man ikke nødvendigvis kommer over, men som man lærer at leve med



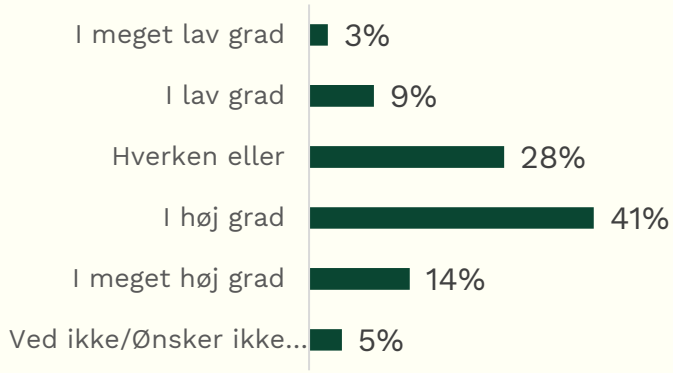
N = 2000.

Jeg oplever, at der er klare forventninger til, hvordan sorg bør føles og udtrykkes



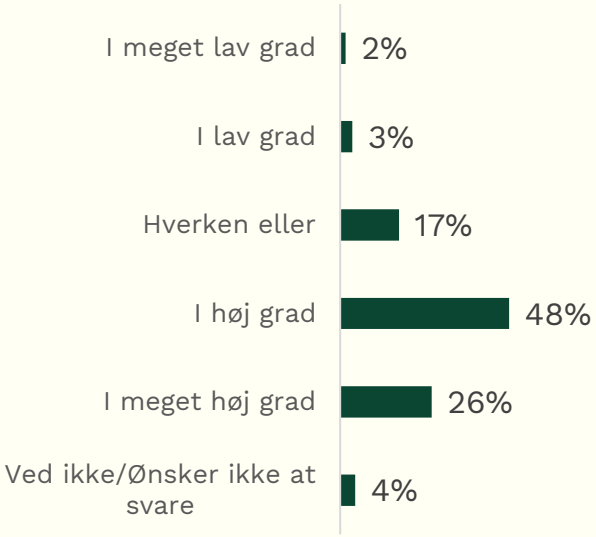
N = 2000.

Jeg oplever, at omgivelserne forventer, at man "kommer videre" inden for en vis tid



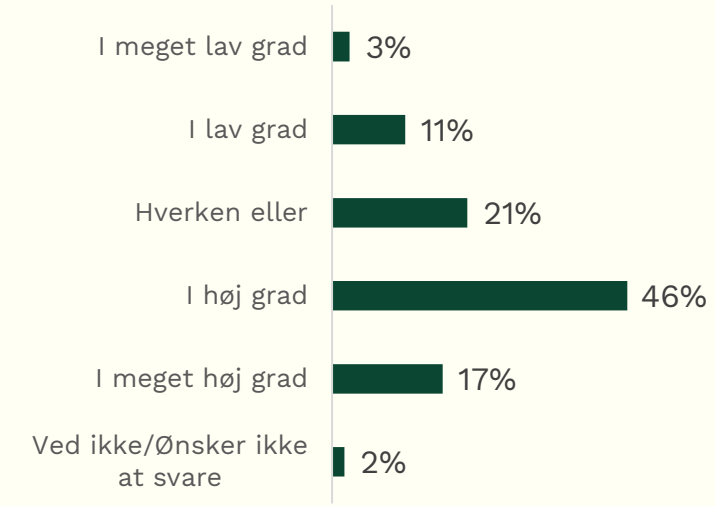
N = 2000.

Jeg oplever, at nogle former for tab bliver taget mere alvorligt end andre



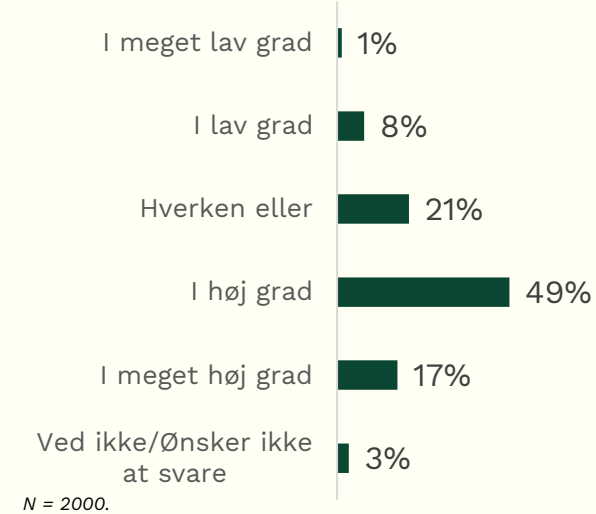
N = 2000.

Jeg oplever, at jeg/andre kan have det svært eller akavet med at spørge ind til andres sorg



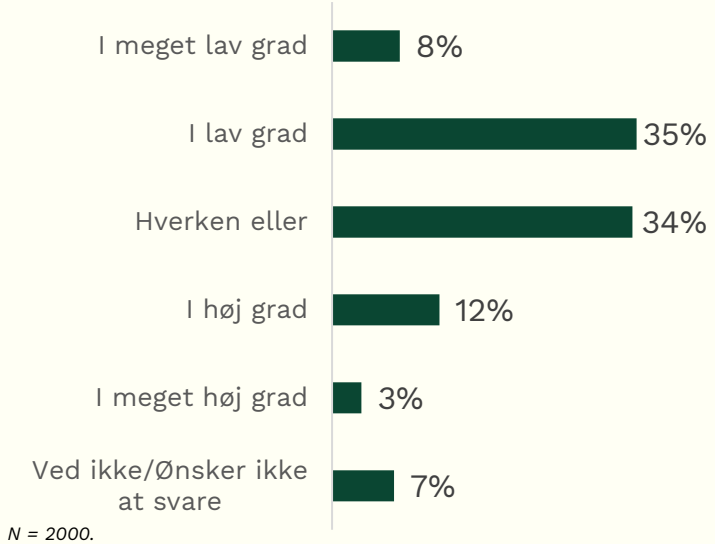
N = 2000.

Jeg oplever, at mange undgår at kontakte mennesker i sorg, fordi de er bange for at sige noget forkert



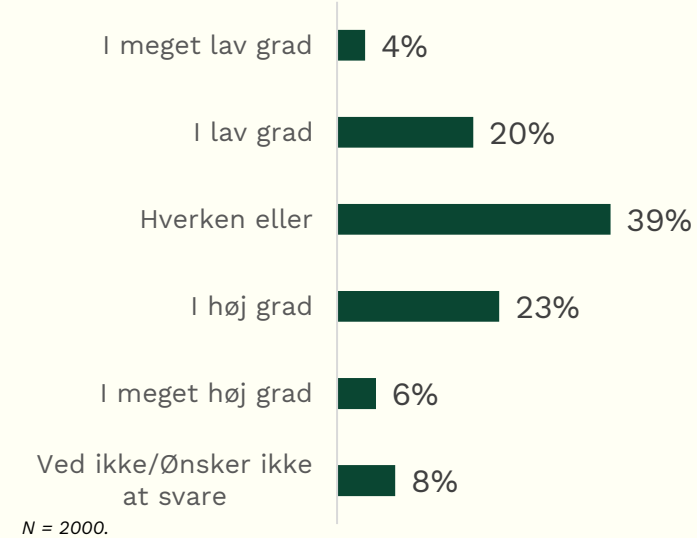
N = 2000.

Jeg oplever, at folk synes, det er nemt at håndtere deres nærmestes sorg



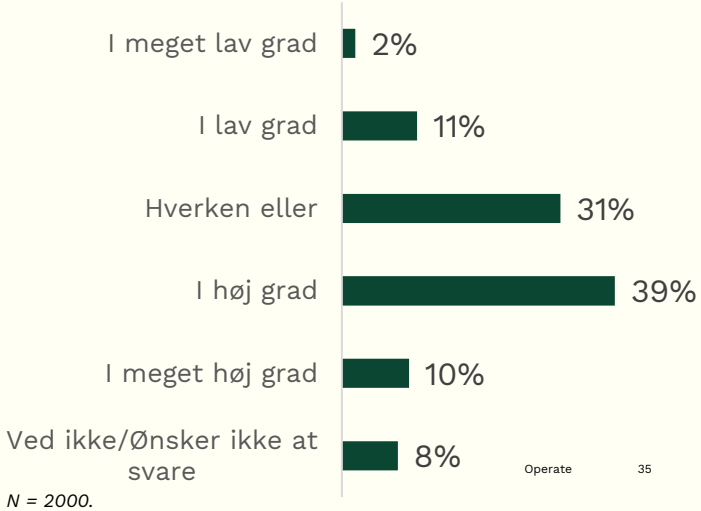
N = 2000.

Jeg oplever ikke, at mennesker i sorg ofte står alene med deres følelser



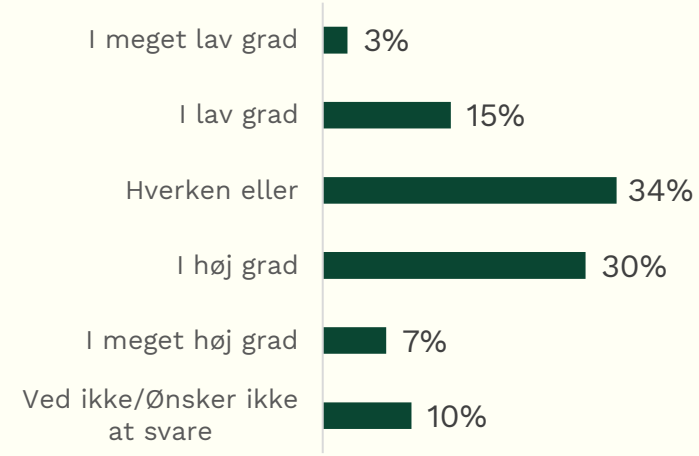
N = 2000.

Jeg oplever, at mennesker i sorg får tilstrækkelig støtte fra familie og venner i den første tid efter et tab



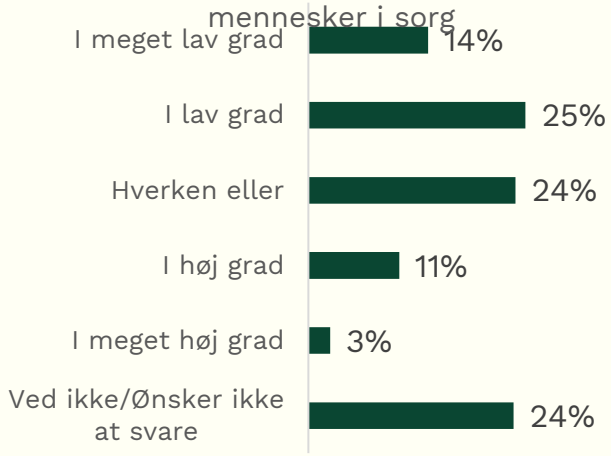
N = 2000.

Jeg oplever, at støtten fra familie og venner er tilstrækkelig på længere sigt/senere i sorgforløbet



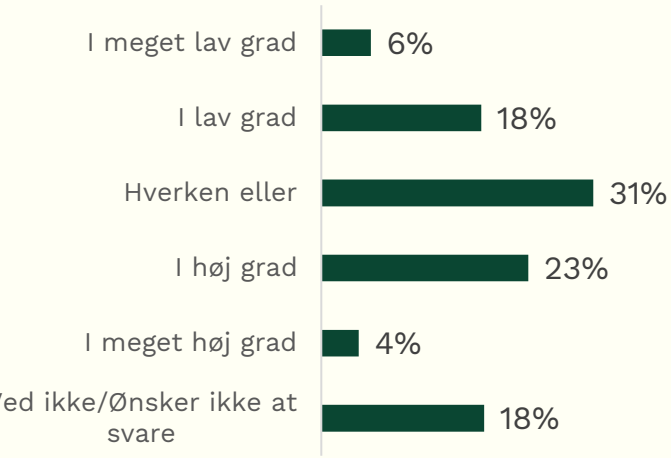
N = 2000.

Jeg oplever, at det offentlige (fx sundhedsvæsen og kommune) tilbyder tilstrækkelig støtte til mennesker i sorg



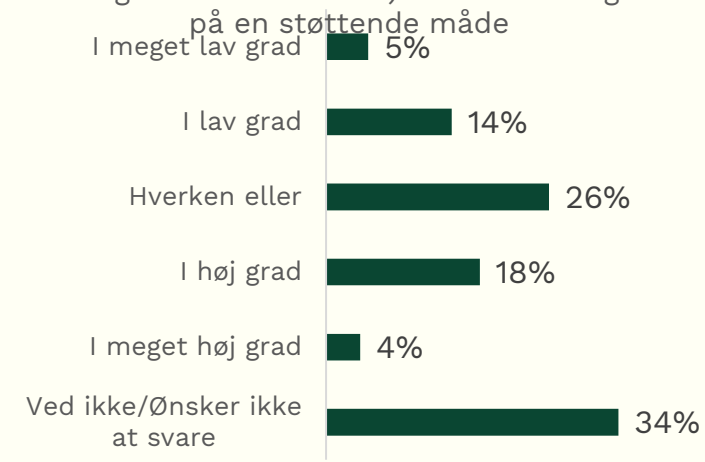
N = 2000.

Jeg oplever, at arbejdspladser håndterer sorg på en støttende måde



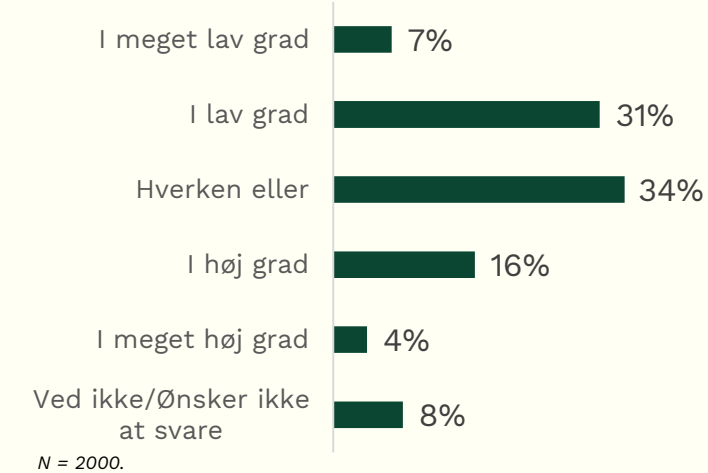
N = 2000.

Jeg oplever, at uddannelsesinstitutioner (fx skoler og ungdomsuddannelser) håndterer sorg på en støttende måde



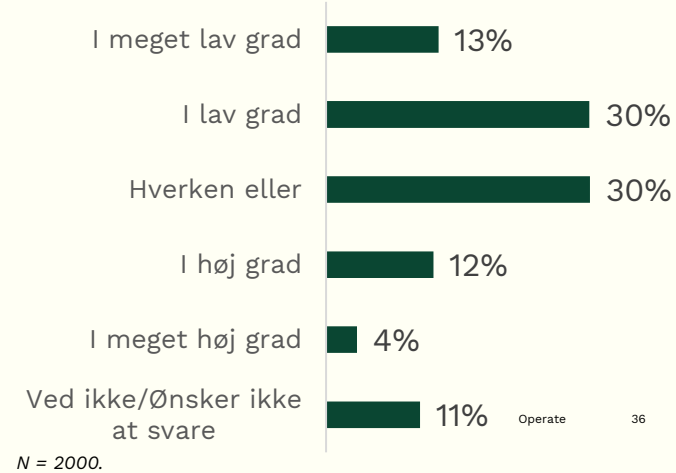
N = 2000.

Jeg oplever, at der er tilstrækkeligt fokus på sorg i samfundet generelt



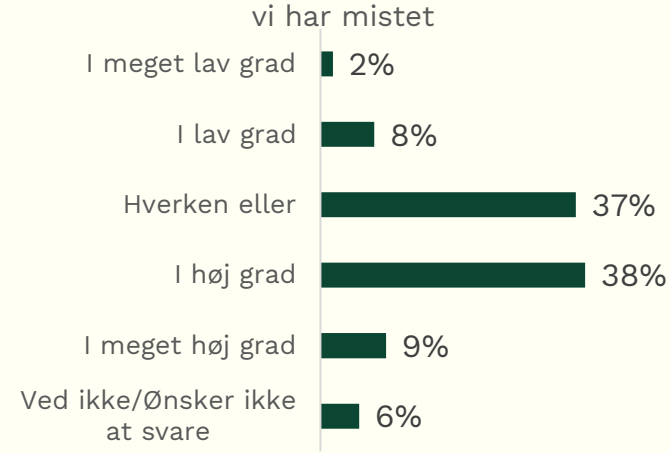
N = 2000.

Jeg oplever, at der er tilstrækkeligt fokus på sorg i den offentlige og politiske debat



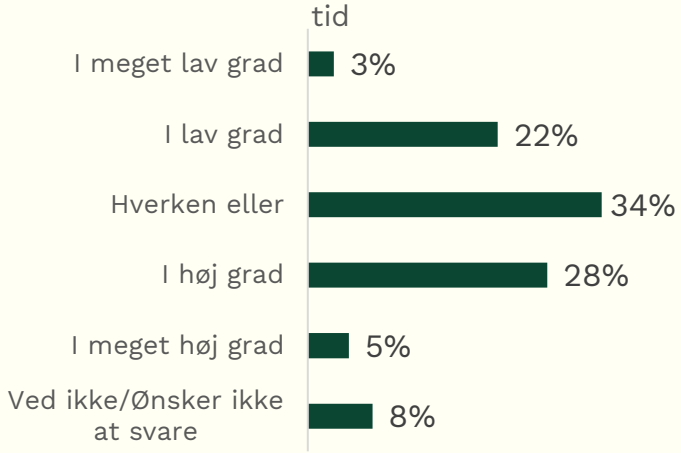
N = 2000.

Jeg ville ønske, at vi i højere grad havde en kultur, hvor vi mindes dem, vi har mistet



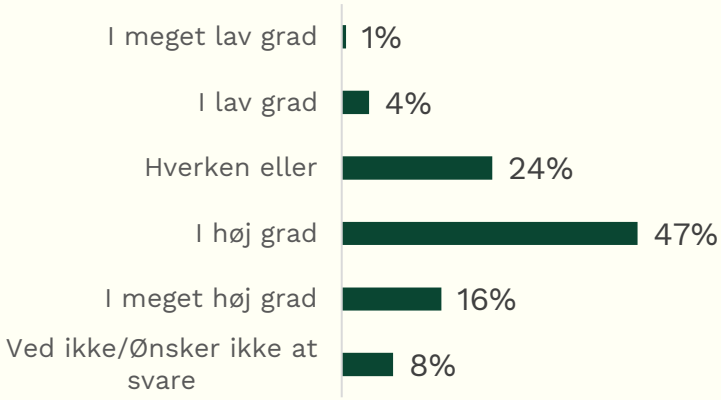
N = 2000.

Jeg oplever, at det er socialt accepteret at vise sorg over længere tid



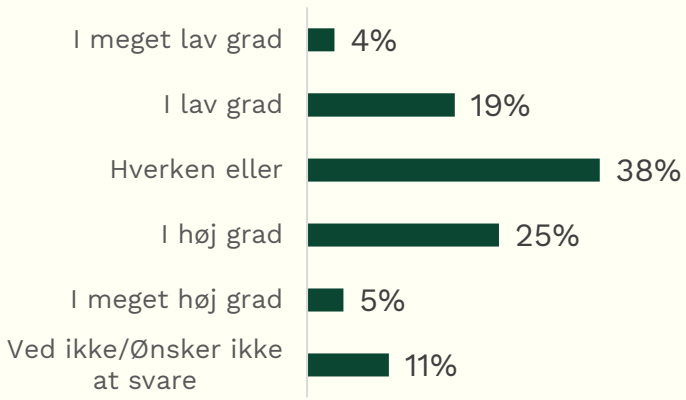
N = 2000.

Jeg ville ønske, at vi som samfund styrkede børn og unges dannelse og forståelse af døden



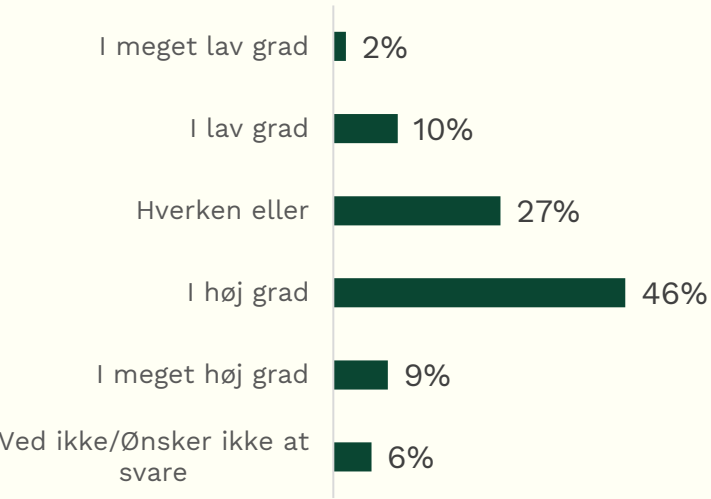
N = 2000.

Jeg oplever, at vi i Danmark har tilstrækkelige ritualer og traditioner i forbindelse med sorg



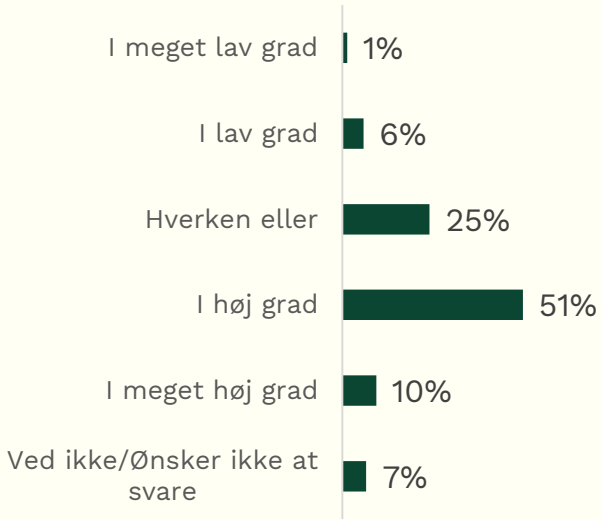
N = 2000.

Jeg oplever, at ritualer (fx begravelser, mærkedage m.v.) hjælper med at bearbejde sorg



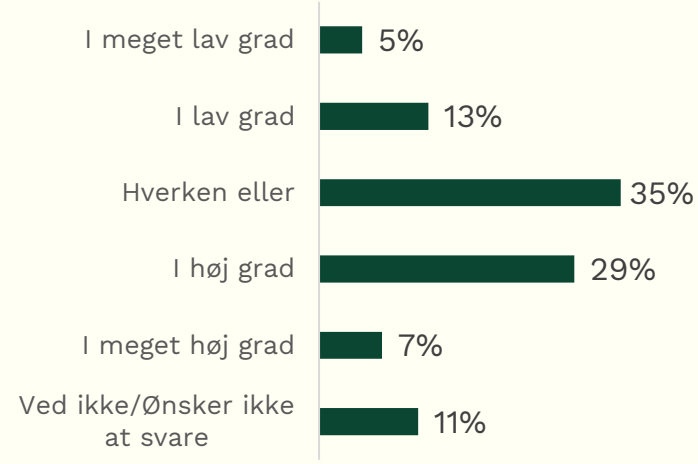
N = 2000.

Jeg oplever, at ritualer giver mulighed for at dele sorg med andre



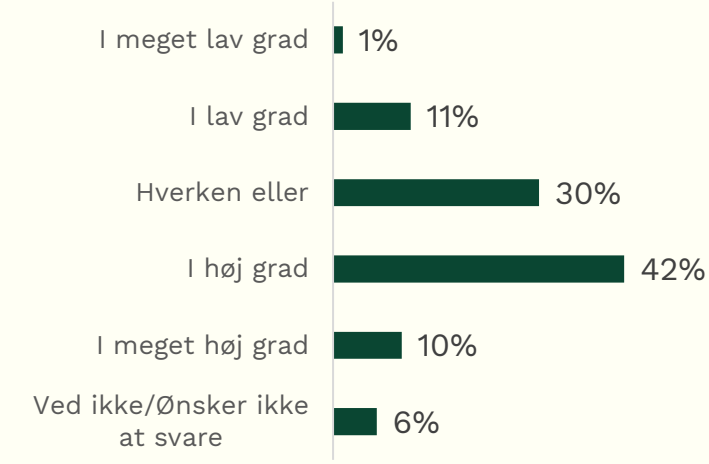
N = 2000.

Jeg savner flere eller andre måder at markere og bearbejde sorg på



N = 2000.

Jeg oplever, at sorg ofte bliver gjort til noget, man skal håndtere selv

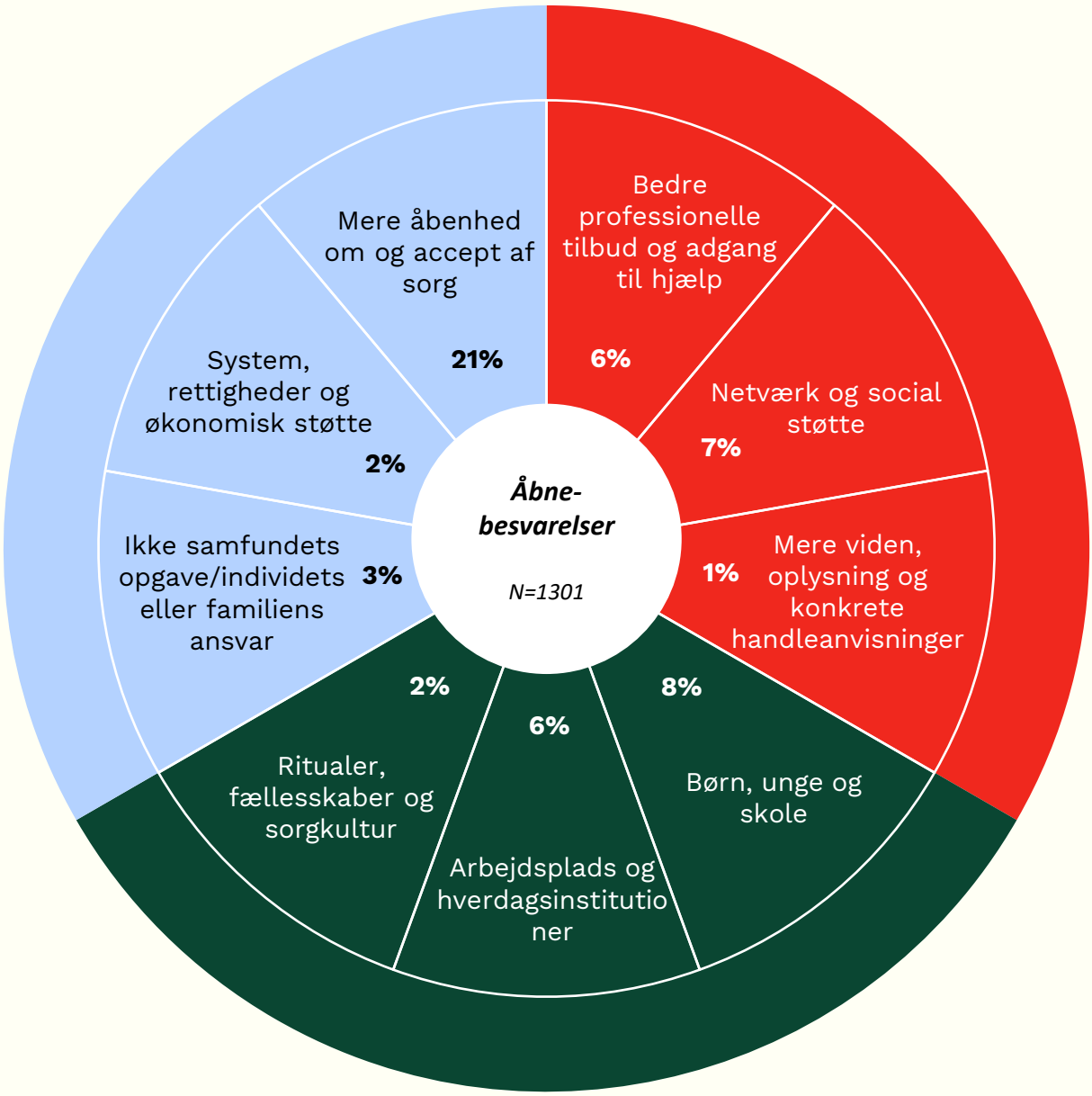


N = 2000.

Bilag 2 **Kodning af åbne besvarelser**

I spørgeskemaet stilles følgende spørgsmål med åbent svarfelt: ”Hvad mener du, at samfundet kan gøre bedre i forhold til sorg og mennesker i sorg?”

På baggrund af besvarelserne er der udarbejdet en åben, eksplorativ, regelbaseret temakodning. Det resulterer i 9 temaer. Et svar kan have flere temaer, men primær kategori vælger det dominerende tema. “Ved ikke / ingen kommentar” er udskilt som egen kategori.



Operate A/S
Operate Technology A/S
Operate Experience ApS

Jesper Brochmanns Gade 10
2200 København N

www.operate.dk

OPERATE