



OM SORG

- tanker, følelser og reaktioner i forbindelse med tab og sorg



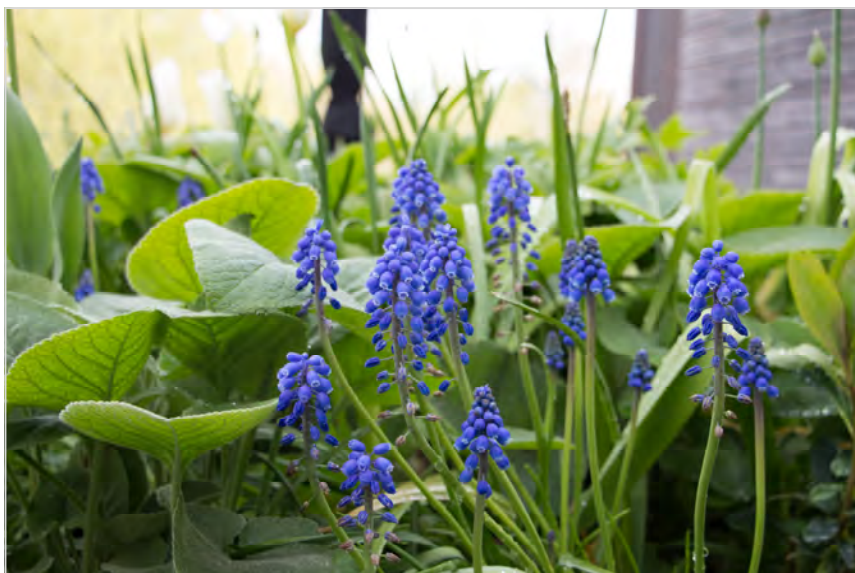
Om sorg

At miste en, som har stået os nær, er noget, vi alle før eller siden vil opleve - det kan kaldes et livsvilkår.

Med tabet følger sorgen, som opleves forskelligt fra menneske til menneske. For nogen fylder sorgen meget - for andre ikke. Forskellighederne kan hænge sammen med flere ting: tidligere erfaringer med at miste, ens personlighed og ens netværk, og forholdet til den, man har mistet. Mænd og kvinder sørger ofte på forskellige måder, og nogle gange så forskelligt, at det kan være svært at forstå den andens måde at være på.

Det vigtigste at huske på er, at man ikke kan sørge "rigtigt" eller "forkert".

Denne folder vil fortælle lidt om nogle af de forskellige tanker, følelser og reaktioner, som du muligvis oplever efter dit tab, og som er helt normale. Desuden noget om sorg over tid samt om sorg og hjælp.



Tankerne

I den allerførste tid efter tabet vil mange være optaget af og måske overvældet af de praktiske ting, der skal tages stilling til. Samtidig kan tankerne rette sig imod både de oplevelser, der var i den sidste tid, og imod den tid som kommer.

Det kan være svært at rumme de mange tanker, og man kan opleve både koncentrationsbesvær, besvær med at sove, hukommelsesvanskeligheder og nogle oplever en slags uvirkelighedsfølelse". Mange fortæller også, at tankerne kan kredse om både mening og meningsløshed med livet.

Følelserne

Sammen med tankerne, kan også følelserne for mange være påtrængende, og nogen kan have en periode med næsten fravær af følelser.

Følelserne kan svinge meget, være stærke og komme helt uventet. Tristhed, savn og tomhed er nogle af de følelser, som mange fortæller, at de oplever. Nogle føler lettelse, især efter langvarige og måske lidelsesfyldte forløb, og lettelsen kan følges af dårlig samvittighed over at føle lettelse.

Mens nogle nemt - og måske uvant - græder, så er der også nogle, som ikke oplever dette. Også andre følelser som vrede og irritabilitet, skyld og ensomhed er almindelige.

Følelserne kan skifte så hurtigt, være så intense og også så modsatrettede, at det kan være en pinefuld proces at gå igennem.

Reaktioner

Når vi sørger, er det forskelligt, hvordan vi reagerer og handler. Nogle bliver aktive, har måske brug for hurtigt at komme tilbage på arbejde, og deltage i det sociale liv, mens andre har mere brug for tid alene eller med de allernærmeste.

Der kan være store forskelle i de helt fysiske reaktioner. Ofte opleves der søvnproblemer, især i den første tid efter tabet, men også ændret appetit, mave- og hovedpine, kvalme og hjertebanken kan forekomme.

Sorg og tid

Over tid ændrer sorgen sig for de fleste. Den nye hverdag begynder efterhånden at tegne sig, og mange af de situationer den afdøde plejede at være en del af, får du efterhånden prøvet at stå i uden ham eller hende. Smerten i savnet og fraværet kan stadig for mange komme uventet og overvældende, men hyppigheden vil for langt de fleste aftage hen ad vejen.

Det er vigtigt at huske, at det ikke drejer sig om at "komme over sorgen" - det drejer sig mere om at finde ud af måder, du kan have den, du har mistet, med dig i livet, samtidig med at du finder ud af at leve dit liv.

Gode råd til dit sorgforløb:

- det er din sorg, som du skal lære at kende. Således kan du bedst være tro mod dig selv og dét, der er godt for dig at gøre.
- sorg kan være krævende og tage meget tid og energi. Derfor er det vigtigt også at gøre gode ting for dig selv, selvom lyst til det måske ikke er der. Lav evt. en liste over dine yndlingsaktiviteter, så du får gjort lidt af det, du holder af, hver dag/uge.
- støtte fra omgivelserne er vigtig, men på dine betingelser. Husk at dine omgivelser ofte har brug for, at du sætter ord på, hvad dine behov er.

- rutiner er hjælpsomme for mange, men kan være svære at fastholde i sorgen. Måske det er det, du kan bede nogle i dine omgivelser om at hjælpe dig med?
- ”gode råd er kun gode, hvis man har bedt om dem”. Omgivelsernes reaktioner er nogle gange mere rettet mod deres egne behov og kan opleves sårende. De kan have brug for, at du forklarer, hvordan sorgen er for dig, og hvad du har brug for.



Sorg og hjælp

Hvis intensiteten i din sorg ikke opleves dalende i løbet af det første halvår, og du selv eller dine omgivelser udtrykker bekymring for, hvordan du har det, er det vigtigt at søge hjælp.

For mange vil egen læge være det rigtige sted at henvende sig for at få en vurdering af behov for yderligere hjælp. Det er også egen læge, som kan give en henvisning til psykologsamtaler. Det kan der læses mere om i nedenstående link.

Nogle finder god støtte og hjælp igennem grupper, det kan f.eks. være selvhjælpsgrupper i ens lokalområde eller sorggrupper, som arrangeres af f.eks. kirken eller Kræftens Bekæmpelse. Nedenstående link giver et overblik over de fleste gruppetilbud.

Der findes også litteratur om sorg og om at miste, men om det er hjælpsomt for dig at læse om det, kan kun du afgøre.

Vi håber med denne folder at være kommet omkring nogle af de spørgsmål eller overvejelser du måske står med. Hvis der er noget, du mangler at få svar på eller er i tvivl om, er du meget velkommen til at henvende dig til personalet.



Links

www.psykologeridanmark.dk

www.sorgvejviser.dk/sorgtilbud/

www.sorgcenter.dk/sorglinjen (telefon nr. 70 209 903)

Video 'Hvordan hjælper man en sørgende' produceret af DR3, link:

<https://www.dr.dk/om-dr/nyheder/video-tegnefilm-om-sorg-hitter-paa-sociale-medier>



Pjecen er udarbejdet af
psykolog Kirsten Kibæk og
sygeplejerske og sorgrådgiver Lise Moll

Hospice Djursland • Strandbakken 1 • 8410 Rønde • 7841 3400
hospice@hospicedjursland.dk • www.hospicedjursland.dk