

Støtte til at komme igennem sorgen

Det kan være svært at magte sorgens følelser, og det kan være svært for de nærmeste at rumme andres sorg.

Kommunens forebyggelsesvejledere tilbyder støttende samtaler til borgere over 65 år, der har mistet en samlever eller ægtefælle. Erfaringsmæssigt ved man, at mange har glæde af at tale med andre end ens nærmeste om sorgen.

Forebyggelsesvejlederen kan lytte, støtte, vejlede og henvise til andre tilbud, der kan være relevante for dig. Forebyggelsesvejlederen er lokalkendt og kan på sigt hjælpe dig videre i forhold til at deltage i aktiviteter og sociale arrangementer i dit nærområde, hvis du har behov for det.

Som udgangspunkt tilbydes besøg 6 uger, 6 måneder og 1 år efter dødsfaldet.

Såfremt du har spørgsmål eller behov for samtaler udenfor dette tidsinterval, er du velkommen til at kontakte forebyggelsesvejlederne på tlf. 65151630.

Andre former for hjælp kan være

- Praktiserende læge
- Individuel hjælp hos psykolog (den praktiserende læge kan henvise dig)
- Præster
- Lokale sorggrupper
- Patientforeninger
- Telefontjenester:
 - Sct. Nicolai Tjenesten:** tlf. 7012 0110 (man-lør 09-03 søn/helligdag 13-03)
- personlig eller anonym samtale
 - Livslinjen** tlf. 7020 1201 (kl.11-05) - hvis man har det svært, er i krise eller har selvmordstanker
 - Sorglinjen:** tlf. 7020 9903 (kl. 17-21 hele ugen) Kontakt til frivillige der selv har mistet - også via chat, sms og brevkasse på hjemmesiden:
<https://sorgcenter.dk/sorglinjen>.



At miste den man har kær



Når en man elsker dør, kan sorgen være overvældende. Det er vigtigt at huske, at give sig selv plads til at sørge.

Mange måder at sørge på

Sorgen kan komme til udtryk på mange måder.

Der kan komme stærke følelser af vrede, angst, skyld og sorg, men også en følelse af tomhed, tilstande af lettelse og ensomhed. Følelserne kan ind imellem opleves meget stærke og komme helt uventet. Ind imellem vil der være pauser, hvor man oplever glimt af glæde.

Nogle mærker sorgen fysisk i form af koncentrationsbesvær, træthed og glemsomhed. Man kan også opleve søvnbesvær, hjertebanken, fordøjelsesbesvær og ondt i kroppen.

Det er sundt at græde. Nogle græder, når de tænker på den de har mistet. Det er en naturlig måde at reagere på; at holde følelserne tilbage kan være meget udmattende. Andre har kun behov for at græde lidt eller slet ikke – det ene er ikke mere rigtigt end det andet.

At komme videre

Når alt det praktiske i forbindelse med dødsfaldet er overstået, oplever mange, at der bliver stille omkring dem, og folk spørger sjældnere, hvordan det går. På dette tidspunkt vil mange føle, at sorgen fylder mere end lige efter dødsfaldet.

Nogle har brug for at tale om, hvordan de har det, og andre går mere stille med følelserne. Mange oplever, at de har brug for noget, men har svært ved at beskrive, præcis hvad det er. Vær opmærksom på at sige det højt til dine nærmeste, så I sammen kan finde frem til, hvilken hjælp du har brug for.

Sorgens følelser kan fylde meget, men det er vigtigt også at holde pauser fra sorgen og gøre ting man finder glæde i. Det er her man henter energi til at klare det svære.



Sorgen bliver lettere at bære

Selvom det kan være svært at tro, når man står midt i en dyb sorg, vil de fleste opleve, at sorgen bliver lettere at bære med tiden. Sorgens følelser kan dukke op igennem resten af livet, men de vil ofte være knap så voldsomme og vare i kortere tid. Det er specielt på dødsdagen, ved fødselsdage og højtider.

At sorgen letter betyder ikke at du glemmer det menneske, du har mistet. Der er ingen modsætning mellem at bevare minderne om den afdøde og se fremad i sit liv.

Efterladt – en ny rolle som tager tid at vænne sig til

At miste en man elsker er på flere måder forbundet med forandring og tab. Udover at man savner den, man har mistet, kan man også savne den del af ens identitet, der handler om at være samlever eller ægtefælle. Det tager tid at finde sig selv i den nye tilværelse. Det kan være en svær overgang at skulle deltage i aktiviteter og sociale sammenkomster alene, hvor man tidligere var to.

