

Sorg og savn

Vejledning til pårørende



Hospice Sydfyn

*”Du kan ikke forhindre sorgens fugle i at flyve hen over dit hoved,
men du kan hindre dem i at bygge rede i dit hår.”*

Kinesisk ordsprog.



Denne pjece er skrevet til dig som har mistet.

Døden er et af eksistensens grundvilkår, og når man konfronteres med den bliver man rystet i sin grundvold. Hvor godt man end er forberedt på dødsfaldet, er det svært at miste en, man har stået nær.

Det kan komme bag på en, hvor stærkt man reagerer, og det kan være svært at finde fodfæste. Alt kan føles uvirkeligt.

Sorgen kommer og forstyrrer den forståelse vi har af, hvordan livet giver mening og hænger sammen. Det at mærke sorgen er et tegn på, at man har opdaget, hvor usikkert og ukontrollerbart livet er.

Lige efter dødsfaldet kan man føle lettelse og tomhed.

Fortvivlelse eller være handlingslammet. Det er ikke ualmindeligt, at man hører og ser afdøde. Det betyder ikke, at man er ved at blive sindssyg – det er et ganske normalt fænomen.

Mange oplever:

- Træthed
- Ensomhed - savn - længsel
- Koncentrationsbesvær - glemsomhed
- Søvnbesvær
- Hjertebanken
- Nedtrykthed
- Angst og panik - kvalme, svimmelhed og mundtørhed
- Vrede (mod afdøde, systemet, Gud/skæbnen)
- Irritabilitet
- Nedsat lyst og interesse - spiseforstyrrelser
- Selvkritik - skyld - selvmedlidenhed
- Tanker om død

Nogle græder meget når de tænker på afdøde, andre kun lidt eller slet ikke. Det ene er ikke mere rigtigt end det andet.

Sorgens følelser kommer og går, og kan veksle fra det ene øjeblik til det andet.

At være sorgfuld er en naturlig og psykologisk sund reaktion på det at miste. Man sørger, fordi ens verden og sjæl er blevet rystet. Dybest set sørger man for at få det bedre. Det føles bare ikke sådan, når man er lige midt i det. For at komme i balance igen og finde håb for fremtiden, er et smertefuldt sorgarbejde nødvendigt. Evnen til at sørge har vi alle i os. Den hænger sammen med evnen til at omstille og forandre sig. Den hjælper os med at komme igennem traumatiske perioder livet igennem.

”Det der ikke kan ændres, må bæres”

Gammelt ordsprog

Sorg.

Sorg tager altid afsæt i et tomrum, der har været udfyldt af en, man har kær eller på anden måde har været tæt på følelsesmæssigt.

Sorg er kærlighed, der ikke vil holde op, selv om den man elsker er død.

Sorg er kærlighedens pris, den omkostning det har at have elsket.

Sorg er en individuel og ensom følelse, og det kan være vanskeligt at dele den med andre.



Når man er sorgfuld kan man have brug for:

- At fortælle ikke én men mange gange om afdøde, om sygdomsforløbet og om hvordan det har været at være pårørende. I det hele taget om gode som dårlige oplevelser og hvad der har betydet allermest
- At tage følelserne alvorligt – fortælle, snakke, græde, når man mærker følelserne banke på
- Gode lyttere, der er til stede og er nærværende, og kan rumme sorgens følelser
- At finde håb og styrke hos andre – lad gerne andre hjælpe. Også andre som har erfaringer fra egne tab
- At holde fri fra smerten. Være glad uden at have dårlig samvittighed

- At acceptere at sorg tager tid – måske op til flere år
- At acceptere at man efter gode perioder kan falde tilbage til de gamle følelser af tristhed, håbløshed, vrede, bitterhed o.a.

Mange oplever, at når alt det praktiske i forbindelse med dødsfaldet er overstået, bliver der stille omkring en. Folk spørger ikke mere til, hvordan man har det.

Nogle vil på dette tidspunkt føle, at sorgen fylder mere end lige efter dødsfaldet. At hverdagen kan føles trist og ensom. At der er et behov for at være sammen med familie og venner – eller et behov for at være alene.

Familie og venner kan ikke altid gætte, hvad man har behov for. De fleste vil gerne hjælpe, når man fortæller hvad man ønsker af dem. For eksempel at de lytter, går med på kirkegården eller hjælper med andre praktiske ting.

Savn.

Sorg vil med tiden mildnes og langsomt ændre sig til savn. Savnet ophører aldrig, det bliver et livsvilkår. Samtidig med at livet leves, vil man vende tilbage til erindringen om den afdøde.

Det er naturligt at sorgen/savnet igen bliver mærkbar på dødsdagen, ved fødselsdage, højtider og andre mærkedage

Vær ikke bange for at tale om savnet af den afdøde. Det kan være befriende at dele minderne med andre.



*”Le som vi altid lo af de ting, vi gjorde, vær munter, smil, tænk på mig, bed for mig lad mit navn være dagligdags,
Livet har lige så meget betydning som det altid har haft, ikke?
Hvorfor skulle jeg være ude ”af sind” fordi jeg er ude af syne”*

Henry Scott

Langvarig kompliceret sorg

Hos ca. 9 % der har mistet en der stod dem nær, kan der opstå en langvarig kompliceret sorgreaktion, der kan kræve behandling. Sorg er meget individuel i styrke og varighed, og det er derfor svært at sige, hvornår der kan være brug for behandling. En rettesnor kan være, at hvis man efter et halvt år har svært ved at fungere socialt, arbejdsmæssigt eller i dagligdagen, og at savn og længsel efter den afdøde ikke er taget af i styrke, så kan man have brug for professionel hjælp.

Hospice Sydfyn:

Du er velkommen til at kontakte os ved behov for en samtale efterfølgende. Du kan ringe alle hverdage mellem 8-15 på tlf.: 63 20 30 40, eller maile: hospicesydfyn@hospice.rsyd.dk.

Støttemuligheder:

- Praktiserende læge
- På www.sorgvejviser.dk kan du se støttemuligheder i hele landet.
- Sorggrupper <https://www.sorggrupperikirken.dk>
Sydfyn: Hanne Eckmann tlf. 62 22 50 37, mail hae@km.dk
Fyns Stift: Mette Grymer, tlf. 65 36 14 12
- Præsten i det sogn du bor i
- Det nationale sorgcenter: www.sorglinjen.dk
- Kræftens Bekæmpelse tilbyder gratis rådgivning på tlf. 80 30 10 30
- Psykolog – Inden for 6 måneder efter dødsfaldet kan du, med henvisning fra din læge, få tilskud til samtaler med en psykolog.
- Besøgsven via ældresagen på tlf. 33 96 86 86 eller deres hjemmeside: www.aeldresagen.dk eller Røde Kors www.rodekors.dk

Andre pjecer om sorg:

Til unge i sorg

Vejledning til dig der er tæt på børn og unge i sorg

Juni 2020 /HD



Hospice Sydfyn

Skovsbovej 100, 5700 Svendborg, Tlf. 63 20 30 40
www.hospicesydfyn.dk

E-mail: hospicesydfyn@hospice.rsyd.dk