

FOCUS PÅ LIVET



Fjordengen 25 • 6960 Hvide Sande • Tlf. 9659 4900  
mail@ankerfjordhospice.dk

[www.ankerfjordhospice.dk](http://www.ankerfjordhospice.dk)



# SORG - Når vi mister

BEDST MULIG LIVSKVALITET

***- At tale om døden er for mange mennesker et tabu, det vil vi gerne hjælpe med at ændre på.***

Fra Anker Fjord Hospice ønsker vi, at nedbryde det tabu, og vi vil opfordre dig til at dele din sorg med nogen. Sorg er en naturlig proces, når vi mister nogen vi holder af. Faglig viden understøtter, at det er vigtigt at pårørende / efterlevende får talt med andre omkring deres følelser og behov.

### **Sorg er udtryk for betydning**

Sorg er kærlighed, sådan som den ser ud i den elskedes fravær. Sorg er udtryk for betydning. Man sørger ikke over tabet af et menneske, der var ligegyldigt for en. Man sørger, fordi man har elsket. Sorg er kærlighedens pris.

### **Hvad er sorg?**

Sorg er den fysiske og psykiske reaktion på tab. Reaktionen er kompleks og indebærer en lang række følelsesmæssige, kognitive, sociale, fysiologiske symptomer og eksistentielle tanker.

Sorg er en individuel proces, der findes ikke nogen rigtig eller forkert måde, at sørge på. Sorg er den pris, vi betaler for, at et andet menneske har været vigtigt for os.

Som pårørende på Anker Fjord Hospice vil du få tilbudt en pårørendesamtale med enten psykologen eller socialrådgiver/ familieterapeuten. I samtalen vægtes dine ønsker og behov som pårørende.

Samtalen finder sted uden at patienten er til stede

### **På Anker Fjord Hospice tilbyder vi:**

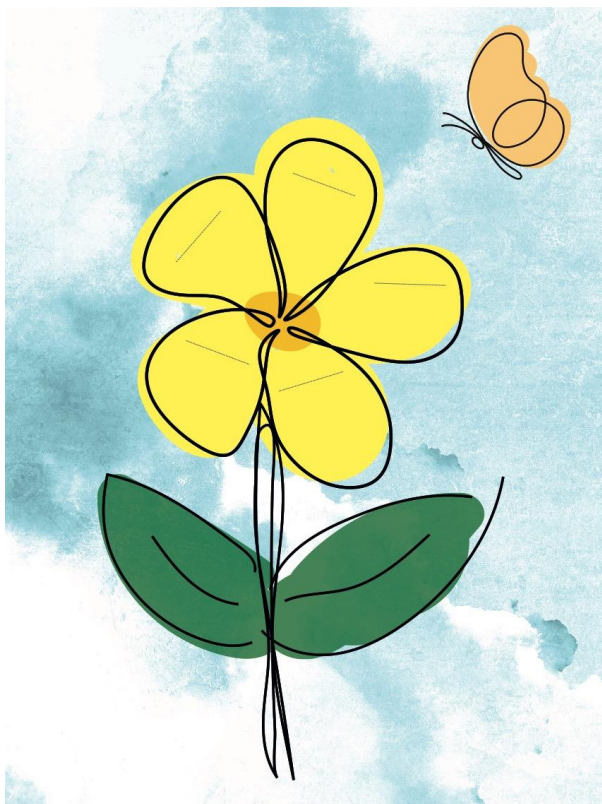
- En invitation til mindeaften.
- Navigator støtte i eget hjem, efter tværfaglig vurdering
- Stående invitation til formiddagskaffen kl. 10.00, kaffe med nybagte boller, hygge/samvær

## Netværksblomsten

Netværksblomsten er et praktisk redskab, som kan være nyttig når familielivet bliver berørt af alvorlig sygdom.

Det kan det være vanskeligt, at skulle overskue, planlægge samt prioritere diverse gøremål. Som et redskab dertil, benytter vi ofte netværksblomsten, som kan være medvirkende til, at synliggøre hvad der for dig er vigtigst i dag, og hvem der kan hjælpe dig med det.

Sammen med dig og dine pårørende udfylder vi blomsten, og løbende bliver den justeret efter dig og dine behov.



Endvidere inviterer Anker Fjord Hospice til et pårørende rådgivningsmøde, hver tirsdag fra kl. 14 - 15. Her formidles relevant viden i forhold til det, at være pårørende i en svær tid, hvor meget skal huskes og meget bliver anderledes.

På Anker Fjord Hospice er vi hver dag mange faggrupper repræsenteret, læge, sygeplejersker, præst, psykolog, fysioterapeut, musikerterapeut samt socialrådgiver. Du er altid velkommen til, at henvende dig til dem, og de vil være parate til at lytte og støtte.

## Følelser

Her er nogle af de følelser, du måske kan forvente at opleve i den kommende tid - dette er almindelige sorgreaktioner.

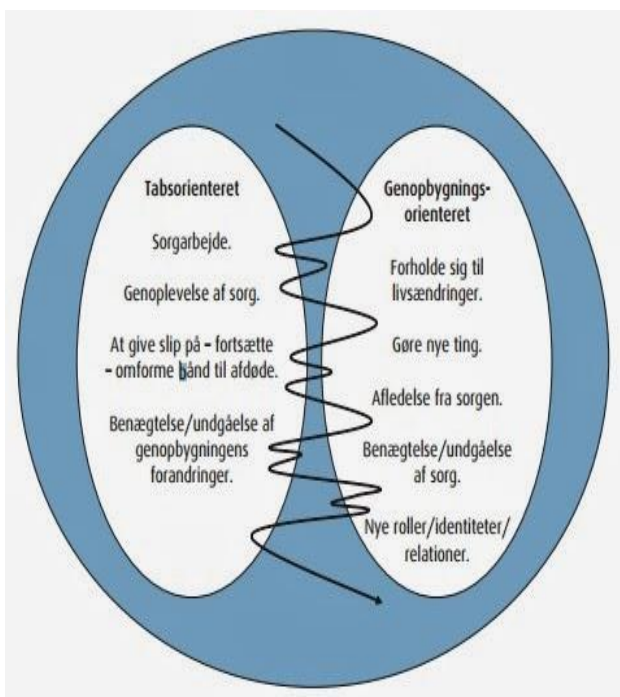
<b><u>Affektive (følelsesmæssige)</u></b> Depression, fortvivelse, modløshed Angst, frygt, skræk Skyld, selvanklagelser Vrede, fjendtlighed, iritabilitet Tab af lystfølelse – anhedoni Emsomhed Længsel – at fortæres af længsel	<b><u>Kognitive (tankemæssige)</u></b> Optagethed af tanker om afdøde Mindsket selvværd Selvbebrejdelse Hjælpeløshed, håbløshed Oplevelse af uvirkelighed Hukommelses- og koncentrationsproblemer
<b><u>Adfærdsmæssige</u></b> Agitation, anspændthed, rastløshed Træthed, overaktivitet Søgeadfærd Gråd, hulk, røb Social tilbagetrækning	<b><u>Somatiske (kropslige)</u></b> Tab af appetit Søvnforstyrrelser Tab af energi, udmattelse Somatiske klager Fysiske klager lignende afdødes Modtagelighed/sårbarhed over for sygdom

Figur 2.1. Tilpasset efter Stroebe & Schut, 2001, Se også Mogensen og Engelbrekt, 2013

Det kan være svært, at forberede sig på hvordan man vil reagere følelsesmæssigt, når man mister en man holder af. Omgivelserne er også påvirkede, og kan have svært ved at finde ud af, hvordan de skal hjælpe og forholde sig til den, der har mistet.

### To-spors-modellen

Nyere sorgforskning peger på, at sorgen foregår i to spor. Den første tid kan man være meget ked af det og have svært ved, at kunne foretage sig ret meget. Men over tid, vil sindet af sig selv svinge over i at handle, lige så hurtig kan sindet svinge tilbage i sorgen og den ulykkelige tilstand. Dette kan beskrives som en slags pendulering. Se nedenstående figur.



Kilde: Stroebe og Schuts

### Det viser forskningen

I undersøgelser af danskernes sorg kan ses, at langt de fleste mennesker oplever sorgen som en meget stressende og smertefuld tid.

Det er individuelt, hvor lang tid sorgen varer, men de fleste sørgende oplever, at den aldrig helt går væk, men med tiden træder i baggrunden og dukker op på bestemte dage eller tidspunkter.

1/2 - 1 år efter et tab oplever de fleste sørgende, at sorgreaktionen er ved at aftage, og hverdagen normaliseres. Ud af de ca. 200.000 mennesker der mister en nærtstående i Danmark hvert år, er der 8 % der oplever, at hverdagen ikke normaliseres og sidder fat i det ene spor. Det betyder, at ca. 15.000 mennesker hvert år har brug for ekstra hjælp.

Udover den hjælp man kan få fra familien og de nærmeste, er der også andre formere for hjælp og støtte, du som efterlevende kan søge.

- Din egen læge, psykolog, eller din præst
- Kræftens Bekæmpelse
- Sorggrupper i kommunalt, kirkeligt regi mm.
- Det nationale sorgcenter har udarbejdet en sorgvejviser, som findes her: <https://www.sorgvejviser.dk/sorgtilbud/> Her kan du finde de sorgtilbud som er i din kommune.
- Retten i Herning – dødsboskifte – en vejledning fra skifteretten