



# Sorg

Information til efterlevende

I denne folder vil vi gerne informere dig om de reaktioner, du kan opleve i forbindelse med at have mistet din pårørende. Her beskriver vi de mest almindelige reaktioner, men vi er alle forskellige og reagerer forskelligt på tab, så det er vigtigt at huske, at du kan opleve sorgen anderledes.

### **Sorgen efter et dødsfald**

Sorg er en naturlig reaktion på at miste en elsket person. Det er meget forskelligt, hvordan vi oplever sorg, men for langt de fleste mennesker kan det være meget pinefuldt at være i sorg, og det kan være en meget kompleks tilstand, hvor man kan opleve mange modsatrettede og skræmmende tanker og følelser og endda fysiske symptomer.

*Du kan f.eks. opleve:*

- Tristhed
- Fortvivlelse
- Vrede
- Meningsløshed
- Skyldfølelse
- Træthed
- Gråd
- Tanker om døden
- Ændringer i koncentration, appetit og søvn
- Symptomer fra kroppen, f.eks. kvalme, svimmelhed og muskelspændinger.

### **Sorgens stærke følelser**

Selvom du måske i et stykke tid har vidst, at din pårørende ville dø af sin sygdom, vil der ofte være en oplevelse af chok og uvirkelighed. Det tager tid at forstå, at han/hun er død og ikke kommer tilbage igen. Derfor kan du også i dagene og ugerne

efter dødsfaldet have en oplevelse af at se eller høre personen.

Dette er helt normalt og betyder ikke, at der er noget galt. Nogle oplever også i den første tid en følelse af lettelse over, at den døde ikke skal lide mere, eller at den svære sygdomsperiode er overstået. Det kan virke helt modsatrettet af sorgen og savnet, men er en naturlig reaktion efter et svært sygdomsforløb. Du kan også i den første tid efter dødsfaldet opleve, at sorgen er overvældende og pinefuld, at du er anspændt og urolig, og har svært ved at spise eller sove. Det er helt naturligt at græde og tænke meget på den, der er død. Mange tænker også meget på selv at dø, på meningen med livet, eller at livet føles meningsløst og trist.

### **Vrede og skyld**

I forbindelse med et dødsfald oplever nogle mennesker også at være vrede eller føle skyld eller bebrejde sig selv. Tanker som "Hvorfor skulle dette ske for mig og min pårørende?" er meget almindelige, og det kan føles uretfærdigt, det der er sket. Nogle oplever også at blive vrede på familie/venner, fordi de reagerer anderledes på tabet eller overfor dig, end du havde forventet, de ville gøre. Nogle bliver meget vrede over den behandling, de har modtaget i sundhedssystemet, fordi der var noget, der ikke fungerede ordentligt.

Det er også helt almindeligt at opleve at være vred på den, der er død, da det kan opleves som om, man er blevet svigtet. Det kan også være, at du kommer til at tænke på situationer i forholdet til den du har mistet, hvor du gerne ville have sagt/ gjort noget anderledes. Vrede og skyldfølelser efter et dødsfald er en helt naturlig del af sorgen, som rigtig mange mennesker oplever, men som kan være svære at tale med andre om.

## **Søvn**

I den første tid efter dødsfaldet kan din søvnrytme være forstyrret. Det handler bl.a. om, at man i sorgen kan være anspændt, fortvivlet og grubler over tingene, og det påvirker dit søvnmønster. Selvom forstyrrelser i søvnen er almindelige i sorgprocessen, er det vigtigt at forsøge at få oparbejdet så gode søvnvaner som muligt, så du sikrer, at dit behov for søvn opfyldes.

De helt generelle råd om god søvn er: at respektere døgnrytmen og gå i seng på samme tid hver aften, undgå søvn i løbet af dagen, ophold dig ikke længere i sengen end din forventede sovetid, reducer din aktivitet om aftenen og undgå kaffe, te og cola, sørg for motion og frisk luft i løbet af dagen, og afsæt en bekymringstime i løbet af dagen, så du undgår at tage bekymringer og problemer med i seng. Mange mennesker har også glæde af at lære en afspændingsteknik, som kan hjælpe til afspænding og at falde i søvn.

## **De mange livsændringer**

Sorg handler dog ikke kun om den følelsesmæssige reaktion efter tabet. De fleste vil også opleve, at der følger en del konkrete livsændringer med. Det kan f.eks. være, at hverdagen har ændret sig, at man skal forholde sig til afvikling af bolig, ændringer i banksager og forsikringer m.m. Afhængig af hvem man har mistet, kan ændringerne i hverdagen også betyde, at man skal lære at gøre nye ting, som man ikke har prøvet tidligere, f.eks. opgaver i hjemmet med økonomi, hus, have eller bil. Disse livsændringer er også en stor del af en sorgproces og kan opleves som udfordrende og stressende, men de er en meget vigtig del af sorgen, for at dit liv kommer til at fungere igen.

## **Sorgen aftager med tiden**

Sorg tager tid, men for langt de fleste aftager den lidt efter lidt. Det vil sige, at hverdagen efterhånden falder mere og mere på plads med de ændringer, der har været. Som regel aftager følelser af vrede, skyld og savn også. Det betyder ikke, at der ikke fortsat vil være sorg og savn efter den, der er død, men følelserne bliver mindre fortvivlende, og man bliver med tiden mere fortrolig med dem. Mens sorgens følelser i starten fylder rigtig meget, vil der efter nogle uger til måneder være længere og længere mellem de meget pinefulde sorgfølelser. Du vil sandsynligvis opleve, der kommer større udsving i sorgens følelser, så der er tidspunkter, hvor du næsten helt glemmer sorgen, mens den på andre tidspunkter fortsat fylder meget.

Det er eksempelvis helt naturligt, at sorgen forstærkes i forbindelse med mærkedage og højtider eller dage, der har forbindelse til dødsfaldet eller sygdomsforløbet, diagnositidspunkt m.m. Det er vigtigt at huske, at selvom sorgen aftager hen ad vejen, så handler sorg ikke om at glemme den, der er død. Den handler nærmere om at finde en måde at have den afdøde med i livet fremover eller ære hans/hendes minde, så han/hun bliver ved med at være en del af dit liv og den person, du er, samtidig med at du lever dit eget liv. Sorg er altså ikke noget man ”kommer sig over”, men noget man lærer at leve med.

## **Hvornår skal du søge råd og hjælp**

Din sorgreaktion vil sandsynligvis aftage, efterhånden som du får tilpasset dig dit tab. Det er dog svært at sætte et præcist tidspunkt på, hvornår sorgen aftager, da sorg er individuel, og der er forskel på, hvem man har mistet, og hvad den døde betød for én. Du kan dog holde øje med, om du synes, at sorgen

forandrer sig, og om hverdagen efterhånden bliver lidt lettere. Men hvis din sorgreaktion gennem længere tid giver anledning til, at du bekymrer dig, eller hvis du tænker, at noget er galt, er det vigtigt at opsøge hjælp.

*Vi vil anbefale dig at opsøge hjælp hvis:*

- Du har svært ved at få hverdagen til at fungere, f.eks. svært ved at sove og spise, gå på arbejde eller passe dine børn
- Den følelsesmæssige smerte ikke aftager, og du synes sorgen virker uoverkommelig, eller du bliver bekymret for, om du er ved at blive deprimeret
- Du har svært ved at tale med dine nærmeste om, hvordan du har det, og du har trang til at trække dig fra kontakten til dine nærmeste
- Vrede eller skyldfølelser i forbindelse med sygdomsforløbet og dødsfaldet ikke fortager sig
- Du vedbliver at opleve billeder/minder om sygdomsforløbet eller dødsfaldet, som stresser dig og påvirker din dagligdag

Du kan altid henvende dig til din egen læge, hvis du mener, du har brug for yderligere hjælp til sorgen. Din læge kan være behjælpelig med at vurdere, om der er behov for yderligere hjælp.

### **Gode råd til sorgforløbet**

- Sorg er forskellig fra person til person. Derfor kan det være vigtigt, at du lærer din egen sorg at kende, så du lettere kan være tro mod dig selv, og dét der er godt for dig at gøre.
- Sorg kan være hårdt arbejde og tager tid. Derfor er det vigtigt at gøre gode ting for sig selv, så man kan holde den svære sorg ud. Lav f.eks. en liste over rare ting, der øger din livskvalitet og som lindrer sorgen en smule, som du kan gøre

brug af. F.eks. lytte til musik, tage et langt bad, gå en tur med en ven, drikke en god kop kaffe, købe din yndlingsavis, bruge mere tid på dine interesser m.v.

- Det er vigtigt at få hverdagen til at fungere og opretholde rutiner, fordi sorg kan påvirke søvn, appetit og immunforsvar. Sørg f.eks. for at motionere, spise sundt og få gode rutiner omkring søvn.
- Hvis du plages af tanker om ting du skulle have sagt/gjort anderledes i forhold til den, du har mistet, så tænk på, at du gjorde det bedste, du kunne i en meget svær situation. Det er vigtigt at tilgive sig selv og forstå hændelserne på baggrund af den svære situation, I befandt jer i.
- Støtte fra din familie og venner er vigtig i sorgforløbet, da du står i en svær periode i dit liv. Det kan dreje sig om hjælp til praktiske ting i hverdagen eller nogen at tale med om, hvordan du har det. Her kan det være hjælpsomt at forklare dine nærmeste, hvad du har brug for, så de har lettere ved at give den hjælp, du har brug for.
- Det er ikke ualmindeligt, at man kan modtage velmenende råd fra andre om, at ”det nok skal gå alt sammen” eller ”du skal nok snart komme over det”. Selvom disse råd sikkert er vel ment, kan de opleves som sårende. Det kan handle om, at andre ikke helt ved, hvad de skal sige, eller hvordan de skal hjælpe dig. De kan have brug for, at du forklarer dem, hvordan sorgen er for dig, og hvad du har brug for, så de bedre kan støtte dig.

Pjecens indhold er udarbejdet af:  
Enhed for Lindrende Behandling,  
Aarhus Universitetshospital

Denne pjece er udgivet af  
Palliationsprojektet, Område Nord,  
Aarhus Kommune 2018

AARHUS KOMMUNE

