



VIBORG
KOMMUNE

SORG Når vi mister

Når døden og sorgen kommer tæt på

Det er et stort tab at miste sin ægtefælle eller andre nære personer, og sorgen rammer de fleste. Men hvor hårdt sorgen rammer, hvordan den kommer til udtryk og hvor længe den varer - er forskelligt fra person til person.

Gode råd til dig der har mistet

1. **Flygt ikke** – med tiden bliver sorgen lettere at håndtere.

Se sorgen i øjnene. Forvent ikke at den forsvinder og forsøg ikke at fortrænge den. Vær tålmodig. Giv sorgen ret og plads til at være i dit liv. Tænk over, hvordan du kan leve dit liv med dit nye livsvilkår. Nogle mærker sorgen intenst i starten – mens andre først rigtig forstår, erkender og mærker tabet senere. Men husk selv om sorgen forbliver den samme bliver du bedre til at håndtere den med tiden.

2. **Mærk sorgen** - accepter dine følelser – læg ikke låg på

I sorgen kommer du i kontakt med en masse følelser, der kan være nye og meget stærke. De kan være meget smertefulde og måske så ukendte for dig, at du føler, at du er ved at miste forstanden. Det er helt normalt at føle som du gør. Uanset om det er savn, vrede, uretfærdighed, ensomhed, håbløshed, selvmedlidenhed, skyldfølelse, nedtrykthed, tomhed, lettelse efter langt plejeforløb, der fylder

3. **Pas på dig selv** – modtag omsorg – bed om hjælp

Tilgiv dig selv, hvis du i perioder ikke har det overskud, du plejer. Måske er energien der ikke til det, du normalt kan overkomme hjemme, i haven, eller i forbindelse med et frivilligt arbejde. Eller når det gælder sociale sammenkomster og aftaler om at passe børnebørn. Måske er det dig, der har brug for hjælp i en periode?

4. **Ingen rigtig og forkert sorg** – accepter at du går 'ind og ud' af sorgen

Vi reagerer forskelligt og på forskellige tidspunkter. I perioder fylder sorgen meget – i andre fylder den mindre. Humør og energi kan være skiftende. Sorgen følger ikke en lige linje, men bølger frem og tilbage. Hav ikke dårlig samvittighed over at holde pauser fra sorgen. Gør noget, der leder tankerne hen på noget andet. Det kan være at grine til en sjov film eller gå en tur med en ven og tale om noget helt andet.

5. **En ny hverdag** – påtag dig nye opgaver

Det er ikke kun sorgens svære tanker og følelser, du skal forholde dig til. Du skal også forholde dig til en helt ny hverdag. For eksempel hvis du har mistet en partner, som du har delt dagligdagens oplevelser og gøremål med. Måske skal du til at lære helt nye ting om økonomi eller madlavning – eller måske skal du øve dig i at køre bil igen eller at holde hus og have ved lige? Og så skal du række ud mod andre mennesker til gåture, biograftere eller til at tale om stort og småt.

6. Bær den døde med dig i livet – del minderne med andre

Det er vigtigt, at du bevarer forbindelsen til den, du har mistet. På den måde bevarer du forbindelsen til det liv, I havde sammen. Dermed også til dit eget liv og din egen historie. Der er mange måder, du kan have den døde med dig. Lyt måske til vedkommende yndlingsmusik, lav personens livret, gå på kirkegården eller lav en mindevæg/hylde eller skriv breve til ham/hende. Vær dog opmærksom på, at dette ikke stiller sig i vejen for din nye hverdag.

7. Sorgen kan udtrykke sig på mange måder.

Sorgen kan give fysiske og mentale symptomer. Det er ikke usædvanligt, at du i en periode kan opleve koncentrationsbesvær eller glemsomhed. Manglende energi, appetit og søvnmønstret kan også ændre sig. Nogle oplever fysiske gener som smerter, hjertebanken, hovedpine, kvalme eller svimmelhed. Det er godt for dig at opretholde hverdagens gode rutiner med mad, drikke, motion og søvn.

Sorgstøttetilbud Viborg Kommune

Sorg og livsmodsgupper:

Social Kompas Viborg

viborg.socialkompas.dk

De Frivilliges Hus Viborg

Ll. Sct. Hans Gade 7-9 3. sal

Tlf.: 20 41 79 25

viborg@dfhstationen.dk

Kræftens bekæmpelse Viborg

Toldboden 1, 2sal, 8800 Viborg

Tlf.: 70 20 26 63

Kirkernes sociale arbejde

Sorg, livsmodsgupper og sorgkorps

Elise Secher

Tlf.: 50 51 52 63

kontakt.ksa@gmail.com

Andre former for hjælp og støtte

Bog:

"Sorg, når ægtefællen dør" af Jori Tellervo

Podcast: *Kan lyttes til på computer, tablet eller lignende*

Podcast-serien er udarbejdet af Landsforeningen Liv & Død og kan googles derfra:

"Jeg plejede at tro på for evigt – Peter" Sæson 1 – afsnit 8

"Jeg plejede at tro på for evigt – Bente" Sæson 2 – afsnit 12

Hjemmesider:

Det nationale Sorgcenter sorgcenter.dk

Sorgvejviser www.sorgvejviser.dk/sorgtilbud

Landsforeningen Liv & Død livogdoed.dk

Sorglinjen:

Alle ugens dage kl. 17-21 tlf. 70 20 99 03

Kommunens forebyggende medarbejdere:

Tlf. 51 49 08 94 Dorte Weis Moeslund Mail: dwe@viborg.dk

Tlf. 51 49 08 96 Karin Hebsgaard Mail: kh5@viborg.dk

Tlf. 51 49 08 95 Britta Koppelgaard Mail: bk8@viborg.dk

Tlf. 20 54 89 92 Vibeke Harmon Kofoed Mail: vkof@viborg.dk

Tlf. 51 49 08 93 Sine Kok Norrild Mail: sibn@viborg.dk

Pjecen er udarbejdet af det forebyggende team i Viborg Kommune



VIBORG
KOMMUNE