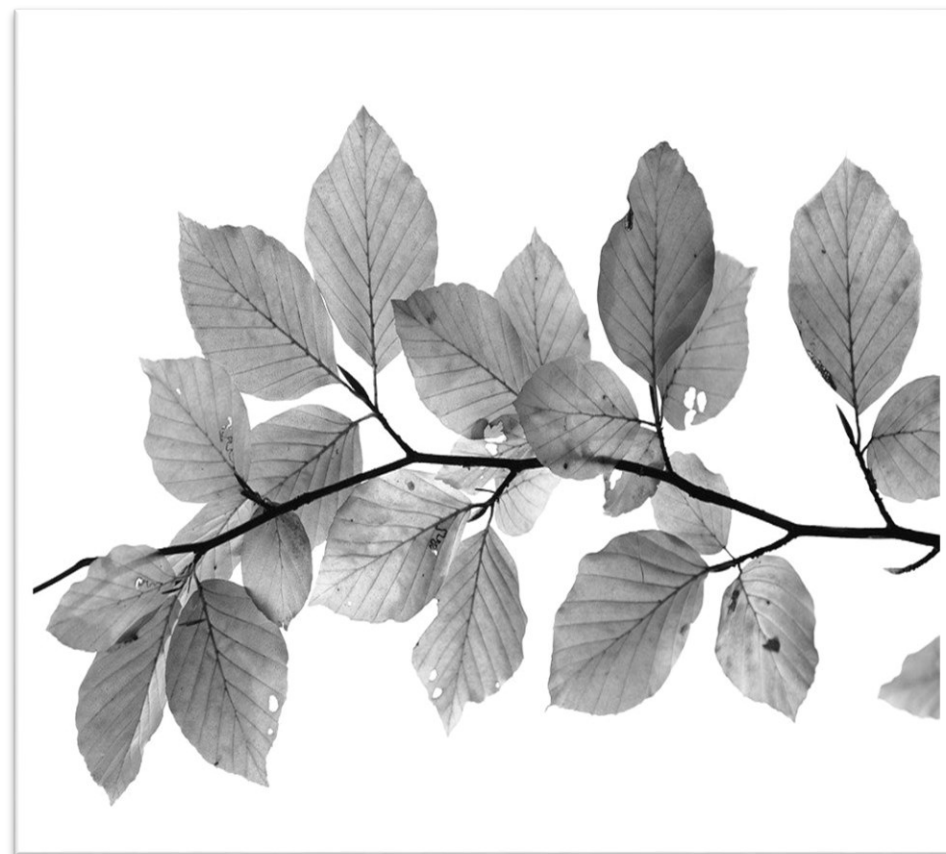


Her kan du få støtte

Forebyggende Hjemmebesøg Samsø Kommune Tilbyder en fortrolig samtale i hjemmet	Tlf.: 87 92 22 00 i kommunens telefontid Forebyggende sygeplejerske vil kontakte dig hurtigst muligt.
Præsterne på Samsø Fortrolig samtale og evt. tilbud om gruppesamtaler (tilbuddet er frit for alle og gratis - uanset om man er medlem af Folkekirken eller har anden overbevisning)	Line Nicolaisen: 61 55 85 67 Mail: lini@km.dk Juma N. Kruse: 54 58 68 98 Mail: jukr@km.dk
Det Nationale Sorgcenter	Tlf.: 70 209 903 (kl. 17-21) www.sorgvejviser.dk/sorgtilbud Litteratur mm.: https://sorgcenter.dk/videnscenter-for-det-nationale-sorgcenter/boeger-podcast-og-film-om-sorg/
Ældresagen	www.aeldresagen.dk
Lægerne på Samsø	Tlf.: 87 92 16 22 OBS: der kan gives offentligt tilskud til psykolog efter lægehenvielse inden for 12 mdr.
Aarhus Universitet	Her er der ofte forskningsprojekter hvor man kan deltage i forskellige sorggrupper eller lign. www.psy.au.dk
Kræftens Bekæmpelse (til efterladte efter kræftsygdom)	Tlf.: 80 30 10 30
Livslinien (til efterladte efter selvmord, eller de som har selvmordstanker)	Tlf.: 70 201 201

SORG

- Når vi mister -



FOREBYGGENDE HJEMMEBESØG

- SAMSØ KOMMUNE -

Sorg og forskellige reaktioner på at miste

Når man mister en, man holder af, kan sorgen være overvældende. Man kan føle både savn, tomhed, smerte, vrede og lettelse, og følelserne kan veksle både fra dag til dag – men også over tid. Selv efter lang tids sygdom, kan sorgen komme bag på en og kan være svær at acceptere, og sorgen bliver ikke mindre selvom dødsfaldet var forventet pga. fx høj alder eller alvorlig sygdom.

Mennesker reagerer forskelligt på at miste, og ikke to personer er ens – der findes ikke en rigtig eller forkert måde at sørge på. Nogle føler sig dybt ulykkelige – andre føler tomhed. Nogle har det godt med at holde sig aktive, mens andre er handlingslammede. Nogle græder meget, og andre kun lidt eller slet ikke. Nogle oplever at se og høre den, de har mistet, hvilket også er et almindeligt fænomen. Nogle oplever også lettelse – fx hvis den sidste tid var præget af et hårdt og langvarigt sygdomsforløb.

Eksempler på forskellige reaktioner på sorg:

- Koncentrationsbesvær og glemsomhed
- Træthed
- Chok
- Skyld og skam
- Angst og panik
- Vrede og irritation
- Fysiske symptomer: infektioner, hovedpine eller mavepine/kvalme
- Nedsat eller øget appetit
- Søvnløshed
- Nedsat lyst til at deltage i sociale begivenheder
- Håbløshed
- Savn og længsel

Mange har brug for:

- At give sig tid til at savne og sørge
- At give udtryk for følelserne
- At mindes den, man har mistet og tale om dem
- At dele sorgen med andre
- At tage imod hjælp fra familie og venner – eller bede om hjælp!
- At acceptere, at der er gode og dårlige dage
- At kunne holde fri fra sorgen indimellem og tillade sig selv at være glad uden dårlig samvittighed
- At acceptere, at det tager tid at finde en ny hverdag uden den, man har mistet
- At tale med andre, som også har mistet

Kompliceret sorg

Nogle få oplever forlængede sorgforløb, hvor sorgen ikke letter med tiden men vedbliver at være intens, invaliderende og ubærlig.

Det sker for ca. 10 – 20% af voksne efterladte. I nogle tilfælde udvikles symptomer på depression, PTSD, angstlidelser, fysiske lidelser og/eller forlænget sorglidelse, som kan vare ved i årevis. Det kalder man komplicerede sorgreaktioner.

Hvis du oplever, at sorgen er lige smertefuld, selvom der er gået mere end 6-12 måneder, kan du have behandlingskrævende sorg.

Det er stadig muligt at få det bedre, men du kan have behov for hjælp for at komme videre.

Tag evt. kontakt til fagpersoner med viden om sorg – se bagsiden af pjecen.