

SORG OG OMSORG FOR SØRGENDE.

SORG.

- Sorg er en nødvendig proces, når man mister nogen, som står en nær.
- Sorg er ingen sygdom, men en naturlig reaktion på en ekstrem situation.
- Sorg tager meget længere tid, end mange tror.
- Sorgen begynder ofte med et chok, hvor man ikke er i stand til at føle noget som helst.
- Når virkeligheden begynder at gå op for en, kommer sorgen som en bølge af smerte - ofte rent fysisk.
- Sorgen har sin egen individuelle rytme og forstærkes gerne ved mærkedage, højtider og ved bestemte indtryk, som minder om den døde.
- Det er naturligt at blive rastløs, handlingslammet, udslidt og få dårligere hukommelse i en periode.
- Det er naturligt at have skyldfølelse over ting, som blev sagt og gjort, eller for ting som man ikke fik sagt eller gjort.
- Det er naturligt at føle vrede over for sig selv, sygehuset, lægen og over for den afdøde.
- Det er naturligt at føle sig helt nedbrudt i en lang periode og miste troen på, at man nogensinde vil blive glad igen.
- Det er også naturligt at veksle mellem gråd og latter, sorg og glæde.
- Det er naturligt i perioder at være bange for, at man er ved at blive gal eller skør.
- Det er naturligt at føle lettelse sammen med sorgen, hvis forholdet til afdøde var vanskeligt, eller der var tale om et langt og tungt sygeleje.
- Det er naturligt at snakke igen og igen om det, de der skete i forbindelse med dødsfaldet - eller at kredse om det i tankerne.

- Det er naturligt at opleve sig selv som forandret.
- Det er naturligt at føle, at man aldrig vil komme ud af den mørke tunnel, man er inde i.
- Sorg er ikke farlig - når den får lov at komme til med de forskellige følelser, som kommer
- Fortrænger man sorgen eller viger uden om den, kan man lukke af for følelser og for dybere kontakt med andre mennesker. - Man fryser til, stivner og bliver lettere syg.
- Den sørgende har selv bedst mulighed for at vide, hvordan han eller hun har det, hvordan sorgen opleves, hvad han eller hun trænger til, og hvad der er det bedste for ham eller hende.
- Den sørgende har ret til at afgøre, at han eller hun ikke orker eller vil lade sorgen vælde ind over sig.

TIL FAMILIER, NABOER OG ANDRE, SOM VIL HJÆLPE MENNESKER I SORG.

- Du kan hjælpe den efterladte til at være hos den døde, men respekter, hvis det ikke ønskes.
- Lad være med straks at rydde alle den dødes ejendele væk. Dette bør den sørgende få anledning til at gøre i sit eget tempo. Men hjælp og støt, hvis det ønskes.
- Du kan komme med middag, vaske gulvet, tage dig af barnet. Men vent ikke så megen tak. Den sørgende har ikke energi til at tænke på dig.
- Den sørgende kan være kort for hovedet og irritabel. Tag det ikke personligt. Kom igen en anden dag også.
- Spørg den sørgende, hvad han eller hun ønsker, hvis du er usikker
- Forbigå ikke den sørgendes sorg i tavshed. Undlad ikke at nævne den

afdøde. Siger du noget, som får den sørgende til at græde, har du ikke gjort noget galt - måske tværtimod.

- Respekter at den sørgende tager pauser fra sorgen og kan more sig og le. Dette giver nye kræfter til at slippe sorgen ind over sig igen.
- Respekter, hvis den sørgende ikke kan se nogen lyspunkter for tiden. Prøv ikke at få ham eller hende til at se noget andet.
- Du kan ikke hjælpe den sørgende til ikke at sørge, for du kan ikke vække den døde til live igen. Her er du magtesløs.
- Men du kan støtte den sørgende gennem sorgen ved at acceptere og tage imod alle de følelser, den efterladte deler med dig, lytte og lytte igen. Gå ind i den sørgende fortvivlelse i stedet for at vige uden om den. Da vil du se, at sorg er en proces, og at der sker noget med sorgen, selv om det tager tid.
- Forvent ikke af mænd, at de heltmodigt skal være stærke og hjælpe deres kone. Begge har bedre af at sørge sammen.
- Forvent ikke, at børn skal være flinke og rare og ikke kræve noget. Det er NU, de trænger til støtte. Børn sørger også!

TIL DEN SØRGENDE

- Det hjælper ofte i længden at have set og været hos den døde en stund, selv om det føles uoverkommeligt. Men du har ret til at afgøre, hvad der er bedst for DIG.
- Fordi fantasier oftest er værre end virkeligheden, og fordi fantasier kan give skræmmende mareridt i lang tid, kan det også være bedst at se døde efter ulykker, dødfødsler o.lign. Det går f.eks. an bare at se en kendt og kær hånd....
- Bed om den hjælp og støtte, du trænger til. Andre ved ikke rigtig, hvad netop DU ønsker og trænger til.
- Tag ikke for hurtigt store afgørelser, som f.eks. om at flytte fra hus og hjem.
- Brug tid på at rydde op i tingene efter den døde. Det kan hjælpe dig til at mindes og sørge på en naturlig måde.

- Lad børn være med i sorgen. Også de trænger til at tage følelsesmæssigt afsked med den, som er borte. Lad en tryk voksen være ved deres side, som kan forklare barnet, hvad der foregår og svare på dets spørgsmål.
- Snak med nogen om dine følelser, og vær ikke bange for at græde. Det hjælper at sætte ord på sorgen.
- Forklar dem, som er hos dig, at de ikke behøver at trøste eller sige så meget. Det er nok, at de er der og lytter.
- Hvis det bliver tyndt med besøg efter en tid, så prøv at tage kontakt selv. Mange er bange for "at trænge sig på".
- Hvis du skønner, at du kan virke afvisende, fordi du er så fortvivlet, så sig at dine nærmeste ikke må tage det ilde op, hvis du virker kort for hovedet. Så forstår de det godt.
- Søg gerne støtte hos andre, som har oplevet sorg. De ved, hvor hårdt det er, men også, at der findes en vej ud af mørket. Den vej går til bunds i sorgen, før den med tiden kommer frem i lyset igen.

Ovenstående er skrevet af den norske psykolog Marianne Opaas. Du kan sikkert bruge noget af det. Andet skal du måske lade ligge. Måske kan andre i din familie have glæde af at læse det.

Du er altid velkommen til at kontakte din præst, hvis du har brug for at snakke om tingene.