

## Hvor kan jeg søge hjælp !

### Røde Kors

Har i Holbæk en sorggruppe for voksne efterladte.

Kontakt Tove Fisker tlf. **50100492**

Mail: tofis@rodekors.dk

### Kræftrådgivningen i Holbæk

Tlf.: **70 20 26 48**

Mail: holbaek@cancer.dk

Tirsdage og Torsdage

### Sorg telefonlinje

Frivillige rådgivere som selv har mistet.

Åben alle dage, mandag til søndag

Kl. 17-21 tlf.. **70 20 99 03**

### Bøger

Biblioteket har en del bøger omkring sorg

## Tænd et lys

### Allehelgensgudstjeneste

Altid den 1. søndag i november måned.

De fleste sogne inviterer til Allehelgensgudstjeneste.



### Præster i Holbæk kommune

Alle præster yder hjælp til at leve med / håndtere sorg , i fortrolige samtaler.

Enkelte sogne kan tilbyde deltagelse i sorggruppe.

Brug nedenstående link.

<http://1001line.dk/kirker/sjaelland/holbaek>

# At miste



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne  
Holbæk Kommune

# Sorg

**”Hvor gammel blev han/hun?”**

**HUSK**

**Sorg handler ikke om alder**

Sorgen bliver ikke mindre smertefuld eller lettere at bære, når ægtefællen dør som ældre.

TVÆRTIMOD ...sorg er for ældre en meget svær forandring i livet.

Sagt af Ellen som var gift i 61 år, og som deltog i en sorggruppe:

Nogle siger ”Jamen du har jo børn og børnebørn”, som om det så løser alt.

Der er ingen, som rent faktisk kan sætte sig ind i, hvordan man har det, når man går og er meget ulykkelig, mens andre lever et normalt liv.



I dag taler man om, at sorgen er en proces, hvor den sørgende svinger mellem to spor.

Det ene spor retter sig mod tabet, følelserne, smerten, længslen, alt det der nu er forbi.

Det andet spor retter sig mod det nye forandrede liv, nye relationer og nye livsbetingelser.

**Det er normalt at blive overvældet af sorgens følelser – også mange år efter tabet**

Så genoplever man sorgen over den mistede ægtefælle og mærker sorgens følelser, men nu fra et nyt ståsted i livet.



**Sorg forsvinder ikke  
Men med tiden kan du rumme livet omkring dig  
Sorgen er ændret livsvilkår**

Sorg handler om vores relation til det menneske, vi har mistet. Og enhver sorg er sin egen. Vi kan ikke sammenligne eller gradbøje sorg.

**Sorgen er  
kærlighedens pris**

Sorg er en stressfyldt forandring, hvor den efterladte har brug for støtte.

Man ønsker at folk kommer forbi og banker på.

Som efterladt har man brug for at vide, at man ikke er alene.