

Hvor kan du søge hjælp?

Sorg telefonlinje: frivillige rådgivere som selv har mistet.

Åben alle dage, mandag til søndag kl. 17-21 tlf: 70209903

Sorgvejviser.dk

Diverse patientforeninger eksempelvis:

Kræftrådgivning, Lungeforening,

Det Nationale Sorgcenter.dk

Har tilbud til +65 årig, med vedvarende sorg

Hvis sorg er meget svær efter ½ år.



Allehelgensgudstjeneste:

Den 1. søndag i November

Enkelte sogne kan tilbyde deltagelse
i sorggruppe, uafhængig af tro.

Man kan altid kontakte sin lokale præst

Brug nedenstående link.

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

At miste



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune



Reaktioner

Reaktioner på normal sorg kan f.eks. Være:

Følelsesmæssigt: Chok, tristhed, fortvivelse, vrede, modløshed, forladthed, angst, savn

Fysiologisk: Søvnproblemer, ændret appetit, træthed, ændring vejrtrækning. Hovedpine, svimmelhed, diffuse smerter.

Tankemæssigt: Uvirkelighedsfølelse, hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær, selvbeprejdelse, bekymring om fremtiden, tanker om meningsløshed.

Socialt: Trang til gråd, uro, irritabilitet, trækker sig fra relationer og aktiviteter, isolering, daglig kirkegårdsbesøg.

Eksistentielt: Hvad er mening med livet, retfærdighed, livets grundvilkår, skyld, tro, frihed, valg, retfærdighed.

Reaktioner aftager med tiden

Opmærksomhed:

Er du ½ år efter tabet så præget af sorg, at dit daglige funktionsniveau er nedsat og du kun bevæger dig i tabssporet - er det vigtigt at søge hjælp.

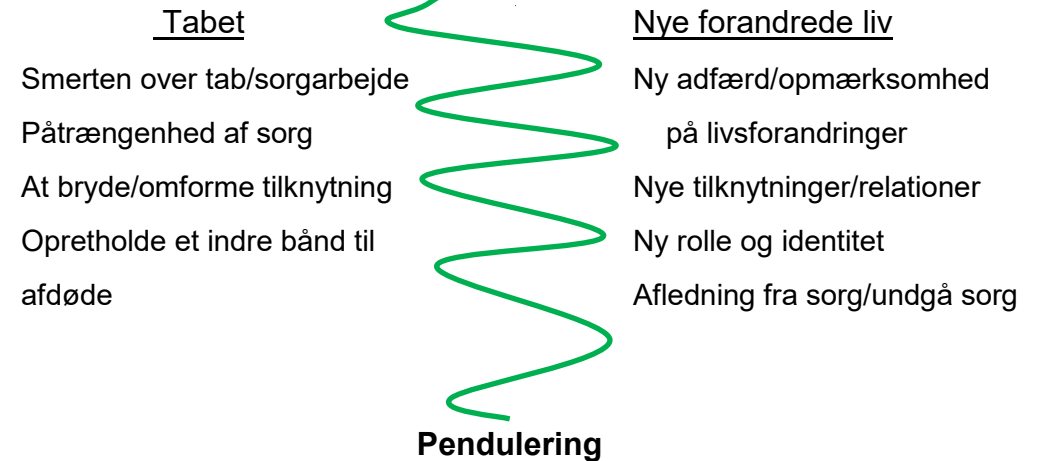
- Din læge - som kan vurdere evt. behandling
- Sundhedsvejleder

DET ER EN GOD IDE AT VISE DINE PÅRØRENDE DENNE PJECE

Sorgprocessen

To-spors-modellen

Hverdagslivets oplevelser



I dag taler man om at sorgen er en proces, hvor den du svinger i mellem 2 spor som et pendul.

Det ene spor retter sig mod tabet og det som nu er forbi.

Det andet spor retter sig mod det nye forandrede liv.

Sorgen forsvinder ikke, men med tiden kan du rumme livet omkring dig.

Det er helt normalt, at du kan opleve at blive overvældet af savn/ sorg mange år efter tabet, men nu står du et nyt sted i livet.