

Sorgreaksjoner

når en har mistet noen



Sorg

Alle opplever å miste personer som står en nær.

Sorg er en naturlig reaksjon når noen dør. Selv etter lang tids sykdom kan sorgen berøre like sterkt.

Sorgen arter seg er ulikt fra person til person.

Levde liv setter dype spor uansett om båndene har vært svake eller sterke. Opplevelsen av å miste noen kan være vanskelig å akseptere, og det kan være vanskelig å leve videre. Det er heller ikke unaturlig å føle lettelse hvis det har vært langvarig sykdom eller stor belastning.

I tiden etter dødsfallet er en som oftest opptatt med mange gjøremål. Når hverdagen kommer tilbake opplever mange at det blir stille rundt dem.

Sorgen følger ikke et bestemt mønster, men pendler mellom vanskelige og gode perioder. Etter hvert som tiden går vil du kanskje kjenne at det letter litt, de gode stundene blir lengre enn de vonde.

Både søvnforstyrrelser og å kjenne på angst og sårbarhet er normalt i tiden etter et dødsfall. Noen gjenopplever det som skjedde rundt dødsfallet.

Flere kan kjenne seg igjen i å ha skyldfølelse og å bebreide seg selv for noe som ble sagt eller ikke sagt, gjort eller ikke gjort.

Noen føler seg ensomme, og trenger å være sammen med familie og venner, mens andre har behov for å være alene.

Det er helt normalt å kjenne på savn, lengsel og smerte. Noen opplever en rekke symptomer på sorg, mens andre opplever noen.

Veien videre

Sorg krever mye, sorgarbeid er hardt arbeid og det tar lang tid. Kanskje vil noen sider av sorgen vare livet ut.

For noen kan følelser og tanker rundt hendelser og tap tidligere i livet forsterkes. For mange vil det å ha vært gjennom tidligere tap og kriser gi en styrke og tro på at livet går videre.

Det er viktig å gi seg selv plass til å sørge og ikke være redd for å vise følelser.

Ta imot hjelp fra de rundt deg.

Bevar minnet om den du har mistet. Snakk med andre som kjente vedkommende, og del minner. Det er ingen motsetning mellom å bevare minnet og å se fremover i livet.

Til deg som kjenner noen som er i sorg

Ta initiativ til kontakt med den som sørger. Unngå å si: "Si ifra om det er noe". Det er ikke sikkert den som sørger orker å ta kontakt selv.

Mange opplever det som vanskelig å ta kontakt med den som sørger. Det viktigste er oftest ikke hva du sier, men at du er der. Vær tålmodig, og vis forståelse for den som sørger.

Om vedkommende ikke svarer på telefon, prøv igjen seinere. Ikke uttrykk frustrasjon over at den sørgende ikke kommer seg videre.

Sorg har ingen sluttdato.



Hjelp og støtte

Mange opplever god støtte fra sine nære etter et tap, mens andre kan kjenne seg alene. Det kan være tema i sorgprosessen det kan være vanskelig å snakke om.

Trenger du noen å snakke med?

Her er ulike steder å henvende seg:

- Fastlege
- Kommunalt tilbud om besøk til eldre etterlatte: 48868637
- Psykolog
- Ditt lokale trossamfunn
- Sorggruppe - ledet av Den norske kirke, Stjørdal (Stjørdal kirke). For informasjon og påmelding kontakt: diakon Hilde Ryjord. Telefon: 47456846
- Mental Helses hjelpetelefon: 116 123 (døgnåpen)
- Kirkens SOS: [920 34 548](tel:92034548)