Hvor kan du søge hjælp?

Sorg-linjen: frivillige rådgivere som selv har mistet.
Telefon åben alle dage kl. 17-21 - ring til 70209903
SMS åben alle dage 17-21- SMS til 27272525

Diverse patientforeninger eksempelvis:
Kræftrådgivning, Lungeforening

Det Nationale Sorgcenter
Har tilbud til +65 årig, med vedvarende sorg
Hvis sorg er meget svær efter ½ år.
www.sorgcenter.dk
www.sorgvejviser.dk

Allehelgensgudstjeneste:
Den 1. søndag i November

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

Man kan altid kontakte sin lokale præst
Eller finde sorggruppe på: **www.folkekirken.dk**

At miste

Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune

Holbæk Kommune

Reaktioner

Reaktioner på naturlig sorg kan f.eks. Være:

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

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

Tankemæssigt: Uvirkelighedsfornemmelse, hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær, selvbebrejdelser, 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.

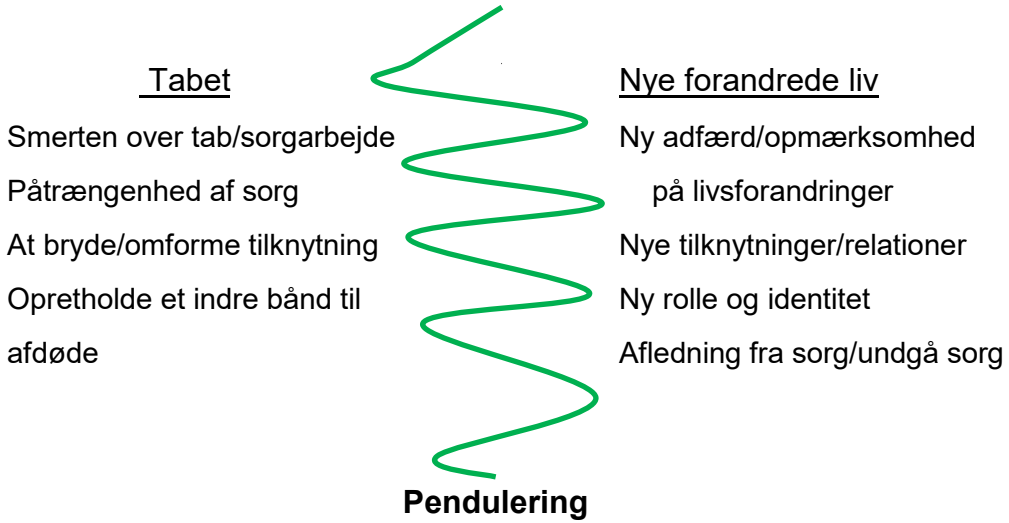
- Din læge - som kan vurdere evt. behandling
- Sundhedsvejleder

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.