

# Palliativ indsats - Sorgen og savnet

Til patienter og pårørende

Døden er uundgåelig, og vi vil alle opleve tab på et eller andet tidspunkt i livet.

Når dette sker, stilles vi ansigt til ansigt med både skræmmende og forvirrende følelser og måske fysiske symptomer. Lige efter dødsfaldet kan det være svært at acceptere, at det er sket, selvom du har forberedt dig på tabet. Du kan føle lettelse, tomhed og lammelse, og du vil måske opleve at høre og se den døde. Det betyder ikke, at du er ved at blive skør, men er et almindeligt fænomen.

## Du kan opleve:

- koncentrationsbesvær
- træthed
- glemsomhed
- søvnbesvær
- angst og panik
- nedtrykthed
- vrede (mod Gud, afdøde, systemet)
- irritabilitet
- spiseforstyrrelser
- anspændthed
- selvkritik og skyld
- selvmedlidenhed

Du kommer måske til at græde, når du tænker på den, du har mistet. Det kan være en sund måde at reagere på. At holde følelserne tilbage kan være meget udmattende.

Når alt det praktiske i forbindelse med dødsfaldet er overstået, vil du måske opleve, at der bliver stille omkring dig. Folk spørger måske sjældnere til dig. Måske vil du på dette tidspunkt føle sorgen fylde mere end lige efter dødsfaldet. Hverdagen kan føles trist og ensom, og du kan have brug for at være sammen med familie og venner - til andre tider kan du have brug for at være alene.

Det kan være svært selv at opsøge støtte og hjælp. Alligevel kan det være nødvendigt. Familie og venner kan ikke altid gætte, hvad du har behov for. De fleste vil gerne hjælpe, når du fortæller, hvad du ønsker af dem, for eksempel at de lytter, går med på kirkegården eller hjælper med praktiske ting.

Sorgen kan atter blive mærkbar på mærkedage og højtider. Vær ikke bange for at tale om savnet af den afdøde. Det kan virke befriende at dele minderne med familie og venner.

## Opfølgning fra Palliativt Team

Vi tilstræber kontakt 2-4 uger efter dødsfaldet. Du er også velkommen til at kontakte os. Vi tilbyder opfølgende samtale, som tager udgangspunkt i, hvad du har brug for at tale om.

# Palliativ indsats - Sorgen og savnet

## **Andre former for hjælp kan være:**

- individuel hjælp hos psykolog
- selvhjælpsgruppe
- præsten
- praktiserende læge
- sorggruppe
- Kræftens Bekæmpelses åbne rådgivning
- besøgsven
- chatroom på internettet (Kræftens Bekæmpelse)
- Frivillighuset Vindrosen

## **Litteraturforslag**

Ravnen mod aften.  
Poul Ørum. Gyldendal 1982

Min mand døde, min kone døde.  
Peter Olsen m.fl. Kroghs Forlag 2002.

Når håbets grene bliver livets træ.  
Susanne og Nelly Sønderbro. Unitas Forlag 1990.

Kræft og sorg, patientstøtte.  
Kræftens Bekæmpelse, maj 2011.

Internetadresse:  
[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)