



**Vejen**  
KOMMUNE

## Forbyggende hjemmebesøg

Til dig, der har mistet  
en ægtefælle eller samlever og er 65+



"Giv sorgen ord.  
Den sorg, du holder inde i dig, vil  
hviske i dit hjerte, indtil det går i  
stykker".

*Shakespeares Macbeth*

Ældre & Rehabilitering

Når en man elsker dør, kan sorgen være overvældende. Døden er uundgåelig, og vi vil alle opleve tab på et eller andet tidspunkt i livet.

Når man mister en man holder af, kan man opleve forvirrede følelser og måske fysiske symptomer.

Lige i begyndelsen kan det være svært at acceptere, at det er sket. Du kan føle tomhed og lammelse og måske vil du opleve at høre og se den døde. Det er et helt almindeligt fænomen. Nogle føler måske også lettelse.

### **Du kan opleve:**

- Koncentrationsbesvær
- Træthed
- Glemsomhed
- Søvnbesvær
- Angst og panik
- Nedtrykthed
- Vrede mod fx afdøde, Systemet eller Gud
- Irritabilitet
- Nedsat appetit
- Anspændthed
- Selvkritik
- Skyld
- Selvmedlidenhed
- Nedsat lyst og interesse for sociale aktiviteter

Sorg kan opleves forskelligt. Nogle græder meget, andre græder lidt. Det ene er ikke mere rigtigt end det andet. At holde følelser tilbage kan være meget udmattende.

Når man er i sorg, kan det være svært selv at opsøge støtte og hjælp, men det kan være nødvendigt.

### **Måske har du brug for:**

- At fortælle mange gange om afdøde, og om både gode som dårlige oplevelser, og hvad, der har betydet allermest for dig.
- At tage følelserne alvorligt, snakke og græde, når du mærker følelserne er der.
- At have gode lyttere, der er tilstede og nærværende.
- At finde håb og styrke hos andre. Lad gerne andre hjælpe dig, også andre som har erfaringer med egne tab.
- At holde fri fra sorgen og være glad uden at føle dårlig samvittighed.
- At acceptere sorg tager tid, måske op til flere år.
- Acceptere at man efter gode perioder kan falde tilbage til de gamle følelser af tristhed, håbløshed, vrede og bitterhed.

Sorgen aftager med tiden og vil langsomt ændre sig til savn. Savnet ophører aldrig, men det bliver en del af livet. Du kan opleve, at sorgen atter bliver mærkbar på mærkedage som fødselsdage, dødsdagen, højtider og andre mærkedage.

Livsmød er en vigtig forudsætning for at komme godt igennem sorgen og atter finde glæden ved livet.

### **Støttemuligheder:**

- Forebyggelseskonsulenterne i Vejen Kommune tilbyder dig, der er 65+ og har mistet din ægtefælle/samlever et forebyggende hjemmebesøg ca. 6-8 uger efter, du har mistet. Vil tilbyde også opfølgende samtaler og /eller hjemmebesøg.

Område Vest

**Marianne Frikke**

Tlf.: 30 58 59 19

Område Øst:

**Anita Ritterbusch**

Tlf.: 24 66 18 14

- Sorggruppe for dig, der har mistet en livsledsager Huset i Vejen, Frivilligcenter og Selvhjælp, Østergade 2 i Vejen telefon: 75 36 52 30.
- Præsten i det sogn, du bor i.
- Praktiserende læge.
- Psykolog – indenfor 6 måneder efter dødsfaldet kan du med henvisning fra din læge få tilskud til samtaler med en psykolog.
- Kræftens bekæmpelse, Kræftlinjen tilbyder gratis rådgivning på telefon: 80 30 10 30
- På [www.sorgvejviser.dk](http://www.sorgvejviser.dk), kan du finde støttemuligheder i hele landet også lokalt.
- Det Nationale Sorgcenter.dk
- [www.sorglinjen.dk](http://www.sorglinjen.dk) - tlf 70 20 99 03. Sorglinjen er åben alle ugens dage fra 17.00-21.00
- [www.livogdoed.dk](http://www.livogdoed.dk) tlf. 33 36 49 70
- [www.sjælesorg.nu](http://www.sjælesorg.nu)

### Forslag til litteratur

- Efter - magasin for ældre, efterladte og pårørende
- Fik du sagt.dk
- Sorg, når ægtefællen dør - Jori Tellervo
- Min mand døde, min kone døde - Peter Olsen m.fl Kroghs forlag 2002.



**Vejen**  
KOMMUNE

Lay out: Vejen Kommune  
Tekst: Ældre & Rehabilitering, Vejen Kommune  
Tryk: Vejen Kommune  
Udgivet: Januar 2024  
Ordrenr.: 1104-20  
Rev.: Januar 2021