



Når to bliver til en

# -OG MAN FØLER SIG SOM EN HALV



Vi vil alle opleve tab på et eller andet tidspunkt i livet.

Det at miste en ægtefælle eller nær pårørende vil altid være en meget belastende oplevelse, og mange gange den mest belastende oplevelse i livet. Når en, du holder af, dør, vil du opleve både sorg og savn.

Erfaringen viser, at tabet af en ægtefælle, selvom man er kommet op i årene, forekommer ligeså chokerende, som hvis man var ung.

Bemærkninger som "I fik jo mange gode år sammen" og "den vej skal vi jo alle", er ingen trøst for den, som lige har mistet.

Du kan opleve:

- Koncentrationsbesvær
- Træthed
- Glemsomhed
- Søvnbesvær
- Angst og panik
- Nedtrykthed
- Vrede
- Irritabilitet
- Spiseforstyrrelser
- Anspændthed
- Selvkritik og skyld
- Selvmedlidenhed og ensomhed
- Sorg og savn.

Oplever du nogle af disse reaktioner i en længere periode, bør du tage en snak med din læge

Nogle har tendens til at isolere sig i den første svære tid, og mange kæmper med sorgen alene og unødigt længe. Det er en god ide at tale om det, enten med familien eller med en god ven/veninde.

Det er helt i orden at sørge, og man skal give sig tid til at sørge. Det skal bare ikke fylde hele ens hverdag.

Når sorgen får tid, opmærksomhed og respekt, giver det trøst og lindring. Det giver plads til tanker om en ny vej - en ny hverdag - et nyt liv.

Det kan være svært selv at opsøge støtte og hjælp.

Alligevel kan det være nødvendigt.

### **Hvor kan du få støtte og hjælp:**

- Egen læge
- Vordingborg Kommune afholder studiekredse for den, som har mistet, se [www.sorgvejviser.dk](http://www.sorgvejviser.dk)
- Nogle præster har sorggrupper, se [www.Sorgvejviser.dk](http://www.Sorgvejviser.dk)
- Sorglinjen: 70 209 903 kl. 17-21.

Du er også altid velkommen til at kontakte Seniorkonsulenterne i Vordingborg Kommune på

**tlf.: 55 36 29 40 kl. 8:00 - 9:00 mandag - fredag.**

### **Andre nyttige telefonnumre:**

Depressionslinjen: 33 12 47 74, [www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk)

Kræftens Bekæmpelse/ sorggrupper: 80 30 10 30,

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

Livslinjen: 70 201 201, [www.livslinien.dk](http://www.livslinien.dk)

Revideret Feb.2020

**Afdeling for Pleje og Omsorg**  
**Det Forebyggende Team**  
Storegade 56  
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40  
hverdage kl. 08.00 - 09.00  
Mail:[forebyg@vordingborg.dk](mailto:forebyg@vordingborg.dk)