

SORG



Leiðbeiningabæklingur

Að takast á við missi og sorg

Þetta er reynsla þriggja einstaklinga sem hafa upplifað missi.

“Faðir minn dó fyrir sex vikum eftir 18 mánaða baráttu við krabbamein. Nú losna ég ekki við myndina af honum úr huga mér eins og hann var sem verstur, föstur, afar grannur þar sem hann gat ekki setið óstuddur. Ég vildi að ég gæti munað hann eins og hann var fyrir tveim árum, en ég get það ekki. Ég upplifi svo mikla sektarkennd, ég vildi að ég hefði getað gert meira ...”

“Fyrir hálfu ári síðan missti ég eiginkonu mína til 45 ára. Sem betur fer var hún aðeins veik í stuttan tíma og komst aldrei til meðvitundar. Ég á erfitt með að höndla þetta og býst enn við að hún birtist í dyragættinni. Stundum um nætur finnst mér hún vera hér ennþá og vakna upp vonsvikinn....”

“Eiginmaður minn lést í bílslysi fyrr á árinu, og ég varð ein eftir með þá ábyrgð að ala upp tvö ung börn. Ég upplifi mig svo einmana og einangraða, svefninn er vandamál. Stundum er ég reið við eiginmann minn fyrir það að skilja mig eina eftir til að takast á við þetta - jafnvel þótt ég viti að þetta er það síðasta sem hann óskaði okkur ...”

Eins og þú getur séð er reynsla fólks ólík þegar það missir einhvern nákominn. Þessi bæklingur hefur það að markmiði að hjálpa þér **að skilja** sumar af þeim tilfinningum sem hugsanlega þarf að horfast í augu við á sorgartímabilinu, að koma með **gagnlegar tillögur** sem gætu gert þér kleift

að komast í gegnum erfiða tíma og að koma með nokkur grundarvallaratriði varðandi það **hvað þarf að gera** þegar dauðinn ber á dyr.

Að skilja sorg

Hvernig líður fólki þegar það hefur upplifað missi?

Alvarlegur missir er eitthvað sem við munum öll horfast í augu við einhvern tímann á ævinni. Það gæti verið vegna dauða einhvers nákomins eða vegna annarra aðstæðna eins og að missa heilsu eða heimili..

Mörg okkar upplifa ekki sorg eða missi fyrr en seinna á æviskeiðinu og höfum fá tækifæri til að læra um dauðann og um það hvernig fólk verður fyrir áhrifum af sorg. Það gæti virst erfitt að vita hvað er “eðlilegt” og að skilja hvernig við eða fjölskyldur okkar getum brugðist við þegar við upplifum missi.

Þú gætir haldið að þú værir eina manneskjan sem hefur liðið eins og þér líður. Viðbrögð fólks við missi er mjög einstaklingsbundinn en samt er margt sameiginlegt í upplifun fólks.

Hvernig líður fólki á fyrstu stundunum og fyrstu dagana eftir dauða náins ættingja eða vinar?

Fólk lýsir því oft að það upplifi áfall fljótlega eftir dauða einhvers nákomins. Það getur upplifað **doða, skelfingu, verið mjög grátgjarnt eða að það geti ekki grátið**. Sumum finnst erfitt **að sofa**, aðrir geta haft ýmis **líkamleg**

einkenni eins og hjartsláttartruflanir. Sumir takast sallarólegir á við þau verkefni sem tengjast dauðsfallinu og hafa áhyggjur af því að þeir gætu litið út fyrir að virðast vera sama. Þetta er bara eitt einkenni áfalls og líklegt er að þeir munu upplifa áhrif dauðsfallsins seinna. Sumum finnst þeir ekki geta haldið áfram og þurfa mikla praktíska og tilfinningalega aðstoð frá fólki í kringum sig.

Hvaða tilfinningar upplifir fólk vikum og mánuðum eftir missi?

Sumir upplifa **pirring** í nokkuð langan tíma eftir dauðsfall. Fólk getur orðið mjög virkt á þessum tíma og gert hluti eins og að þrifa allt húsið.

Pirringurinn getur stundum stigmagnast yfir í **ofsahræðslu** og einkenni **kvíða** eins og andþrengsli, hjartsláttartruflanir, þurr munnur, dofi og svimi getur verið til staðar.

Fólk getur upplifað að það sé að “verða geðveikt” af því reynsla þeirra sé svo einkennileg. Fólk segir oft frá því að það hafi haldið sig sjá, heyra eða upplifa látna einstaklinginn nálægt þeim eða í fjarlægð. Slík upplifun er ekki óalgeng í kjölfar andláts.



Fólk getur sveiflast á milli þessara tilfinninga á milli þess sem það þarf kannski að kljást við **þunglyndi, grátgirni, þreytu og depurð.**



Fólk getur hugsað eða velt fyrir sér “hver er tilgangurinn með því að halda áfram?” Það getur upplifað **sektarkennd**, farið yfir aðstæður andlátsins og tengsl sín við einstaklinginn sem er dáinn. Það veltir kannski fyrir sér hvað það hefði getað gert öðruvísi sem hefði getað bætt aðstæðurnar. Þetta er einnig algengt þegar fólk upplifir létti við dauða einhvers í kjölfar langra og sársaukafullra veikinda. Það er þess virði að muna að margir upplifa létti þegar þjáningu er lokið.

Fólk upplifir einnig oft **reiði** í kjölfar andláts. Það getur beinst að þeim sem dó “af hverju yfirgaf hann mig?” eða að þeim sem eru í kringum hann. Fjölskyldumeðlimir eða fólk sem hefur tekið þátt í umönnun þess dauðvona, geta orðið fyrir barðinu á reiði þess sem hefur misst ástvin. Fólk gæti hugsað eða spurt sig, “af hverju gerðir þú ekki meira?”

Viðbrögð annarra geta verið erfið fyrir þann sem syrgir. Stundum er fólk klaufalegt í því hvað það segir eða gerir. Einstaka sinnum forðast fólk tengsl við þann sem er að ganga í gegnum sorg. Slík viðbrögð eru yfirleitt vegna þess að fólk veit ekki hvað það á að segja eða gera í tengslum við sorg viðkomandi einstaklings. Stundum skilja aðrir ekki að það getur tekið langan tíma að ná sér eftir andlát.

Hvenær byrjar fólk að ná sér eftir missi?

Að sætta sig við andlát er **ferli sem þróast stig af stigi** og getur tekið nokkurn tíma. Það rennur smám saman upp fyrir fólki að það getur haldið

áfram með líf sitt og hugsað minna um einstaklinginn sem það hefur misst. Flestir byrja að upplifa þetta innan eins eða tveggja ára frá dauða einhvers nákomins. Það getur verið erfitt að sætta sig við ástvinamissi en það er mögulegt að halda áfram að lifa þrátt fyrir það. Það er mikilvægt að **upplifa ekki sektarkennd** ef þú ert að byrja að byggja upp líf fyrir sjálfa/n þig í kjölfar dauðsfalls. Það er nokkuð eðlilegt að byrja á að jafna sig og fara svo að þússla lífinu saman á ný, og það er ekki á nokkurn hátt merki um skort á trygglyndi við minningu þess sem dó.

Geta lyf hjálpað?

Læknirinn þinn gæti hugsanlega boðið þér róandi lyf til að hjálpa þér í gegnum fyrstu skrefin í kjölfar dauðfallsins. Lyfin geta hjálpað þér að upplifa ró og gætu hjálpað þér til skamms tíma en þau eru ekki langtímalausn. Sumir upplifa að deyfandi áhrif róandi lyfja komi í veg fyrir að það upplifi sorgina á þessu tímabili. Þunglyndislyf geta verið hjálpleg ef þunglyndi fylgir í kjölfar missisins og verður alvarlegt eða langvarandi.



Hvað getur einstaklingur í sorgarferli gert til að hjálpa sjálfum sér?

Sorgartímabil er alltaf erfiður tími en það er ýmislegt sem þú getur gert til að hjálpa þér í gegnum það.

- **Undirbúðu** þig fyrir dauða einhvers sem þú ert nákominn. Það er mikilvægt tilfinningalega og gagnlegt að tala um hlutina. Ef þú ert að undirbúa dauða maka þíns, ræddu við hann um starfið sem hann gegndi, farðu í gegnum fjármálin. Segðu allt sem þú vilt segja. (**sleppa línubili**)**Íhugaðu** vel hvort þú viljir sjá lík hins látna. Sumir upplifa að það sé of erfitt en sjá eftir því seinna að hafa ekki gert það. Treystu eigin tilfinningum. Það er engin rétt eða röng leið til að gera þetta, en íhugaðu málið vandlega.
- **Fyrirkomulag jarðarfarar** ætti að skoða gaumgæfilega. Reyndu að hafa einhvern með þér. Ekki láta undan þrýstingi til að halda jarðarför sem er of dýr. Reyndu að hugsa um hvað þú *raunverulega vilt*. **Ekki gera meiriháttar breytingar** í lífi þínu, eins og að **selja húsið, flytja í nýtt hverfi, skipta um starf** o.s.frv., þar til þú hefur haft ráðrúm til að aðlagast dauðanum. Á þessu tímabili gæti fólk gert breytingar sem það gæti séð eftir.
- **Vertu viss um að huga að heilsunni**. Þetta er tímabil þar **sem þú gætir orðið veikari fyrir**. **Borðu hollan og góðan mat**, hvíldu þig vel og hugsaðu sérstaklega vel um þig. Það gæti verið gott að taka vítamín ef matarlystin er mjög slæm. **Talaðu við fólk um það hvernig þér líður**. Ekki byrgja hlutina inni. Farðu til læknis ef þú hefur engan

til að tala við. Hann eða hún gæti stungið upp á að þú talaðir við meðferðaraðila.

- Ef **heilsa** þín er ekki góð, ráðfærðu þig þá við lækni.
- Haltu **tengslum** og **sambandi** við fólk. Taktu boði fólks sem býður þér í heimsókn og vertu í tengslum við fjölskyldu og vini. Skoðaðu atburði/klúbba/námskeið í bæjarfélaginu.
- **Biddu** um hjálp ef þér finnst þú ekki geta ráðið við aðstæðurnar. Talaðu við fjölskyldumeðlimi, vini eða lækinn þinn.
- Ekki koma þér í nýjar **fjárhagsskuldbindingar** án góðra ráða. Talaðu við vin eða fjölskyldumeðlim.
- Ekki leita á **vit flöskunnar** til að hjálpa þér í gegnum þennan erfiða tíma.
- Skipuleggðu hvað þú vilt gera á dögum sem tengjast minningu þess látna eins og afmælisdögum, jólum og dánarafmæli. Það hjálpar ef þú ákveður fyrirfram hvernig þú hyggst eyða þessum tíma sem mun líklega verða tilfinningaþrunginn.
- Ef þú upplifir það að vera **fastur í ákveðnu fari eða geta alls ekki tekist á við sorgina** hafðu þá samband við lækinn þinn og ræddu það.

Hvað getur fjölskyldan eða vinir gert til að hjálpa?

Fjölskylda og vinir geta hjálpað á þessum erfiða tíma.

- **Eyddu tíma** með þeim sem er að ganga í gegnum sorg ef það er það sem viðkomandi vill.

- **Talaðu og hlustaðu** á viðkomandi. Ekki vera hrædd/ur um að segja ranga hluti – þetta eru aðstæður sem mörgum okkar finnst óþægilegar. Það gæti hjálpað að viðurkenna að þú veist ekki hvað þú átt að segja ef það er þannig sem þér líður.
- Ekki vera hissa ef sá sem syrgir vill **tala** og fara aftur og aftur yfir sömu hlutina, það er nokkuð algengt.
- Ekki taka **reiðina eða pirringinn** persónulega, það er hluti af viðbrögðum þess sem hefur misst.
- Að tala um þann látna getur hjálpað þeim sem syrgir, reyndu ekki að forðast að minnast á hann í almennum samræðum.
- Bjóddu **almenna aðstoð** ef sá sem syrgir vill þiggja hana. Eftir andlát getur verið hjálplegt að bjóðast til að hugsa um börnin, fara í búðir o.s.frv.
- **Ekki vænta** of mikils af þeim sem syrgir til að byrja með þrátt fyrir að viðkomandi líti út fyrir að vera að höndla ástandið vel.
- **Bjóddu** hinum syrgjandi með á ýmsa félagslega atburði.
- Styddu hinn syrgjandi í að mynda **ný félagsleg tengsl** og að gefa nýjum áhugamálum tækifæri.
- Reyndu að draga úr þeim sem er að syrgja ef hann hyggst taka **stórar ákvarðanir**, eins og að flytja, fljótlega eftir dauðsfallið. Styddu viðkomandi í að íhuga möguleikana og afleiðingar þeirra.
- Ef vinur þinn eða ættmenni virðist **fastur í ákveðnu fari** og á erfitt með að höndla lífið þá er um að gera að hvetja hann til að leita sér aðstoðar. Það gæti verið gott að byrja hjá heimilislækninum. Við lok bæklingins er listi yfir aðra staði sem hægt er að leita til.

Hvaða praktíska hluti þarf að gera í kjölfar dauðsfalls?

- Ef einhver deyr heima þá þarf að kalla á **lækni** til að skrifa upp á dánarvottorð. Ef dauðsfallið er óvænt þá þarf læknirinn að tala við lögregluna sem mun tilkynna andlátíð. Í slíkum aðstæðum þarf að kryfja þann látna.
- Ef fólk deyr á spítala mun **læknir** vera til staðar til að gefa út dánarvottorð.
- Þegar þú hefur dánarvottorð í höndunum þá skaltu fara með það til Sýslumanns í því umdæmi sem sá látni átti lögheimili, skrá dauðsfallið og fá staðfestingu á móttöku dánarvottorðs. Vottorðið þarf að afhenda presti eða útfararstjóra vegna útfarar. Sýslumaður sendir dánarvottorð til Þjóðskrár. Þar er hægt að fá fleiri vottorð eða staðfestingu á dánardegi. Þú gætir þurft á þeim að halda vegna lífeyris og tryggingamála.
- Hægt er að velja útfararstofu annað hvort fyrir eða eftir að þú hefur skráð andlátíð. Flestir finna nafn í símaskránni eða fá nafn frá einhverjum sem þekkir til. Útfararstjóri ráðleggur varðandi fyrirkomulag jarðarfararinnar. Hafðu samband við tryggingastofnun eða stéttafélag viðkomandi til að ganga frá lífeyri og öðru sem þú átt rétt á. Þú gætir átt rétt á borgun upp í jarðarfararkostnað eða ekkjubætur.
- Ríkisskattstjóri fær upplýsingar um breyttar aðstæður frá þjóðskrá.
- Hægt er að tilkynna um andlátíð í blöðum eða útvarpi.
- Ef **erfðarskrá** er til mun skiptaráðandi ganga úr skugga um að henni sé fylgt eftir. Hafðu samband við lögmann. Ef það er ekki erfðaskrá

vertu þá í sambandi við Sýslumann varðandi umsókn um að ganga frá dánarbúinu. Þú getur fengið frekari leiðbeiningar hjá Sifja og skiptadeild Sýslumanns.

Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:

- **Landspítali – bráðþjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.
- **Landspítali - Áfallateymi:** Þetta teymi er ætlað þeim sem lenda í alvarlegum áföllum s.s. náttúruhamförum og slysum og þurfa á áfallahjálp að halda, s: 543-4349 og 543-2085.
- **Ný dögum, samtök um sorg og sorgarviðbrögð.** Á vegum samtakanna er ýmis starfsemi: fræðsla og stuðningur í formi fyrirlestra og fræðsluefni um sorg og sorgarviðbrögð. Einnig eru starfræktir stuðningshópar á vegum samtakanna, Laugavegi 7, s: 861-6750.
- **Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar. Flestar heilsugæslustöðvar hafa opnað sérstaka ókeypis móttöku fyrir ungt fólk á aldrinum 13 – 20 ára til að ræða heilsufarsvanda og áhyggjur af geðheilbrigði. Sjá www.heilsugaesla.is
- **Félagþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa

málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. www.reykjavik.is

- **Rauði Kross Íslands rekur áfallateymi, s: 860-4744.** Höndin, sjálfsstyrktarhópur býður opna fundi í Áskirkju á miðvikudögum.
- **Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Hjálparsíminn 1717 er gjaldfrjálss og er opinn allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasíða Rauða krossins er www.redcross.is, þar er að finna nánari upplýsingar um hjálparsímann: 1717
- **Samtal um sorg.** Hópfundir í Nes Kirkju.
- **Gagnlegir vefir:**
 - www.doktor.is
 - www.landspitali.is
 - www.logreglan.is
 - www.hondin.is
 - www.tr.is
 - www.sorg.is
 - www.kirkjan.is
 - www.missir.is
 - www.litlirenglar.is

Uppástungur um lesefni



All in the End is Harvest. Ritstýrð af Agnes Whitaker. 1984: Cruse Bereavement Care.

Facing Grief – Bereavement and the young adult eftir Susan Wallbank. 1991: Cruse.

The Early Days of Grieving eftir Derek Nuttall. 1991.

A Grief Observed eftir C.S. Lewis. 2001: Faber.

Newcastle, North Tyneside and Northumberland



Mental Health NHS Trust

Designed by The Department of Design and Communication
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland
Mental Health NHS Trust
(Revised June 2001)

Lokaverkefni í sérnámi í hugrænni atferlismeðferð 2006-2008

Bæklingur á frummáli frá NHS en íslensk þýðing fyrir almenning var í höndum

Auðar Arnardóttur, Katrínar Sverrisdóttur, Kolbrúnar Björnsdóttur, Kristjönu

Magnúsdóttur og Sigprúðar Erlu Arnardóttur.

Auður R. Gunnarsdóttir umsjón og yfirlestur