

Ráð sem reynst hafa syrgjendum vel

Reyndu að

- einfalda líf þitt, fækka streituvöldum og lifa einn dag í einu.
- nærast vel og reglulega, þrátt fyrir lystarleysi.
- fá góðan svefn/hvöld, þrátt fyrir svefntruflanir og spennu. Gömlu ráðin um göngutúr síðdegis, heitt bað og hunangsmjólk duga vel.
- nota ekki vímugjafa. Vímugjafar fresta því að þú takist á við tilfinningar þínar.
- tala við aðra. Félagsleg einangrun eykur á vanlíðan þína.
- leyfa þér að gráta. Grátur losar um spennu. Það má gráta innan um aðra.
- hreyfa þig reglulega. Hreyfing og útvíst hjálpa mörgum að losa um spennu. Virkjaðu aðra með þér, þótt að þig langi kannski bara að vera ein/n.
- skrifa dagbók. Hún á eftir að hjálpa þér til að sjá framfarir þínar.
- svara hreinskilningslega ef þú ert spurð(ur) um líðan þína. Það er engin skömm að syrgja.
- æfa þig í að leita stuðnings og hjálpar. Mundu að þú berð sjálf/ur ábyrgð á þinni líðan. Þakkaðu þér fyrir vel unnin störf. Það er meira en fullt starf að takast á við sorgina.
- leyfa þér að gleðjast. Það er ekki vanvirðing við hinn látna. Hlátur losar spennu.
- setja þér það markmið að gera daginn í dag að betri degi en daginn í gær.

Mundu að dögum vonleysis og depurðar mun fækka. Þér á eftir að líða betur.

Í hjarta þínu verður alltaf hólf

þar sem ástvinur þinn „býr“ í hlýju minninganna.

Lífið verður aftur einhvers virði. Treystu því.

HVERNIG GETUR ÞÚ VEITT SYRGJENDUM UMHYGGJU OG STUÐNING?



Láttu sjá þig - hafðu samband



Veittu aðstoð við hið hversdagslega



Sýndu áhuga - spyrðu spurninga



Mundu mikilvægar dagsetningar



Vertu til staðar - þú þarft ekkert að segja



Littu hlutirnir skipta máli



Höldum minningunni á lofti



Sorgin tekur tíma - það er eðlilegt að syrgja



Það er í lagi að vera vandræðalegur - vertu þú sjálfur



Þú þarft ekki að vera fullkomin/nn, aðeins til staðar



Sorgarmiðstöð er í Lífsgæðasetri St. Jó. Suðurgötu 41 Hafnarfirði. Gengið inn frá Hringbraut, s: 551-4141
Netfang: sorgarmidstod@sorgarmidstod.is
www.sorgarmidstod.is

prentun skýrþrennis



Sorg og sorgarviðbrögð

Hér finnur þú ráð sem reynst hafa vel, hvort sem þú ert syrgjandi, aðstandandi eða vinur.

Hvað er sorg?

Sorg og sárar tilfinningar eru eðlileg viðbrögð við dauðfalli og missi. Hún tekur á sig ýmsar myndir því margskonar vonir og væntingar bresta og framtíðaráform raskast við missinn. Sorg birtist með ýmsu móti því sorgarferlið er einstaklingsbundið og hver hefur sitt „göngulag“ í sorginni. En oftast einkennist sorg af miklu flæði tilfinninga og mikill dagamunur getur verið á líðan fólks í sorg og tilfinningasveiflur töluverðar.

Sterkar og áður óþekktar tilfinningar geta skapað óryggi og kvíða hjá syrgjendum sem þurfa þá að mæta góðum stuðningi og umhyggju vina, fjölskyldu, vinnu- og/eða skólafélaga eða fagaðila. Með góðum stuðningi lærir fólk smátt og smátt að lifa við missinn, en það getur tekið nokkur ár.

Tilfinningar sorgarinnar

Margir syrgjendur lýsa mikilli **doða- og óraunveruleika-tilfinningu** eftir missi og virðast stundum hvorki heyrja né skilja það sem sagt er. Sorgmætt fólk er oft utan við sig og gleymið og getur fundið fyrir ruglingslegum hugsunum. Sumir óttast að þeir séu að missa vitið og þurfa að fá staðfestingu fyrir því að þetta séu eðlileg viðbrögð í sorg.

Afneitun er varnartilfinning þegar syrgjandinn forðast að horfast í augu við missinn en á þann hátt getur hann takmarkað sársauka og vanlíðan sína tímabundið.

Reiði er erfið og sterk tilfinning sem getur birst hjá syrgjendum. Hún getur tekið á sig ýmsar myndir og beinst gegn syrgjanda-num sjálfum, hinum látna, læknum, hjúkrunarfólki, Guði og lífinu sjálfu, eða sem sterk upplifun af ósannngirni.

Ásökun eða sektarkennd eru tilfinningar sem tengjast reiði og geta skapað mikla vanlíðan og streitu. Spurningar eins og „Hvers vegna ég?“ eða „Hvað gerði ég rangt?“ geta orðið áleitnar. Sekt kemur fram sem tilfinning fyrir því að eitthvað sé ósagt eða ofsagt, ógert eða ofgert með hinum látna.

Einmanakennd getur orðið mjög sterk og söknuður og þrá eftir hinum látna svo óbærileg að syrgjandinn upplifir að lífið sé einskis virði.

Tilfinningar sorgarinnar geta líka verið jákvæðar og það er mikilvægt að vita að flæðið getur sveiflast öfgana á milli, en það mun koma að því að syrgjandinn nær jafnvægi á ný.

Fyrstu vikur sorgarinnar einkennast af viðbrögðum við áfallinu s.s. dofa, reiði og afneitun. Svo getur óbærilegur einmanaleiki og þrá eftir hinum látna tekið yfir. Syrgjandinn á þá erfitt með tengsl við annað fólk og umhverfið og hefur hvorki frumkvæði né kraft til að leita eftir samskiptum. Þetta ástand getur komið í veg fyrir að syrgjandinn sé fær um að annast börn sín og því er mikilvægt að fólk í sorg fái þann stuðning sem það þarf, sem allra fyrst og að samfélagið átti sig á mikilvægi þess að hlúa að börnum í sorg, ekki síður en fullorðnum.

Breytt hlutverk, sem t.d. eftirlifandi maki þarf að taka á sig, kallar á nýja færni sem oft er erfitt að tileinka sér í sorginni. Sorgin birtist í ýmsum myndum og það er mikilvægt að vita að margt hefur áhrif á hana, eins og tengsl við hinn látna, með hvaða hætti andlátíð bar að og persónugerð syrgjandans.

Líkamleg viðbrögð

Líkamleg viðbrögð í sorg geta minnt á einkenni sjúkdóma. Þau eru algeng í sorgarferlinu og geta valdið syrgjendum óþarfa áhyggjum. Sorg er alls ekki sjúkdómur heldur birtast einkenni hennar oft í því að eiga erfitt með öndun, finna hjartsláttartruflanir, herping í brjósti, upplifa meltingartruflanir, höfuðverk, svimaköst, sjóntruflanir, svítaaukningu, lystarleysi, grátköst, munnþurrk, andarteppu, þróttleysi, vöðvaslappleika, viðkvæmi fyrir hávaða og svefntruflanir. Við þetta bætist oft einbeitingar- og minnisleysi, þreyta og úthaldsleysi og óvissa um hvað sé eðlileg sorg. Því er mikilvægt að syrgjendur hafi aðgang að fagaðilum til að tjá líðan sína og að þeir fái úrlausn við hæfi.

Sorgin og úrvinnslan

Sorgargangan getur verið löng og ströng. Henni verður ekki markaður tími og að öllum líkindum verður hún alla tíð hluti af lífsgöngu þess sem misst hefur ástvin sinn. En með því að þekkja erfiðar tilfinningar og möguleg líkamleg viðbrögð, öðlast syrgjandinn aukinn styrk til að takast á við sorgina. Látinn ástvinur mun ávallt eiga sinn stað í hjarta þeirra sem eftir lifa, en mikilvægt er að feta veginn áfram og finna nýjum tengslum stað við hlið hinna þegar frá líður. Oft hefur fólk mikla þörf fyrir að ræða um hinn látna og ýmislegt sem andlátinu tengist. Þá er gott að eiga vin sem hlustar og hafa aðgang að stuðningi.

Markviss fagleg fræðsla um sorg og sorgarviðbrögð getur einnig skipt höfuðmáli á leiðinni til sjálfshjálpar eftir átakanlegan missi. Á þann hátt öðlast syrgjandinn frekari skilning á líðan sinni sem hjálpar honum að sættast við tilfinningar sínar og takast á við lífið. Nauðsynlegt og sjálfsagt getur verið að leita aðstoðar fagfólks, en margir vita ekki hvert á að leita.

Sorgarmiðstöð

er samvinnuverkefni grasrótarfélaga á sviði sorgarúrvinnslu. Þau eru **Ný dögum** (1987), **Birta landssamtök** (2012), **Ljónshjarta** (2013) og **Gleym mér ei** (2013). Markmiðið er að styðja syrgjendur og þá sem vinna að velferð þeirra. Sorgarmiðstöð er góðgerðarfélag sem byggir tilvist sína og starfsemi á stykjum. Sorgarmiðstöð er öllum opin, syrgjendum sem fagfólki.

Ráð til aðstandenda og vina

Vanþekking og hræðsla við dauðann og sorgina er oft hindrun þeim sem vilja veita stuðning.

- Mundu að syrgjandinn þarf á stuðningi þínum að halda. Nærvera þín og hlýja skiptir meira máli en hvað þú segir.
- Hafðu samband til að sýna að þér er ekki sama. Farðu í heimsókn, hringdu eða sendu persónuleg skilaboð. Gefðu af tíma þínum. Syrgjandi á oftast erfitt með að hafa frumkvæði og hefur ekki kraft til að biðja um hjálp. Hafðu líka samband á frídögum og hátíðum. Þá er sársaukinn oft mestur og einmanaleikinn töluverður.
- Gerðu þér grein fyrir mikilvægi þess að fjölskyldan og vinalöngurinn standi saman, ekki bara rétt eftir andlátíð.
- Vertu reiðubúin(n) að bjóða fram aðstoð þína við hagnýta hluti: Að fara úti búð, búa til mat, þvo upp, svara í símann og þrifa. Syrgjendum getur verið um megn að framkvæma einföldustu heimilisverk.
- Sýndu hluttekningu, einlægni og heiðarleika. Vertu óhrædd(ur) við að sýna eign vanmátt.
- Stattu við gefin loforð. Það er mjög mikilvægt.
- Faðmrag og tillitsöm snerting veitir styrk og segir oft meira en mörg orð. Hafðu þó í huga að sumum þykir líkamleg snerting óþægileg. Virtu það.
- Hlustaðu, hlustaðu, hlustaðu. Það er syrgjendum afar mikilvægt að eiga traustan áheyranda.
- Virk hlustun felur í sér að sýna einlægan áhuga. Ekki gefa ráð eða taka orðið af syrgjandanum. Ekki breyta um umræðuefni.
- Virtu tilfinningar syrgjandans og líðan. Mikilvægt er að staðfesta að margskonar tilfinningar séu eðlileg viðbrögð í sorg.
- Forðastu að dæma viðbrögð syrgjenda. Sorgin birtist með ólíkum hætti og einstaklingsbundnum.
- Mundu að sorg tekur tíma og þú þarft að vera til staðar.
- Syrgjendur þurfa oft að fá að tala um hinn látna og aðstæður andlátsins, líka löngu eftir andlátíð.
- Sýndu áhuga - vertu vinur í raun.