



Der er ingen vej udenom

Du har mistet en af dine kære!

Midt i den mest smertefulde og stærke oplevelse i dit liv, mangler du måske nogen at tale med om døden, om din sorg og dit savn. Familie og venner lader måske som ingenting, eller giver dig ikke lov til at sørge.

I gamle dage "bar man sorg" – altså gik klædt i sort tøj, på den måde kunne alle se, at der havde været dødsfald blandt ens nærmeste, og viste måske den efterladte større forståelse.

Du forventer måske også mere af dig selv, end du kan klare, og giver dig ikke tid til at føle smerten og fortvivlelsen.

Du kan ikke komme videre med dit liv ved at fortrænge sorgen, den vil altid være en del af dig, ind imellem, når du troede det værste var ovre, vil den dukke smertefuldt op, når du mindst venter det.

Giv sorgen plads i dit liv, på den måde kommer du alligevel igennem og ud på den anden side.

Måske kan hæftet her, være en hjælp til dig.

Kai Erik Laursen

Du skal tage sorgen alvorligt.
Den kan ramme dig hårdt på både krop og sjæl.
Sorgen vil ofte dukke op, når du
mindst venter den.
Det er vigtigt at du passer godt på dig selv.

Du skal ikke fortrænge smerten,
selvom det slider hårdt på dit indre,
skal du tro på, at du kommer igennem.

Du har mistet en du holdt af, det tab kan ikke erstattes.

Smerten kan ikke undertrykkes, eller glemmes ved at du søger andet selskab eller underholdning.

De følelser af sorg du har, vil alligevel dukke op og kræve din opmærksomhed.

Det er naturligt at græde,
nogen gange vil det gøre godt at vise,
din kærlighed og din sorg gennem tårer.

Du skal ikke gemme dig væk med din sorg
og dit savn.

Mennesker omkring dig kan lytte og opmuntre dig
- vise dig omsorg og holde om dig.

Din sorg går ikke bare over, den tager tid,
måske flere år.

At miste en af sine kære for altid,
er voldsomt og svært at acceptere.

Dine tanker og følelser, omkring tabet,
vil fylde op i dit liv i lang tid.

Din sorg kan du ikke dele, kun du ved,
hvad du har mistet.

Dine følelser er rigtige for dig,
uanset hvad andre mener.

Lyt til dig selv, giv dig selv lov og tid til at sørge.

Sorgen vil vise sig på mange forskellige måder.
Chok, vrede, afmagt, skyldfølelse, depression,
forvirring, fortrængning, bitterhed og skyld,
men også accept og håb.
Følelserne kan dukke op i et uforståeligt kaos.

Giv dig selv lov til at føle vrede over
at du blev ladet alene, eller skuffelse over ting
der ikke blev gjort eller sagt.
Lad være med at have dårlig samvittighed
over alt det, du synes du burde have gjort.

Du har lov til at føle dig magtesløs.
Stå ved det du føler, giv udtryk for din vrede,
eller din følelse af at være bedraget.
Selvom meget føles forkert lige nu,
og måske som noget der sker i en drøm,
så mærk dine følelser og giv dem tid og plads.

Du skal ikke føle dit tab som straf.

Der er helt sikkert nogen der føler med dig,
nogen der deler smerten med dig og ønsker
det bedste for dig.

Tal med andre der sørger.

Du kan ikke forvente at andre kan sætte sig ind i dit tab, ofte vil du heller ikke bryde dig om at de forsøger at trøste dig, alligevel er det godt at der er nogen der tager din sorg alvorligt.

Find mennesker der er i samme situation
som dig selv.

Blandt ligestillede vil du møde stor forståelse
for dine følelser, og i vil kunne støtte hinanden.

Du vil møde andre mennesker der,
lige som du, har lidt et stort tab,
du vil opdage, at det er muligt
at komme videre med sit liv.

De følelser du har og den smerte du mærker,
kan hjælpe andre.

Tal åbent med mennesker i samme situation
og støt hinanden.

Du kan hjælpe dig selv ved at skrive, eller tale, til den du har mistet, fortælle om dine følelser, eller gøre noget der ville glæde vedkommende.

Giv dig tid til at tænke på den du har mistet.
Tænk på gode oplevelser i har haft sammen,
tænk på de gode egenskaber din kære havde.
Lad glæden over at i har haft tid sammen fylde
mere, end sorgen over at vedkommende
er afgået ved døden.

Du skal bruge tid på, at tænke på det,
der aldrig vil komme igen.

Du skal også tænke på dit liv i fremtiden.

Du skal ikke holde op med at mindes den døde,
men prøv at ændre lidt på dine vaner.

Du skal gøre nye ting i dit liv,
uden at fortrænge fortiden.
Prøv at fylde gode ting ind i din dagligdag,
prøv at foretage dig noget nyt.
Mød nye mennesker, eller gå en tur et nyt sted.

Kræv ikke for meget af dig selv.

Dage som betød meget for jer, som i fejrede sammen, kan i mange år være hårde at komme igennem.

Spring ikke mærkedagene over, men gør noget der kan lette savnet og sorgen.

Du skal ikke holde op med at mindes
den du holdt af.

Snak, med din familie og dine venner,
om fælles oplevelser med den afdøde.
Lad den du holdt af være en del af dit liv.

Forkæl dig selv så godt du kan,
det er tit små ting der giver lidt trøst og glæde.
Giv dig lov til at nyde de øjeblikke,
hvor livet gør godt - trods alt.

Du vil altid skulle leve med tabet af den du holdt af, det vil præge din personlighed resten af livet.

Prøv at få noget godt ud af dine erfaringer.

Det tab du har lidt, kan måske føles ekstra voldsomt, fordi du aldrig har bearbejdet tidligere tab, gamle sorger dukker helt uventet op igen.
Giv dig tid og lov til, også at bearbejde dem.

Ind imellem vil du tvivle på,
at du nogensinde vil blive glad igen.
At sørge tager tid, du skal være klar over,
at ingen ved hvor lang tid.
Andre er kommet videre med deres liv,
det vil du også komme.

Du skal ikke hindre dig selv i at le
og have det sjovt.

Den du har mistet er ikke mindre værd
af den grund.

Minderne er der stadig.

Ingen har glæde af, at du holder op med
at leve dit liv.

Du kan ikke dele alle dine følelser med andre, noget er helt privat og nærmest helligt, pas på det, det kan være den måde du stadig har et fællesskab med afdøde på.

Ind imellem vil du føle, at livet
ingen mening har, at savnet overskygger alt,
din afmagt vil være total.

Hvis du ikke tror på Gud, eller aldrig tidligere
har bedt en bøn, så prøv det nu,
bare det at forme sin fortvivlelse,
kan føles som en befrielse.

Det ville være meningsløst, hvis livet,
eller døden ingen mening havde.

Du kan ligeså godt tro på at der er en slags
evighed, og at dit liv, og din kæres død
har en mening.

Selvom du mange gange har troet,
at du aldrig blev rigtig glad igen,
så vil du, en skønne dag, alligevel
opdage at det er sket.

Dine følelser og din glæde,
vil føles mange gange stærkere nu,
du vil føle dig styrket af dit tab.

Giv dig selv en mening med dit liv.
Kæmp for din fremtid, tro på at du
har fortjent, at finde nye glæder i dit liv.
Langsomt vil du opdage,
at du har levet en time, en dag
eller en hel uge, uden at, du har
følt dyb smerte eller stort savn.

Et nyt liv ligger foran dig, giv dig selv
lov til at leve det.

Du har oplevet at livet kan forandres på et øjeblik.
De store ting i livet sker når man mindst venter det.
Den sorg du har mærket er måske større,
end noget andet du vil opleve i dit liv.

Din sorg og dit tab, har givet dig en indsigt,
som du kan bruge resten af dit liv.
Den har tvunget dig ud i tanker
om dødens og livets mening.

Den oplevelse du har er helt din egen,
selvom i er mange,
der har mistet, ved dødsfaldet, så opleves
sorgen og savnet helt forskelligt.

Vi skal alle dø, det er helt sikkert,
og en af dine kære er måske allerede død.
Du lever, så må det også være meningen,
at du skal leve dit liv.

Copyright