

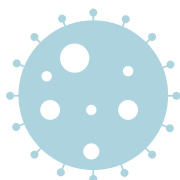
Støtte til sorg — toolbox til psykologer

Af Dansk Psykolog Forenings Corona-ekspertpanel
& Dansk Psykolog Forening

Indhold

- 4 Vores sorgprocesser påvirkes af COVID-19
- 6 Rådgivning om ændret sørgeadfærd og ritualer
- 7 Forebyggende samtaler med pårørende under sygdom
- 8 Hjælp til den akutte sorg
- 9 Støtte til sorgprocessen
- 10 Sorgterapi

En toolbox om sorgreaktioner



Efterhånden som coronaviruset udvikler sig i Danmark, vil vi opleve flere tragiske dødsfald og mange tab i kølvandet på samfundsændringerne. Derfor vil vi også opleve et øget antal sorgreaktioner som følge af tabene.

Behovet for støtte fra psykologer til disse sorgreaktioner vil sandsynligvis øges i takt med, at de sædvanlige støttesystemer er udfordret af den fysiske distance mellem mennesker, og presset på de nære relationer tager til.

Restriktionerne omkring at samles og rejse betyder, at vores traditionelle måder at sige farvel er umuliggjort, vores begravelses- og sørgeritualer er afbrudt, og vores vanlige adfærd for at vise deltagelse og omsorg er sat ud af spil.

Psykologer kan bidrage til at hjælpe borgerne gennem krisen. Derfor har Dansk Psykolog Fornings Corona-ekspertpanel udarbejdet en redskabskasse til dig med gode råd til opmærksomhedspunkter og støttetiltag. Den er lavet af en ekspert på området.

God læselyst!

1

Vores sorgprocesser påvirkes af COVID-19

Pandemien ændrer vores traditionelle måder at sige farvel, markere vores tab og udtrykke vores sorg på.

Når vi skal begrænse smittespredning af COVID-19, betyder det, at familiemedlemmer ikke kan tage afsked med deres døende på landets hospitaler. Mindeaktiviteter og sørgeritualer er ændret som følge af, at der er restriktioner på begravelseshøjtideligheder i landets kirker, og traditioner omkring at samles og skabe mindehøjtideligheder er begrænset af den fysiske distancering, vi for tiden er underlagt.

Vores tab ved at miste et job eller falde ud af sociale sammenhænge er i øjeblikket så hyppige, at vi måske slet ikke tager os tiden til at dele tanker og følelser omkring situationen, selvom vi ved, det er tryghedsskabende. Og selvom vi ved, at kram og knus fra vores nærmeste virker beroligende og bekræfter relationerne, så har vi ikke samme mulighed for denne gestus i den nuværende situation.

Vi ved endnu ikke helt hvordan, men den ændrede sørgeadfærd vil sandsynligvis påvirke vores sorg. Men vi ved, at sørgende må håndtere deres sorg med mindre af dét, vi ved, hjælper dem.

Flere dødsfald kan komme uventet og pludseligt og under omstændigheder, hvor familien må forholde sig til korte eller mangelfulde besøg på hospitalet. Måske bliver afskeden kort og meget intens, og fik man nu sagt og gjort det rigtige i situationen? Efterfølgende er den, der har mistet, i mindre kontakt med sit støttesystem, og følelsen af utryghed, ensomhed og sorg kan som følge heraf være intensiveret.

Naturlige følelser af forladthed og vrede kan forværres, og vanlige bekymringer om fremtiden, økonomi og samfundet bliver forstørret, hvilket gør sorgen endnu sværere.

Almindelige distraktioner som arbejde og hverdag er for mange sat ud af spil, hvorfor regulering af kroppens stressrespons og den følelsesmæssige påvirkning kan være sværere at få under kontrol. Personer, der allerede havde oplevet tab og lever med svære sorgreaktioner, kan blive påvirket og opleve forværring, hvis deres sorggrupper eller terapeutiske tilbud går i stå eller sættes på pause.

Det kan tilmed være sværere at tillade sig plads til sin sorg, når der er mange dødsfald, og hele samfundet gennemgår en krisetilstand. Eller værre endnu: at hele samfundet er præget af krisestemning og derved kan miste sympati for den enkeltes sorg. Alt for mange tab i samfundet risikerer at skabe en generel mangel på empati eller opmærksomhed på den enkeltes tab.

Den enkelte sørgende vil nu måske ikke fylde med sin sorg, og der er risiko for, at man kommer til at negligere sine reaktioner og undlader at tale med andre om dem, når man ser, at andre også er ramt. Det kan være sværere at få talt med sine nærmeste om, hvordan man føler sig ramt, eller man tøver med at efterlyse støtte og omsorg og få talt om reaktionerne, som ellers kunne være med til at berolige og normalisere situationen og genskabe hverdagen.

I sorgen har vi en tendens til at isolere os, men erfaringen viser, at det for de fleste er problematisk at møde det vanskelige alene og uden for fællesskabet. Det intensiverer sorgen.

Så hvordan kan psykologer hjælpe med de forandrede sorgudtryk? Det kan du læse mere om på de følgende sider.



2

Rådgivning om ændret sørgeadfærd og ritualer

Psykologer er i gang med at omstille deres praksis og ikke kun ændre måden, de leverer deres ydelser, men også indholdet i rådgivningen. I den forbindelse er det vigtigt også at være opmærksom på de ændrede vilkår for afskeds- og sørgeritualer

- **Inddrag andre professionelle, som har relevant viden i din rådgivning.**
Fx er sygehuspersonalet behjælpelig med rådgivning og muligheder i forbindelse med afsked på hospitalet. Tal med bedemanden og præsten om de muligheder, der er for afholdelse af begravelse eller bisættelse, for at så mange ønsker som muligt kan opfyldes, og hvis det ikke er muligt at afholde højtideligheden som ønsket.
- **Vær behjælpelig med rådgivning om alternative muligheder for ritualer.**
Nogle steder tilbydes livestreaming af mindehøjtidelighederne eller videooptagelser eller

andre onlineplatforme. Spørg bedemanden og præsten, om der kan laves et digitalt slideshow, en billedcollage eller lignende.

- **Selvom der kan være restriktioner på antallet af deltagere i kirken, så er der intet til hinder for, at man er til stede, når kisten sættes i jorden eller køres væk.**
Husk, at rådene om passende afstand naturligvis skal overholdes.
- **Rådgiv evt. om alternative muligheder for at vise deltagelse eller modtage kondolencer.**
Fx oprettelse af en minde-side på nettet, sociale medier, breve, emails, kort m.m. Det kan være en hjælp, hvis det af dødsannoncen kan fremgå, hvordan dette kan ske.
- **Støt overvejelser om anderledes mindehøjtideligheder.**
Hvis højtideligheden ikke kan afholdes, som man ønsker det, kan man benytte lejligheden til at overveje andre muligheder for et ritual. Planlæg fx gerne en privat mindehøjtidelighed til, når forsamlingsforbuddet er ophævet, og som afspejler afdødes personlighed. Arrangementet kan foregå på mange forskellige måder ved at samle de nærmeste, tænde lys, synge sammen, medbringe billeder eller skiftes til at dele gode minder, spise afdødes yndlingsmåltid eller starte en indsamling i afdødes navn eller noget helt andet. Det er vigtigt at holde fast i, at højtideligheden afholdes, selvom der går noget tid.
- **Husk, at selv hvis sørgeritualer og mindehøjtideligheder kan udskydes, så kan selve sorgen ikke.**
Rådgiv den sørgende om at være i sin sorg og opsøge kontakt og social støtte inden for de muligheder, der er opstillet under COVID-19-pandemien. Hent mere hjælp i de næste afsnit.

3

Forebyggende samtaler med pårørende under sygdom

Sorgen begynder ikke med et dødsfald, men allerede dér, hvor alvorlig sygdom eller truslen om tab rammer, og hverdagen eller relationen forandres.

Allerede under et sygdomsforløb kan de langvarige konsekvenser af sorgreaktionerne forebygges med et støttende og struktureret tilbud til sørgende i risiko for svære og komplicerede sorgforløb. Studier peger nemlig på, at tidlige tilbud til pårørende har en forebyggende effekt i forhold til sorgreaktionerne.

DIN RÅDGIVNING KAN HANDLE OM:

- **Spørg til, hvilke tab og forandringer, klienten oplever.**

Det kommer bag på mange, at det er sorg, de oplever.

- **Forklar gennem psykoedukation, hvad sorg er, og hvilke reaktioner der er forventelige.**

Sorg er anderledes end krise, og det kan være en hjælp for klienten at kunne genkende sin reaktion og få mere viden om den. Se evt. litteraturliste s. 10 for mere viden om sorg.

- **Spørg til, hvad klienten har fået at vide, og hvilke tab og forandringer, der forventes fremadrettet.**

Det er en hjælp, hvis man kan støtte klientens forberedthed i forhold til forværring af situationen og evt. kommende dødsfald. Husk at være gennemsigtig og åben om, at du ikke kender udfaldet, men kan tilbyde en samtale om forventning og frygt.

- **Spørg åbent til, om klienten ved, om han/hun skal forberede sig på et dødsfald.**

Vær åben over for, hvor klienten er i sin erkendelse og accept af situationen. Hjælp med at sætte fokus på, hvad der er vigtigt i den situation, der er opstået, og hvilke ønsker der kan være til en afsked, hvis et dødsfald er nært forestående.

- **Tal med klienten om, hvordan de kan støtte hinanden i familien.**

Undersøg om de i familien kan tale sammen om, hvordan sygdom og sorg påvirker dem. Er der brug for rådgivning om kommunikationen i familien, eller evt. at psykologen hjælper med at facilitere en samtale om, hvordan de kan støtte hinanden?

- **Tal med klienten om, hvordan man passer godt på sig selv, når man gennemgår kritiske livshændelser.**

Rådgiv om at opretholde en regelmæssig hverdag, at sørge for gode søvnvaner og at få frisk luft og motion.

4

Hjælp til den akutte sorg

Umiddelbart efter et dødsfald eller et tab kan sorgreaktionen minde om en krisetilstand. Kroppen er aktiveret af stresshormoner, og den følelsesmæssige reaktion kan være meget kaotisk og sønderlemmende. Den akutte sorg kan skabe en voldsom ubalance, der over lang tid påvirker søvn, appetit, følelser og relationer.

Den akutte sorg skal håndteres som en belastningsreaktion, og her handler det især om, at klienten falder til ro og genvinder ligevægt, så klienten igen kan komme i kontakt med sig selv og egne ressourcer.

DIN RÅDGIVNING KAN ISÆR HANDLE OM:

- **Sæt fokus på, om og hvordan klienten føler sig ude af balance.**

Spørg fx til anspændthed, mangel på søvn, mistet appetit, kaotiske tanker, kognitiv påvirkning, manglende beslutningsdygtighed etc.

- **Vær opmærksom på traumereaktioner.**
Hvordan har klienten oplevet selve hændelsen, og hvordan bliver den gengivet?
- **Oplys og normaliser gennem psyko-
edukation om sorg.**
Se evt. litteraturliste s. 10 for mere viden om sorg og psykoedukation.
- **Tilbyd gerne øvelser til stabilisering.**
Det kan være åndedrætsøvelser, afspændingsøvelser, mindfulness eller noget fjerde. Henvi evt. til app eller netbaserede redskaber.
- **Rådgiv om gode søvnvaner, at opretholde en regelmæssig hverdag og få frisk luft og motion.**
Selv om det kan virke banalt, så hjælper det til at støtte klienten og fokusere på de gode vaner.
- **Sæt fokus på beroligelse og egenomsorg.**
Undersøg, hvad der vanligvis virker beroligende for din klient, og hvor der kan opstå yderligere tryk. Fx gennem netværk eller ved at mindske andre belastninger.
- **Mobiliser netværk og social støtte samt evt. praktisk hjælp.**
Rådgiv om, at behov for ekstra støtte er normalt, undgå følelsesmæssig isolation og mind klienten om at tale med de nærmeste om behovet for støtte



5

Støtte til sorgprocessen

Det kommer bag på langt de fleste mennesker, hvor smertefuld sorg er, og hvor svært det er at fungere med de intense følelsesmæssige reaktioner. Det er ikke usædvanligt, at den sørgende bruger mange kræfter på at undgå den pinefulde sorg frem for at være i den, og mange bebrejder sig selv, at de ikke er gode nok til at sørge, eller tænker, at de er de eneste, der nogensinde har sørget så meget.

DIN RÅDGIVNING KAN ISÆR HANDLE OM:

- **Spørg til, hvordan sorgen opleves og føles.**
Giv mulighed for at tale om sorgen. Spørg til hyppige tanker og følelser, hvornår sorgen er værst, om der er følelsesmæssige udsving mv.

- **Støt din klient i at lære sin egen sorg at kende.**
Forklar, at man lettere kan fungere med sin sorg, hvis man lærer den at kende. Rådgiv om, at det tager tid, og at det derfor er vigtigt at være tålmodig og omsorgsfuld over for sig selv og sine behov og reaktioner.

- **Normaliser tilstanden gennem psyko-
edukation**
Så behøver din klient ikke bruge kræfter på at undgå sorgen eller bekymre sig om at være ved at gå fra forstanden.

- **Tilbyd en snak om de forandringer, din klient går igennem, og støt omstillingen**
Tal med din klient om den anderledes hverdag. Anerkend, hvor meget energi, der bruges på dette.
- **Måske vil klienten gerne fortælle om, hvad han/hun har mistet, og hvad det betød for ham/hende.**
Sorg skaber utryghed og usikkerhed. Forståelse, medfølelse og omsorg er vigtig for at kunne erkende et tab og stabilisere de følelsesmæssige reaktioner.
- **Hold fokus på hændelsen og sorgen.**
I starten er det vigtigst at holde fokus på tabet og sorgen. Vent med spørgsmål om relationer og tilknytning indtil den sørgende har genvundet mere af sin ligevægt og kognitive ressourcer.
- **Rådgiv om kommunikation og at holde kontakt til andre, så følelsesmæssig isolation undgås.**
Mind klienten om, at de pårørende bedre kan hjælpe, hvis man fortæller om sine behov. Det kan også være hjælpsomt at lytte til andres oplevelser og erfaringer med tab, selvom de ikke er helt som ens egne.
- **Egenomsorg og afledning fra sorgen er vigtig, da det hjælper med at udholde sorgen over lang tid.**
Rådgiv om, at have opmærksomhed på at søge aflastning og lave noget rart. Lav evt. en liste med rare ting, der giver lidt pause fra sorgen. Fx lave en god kop kaffe, tage et langt morgenbad, købe sit yndlingsblad, bruge lang tid på at læse avisen, skrive dagbog eller breve til familien, gå i haven osv. Giv klienten råd om, at det er nødvendigt at sætte fokus på egenomsorg hver dag.
- **Støt den sørgende til at forstå og acceptere, at sorg varer længere, end vi tror, og at det tager tid at lære at leve med sorg i sit liv.**

6

Sorgterapi

Nogle sørgende har brug for et sorgterapeutisk behandlingsforløb.

Hvis sorgen bliver ved med at påvirke dagligdagen over lang tid uden ændringer, kan klienten have brug for et sorgterapeutisk behandlingsforløb. Det kan også være aktuelt, hvis der er opstået mistanke om, at sorgen har udviklet sig til en kompliceret reaktion, hvor sorgudtrykket er blevet fastlåst og omstillingen til en ny hverdag er gået i stå, eller hvor den sørgende kæmper med depression eller angst som følge af tabet.

Her aftales der målsætninger for sorgterapien på baggrund af den sørgendes udfordringer.

Der findes en række systematisk afprøvede sorgterapi, som kan bruges til at sikre et godt sorgterapeutisk forløb.

[SE EVT MERE HER:](#)

- [Tab og sorg. En grundbog for professionelle](#)
- [Sorgterapi. Evidens og metoder i praksis](#)
- [Kort & godt om sorg](#)



Psykologernes Corona-ekspertpanel

Dansk Psykolog Forening har nedsat et Corona-ekspertpanel af psykologer, der har specialiseret viden, erfaring og kompetencer på områder, der kalder på psykologfaglig ekspertise i den aktuelle krisesituation, Danmark befinder sig i som følge af COVID-19-pandemien. Mød dem her.



Anders Korsgaard,
cand.psych.aut.
Chefpsykolog, leder
af Krisepsykologisk
Klinik, Rigshospitalet



Anne Lillelund,
cand.psych.aut.
Selvstændig
krisepsykolog,
AnneLillelund.dk



Ask Elklit,
*professor, leder af
Videnscenter for
Psykotraumologi,
SDU*



Berith Bro, *cand.
psych.aut.* Specialist
og supervisor i
psykotraumologi.
Formand for Selskab
for Psykotraumologi



Bo Snedker Boman,
cand.psych.aut.,
specialist og supervisor
i psykoterapi



**Caroline Anne van
Bronswijk**, *drs. psych.*
Formand for Selskab
for Interkulturel
Psykologi



Helle Folden Dybdahl,
direktør, chef-psykolog,
PPclinic. Specialist i
arbejds- og organisa-
tionspsykologi



**Karen Marie
Fiirgaard**, *cand.psych.
aut.* Selvstændig
erhvervspsykolog



Keld Molin, *cand.
psych.aut.* Specialist og
supervisor i psykotrauma-
tologi. Konsulent i
terror- og katastrofe-
beredskab.
Selvstændig psykolog.



Kuno Sørensen,
cand.psych.aut.
Specialist i psykote-
rapi. Seniorrådgiver i
Red Barnet



Louise Oxenbøll,
psykologfaglig
fagkoordinator og
chefkonsulent på
Politikolen, Rigspolitiet



Mai-Britt Guldin,
cand.psych, Ph.D.,
specialist og super-
visor i psykoterapi,
seniorforsker, Aarhus
Universitetshospital



**Mozhddeh
Ghasemiyani**,
cand.psych.aut.,
selvstændig
krisepsykolog



Rikke Høgsted, *cand.
psych.aut.* Specialist
i psykoterapi og
psykotraumologi
og leder af Institut for
Belastningspsykologi

Fra Dansk Psykolog Forening:



Eva Secher Mathiasen,
cand.psych.aut.,
Formand for Dansk
Psykolog Forening



Nikolai Cerisier Roitmann,
cand.psych.aut., specialist og supervisor
i psykotraumologi, Næstformand for
Dansk Psykolog Forening

Støtte til sorg — toolbox til psykologer

Udgivet af Dansk Psykolog Forening og Dansk Psykolog Forenings Corona-ekspertpanel, april 2020.

Skribent:

Mai-Britt Guldin, cand.psych., Ph.D., specialist og supervisor i psykoterapi, seniorforsker, Aarhus Universitetshospital

Design: Laura Silke

Illustration af Priyanka , Wonmo Kang fra the Noun Project