Vandring i sorgens land

psykolog Ole Rabjerg

Løsning Kirkecenter 2026

Sorg

Psykolog
Ole Rabjerg

Forud for sorgen har vi

- været forbundet
- været knyttet sammen
- hørt sammen
- elsket den anden

Sorg

Psykolog
Ole Rabjerg

Forud for tabet har der været tale om en følelsesmæssig forbundethed med den anden.

Når den elskede dør,

så rives disse bånd over

og noget inde i os rives over.

(NB: Hjertesmerter)

Den, man elsker, er stadig lyslevende inde i hjertet. Kærligheden ophører ikke med tabet.

Forbundetheden med den mistede person er en naturlig del af kærligheden og er vigtig at opretholde.

Så kan glæden ved minderne genvindes og kærligheden tages videre i livet.

Maj-Britt Guldin: Sorgterapi 2018

Sorg er
med andre ord:

Psykolog
Ole Rabjerg

Sorg er

kærlighedens bagside

Sorg er
med andre ord:

Psykolog
Ole Rabjerg

Bent Falk:

Sorg er

den hjemløse kærlighed

Sorgfølelser

Psykolog
Ole Rabjerg

Da forbundetheden er følelsesmæssig,
så vil tabet også aktivere sorgfølelser i os

Sorgfølelser

Psykolog
Ole Rabjerg

Poul Ørum:

Sorgens følelser er som et skib i rum sø,
der har mistet roret.
Men ikke kun roret, også kompasset,
søkortet og kursorienteringen er mistet.
Destinationen kendes ikke mere.
Skibet er prisgivet naturkræfterne,
storm, strøm og sø.

Sorgens følelser

- Bedrøvelse, ked-af-det
- Vrede
- Angst
- Skyldfølelser
- Håbløshed
- Fortvivlelse og meningsløshed
- Jalouxi
- Savn, ensomhed (og måske lettelse)

Psykolog
Ole Rabjerg

Edvard Munch: Døden i sygeværelset



Ventesorg

Psykolog
Ole Rabjerg

Begrebet stammer fra 2. v.krig, Erich Lindemann, vedrørende den følelsesmæssige svære tid, mange familier befandt sig i, når de unge mænd rejste i krig.

Ventesorg

- Langstrakt uhelbredelig sygdom hvor ens kære mentalt forsvinder
- Svinger mellem håb og håbløshed
- Gennemgribende uvished, bla. om hvornår døden indtræder
- At skulle holde fast og give slip samtidigt
- Måske brug for at afslutte noget eller nogle ting men det er ikke muligt endnu
- Afmagt, skyld og skam
- Omsorgen fra andre ebber ud som følge af den langstrakte proces => ensomhed

Psykolog
Ole Rabjerg

Nye Sorgteorier

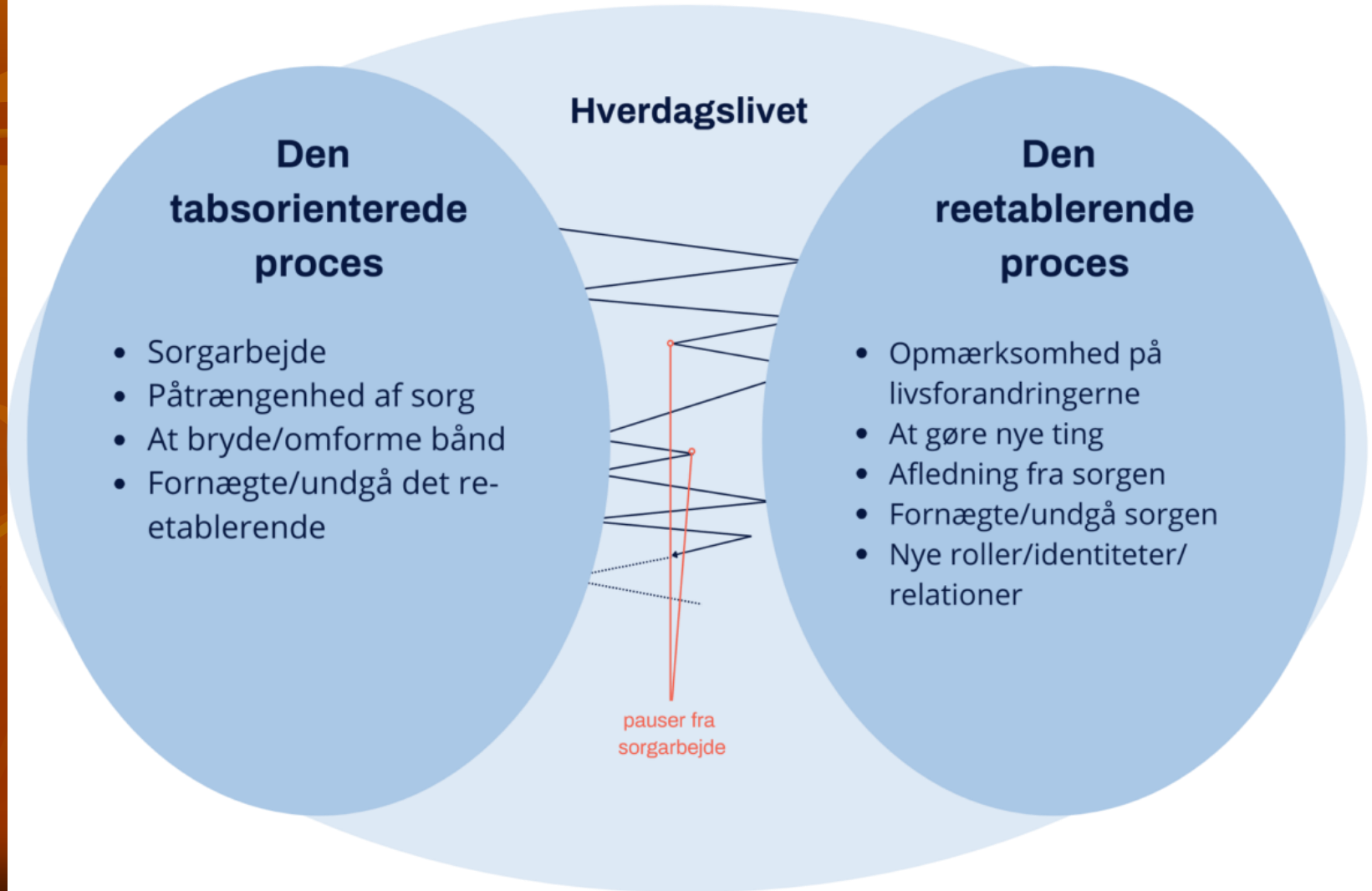
Psykolog
Ole Rabjerg

- Ikke alle kommer bedst gennem sorgen ved at reagere følelsesmæssigt eller ved at udtrykke mange forskellige følelser
- Tilstedeværelsen af positive og gode minder/følelser er mere afgørende end fraværet af smertefulde følelser
- En anden afgørende faktor er evnen til at undgå vedvarende grublerier

Tosporsmodellen

Stroebe & Schut, 1999

Psykolog
Ole Rabjerg



Sorgens arbejde 1

Psykolog
Ole Rabjerg

<u>Ifølge John Schneider er der 3 opgaver:</u>

1. **Hvad har jeg mistet?**
2. **Hvad har jeg mistet af mig selv?**
3. **Hvad har jeg tilbage?**

Sorgens arbejde 2

Psykolog
Ole Rabjerg

Sorgens arbejde understøttes af:

- **Ritualer og ceremonier**
- **Etablering af nye traditioner, fx hver dag eller ved mindedage**
- **Brug af konkrete ting til at hjælpe sorgarbejdet, fx lys, blomster, billeder, film, personens ejendele, mm.**
- **Etablere et "sorgens rum" eller "sorgens alter"**

Sorgens arbejde 2 fortsat

Psykolog
Ole Rabjerg

Sorgens arbejde understøttes af:

- Udtrykke følelser gennem ord, tegninger, farver, kropshandlinger, musik eller andre udtryksformer
- Når jeg fortæller eller på anden måde udtrykker sorgen, så bringes jeg i kontakt med de smertefulde følelser, som er i sorgen
- Når smertefulde følelser deles med en anden, så heler de en lille smule op (jfr. fysiske sår)

Sorgens arbejde 3

Psykolog
Ole Rabjerg

Sorgarbejde handler om at gå fra at relatere os til den ydre konkrete person til at relatere os til det indre minde

Når vi mister, så vil vores forståelse af os selv og af verden rystes. Derfor vil sorgarbejdet også handle om at forholde sig til

- **Det store HVORFOR-spørgsmål**

  Tro eller religøse overbevisninger kan blive rystet/ramt og derfor kan mennesker med et religiøst tilhørsforhold også opleve en krise i troslivet i forbindelse med tab.

Mulige kønsforskelle i sorgreaktioner

Psykolog Ole Rabjerg

Mænd:

- Nogle mænd er handlingsorienterede => har brug for at gøre noget praktisk
- Nogle mænd har brug for at have indre klarhed over smerterne/følelserne før de deles med andre

Mulige kønsforskelle i sorgreaktioner

Psykolog Ole Rabjerg

Kvinder:

- **Nogle kvinder er følelses- og relationsorienterede => har brug for at udtrykke følelser og være i nære relationer**

- **Nogle kvinder har brug for at fortælle igen og igen for derigennem at dele smerterne og for klarhed over følelserne**

At møde andre menneskers uforstand

Psykolog
Ole Rabjerg

- Du skal se – det går nok snart over
- De behandler mig, som om jeg har en smitsom sygdom – går over på det andet fortov
- De siger, at jeg har så meget andet at være taknemmelig for i mit liv
- De siger, at det nok lærer mig noget om lidelse, som jeg kan bruge i mødet med andre
- De kontakter mig ikke
- De siger, at jeg taler for meget om ”Johannes/Johanne”
- De siger, at han måske skulle have passet lidt bedre på sit helbred



www.olerabjerg.dk