

# Sorg, at miste en nærtstående

## Sorg, at miste en nærtstående

I denne artikel (16 sider) kan du læse om sorg forbundet med, at man mister et menneske, som man er tæt forbundet med. Det er en sorg, som vi alle vil opleve på et tidspunkt i vores liv. Der dør ca. 55.000 mennesker i Danmark om året. Hvis man antager, at hver af disse har 4 nære pårørende, er der 220.000 nye mennesker i sorg i Danmark hvert år.

Sorg er en naturlig reaktion på at miste et nærtstående menneske. Uanset om døden kommer ventet eller pludselig, kan det opleves som om, at alting forandres. Livet er forandret, og man føler sig selv forandret. Det er vores nære relationer, der giver os størst mening i livet. Derfor opleves det så indgribende, når vi mister vores nære. Sorg er uløseligt forbundet med kærlighed. Sorg kan beskrives som hjemløs kærlighed.

Det kan virke uoverskueligt at fortsætte hverdagen med dets gøremål og pligter. Hverdagen nu og her og fremtiden kan fremstå skræmmende. Man kan opleve, at den sædvanlige følelse af livet som overvejende sikkert, forudsigeligt og meningsfuldt er brudt sammen. Og det man sædvanligvis plejer at gøre for at håndtere livets udfordringer og kriser, er pludselig ikke længere brugbart.

Sorg går ikke over i løbet af nogle måneder. At lære at leve med at have mistet en nærtstående, at håndtere den følelsesmæssige smerte og de forandringer, som tabet har ført med sig, er en lang proces, hvor man langsomt accepterer tabet, for atter at komme i kontakt med, at livet stadig har mening om end på nye præmisser. En lang proces, hvor man igen finder fodfæste, og genvinder sin trivsel og funktion.

Der er ingen tidsbegrænsning på sorg. Men ofte vil sorgen stærkeste udtryk aftage efter det første år. I mange tilfælde giver det derfor mening at tale om et sørgeår, dvs. et år, hvor man gennemlever alle årets dage, årstider og mærkedage uden den afdøde, for til slut at passere årsdagen for dødsfaldet.

Ud over at være en følelsesmæssig tilstand af svære oplevelser som bl.a. smerte, tomhed, afmagt, længsel og meningsløshed, er sorg også en proces, der hjælper den sorgramte til at leve uden den nærtstående. Det kan virke som en paradox, at sorg, der er så smertefuld en tilstand, hjælper os med at blive i stand til at leve og virke i livet uden den afdøde og under de nye livsvilkår. Men sorg hjælper os både til at forholde os til det, vi har mistet, og til at vi har mistet. Sorg er således både smertefuld og helende på en gang.

Stærk sorg er meget svær at udtrykke med ord. Sproget falder let til jorden. Det er utvivlsomt poesi eller anden kunst samt beretninger fra mennesker, der selv har mistet, der har formået at indfange sorgens væsen bedst. Bagest i artiklen er der en litteraturliste, hvor du bl.a. finder anbefalinger af sådanne bøger.

### **Sorgreaktionerne er afhængige af forskellige omstændigheder**

Sorgforløb og sorgreaktioner er selvfølgelig ikke ens. Forskellige omstændigheder har betydning for et menneskes sorgforløb og sorgreaktioner. Bl.a. vil de være afhængige af hvem, man har mistet. Der er fx forskel på sorgen over at miste en mor eller en ægtefælle, reaktionerne kan være forskellige, og det kan være meget forskellige ting, man har brug for i situationen, selvom det er det samme menneske, man har mistet.

Sorgforløbet og sorgreaktionerne er også afhængige af, hvornår i ens liv og hvordan. Var dødsfaldet pludseligt uden varsel, eller var det afslutningen på et sygdomsforløb, som var kort

eller langt og mere eller mindre dramatisk?

Den sorgramtes livssituation, og hvilke udfordringer og belastninger, der ellers er i livet, er selvfølgelig også af stor betydning for sorgforløbet og sorgreaktionerne. Ligeledes er forholdet til den døde og hvilke netværk og støtte, der er i den sorgramtes omgivelser.

At miste et barn regnes for det mest smertefulde tab med de største og mest voldsomme reaktioner og konsekvenser for ens liv. Vi bliver ramt så hårdt, fordi barnet er det nærmeste og det mest betydningsfulde for os. Og fordi, vi der skulle passe på det, ikke kunne forhindre det. Og så bliver vi ramt på følelsen af, at det er et helt unaturligt tab at miste et barn, helt anderledes, end hvis et ældre menneske dør efter et langt liv. Man kan have svært ved at komme tilbage til det normale liv, bl.a. fordi man kan opleve at svinge det barn, der var der. Han eller hun skal jo ikke glemmes. (Du kan læse personlige beretninger om at miste et barn i Esben Kjærs bog: Min usynlige søn. I Lise Traps bog: Sorg er den dybeste ære glæden kan få. I Anna Kløvedals bog: Ingenmandsland. Om afmagt og kærlighed. I Anders Legarth Schmidts bog: Jeg løber).

Det er også ofte et meget indgribende tab at miste sin ægtefælle. Man har måske ledsaget hinanden gennem langt den største del af livet. Man har påvirket og formet hinanden, og er på mange måder, blevet den man er gennem samlivet med den anden. Det kan derfor føles som om, at man mister en del af sig selv, når den anden dør. Ægtefæller kan udvikle en meget tæt følelsesmæssig og samarbejdende forbundethed, hvor de på mange forskellige måder supplerer hinanden. Den andens død kan derfor ikke bare føles som en amputering af en selv, men af alting.

Sorgen er ikke mindre, fordi man har nået en bestemt alder. Hvor det opleves uretfærdigt og unaturligt, når yngre mennesker eller børn dør, ser vi det som naturligt at ældre mennesker dør efter et langt liv. Det er det også, men det gør

ikke sorgen mindre. Ældre mennesker der mister deres ægtefælle efter et langt ægteskab fortæller, at de undertiden bliver mødt med en opfordring om at være taknemmelig over alle de år, de fik sammen. Men faktum er, at smerten, længslen og afmagten, sorgen, kan fylde langt mere og undertiden helt overskygge taknemmeligheden over alt det, man trods alt fik sammen. Tomheden kan være overvældende og alle vegne. Tomhed inden i, og tomhed udenfor omkring en: En tom plads ved spisebordet, en tom plads i sofaen, en tom plads i sengen osv.

Nogle ældre oplever, at stå meget alene med sorgen, fordi de ikke har så stort et netværk at trække på. Og fordi man typisk forsøger typisk at skåne børn og børnebørn.

(Du kan læse personlige beretninger om om at miste en ægtefælle i Eva Jørgensens bog: Sorrig og glæde. En enkes dagbog. Og i Poul Ørums bog: Sorgens følelser).

At miste sine forældre eller en søskende, især mens at man endnu er barn eller ung, er ligeledes meget indgribende og smertefuldt.

At miste betydningsfulde nærtstående mennesker, er alt i alt – selvfølgelig – altid en stor sorg. Det er som nævnt vores nærmeste relationer, der giver størst mening i tilværelsen.

Når man mister et nærtstående menneske, mister man ikke blot den anden, man mister også relationen, til den man har mistet. En relation som måske var uløseligt forbundet med den man er og med ens liv og udfoldelse. Når den nærtstående dør, byder fællesrummet sammen, og man er ikke længere i verden på samme måde som før.

## **Vi er alle forskellige**

Vi er forskellige mennesker, og det er forskelligt, hvordan vi håndterer sorgen. Nogle græder meget, andre ikke. Nogle mærker først sorgen et stykke tid efter dødsfaldet. Det kan være pga. ydre omstændigheder, der kræver ens nærvær, eller det kan

være, fordi følelserne er for voldsomme.

Nogle har det bedst med at komme hurtigt i gang med at arbejde. Arbejdet kan blive en slags frirum, hvor tankerne kan holdes væk fra sorgen. Og man kan samtidig få en følelse af at få magten tilbage over i hvert fald nogle ting i livet. For andre ville det at skulle passe et arbejde være en svær belastning. Det er umuligt at koncentrere sig, at engagere sig, at forholde sig kollegaer, kunder m.m.

Nogle oplever det meget hjælpsomt at kunne tale med andre om deres tanker og følelser i forbindelse med tabet, smerten og længslen. De har brug for det. Andre har det bedst med ikke at tale så direkte om deres følelser omkring tabet, men vil bare have andre omkring sig, og måske tale om den mistede som person, om hvordan man arrangerede bisættelsen eller begravelsen m.m.

Der er en tendens til at mænd og kvinder sørger forskelligt. Kvinder vil ofte være mere i sorgens og tabets følelser og mænd vil i højere grad være handlingsorienterede og forsøge at finde deres ben i det nye liv. Det betyder ikke, at mænd ikke sørger eller sørger mindre end kvinder.

Sorg kan således ikke sættes på formel. Der er ikke en rigtig eller forkert måde at sørge på. Vi er alle forskellige, og vi håndterer sorg forskelligt.

Alligevel er sorg utvivlsomt omgærdet af en lang række normative forventninger om hvor længe, og hvordan vi bør sørge. Det kan være omkring gråd og andre sorgreaktioner, om at fortælle om sin sorg, om at fortælle og tale om den mistede osv. Det skal helst være i passende mængder, i et passende tidsrum, på passende tidspunkter og på passende måder.

Man kan desværre let komme til at tage sådanne virkelige eller forestillede forventninger til sig, så man begynder at forholde sig kritisk til egne reaktioner. Man kan føle sig utilstrækkelig, hvis man ikke formår at give sorgen det rette

udtryk. Det er dybt frustrerende at føle, at andre oplever, at man "hænger fast i sin sorg", fordi man gerne vil tale meget om den døde. Det er ubehageligt at blive mødt med skepsis, eller selv føle sig forkert, hvis man efter en ægtefælles død, hurtigt finder en ny kæreste. Og det er anstrengende at overvåge sig selv for at sikre, at man ikke kommer til at virke for munter eller kampdygtig for kort tid efter en nærvens død.

Hvis der er noget, som et sorgramt menneske ikke har brug for, er det at blive målt, vejet og bedømt hverken af omgivelserne eller af sig selv, med hensyn til, om man nu opfører sig og søger passende.

## **Sorgreaktioner**

Men selvom mennesker er forskellige, og vi reagerer forskelligt, når vi mister, er der også nogle typiske sorgreaktioner der i større eller mindre grad præger menneskers sorgforløb.

Nedenfor ser du en inddeling af typiske sorgreaktioner i kropslige, psykiske og adfærdsmæssige.

### **Kropslige sorgreaktioner:**

- Træthed og nedsat energi, undertiden stærk udmattelse
- Appetitproblemer
- Vægttab
- Søvnproblemer
- Rystelser i kroppen
- Kuldefornemmelser, man fryser
- Anspændthed
- Smerter i musklerne og hovedpine
- Kvalme
- Svimmelhed
- Nedsat immunforsvar

### **Psykiske sorgreaktioner:**

- Chok
- En fragmenteret oplevelse af at tingene falder fra hinanden
- Uvirkelighedsoplevelser og "osteklokkefornemmelse"
- Tristhed, fortvivlelse, modløshed
- Forladthedsfølelse og ensomhed
- Stærk længsel og savn
- Angst, herunder angst for fremtiden og angst for nye tab og katastrofer
- Opgivenhed og følelsen af meningsløshed
- Nedsat lyst og interesse
- Uoverkommelighedsfølelse
- Skyld og selvbebrejdelse
- Vrede og irritation
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Kaotisk, usammenhængende, forvirret og langsom tænkning
- Tankerne kører i ring og kredser om de samme emner
- Grublen over fortiden og den mistede, sygdomsforløbet og dødsøjeblikket
- Sanseforstyrrelser
- Lettelse: Hvis sygdomsforløbet var forventet og hvis det har været langt og krævende, kan døden i første omgang føles som en lettelse for de pårørende

### **Adfærdsmæssige sorgreaktioner:**

- Grådlabilitet
- Uro, rastløshed, hyperaktivitet
- Indadvendthed, undgåelse af social kontakt, isolationstendens
- Undgåelse af minder om afdøde eller omvendt: At alt opmærksomhed er på den afdøde

Nedenfor ser vi nu nærmere på nogle af de mest almindelige af ovennævnte sorgreaktioner.

Allermest typisk når vi mister et menneske, vi er nært forbundet med, er oplevelsen af stærke følelser: Angst,

håbløshed, fortvivlelse, vrede, skyld m.m. Og ikke mindst længsel og savn.

Man kan føle det som om, at tæppet er revet væk under en. Man er ude i et følelsesmæssigt stormvejr, og mange bliver overvældede over de voldsomme følelser, som sorgen kan vække, som man kan have svært ved at kontrollere, og måske aldrig har mærket før. Det kan fx føles utrygt og ubehageligt, hvis man oplever situationer, hvor man slet ikke kan styre sin gråd.

Nogle følelser er alment accepterede og forståelige, når man er i sorg. Det er fx følelsen af længsel og savn. Andre følelser, som skyld og skam, er ikke nær så forståelige, hverken for en selv eller for omgivelserne.

Det gælder også vrede, som er en almindelig følelse knyttet til sorg. Vrede mod den døde, mod andre, der bare lever sorgløst og er frustreret over banaliteter og ikke altid forstår, hvor ondt det gør. Vrede mod lægerne, vrede mod en selv og mod livet. Hvorfor skulle det her ramme mig, hvad har jeg gjort?

Følelser som vrede, skyld, skyld m.m. er særligt vanskelige både at rumme og at udtrykke.

Undertiden kan følelserne være så overvældende, at man ikke kan rumme dem, og den sorgramte kan derfor reagere med at blive helt følelsesløs og tom indeni. Man kan føle sig lammet, som om alt i livet stopper.

Udover det følelsesmæssige stormvejr kan man have svært ved at overskue noget. Man kan føle sig forvirret og uden overblik. Man kan have store vanskeligheder med at huske og koncentrere sig. Fx om en opgave, en samtale m.m. Tankerne er kaotiske og usammenhængende, eller de kan køre i ring og kredse om de samme emner, og man kan opleve en ubehagelig tilstand af, at alting falder fra hinanden og ikke længere hænger sammen.

For nogle præger voldsomme sygdomsbilleder tankerne. Ligeledes



med tanker om ting, som man ønsker at have gjort eller sagt anderledes.

En anden meget typisk reaktion på det at miste et menneske, man er tæt forbundet med, er en følelse af uvirkelighed. Man kan have følelsen af at være midt i en ond drøm, som man på et tidspunkt må vågne op ad. Man kan have en fornemmelse af, at lige om lidt træder den mistede ind ad døren.

Man kan føle det som om, man forsvinder ind i en bobbel, og ligesom står uden for sig selv, og det der sker. Nærmest som om alt foregår i en virkelighed, som ikke er ens virkelighed. Som om, det hele finder sted bag en glasrude, eller som om man er tilskuer til en film.

Eller man kan føle, at virkeligheden er blevet til ny virkelighed, en "ikke-virkelighed", en undtagelsestilstand, hvor intet almindeligt er genkendeligt og giver genlyd.

Også kroppen reagerer, når man mister. Mange bliver overraskede over, hvor kropslig man mærker sin sorg. Man kan føle sig anspændt, rastløs og urolig. Det kan være meget svært, undertiden umuligt, at slappe af, herunder at sove. Man kan føle sig udmattet og træt. Man kan have smerter i mave og bryst og andre steder. Man kan være utilpas, svimmel, have kvalme og mangle sin appetit.

Endnu en reaktion på at miste er, at man ofte indskrænker og begrænser sine aktiviteter og gøremål. For at beskytte sig, men også fordi, det man før var optaget af, nu kan synes meningsløst. Og ikke mindst fordi, man ikke magter det, fordi tabet, savnet og sorgen fylder så meget.

Det kan være vanskeligt at være blandt andre, familie, venner, bekendte og kollegaer. Man kan føle sig for sårbar, og ikke mindst kan man føle sig alene og meget anderledes. (Se mere nedenfor).

Ovennævnte sorgreaktioner kan være stærke. Man kan blive

skræmt af dem og omgivelserne ligeså. Men de er helt naturlige reaktioner på, at man har mistet et nærtstående, betydningsfuldt menneske, man er tæt knyttet til, og at ens liv derfor er grundlæggende ændret. Reaktionerne er samtidig tegn på, at sorgen arbejder med en for at få tabet integreret i ens liv og selvforståelse. Dvs. at sorgreaktionerne er med til at hele den efterladte.

### **Svært med omgivelserne**

Nogle mennesker og nogle miljøer er gode til at forholde sig til sorg, og andre er det ikke. Det er en stor lidelse og frustration for mange mennesker i sorg, når de oplever, at nogle, faktisk mange, kan have rigtigt svært ved at forholde sig, til den sorgramte, til den døde, til tabet, og til sorgen. Man kan opleve berøringsangst og misforstået hensyn. Og man kan opleve, hvad man mærker som en mangel på forståelse og indlevelse. Det kan være sårende med ord som "tiden læger alle sår," "det skal nok gå", når man samtidig selv mærker og føler, at ingen vil kunne erstatte det, man har mistet, og at livet er forandret for altid. Eller når nogle siger: "Tænk på alt det gode, som I nåede sammen, eller på alt det nye du oplever nu, som du ellers ikke ville have oplevet." Det er svært med et sådant "lyst" og rationelt fokus, når man oplever, at sorgen, smerten, længslen og meningsløsheden overskygger alt.

Man kan føle, at omgivelserne lever videre som om ingenting var hændt, og at der ikke bliver taget de hensyn, som man oplever at have brug for. Både i arbejdslivet og i familie- og vennelivet. Det er selvfølgelig især en stor frustration, hvis det er mennesker, som man ellers har følt sig forbundet med. Man kan blive ked af det, vred, skuffet.

Nogle giver også udtryk for at mangle forståelse for, hvor længe det bliver ved med at gøre ondt, når man har mistet et menneske, man var tæt forbundet med. De fortæller, at de undertiden oplever et pres om at "komme igennem", "komme over"

og "komme videre". De kan opleve at blive jaget med.

Sorgramte kan således lide med, og gør det faktisk ofte, at det kan være rigtigt svært for mange at forholde sig til et menneske i sorg, til den døde, til tabet og til sorgen. Undertiden kan man få lyst til at droppe forbindelser, også til mennesker, der ellers har en vigtig plads og betydning i ens liv.

Mange sorgramte ønsker, at den døde, sorgen og smerten ikke skal være et tabu. De udtrykker fx ofte et stort behov for at tale om den døde, og tale om sorgen over, at han eller hun ikke er her mere.

men sorg kan virke meget skræmmende på omgivelserne. Den minder os om vores grundlæggende sårbarhed, om at man selv på et tidspunkt skal miste mennesker, som man er dybt forbundet med og at man selv skal dø. Og man ved ikke hvem, hvornår og hvordan. Og man kan føle sig meget usikker og rådvild overfor, hvordan man skal forholde sig til et menneske i sorg og til den døde. Man kan blive kejtet og komme til at sige noget uheldigt og sårende eller komme til at undlade at sige noget, som kunne være støttende at sige. Eller man kan komme til at gøre noget, man ikke skulle have gjort eller ikke gøre noget, som man skulle have gjort.

Sorg er også et vilkår ved livet, som mange kun har lidt eller ingen erfaring med. Og hvis man ikke selv er følelsesmæssigt involveret i tabet, og derfor ikke har sorgen og smerten, kan man nemt komme væk fra indlevelsen i, hvordan det er for den sorgramte. Man kan faktisk næste glemme det, der er sket.

Overvej om du kan acceptere begrænsninger på dette område fra nogle af dine omgivelser. Måske kan de noget andet, som du også har brug for. Det kan være, at du for en tid skal skære ned på samværet med nogle af dem for at beskytte dig selv.

Det er ikke ualmindeligt, at der sker ændringer i vennekredsen for mennesker i sorg. Venner, der var nære, rykker længere

væk, og mennesker, der var fjernere bekendtskaber, bliver nære venner.

Selvom der kan være flere grunde til, at det er svært for mange at forholde sig til mennesker i sorg, er dette ikke desto mindre en lidelse over i lidelsen for sorgramte.

### **Sorg forløber i to spor**

Mange vil opleve, at de på den ene side svinger mellem at være fulde af tanker og følelser direkte forbundet med tabet og på den anden side have tanker og følelser om det nye forandrende hverdagsliv, uden den de har mistet. Mange vil også opleve øjeblikke med pause fra de mange svære følelser, ofte allerede helt fra starten af.

Ovenstående oplevelser som de fleste i sorg nikker genkendende til, beskrives i den teori om sorg, der hedder tosporsmodellen. Teorien hedder tosporsmodellen, fordi den beskriver sorgprocessen som forløbende i to spor: Et spor, hvor den sorgramte er i tæt kontakt med tabet og smerten over at have mistet et nærtstående menneske, og et spor hvor den sorgramte orienterer sig mod genoprettelsen af hverdagen og planlægning af fremtiden.

Begge spor er vigtige processer i sorgen, og det ene starter ikke nødvendigvis før det andet. De to spor kaldes hhv. for det tabsorienterede spor og det genindførende spor.

### **Det tabsorienterede spor. Sorgens spor**

I det tabsorienterede spor er man i tæt kontakt med sit forhold til den mistede og til sine svære følelser omkring tabet. Dvs. med smerten, afmagten og længslen, som kan være meget påtrængende. Man kan opleve, at båndet til den døde, og at følelserne omkring tabet fylder det hele, og man kan undertiden opleve at blive helt omsluttet af afmagt, smerte og længsel.

I det tabsorienterede spor er hverdagens krav og gøremål ude af ens opmærksomhed. Ligeledes er de ændringer og udfordringer, som tabet har ført med sig, det nye liv og fremtiden. Man undgår det og fortrænger det. Man er kun i sorgen, smerten og længslen.

Det er smertefuldt at være i det tabsorienterede spor. Men samtidig hjælper kontakten med smerten og længslen den sørgende med at erkende tabets endelighed, dvs. med at erkende at den døde aldrig kommer tilbage, og med at finde ud af nye måder, hvorpå man kan bevare båndet til den døde. (Se senere).

Mange sørgende fortæller, at de har et stort behov at have tid eller rum til at være i sorgen og længslen og smerten. De fortæller, at det er nødvendigt for dem, og at de mangler det, hvis de ikke får tid og rum til det. Så samtidig med at det er smertefuldt, er det også lindrende og trøstende at lukke af for de praktiske ting knyttet til tabet. og hverdagens gøremål og fremtidens udfordringer, og være sammen med den døde i sorgen.

### **Det genindførende spor. Livets spor**

I det genindførende spor er den sorgramte orienteret mod dagligdagens praktiske gøremål, husholdning, omsorg for eventuelle børn osv. herunder at tage hånd om vigtige grundlæggende behov som at få spist, sovet m.m. samt om de opgaver, som tabet har ført med sig.

Den sorgramte begynder også på et tidspunkt at orientere sig mod det ændrede liv efter tabet. Når man mister en nærtstående, fx en ægtefælle, bliver de kendte rutiner brudt, og man skal vænne sig til at udfylde andre roller og funktioner i forhold til ens hverdag og liv end tidligere. Måske skal man pludselig for første gang til at tage sig af økonomien, af husholdningen, eller af at samle familien og venner. Man skal lære at gøre ting på egen hånd. Det kan være, at der er ting, du ikke kan gøre på egen hånd, og derfor må

opgive eller søge hjælp til. Der kan gå meget tid med at få styr på ting, som den mistede normalt tog sig af. I det genindførende spor er den sorgramte orienteret mod alt dette.

Det er også i det genindførende spor, at den sorgramte må tage omsorg for sig selv, ved at gøre forskellige ting, der kan øge velværet. Gå en tur, se en film, lytte til musik, tage et varmt bad, spise noget, man særligt godt kan lide, stille og roligt samvær med andre m.m. Den sorgramte holder en pause fra sorgens smertefulde følelser. Sorg kan være en voldsom oplevelse. Det er hårdt at mærke, længes og sørge. Mennesker i sorg har brug for have pauser og helle fra sorgen.

### **Fortid, nutid og fremtid**

I tosporsmodellen bliver det tydeligt, at et menneske i sorg både må forholde sig til fortiden, nutiden og fremtiden: Den sørgende må forholde os til livet med den nærtstående i fortiden og tabet af ham eller hende. Den sorgramte må forholde sig til nutiden i hverdagen nu og her. Og den sørgende må også må forholde sig til fremtiden, og hvad tabet kalder på af forandringer.

I det tabsorienterede spor bevæger den sorgramte sig mellem fortid og nutid: Den sørgende ser tilbage på fortiden, og man mindes, længes og sørger. I det genoprettende spor bevæger den sorgramte sig mellem nutid og fremtid: Den sørgende forholder sig til hverdagen, med dens, pligter og gøremål og til fremtidens udfordringer.

For at man med tiden kan være i det forandrede liv uden den mistede, og opleve at det er meningsfuldt trods savnet, er det vigtigt at give plads til begge spor. Altså både de følelser, der er forbundet med tabet og de følelser og handlinger, der er fremadrettet og forbundet med den nye hverdag. Det er forskelligt fra menneske til menneske, hvor meget af sorgprocessen der foregår i det ene eller det andet spor. Men det er vigtigt, at man kan veksle mellem sporene.

## **Afledning er vigtig**

Et meget centralt budskab i tosporsmodellen er, at det er vigtigt, at man kan aflede, når man er i sorg. Man må både kunne aflede sig selv fra hverdagen og dens krav og fra sorgen og tabet: Den sørgende må i perioder kunne lukke øjnene for praktiske opgaver og krav, og for de livsændringer, som tabet medfører, så han eller hun kan få tid og rum til at sørge, længes og mindes.

Og den sørgende må også kunne aflede sig fra minderne, længslen og sorgens andre følelser for at kunne tage sig af de praktiske ting i forbindelse med tabet og andre krav og pligter i hverdagen. Det kan fx være at tage sig af børn eller andre pårørende.

Ofte sker denne vekslen af sig selv. Men der kan også være tale om en bevidst beslutning, hvor man vælger på et tidspunkt ikke give sig hen i sorgen, måske fordi man står i en arbejdssituation, eller fordi man ikke har lyst til eller er tryk ved at vise sin sårbarhed. Eller omvendt, hvor man på et tidspunkt vælger at aflede sig fra krav, pligter og opgaver for at give sig hen i minderne, længslen og smerten, og være sammen med den døde i sorgen.

## **Den afdødes plads i dit liv**

Døden afslutter et liv, men ikke et forhold. Forholdet, relationen, dør ikke med mennesket. Den bærer du med dig inden i. De døde bliver hos os resten af vores liv.

Engang sagde man, at den sørgende må løsrive sig og frigøre fra båndet til den afdøde, og at det faktisk er det, som sorg overordnet handler om.

I dag ved man, at det selvfølgelig ikke drejer sig om at give slip på båndene til den, du har mistet eller at tage afsked med den døde for at komme videre. I stedet for at sige farvel, må du finde ud af, hvordan du bringer den nærtstående med

videre i livet gennem tanker, minder, ord og ritualer. Du må med andre ord omforme båndene til den døde med udgangspunkt i den nye virkelighed uden den mistede.

Det er både en støtte i sorgen og ikke mindst i livet videre frem, hvis de følelsesmæssige bånd til den afdøde fortsættes gennem minder og ritualer.

Vi er forskellige, og derfor er det forskelligt, hvordan vi har brug for at fastholde båndet til den afdøde. Man må hver især finde ud af, hvordan man ønsker at bære den afdøde videre med i ens liv, hvordan man vil fortsætte forbundetheden til den afdøde trods adskillelsen gennem døden. En forbundethed, der samtidig omfatter en erkendelse af, at den afdøde er uigenkaldelig død, og at man må tilpasse sig de livsændringer, som tabet forårsager.

Man kan tale om sine følelser og andre sorgreaktioner med andre mennesker. Bl.a. dem, der også er i sorg over at have mistet. Overvej at tage en aktiv beslutning i familien, blandt venner og med dig selv om at tale om Jeres sorg. På en måde, I hver især har lyst til og brug for. Selvom I måske oplever sorgen og savnet forskelligt, og sørger forskelligt, giver det at høre hinandens oplevelser en følelse af samhørighed. Man er sammen om sorgen.

Tal sammen om det menneske I har mistet, og den betydning han eller hun har haft for Jer hver især. Måske kan I se på billeder og genopleve gode oplevelser sammen. På den måde giver I også den døde lov til fortsat at være til stede og fylde positivt i Jeres minder, tanker og liv. Det kan give Jer en ro og en tryghed i Jeres sorg at mærke, at han eller hun ikke er glemt.

Indimellem kan det også være rart at gøre noget særligt, fx at markere den mistedes fødselsdag, bryllupsdag eller andre mærkedage, eller opsøge steder, hvor man har været sammen, og oplevelser man har haft sammen. Mange har det også godt med at



have et sted, hvor de føler sig nær den mistede, og hvor de kan tale til eller med ham eller hende. Det kan være gravstedet, et bestemt træ i haven, et mindealter, en stjerne på himmelen, et billede eller andet. Det at tale til eller med den døde er en helt almindelig måde at tage den man har mistet med videre i livet.

Nogle har også gavn af at skrive til den afdøde. Vende forskellige ting i breve: Uafklarede ting, problemer man går og grubler over, noget man søger et råd til, noget man er glad for osv.

Nogle forestiller sig, at den mistede er med dem særlige steder og ved særlige gøremål, fx på løbeturen, i køkkenet m.m. Nogle finder det lindrende at være i kontakt med ting, som den afdøde har været i kontakt med. Man sover måske med den afdødes dyne, rykker over på hans eller hendes plads i sengen og går med hans eller hendes tøj eller smykker.

Som sagt: Man sørger på sin egen måde, og må med sig selv finde ud af, hvad man vil gøre for at mindes den afdøde, og for at bringe den afdøde videre med i sit liv.

## **Accept**

Sorg er som nævnt en proces, som man skal igennem for at lære at leve med den følelsesmæssige smerte, og de forandringer, som tabet har ført med sig. Sorgens reaktioner, de følelsesmæssige reaktioner og de andre reaktioner, kræver tid og rum. At finde sig selv i en ny tilværelse uden den afdøde, er en lang proces.

Glimtvist forstår man, at det menneske, man har mistet, virkelig er væk. Det hjælper os til at tage det skete ind i små bidder.

At miste et nærtstående menneske betyder, at ens liv er ændret, både nu og her og fremover, og man er selv på nogle måder ændret. Man kan derfor ikke tale om, at man bliver

færdig med sin sorg, kommer over tabet, og vender tilbage til sit gamle liv, som den person man var før og i det liv, der var før.

Især fortæller mennesker, der har mistet et barn, hvordan alting er forandret, og at sorgen og længslen, bliver en følgesvend, omend man har fundet mening med livet igen.

At komme sig over tabet, og at komme igennem, er vendinger som mange sorgramte oplever stor utilpashed ved. Det handler snarere om, at man lærer at acceptere tabet, smerten og alle de ændringer, det fører med sig.

Typisk vil der ske det, at den døde bliver mere utydelig og som tiden går, i en eller anden forstand, forsvinder mere og mere. Når man ikke mærker og tænker så meget mere, kan man blive bange for at glemme. Glemme fornemmelsen af den afdødes krop, stemme, latter m.m. Og det kan være virkelig smertefuldt. Mange sorgramte ønsker at holde fast i klare fornemmelserne og erindringerne af den afdøde. Men det er også i takt med, at der sker en eller anden grad af glemsel, at man begynder at hele. Hvis nærværet af den døde er konstant, så er smerten ved deres fravær også konstant.

Når man overgiver sig til sorgen, vil man på et tidspunkt opleve, at sorgen bliver knap så knugende. Den stærkeste og mest akutte sorg vil forandre sig. Følelserne bliver mere afdæmpede og tankerne mere strukturerede, og kroppens reaktioner mere stabile. Man foretager sig mere, bliver mere aktivt deltagende, og der kommer stadig længere perioder, hvor man kan være optaget af noget andet. Fremtiden fylder mere.

For mange sker det, når de har gennemlevet den første år uden den mistede, og derved kommer på den anden side af den første jul, den første fødselsdag osv. Men som nævnt er sorg individuel, og der er ikke en fast udløbsdato. Nogle kan fx opleve det andet år uden den mistede som sværere end det første. Tomheden og sorgen fylder meget. Ikke mindst fordi

omgivelserne har en forventning om, at sorgen nu må være mindre, og derfor ikke længere giver så meget opmærksomhed og støtte.

Hvis du har det sådan, så betyder det ikke, at sorgen aldrig vil blive lettere for dig at bære, det betyder blot, at det for dig tager længere tid.

Mennesker åbner sig næsten altid for det nye, når tiden er inde. Man finder rum for den hjemløse kærlighed, og begynder at finde sine ben i en ny hverdag med nye vilkår, udfordringer og muligheder.

Man begynder at hele, og at kunne leve mere frit og fleksibelt og i balance på trods af smerten og længslen. Med en forbundethed til det menneske, man har mistet. Man lærer med andre ord at længes og leve på en gang. Sådan er det for langt de fleste.

Undersøgelser viser, at også forældre, der har mistet et barn, med tiden lærer at leve med det voldsomme tab og med sorgen og længslen som følgesvend.

Man kan også sige det på den måde, at man med tiden begynder at kunne være sig selv igen på en ny måde. Nu uden sit barn, sin mand, sin kone, sin mor, sin far, sin bror, sin søster, m.m. Sig selv på en anden måde.

Med accept menes der selvfølgelig ikke, at man med tiden går hen og bliver uberørt af tabet, at det ikke længere betyder noget. Med accept menes, at man erkender, at tabet er uigenkaldeligt, og at man bære smerten som sorgen forårsager, så livet kan leves sammen med smerten, længslen. Sorgen har ændret karakter.

Man vender sit blik mere og mere mod sit liv og sine værdier, som på nogle områder er de samme, og på andre områder vil være ændret.

Accepten vil naturligvis svinge. Bl.a. alt efter hvilke udfordringer og problemer, der ellers er i ens tilværelse, og alt efter andre menneskers forståelse og anerkendelse og andet.

Og selvom sorgen gradvist fylder mindre, kan den stadig indimellem fylde mere igen, også mange år efter tabet. Sorgen kan aktiveres af, at der sker noget, man gerne ville have delt med den døde. Den kan aktiveres til højtider, mærkedage, gensyn med særlige stede, musik, dufte, der minder om den mistede, eller oplevelser man har haft sammen. Man kan genopleve sorgen, men nu fra et nyt ståsted.

### **Kompliceret sorg**

Reaktionerne på at miste menneske, som man har vært tæt knyttet til, kan som nævnt være stærke og vare længe. Det er som nævnt forskelligt, hvor lang tid sorgreaktionerne varer, og hvor intense de er, og det er så vigtigt, ikke at sygeliggøre sorgforløb og -reaktioner.

Men det er også vigtigt at være opmærksom på, at sorg undertiden kan gå hen og blive stærkt invaliderende. Man kalder det for kompliceret sorg.

Det kan være svært at afgøre, hvornår sorgforløb kan kaldes for kompliceret sorg. Både fordi kompliceret sorg indeholder samme reaktioner som naturlige sorgreaktioner, og ikke mindst fordi langt de fleste sorgreaktioner vil medføre en markant nedsat psykisk trivsel og funktion. Men hvor de fleste sorgforløb i løbet af det første år er aftagende i intensitet og med en gradvis og begyndende tilpasning til livet uden afdøde, sker det nogle gange, at sorgreaktionerne ikke aftager. De er uden bevægelse og ændringer. Sorgen bliver ved med at fylde i stærk invaliderende grad med intense følelser af ensomhed, tomhed og meningsløshed i tilværelsen uden den afdøde. Man bliver ved med at føle, at det er uretfærdigt og uudholdeligt at leve, når den nærtstående, ikke er der

længere. Man bliver ved at gruble over omstændigheder omkring sygdomsforløbet og dødsfaldet. Man har svært ved at drage omsorg for andre og have tillid til andre. Man genoptager ikke sociale relationer og andre dele af sit liv.

Det kan være, at man undgår kontakt med alt, hvad der minder om den døde person. Eller at man omvendt hele tiden søger kontakt med alt, hvad der minder om den afdøde. Det kan fx være, at man slet ikke kan holde ud at tale om den afdøde. Eller omvendt, at man ikke kan tale om andet end den afdøde, sorgen og savnet. Man vil ikke acceptere, at den nærtstående er død, og der kan være meget vrede og bitterhed.

Den psykiske trivsel og livskvaliteten er alt i alt voldsomt påvirket i stærk invaliderende grad, og man kan udvikle angst og depression og forskellige fysiske gener og lidelser.

Ca. hver 10. sorgramt oplever kompliceret sorg.

Der kan være mange grunde til, at sorg udvikler sig til en kompliceret sorg. Der kan være særlige forhold omkring tabet, der komplicerer sorgprocessen. Fx hvis man har mistet meget pludseligt, dramatisk og uventet, ved en ulykke, ved selvmord eller som følge af vold. Hvis et sorgforløb starter med et højt stressniveau, som er tilfældet, når man mister på denne måde, får tilpasningen til tabet vanskeligere kår.

Der kan være, at der er forhold ved ens livssituation og livshistorie, som komplicerer sorgprocessen. Fx sygdom i familien, eller tidligere tab og traumer i livet. Det kan også handle om særlige forhold omkring tilknytningen til den mistede, fx meget stor afhængighed på mange områder. Der kan også være særlige forhold ved ens personlighed, fx hvis man har rigtigt svært ved at have med stærke følelser at gøre.

Det kan være, at ens netværk er skrøbeligt, og at der ikke har været tilstrækkeligt støtte i sorgforløbet. Praktisk støtte og støtte til de svære følelser og andre sorgreaktioner, er så vigtig, når man er i sorg. Endelig kan det være, at tabet

kalder på særlige udfordringer, krav og opgaver, som man ikke oplever, at man har ressourcerne til at håndtere.

En kompliceret sorgreaktion kræver professionel hjælp. (Se senere).

## **Sorg kan udvikle os**

Mange sorgramte fortæller, at sorgen er blevet en vigtig erfaring i livet, der har bragt meget ny læring om livet, andre mennesker og sig selv med sig. En erfaring og læring som de for alt i verden gerne ville have været foruden, fordi den er uløselig forbundet med at have mistet en nærtstående. Men ikke desto mindre en læring, som kan vokse ud af tabet og sorgen, og som er betydningsfuld.

Sorg kan med sine intense følelser være kilde til øget selvnærvar og til at blive en mere hel version af sig selv uden den mistede. Nogle sorgramte siger, at de oplever, at sorgen på nogle måder har gjort dem til "en bedre version af sig selv".

En tilpasning til tabet fordrer, at man arbejder med noget så grundlæggende, som at blive sig selv uden den nærtstående. Et andet menneske kan være tæt forbundet med ens forståelse af, hvem man er. Mister man dette menneske, mister man også en del af sin egen selvforståelse. Tabet kalder derfor på, at man udvikler en ny forståelse af, hvem man er nu uden den mistede.

Det er ofte, når livet gør allermest ondt, at vi tænker mest over vores liv, over, hvem vi er, hvad meningen med tilværelsen er, vores ønsker, vores værdier og over hvilke ændringer vi kunne foretage i vores liv.

## **5 råd til mennesker i sorg**

For at lindre og støtte dig selv i sorgen, er det godt for dig at tænke på nedenstående.

**Du skal opretholde og genoprette din mentale og kropslige**

## **balance bedst muligt**

Den første tid efter tabet er ofte særlig voldsom og kaotisk. En meget vigtig opgave er selv og sammen med andre at tage hånd om dine helt grundlæggende behov, så godt du kan. Du skal værne om at få sovet, spist, få frisk luft, bevæget dig og at være i trygge sammenhænge.

## **Du skal tage imod forskellige former for støtte**

Vi er sociale væsener. Vi har brug for hinanden. Når vi er i sorg, med al den utryghed og det kaos,

der følger, bliver vores behov for andre mennesker endnu større. De andre bliver uundværlige.

Sorg kan ikke trøstes væk, men det kan være en stor støtte at være sammen med mennesker, der tør være i de svære følelser med dig, eller som har overskud til at hjælpe med praktiske ting.

Forståelse, medfølelse, omsorg og praktisk støtte lindrer og stabiliserer de smertefulde sorgreaktioner.

Tal med dine nærmeste om, hvad du har brug for fra dem, så de kan støtte dig både praktisk og følelsesmæssigt i den svære tid.

## **Du må veksle mellem at sørge og at aflede**

Som tidligere nævnt er det vigtigt både at kunne være i sorgens følelser, at sørge, mærke og savne, og at gøre noget, der kan give dig lidt afledning fra sorgen. Du må finde en balance mellem at sørge og aflede fra sorgen.

Ingen kan holde til en konstant konfrontation med tabet og sorgens smertefulde følelser. Det er derfor vigtigt, at du giver dig selv lov til og mulighed for at få et helle fra sorgen.

Du skal aktivt gøre noget, der kan lindre smerten en smule. Fx gå en tur, måske et dejligt sted i naturen, som du holder af. Se en film, lytte til et radioprogram, tage et varmt bad, spise god mad, som du godt kan lide, stille og roligt samvær med andre omkring forskellige ting. Du kan også aflede gennem forskellige praktiske gøremål og opgaver, som du magter. Du svigter ikke den afdøde og sorgen ved at aflede dig selv fra den afdøde og sorgen. Alle har brug for at holde pause fra sorgen og smerten, for at gå ind og ud af sorgen.

### **Du skal på et tidspunkt begynde at overveje ændringer**

Den nye livssituation indebærer nye udfordringer og krav til dig. Du må også stille og roligt i gang med at finde ud af, hvilke forandringer tabets kalder på og forholde dig til de ændringer, der er sket i og med tabet. Du skal gøre nye ting, måske skal du varetage nye roller. Du må også tænke over, hvad der fremover skal bringe dig glæde og mening i dit liv.

### **Du skal sørge for at sørge**

Det allervigtigste er, at du skal give dig selv tid og rum til på din måde at mindes, længes og sørge. Du skal med andre ord sørge for at sørge. Du skal tydeliggøre for dig selv og andre, at du tager dig tabet nær: Du har mistet et menneske, som du var tæt forbundet med, og det gør ondt langt ind i din krop og dit sind.

Når du mindes, længes og sørger, er du forbundet med din nærtstående. Sorg er en måde at være sammen med den afdøde på, og sorg er kærlighedens pris. Man sørger ikke over noget ligegyldigt. Disse sandheder kan gøre sorgen lettere at bære og på længere sigt også mildne sorgen.

### **Hjælp til sorgramte**

Mange mennesker i sorg oplever en intens psykiske smerte, der nedsætter deres funktion på mange områder. Det er helt naturligt at opsøge hjælp i denne situation. Men det er



vigtigt at holde fast i, at mennesker i sorg ikke skal behandles for deres sorg. Ingen behandling kan behandle smerten og længslen i sorgen væk, og det ville hverken være godt eller hensigtsmæssig at forsøge. Sorg er som nævnt uløselig forbundet med kærlighed. Sorg er så naturlig og menneskelig, og det ville være helt unaturligt og umenneskeligt, hvis den bare kunne behandles eller trøstes væk. Og selvom sorg kan være, og ofte er, meget smertefuld og lidelsesfuld og kan have en markant negativ påvirkning af ens trivsel og funktion, er sorgen samtidig en proces der gør, at man tilpasser sig tabet. Sorgen arbejder med den sørgende. Sorg er helende, og sorgens forskellige udtryk skal have tid og rum til at udvikle deres helende potentiale.

Alligevel kan det være hjælpsomt for sorgramte at tale med en professionel, en udenforstående, fx en psykolog. Samtaler med en psykolog kan være en støtte midt i al den smerte, som sorgen kan forårsage.

Samtalerne kan give tid og rum til, at sorgen kan få plads og udtryk. Tid og rum til at tale om den afdøde, tabets betydning og ens reaktioner. Tid og rum til at tale om særlige smertefulde udfordringer og oplevelser i forbindelse med tabet, fx omgivelsernes reaktioner, fremtiden og bekymringer om fremtiden.

Det kan være, at du slås med tanker om tiden omkring dødsfaldet. Mange har et billede af, at dødsøjeblikket bør være på en bestemt måde. For eksempel, at det er roligt og fredfyldt, at de nærmeste er tilstede, og at man når at sige de rigtige ting til hinanden.

Måske står du tilbage med en følelse af, ikke at have sagt de ting du gerne ville, eller omvendt ikke at have været klar til at lytte til det, den syge gerne ville fortælle. Døden kan ikke passes ind i en skabelon. Det er altid nemmere at se, hvad man gerne ville sige og gøre, når man kender forløbet, og kan tænke det igennem igen og igen. Det kan være godt at tale

igennem.

Hvis døden var voldsom og den sidste tid op til dødsfaldet var præget af sygdom og smerter, kan det være vanskeligt at forlige sig med.

Samtalerne kan alt i alt være en hjælp til at finde rundt i tankevirvaret. De kan bibringe lidt struktur og ro i det kaos og den uro, der følger med sorg og lindre og støtte den sorgramte i at bære sorgens smerte og længsel, så man en dag kan leve sit liv frit og fleksibelt, og igen opleve ægte glæde og mening med livet.

Hvis sorgen er blevet kompliceret og fastlåst, er det selvfølgelig særlig vigtigt at tale med en professionel. En kompliceret sorg er en meget lidelsesfuld tilstand, som kan påvirke ens psykiske trivsel, helbred og generelle funktion meget negativt.

Man kan få hjælp flere forskellige steder. Hos privatpraktiserende psykolog gennem sygesikringsordningen eller gennem sin egen sundhedsforsikring. I patientforeninger, fx hos "Kræftens bekæmpelse", i foreningen "Vi har mistet et barn", i foreningen "Børn, unge og sorg", og i "Ældresagen". Man kan få hjælp i kommuner og i folkekirker regi. Sorgbehandling foregår både individuelt og i grupper.

### **Modsætninger i vores sorgkultur**

Der er meget fokus på sorg i disse år. I skønlitteratur, fagbøger, biografier og selvhjælpsbøger om sorg. I radio- og tv-programmer, i film og teater om sorg. Det holdes foredrag rundt omkring om sorg. Og på de sociale medier udveksler man og "mødes" om sorg.

Men samtidig hører man ofte mennesker i sorg udtrykke, at de oplever og lider med, at død og sorg er store tabuer i dagens Danmark. De oplever, at der ikke er plads til sorg, både i de nære relationer og i samfundets institutioner, at sorg er en

forbudt følelse, som vi ikke forstår at forholde os til. Sorg er således på en gang både noget vi taler meget om og forholder os til, og noget vi tier om og gemmer væk.

Ofte udtrykker sorgramte, at de savner et kollektivt beredskab, der automatisk bliver mobiliseret til at støtte mennesker i sorg. Sørgebind, sørgeperioder, fælles ritualer og andre fastlagte praksisser, man kan gribe til, når man bliver konfronteret med smertefulde tab og er i stor sorg. En autentisk sorgkultur baseret på ægte medmenneskelighed.

Men på den anden side er mange også lettede over den frisættelse, der har fulgt med opgøret med traditionernes og religionens bånd, så mennesker i sorg kan sørge på deres egen måde. Vi ønsker ikke få trukket noget ned over hovedet eller at trække noget ned over hovedet på nogen, der ikke selv har valgt det.

Det er og bliver kompliceret. Tab er et eksistentielt vilkår og sorg er kærlighedens pris. Vi sørger, når vi mister et nærtstående menneske. Men sorg er selvfølgelig ikke et tidløst væsen. Måden vi forvalter tab og sorg på, er som helt andet er historisk og kulturelt betinget. Og der er utvivlsomt mange modsætninger i vores sorgkultur.

At det er svært at sørge og forholde sig til sorg, skyldes helt sikkert også disse modsætninger. Fx den modsætning der ligger i, at vi efterlyser faste ritualer, men samtidig holder fast i, at enhver må sørge på sin måde. Eller den modsætning, der ligger i, at vi siger at alle sorgreaktioner er naturlige og skal have plads, samtidig med at der hersker masser af forventninger til og normer for at sørge, og at vi har en diagnose for kompliceret sorg. Eller den modsætning der ligger i, at vi i nogle sammenhænge debatterer og taler om og forholder os en masse til sorg, mens den i andre sammenhænge er et tavst tabu.

Modsætninger er forvirrende, men det gode ved modsætninger er,

at de giver rum og muligheder. Bl.a. rum til og muligheder for at de efterladte selv kan bidrage til at skabe de fællesskaber og kulturelle ændringer, der efterlyses.

**Psykolog Anne Stokkebæk, februar 2019.**

#### **Kilder:**

- Samtaler med mennesker i sorg
- Maibritt Guldin: Tab og sorg. Hans Reitzels Forlag, 2014.
- Nanna Kathrine Riiber: Kræft og sorg. Patientstøtte. Kræftens bekæmpelse.
- Lotte Blicher Mørck: På en måde skal vi dø. Gyldendal 2016.
- Maja O'Connor m.fl: Skal vi diagnosticere sorg? P. Psykologernes fagblad. December, 2017.
- Svend Brinkmann: Det sørgende dyr. Om sorgen, selvet og samfundet. Klim, 2018.
- Esben Kjær: Min usynlige søn. Kunsten at leve med sine døde resten af livet. Gyldendal, 2016.
- Esben Kjær: Døden. En overlevelsesguide. En eksistentiel Håndbog for efterladte. Gyldendal, 2019.
- Eva Jørgensen. Sorrig og glæde. En enkes dagbog. Rosinante 2011.
- Poul Ørum: Sorgens følelser. Gyldendal, 1984.
- Lise Trap: Sorg er den dybeste ære glæden kan få. ALFA, 2010.
- Anna Kløvedal. Ingenmandsland. Om afmagt og kærlighed. Tiderne skifter, 2009.
- Julie Top-Nørgaard: Jeg går i min fars støvler. En fortælling om at miste. Arnold Busck, 2016.
- Naja Marie Aidt: Har døden taget noget fra dig så giv det tilbage. Carls bog. Gyldendal, 2017.
- Anders Legarth Schmidt: Jeg løber. Politikens Forlag, 2018.
- Joan Didion: De magiske år. Tiden, 2007.