



# SORG - NÅR ÆGTEFÆLLEN DØR



”Hvor gammel  
blev han?”

## HUSK

SORG HANDLER  
IKKE OM ALDER

**V**i tror, at sorg handler om alder. Derfor spørger vi, når et menneske dør: ”Hvor gammel blev han?”

Men sorg handler ikke om alder. Sorg handler ikke om, hvor mange år han eller hun nåede at blive. Eller hvor mange år ægteskabet når at vare, indtil ’døden os skiller’.

Sorg handler om vores relation til det menneske, vi har mistet. Og enhver sorg er sin egen. Vi kan ikke sammenligne eller gradbøje sorg.

”Det er jo den vej,  
vi alle skal!”

## HUSK

TAB AF ÆGTEFÆLLE ER  
EN RISIKOFYLDT  
OVERGANG I LIVET

**F**ordi vi har troet, at sorg og alder hang sammen, har vi bagatelliseret sorg hos ældre. Og brugt en række klichéer.

Mange mennesker tror, at sorgen bliver mindre smertefuld og lettere at bære, når ægtefællen dør som ældre. Det er en alvorlig fejltagelse.

For mange ældre efterladte er det ikke let. De mistrives efter ægtefællens død, og vi ved i dag, at det er en svær forandring i livet.

"Sig til, hvis der er  
noget, jeg kan gøre!"

## **HUSK**

LAV EN AFTALE:  
"JEG KOMMER PÅ  
ONSDAG"

**S**org er en stressfyldt  
forandring.

Efterladte har brug for støtte  
– og vil 'findes'. De ønsker at folk  
kommer forbi, banker på og tilbyder  
omsorg – både praktisk og følelsesmæssigt.

Som efterladte har vi brug for at vide, at vi ikke  
er alene.

“Nu må du se  
at komme over det!”

## **HUSK**

**VÆR OPMÆRKSOM  
PÅ KOMPLICERET  
SORG**

**S**orgstøtte kan komme fra omgangskredsen, fra andre efterladte og fra fagpersoner.

Og et behandlingstilbud kan supplere sorgstøtten, hvis sorgen bliver kompliceret.

Ved en kompliceret sorg bliver sorgen ved med at være lige intens over lang tid.

“Vi vil jo ikke  
rippe op i sorgen!”

**HUSK**

TAL OM DEN  
AFDØDE, NÅR DET  
ER NATURLIGT

---

Tal om sorg med dine nærmeste, med kommunens  
forebyggende medarbejder eller lægen.

Læs mere i bogen ”Sorg – når ægtefællen dør” og på  
[www.sorgstøtte.dk](http://www.sorgstøtte.dk)

---