



Vis, at du ved det

– Når du kender en, der har mistet

Vis, at du ved det

3. udgave oktober 2025.

Du kan læse mere om Dansk Center for Familier & Sorg på familierogsorg.dk, hvor du også kan blive medlem.

På vores hjemmeside finder du ligeledes information om sorg til pårørende, arbejdsp-ladser og fagpersoner.

Dansk Center for
Familier & Sorg

Dansk Center for Familier & Sorg
Rymarksvej 1
2900 Hellerup

Telefon: 3961 2451

Vores telefontid er hverdage fra kl. 9 til 11
på nær tirsdag, hvor vi besvarer telefonen
fra kl. 13 til 15.

E-mail: kontakt@familierogsorg.dk
Web: familierogsorg.dk



Dansk Center for Familier & Sorg



Dansk Center for Familier & Sorg

Vis, at du ved det

– Når du kender en, der har mistet

Kære pårørende

Du læser sikkert denne pjece, fordi et menneske, der betyder noget for dig, har mistet en elsket.

At miste en elsket er nok den største sorg, vi som mennesker kan opleve, og det kan være svært at vide, hvad du kan sige og gøre for at støtte et menneske i dyb sorg.

Har I en nær relation, så er du måske selv meget berørt af situationen, og er I ikke så tætte, så er du måske i tvivl om, hvordan du bedst kan hjælpe.

Der findes ingen rigtig måde at støtte på, men det kan være rart for dig at få konkret viden om, hvad sorg er, hvordan den påvirker mennesker, og nogle gode råd til hvordan du kan hjælpe.

Derfor har vi skrevet denne pjece. For mennesker i sorg står midt i den måske sværeste tid i deres liv, og som pårørende er din støtte enorm vigtig. Din tilstedeværelse og hjælp har stor betydning for, hvordan den sørgende klarer sig – både i tiden umiddelbart efter dødsfaldet, og i årene der følger.

Tak fordi du som pårørende forsøger at gøre en forskel. Jeg håber, at du med pjecen føler dig bedre klædt på til at støtte det menneske i sorg, som du kender, og hvis du skal tage blot én ting med dig, så lad det være dette:

Vis, at du ved det.

Mange hilsner
Birgitte Sofia Horsten



Direktør i Dansk Center for
Familier & Sorg





Om sorg

Når et menneske mister en elsket, så forandres livet pludseligt og for altid. Sorg er individuel, og den enkeltes oplevelse og måde at udtrykke sorgen på er altid unik. Det, der føles rigtigt for den ene, er ikke nødvendigvis det rigtige for den anden, og hvor nogle sørgende har brug for at tale om deres tanker og følelser, så har andre mere behov for at kaste sig over forskellige gøremål.

Mennesker i sorg

Både de fysiske og psykiske reaktioner kommer forskelligt til udtryk, og sorg er meget andet end tristhed og tårer.

sørgende kan have en god dag men være tynget af sorg den næste. Skiftene kan også ske meget pludseligt, og du kan opleve, at den sørgende fra det ene øjeblik til det andet mærker sorgen meget stærkt.

Sorg kan vise sig ved:

- Chok, smerte, uvirkelighedsfølelse.
- Tristhed, meningsløshed og tomhedsfølelse.
- Skyldfølelse, vrede og "hvad nu hvis"-tanker.
- Længsel og savn.
- Problemer med søvn, koncentration og hukommelse.
- Fokus på mening, kontrol og tryghed.

Som pårørende er det vigtigt at huske på, at sorg ikke er noget, som mennesker skal igennem. Sorgen et nyt livsvilkår, som de bærer med sig resten af livet.

Ofte fylder sorgen mest lige efter, at et menneske har mistet, og den vil som regel aftage i intensitet over tid. Det sker gradvist, og selv når sorgen er kommet lidt på afstand, så er det helt naturligt, at den



Hvad kan du gøre?

Sorgen er et livsvilkår, og ikke et problem der kan løses. Du kan ikke tage sorgen fra den sørgende, men du kan tilbyde din støtte og hjælp i en svær tid. Du kan ikke gøre noget forkert, så længe dine handlinger og ord kommer fra et ønske om at drage omsorg for den sørgende. Du skal vide, at du ikke kan gøre noget, der forværrer situationen, for det værste er allerede sket. Er du i tvivl om, hvordan du skal opføre dig, så fortæl det. Det er bedre at være ærlig end at undgå kontakt. Mennesker i sorg forventer ikke, at deres pårørende skal gøre alting rigtigt, men de pårørendes omsorg varmer, og den gør en kæmpe forskel.

"Det er hårdt at se et menneske, som man holder af, være i så stor sorg, og især i starten syntes jeg, at det var rigtig svært at vide, hvad jeg skulle sige for ikke at gøre min veninde endnu mere ked af det. Jeg ville jo gerne passe på hende. Men det hjalp at være åben omkring det over for min veninde, for der jeg fandt ud af, at hun ikke forventede, at jeg sagde eller gjorde noget, der kunne ændre på situationen."

– Veninde

Den største støtte kommer ofte fra de pårørende, som tør stå ved siden af den sørgende i sorgen og "bare være".

Du skal ikke have fokus på at gøre en forskel for den sørgende eller gøre personen glad, for du kan ikke stille noget op over for døden. Derfor er den største omsorg, som du kan give, at anerkende situationen og rumme den sørgende i sin sorg.

"Når vi når dertil, at sorg ikke længere er et problem, der skal løses, men en byrde der skal bæres, så er vi som pårørende kommet rigtig langt i forståelsen af at hjælpe mennesker i sorg."

– Christian Busch, hospitalspræst

Nogle pårørende kan have svært ved at forstå sorgen, eksempelvis hvis forældre har mistet et meget lille barn. De vil gerne, men de har alligevel svært ved at forstå, at forældrene kan savne og elske et barn, som de måske aldrig har mødt.

Her er det vigtigt at huske, at sorg er sorg. Selv hvis du ikke forstår den, så er den virkelig for forældrene, og du behøver ikke at forstå sorgen for at give omsorg.

Sorg over tid

Over tid vil sorgen ofte fylde mindre, men den afdøde bliver aldrig glemt. I forbindelse med mærkedage og højtider kan sorgen helt naturligt fylde mere. Nogle mennesker har brug for at være lidt alene på de dage, og ønsker ikke at tale så meget om afdøde. Andre har behov for at være sammen med familie eller venner, og vil gerne tale om det menneske, som de savner, og gøre det synligt, eksempelvis gennem billeder eller et lille symbol.

“Selvom der nu er gået nogle år, så tænker jeg stadig på min datter. Jeg savner hende og hun er en del af vores familie. Derfor betyder det også meget for mig, at folk omkring mig nævner hende – ligesom de også taler om mine andre børn – for det fortæller mig, at de ikke har glemt hende og at de ved, hvor meget hun stadig betyder for mig.”

– Mor

Tiden ændrer ikke ved den sørgendes kærlighed til afdøde, og derfor kan det være rart, at du spørger ind til savnet, og til hvordan den sørgende har det. Selv hvis der er gået mange år. På den måde viser du, at du også stadig ser den sørgende i relation til afdøde.

Pårørende i sorg

Hvis du er en tæt pårørende, så kan situationen være rigtig svær for dig, og derfor kan det også være godt, at du forholder dig til din egen sorg, og at du finder ud af, hvad du selv har brug for.

Det er okay at vise, at du er berørt af situationen, men lad den person som har mistet en helt nærtstående være i fokus, når du taler med ham/hende.

Hvis du eksempelvis er bedsteforælder, så oplever du måske en dobbeltsorg. For midt i sorgen over at have mistet dit barnebarn, så mærker du måske også sorgen over og magtesløsheden ved ikke at kunne hjælpe og beskytte din søn/datter mod sorgens smerte.

“Min sorg går to veje, for jeg savner mit barnebarn, og samtidig er det så smertefuldt at se mit eget barn være så ked af det.”

– Bedsteforælder

Både som bedsteforælder og som anden pårørende kan du have brug for støtte i sorgen, og vores tilbud om gratis terapi gælder også pårørende.



Gode råd til dig, der ønsker at hjælpe et menneske i sorg

Vis, at du ved det og vis, at du er der

Pårørende til et menneske i sorg vil så gerne gøre det bedste og sige det rigtige. Du kan ikke fjerne sorgen eller gøre alt lysere, men du kan være tilstede - midt i sorgen og smerten - og det er det vigtigste. Vis, at du er der, og at du ved, at personen er i sorg. Og fortæl ham/hende hvor ked af det det gør dig. Det værste, som du kan gøre, er at lade som ingenting og holde dig væk.

Vis, at du også er berørt

Pårørende kan være bange for at spørge ind til, hvordan den sørgende har det eller vise deres egen sorg, fordi de er bange for at gøre personen ked af det. Men husk at du nærmest ikke kan gøre ham/hende mere ked af det. Den sørgende har mistet en elsket, og dit nærvær - og det at du viser, at du også er berørt, og anerkender hvor stor sorgen er - kan være en trøst, og det kan hjælpe med at mindske den ensomhedsfølelse, som mange mennesker i sorg oplever.

Du bør dog stadig lade den sørgende være i fokus. Tal i stedet med andre om dine egne reaktioner, eksempelvis en terapeut hos Dansk Center for Familier & Sorg.

Lyt og spørg uden at bedømme

Husk at være lyttende og at spørge ind uden at forvente et særligt svar. Spørg hvordan den sørgende har det, hvordan dagene går, hvilke tanker der fylder mest for tiden, om der er noget, som du kan gøre osv.

Brug den sørgendes ord når I taler sammen om det, der er sket, og giv kun gode råd, hvis du bliver bedt om det.

Bedøm aldrig andres sorg, hverken direkte eller indirekte, ved f.eks. at sige: "I tager det så flot", "Godt at du er tilbage på arbejde og har lagt sorgen bag dig" eller "Skal du ikke snart til at komme lidt mere ud". Det hjælper ingen, og det gør ofte, at den sørgende føler sig endnu mere alene med alle de tanker og følelser, som fylder. Lad være med at gætte eller tro at du ved, hvordan personen har det eller hvad han/ hun har brug for. Det kan du ikke vide - men du må altid gerne spørge.

Undgå at give gode råd medmindre du bliver bedt om det, og husk at sammenligninger med andre svære situationer ikke er hjælpsomt.



Tilbyd noget konkret

Sig ikke "Ring endelig hvis der er noget, som du har brug for", for de fleste mennesker kan ikke mærke egne behov, når de er i dyb sorg. Foreslå i stedet noget helt konkret, f.eks. at komme forbi med noget mad, at slå græsset, at hjælpe med at informere venner og bekendte. Så kan den sørgende sige ja eller nej til dine forslag. Hvis han/hun i første omgang takker nej til dine tilbud, så tag det ikke personligt men tilbyd i stedet din hjælp igen på et senere tidspunkt.

Du behøver ikke forstå sorgen

Du behøver ikke at forstå sorgen for at være en støtte, så længe du anerkender sorgen, og viser, at du er der for den sørgende.

Du kan hjælpe med at skabe et frirum

Når der er gået lidt tid, så har den sørgende måske også brug for et frirum, hvor der ikke spørges til sorgen eller afdøde. Et frirum kan eksempelvis være en aften i biografen, en lang gåtur, en fælles kop kaffe eller lignende, hvor I taler om andre ting. Spørg gerne om det er noget, som den sørgende kunne have brug for.

Vær der for den sørgende nu og på sigt

Sorg ændrer sig over tid, men den forsvinder aldrig, så husk også at spørge ind til hvordan den sørgende har det, og husk at tale om afdøde selv når der er gået måneder og år. Det betyder meget for mennesker i sorg at mærke, at deres elskede ikke er glemt. Vær bevidst om, at den sørgende kan bevæge sig ind og ud af sorgen, og at det ikke betyder, at han/hun ikke tænker på sin elskede, eller har glemt afdøde.

Mange sørgende fortæller, at de føler sig mere ensomme over tid: At jo mere dødsfaldet kommer på afstand, og jo mere dagligdagen tager over, desto sjældnere bliver de spurgt til, hvordan de har det.

Husk mærkedage

Sorgen kan tit føles større eller mere nærværende på mærkedage som jul, fødselsdage, årsdagen for dødsfaldet o. lign. Du kan gøre en verden til forskel ved at huske de dage. Send en sms, skriv et brev, ring og spørg hvordan det går på dagen eller kom forbi med et måltid mad. Husk på, at du ikke skal fjerne sorgen, men din hilsen og dit nærvær kan gøre, at den sørgende ikke føler sig helt alene på de særlige dage.

Om Dansk Center for Familier & Sorg

I Dansk Center for Familier & Sorg har vi mere end 15 års professionel erfaring med at tilbyde specialiseret hjælp og støtte til familier ramt af sorg.

Vi tilbyder **gratis, specialiseret terapi inden for 48 timer** til:

- alle forældre, som har mistet eller snart skal miste deres barn uanset barnets alder og dødsårsag.
- alle voksne med hjemmeboende børn, som har mistet eller snart skal miste deres partner uanset dødsårsag.

Vores tilbud er også for dig, som er pårørende, og hvis du ønsker at tale med en terapeut, så kan du kontakte os enten ved at ringe til os eller ved at sende en mail.

Hjælp dem, der rammes hårdest af sorg

Med din donation er du med til at sikre, at familier, der rammes af sorg, kan modtage specialiseret hjælp og støtte, så snart dødsfaldet sker, eller døden er nært forestående. Ingen må stå alene i sorgen, og med dit bidrag kan vi hjælpe familierne til at finde fodfæste i hverdagen efter tragedien.

Du kan støtte vores arbejde gennem en donation: familierogsorg.dk/stoet-os

Tak for din støtte!

Dansk Center for

Familier & Sorg

Dansk Center for Familier & Sorg

Rymarksvej 1, 2900 Hellerup

Telefon: 3961 2451

Vores telefontid er hverdage fra kl. 9 til 11 på nær tirsdag,
hvor vi besvarer telefonen fra kl. 13 til 15.

E-mail: kontakt@familierogsorg.dk Web: familierogsorg.dk

CVR-nr.: 16020648 Konto: 9884 – 104990 MobilePay: 51230



Dansk Center for Familier & Sorg



Dansk Center for Familier & Sorg