Den stille sorg

Sorgen der hvisker; at jeg forstår dig

Af Mette Richter

Supervisor, lektor og filosof med pædagogik og sårbarhed som speciale

Jannemetterichter@pratheo.dk

www.Pratheo.dk

Hvad er sorg ?

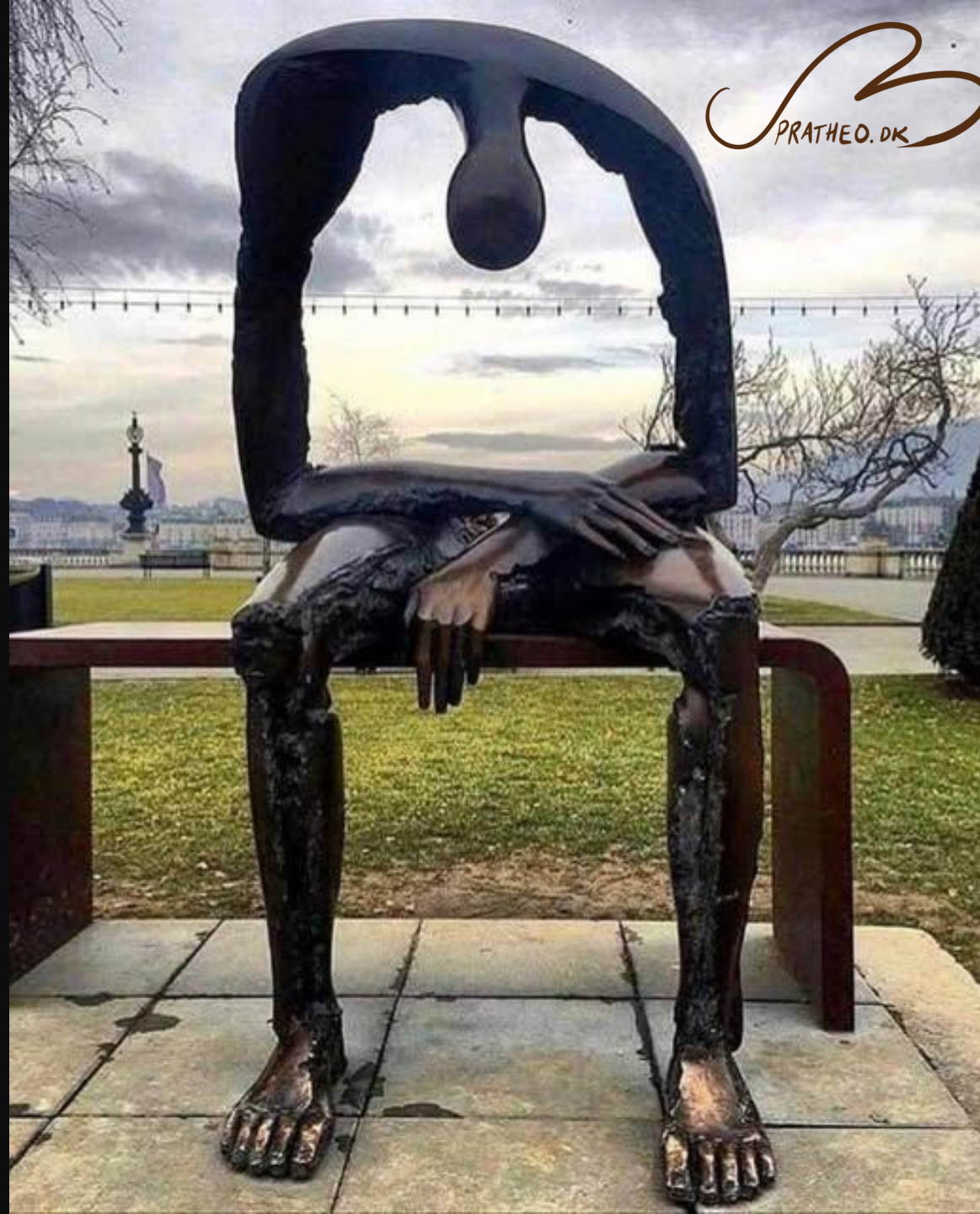
Tyngde I kroppen

Et hul

Hver en celle smerter

Tiden står stille

En invasion



Hvad viser forskningen om sorg?

”Særligt langvarig eller belastet sorg kan medføre ændringer i både hormonelle, genetiske og neurale systemer, som potentielt kan påvirke hjernens funktion.”

”..især kortisol (stresshormon) og oxytocin (tilknytningshormon) forbliver forhøjede gennem længere tid end normalt. Denne hormonelle ubalance påvirker hjernens vigtigste netværk for følelsesregulering og hukommelse, blandt andet amygdala, hippocampus og præfrontal cortex.”

”....øge sårbarheden over for kognitiv svækkelse, depression, udbrændthed og demenslignende symptomer.”

Richter, M. (2026). *Sorg, fællesskab og kommunikation ved demens*. *Audiologopædisk Tidsskrift*. Audiologopædisk Forening.

https://alf.dk/audiologopaedisk-tidsskrift/sorg-faellesskab-og-kommunikation-ved-demens/

Forskellige begreber til at begribe sorg

***Ventesorg* opstår**, når et menneske er alvorligt sygt med døden til følge eller når udfaldet er uafklaret

Transformationssorg opstår, når man mister kapacitet eller bliver kronisk syg

Skyggesorg opstår, når ens egen sorg står i skyggen af en andens sygdom eller sorg

Ambivalent sorg (ambiguous grief); et vedvarende og uklart tab, hvor den person eller det liv, man kendte, delvist er mistet, selvom personen fortsat er fysisk til stede.

Den stille sorg presser sig på ved kronisk sygdom eller livsforandrende begivenheder og den hvisker jeg kan forstå dig

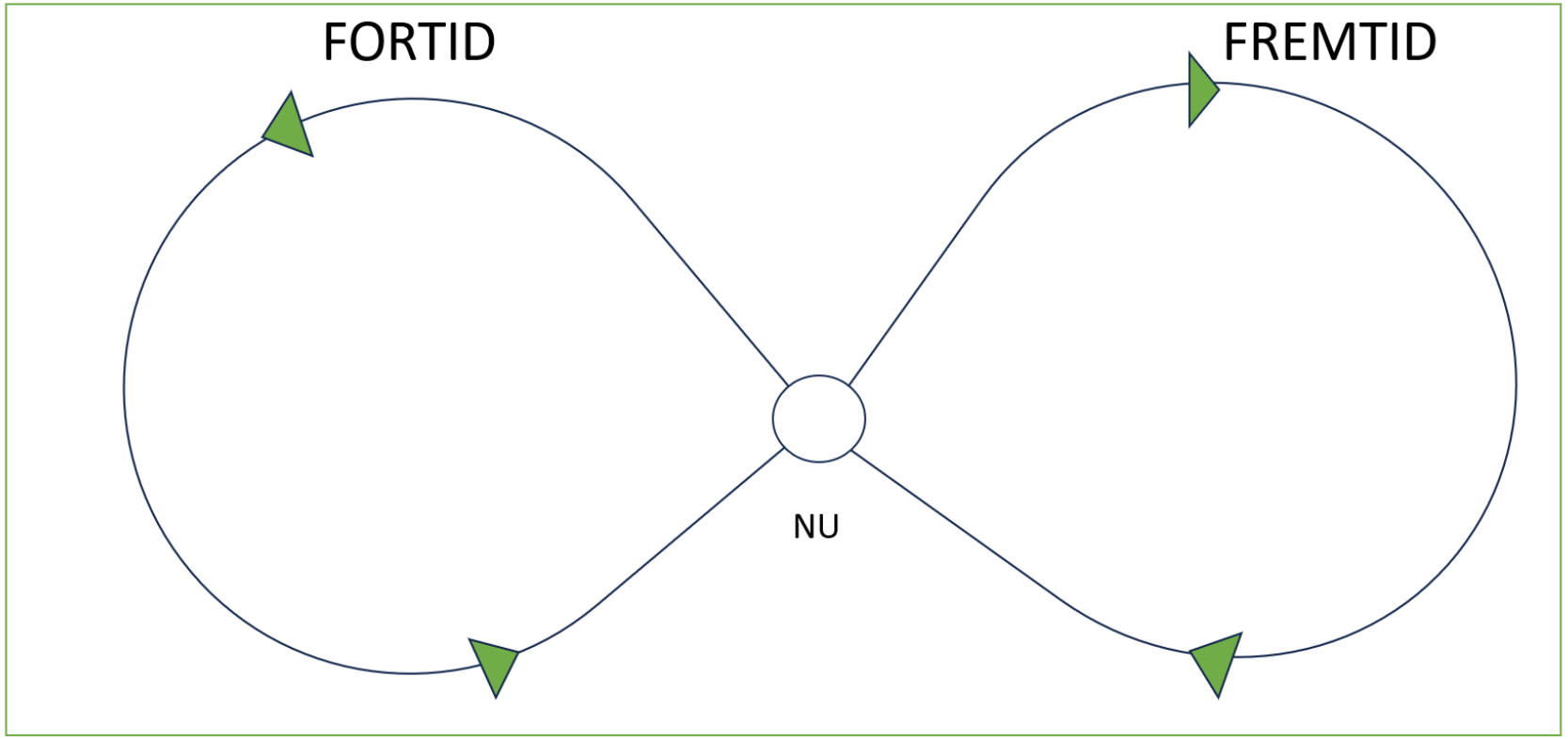


”Den stille sorg er ikke kun stille, fordi den er svær at tale om — den er stille, fordi den ofte ikke bliver forstået. Den opstår i det paradoksale rum, hvor man er taknemmelig for livet, men samtidig må sige farvel til det liv, man troede, man skulle leve. Det er en sorg, der ikke helt “må være der”, fordi man jo trods alt har sit liv.”

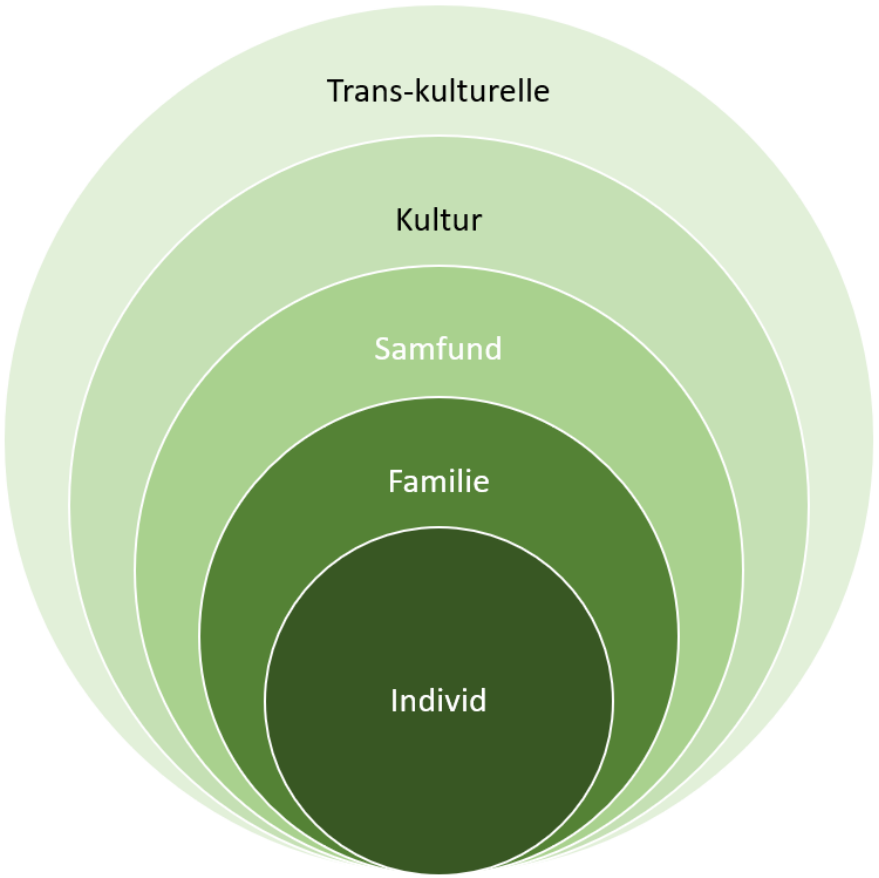
Mette Richter ” Den stille sorg – når sproget svigter” Audiologopædisk Forening, 17. september år # 021

Den individuelle sorg

Pratheo's identitetssløjfe Sløjfemodel



SORGENS DIALEKTISKE CIRKLER



”Når sproget og kommunikationen forandres, påvirkes relationerne. Vanskeligheder med at dele tanker, minder og følelser kan forstærke oplevelsen af tab og ensomhed.”

Richter, M. (2026). *Sorg, fællesskab og kommunikation ved demens*. *Audiologopædisk Tidsskrift*. Audiologopædisk Forening.

https://alf.dk/audiologopaedisk-tidsskrift/sorg-faellesskab-og-kommunikation-ved-demens/

”Ved demens er sorg ikke blot en reaktion på et fremtidigt dødsfald, men en løbende erfaring af forandrede relationer og kommunikationsmuligheder. Derfor må arbejdet med demens også være et arbejde med fællesskab, mening og den sorg, der ofte lever stille mellem mennesker.”

“Often it feels as if I already lost her, as if she is not my mother anymore. It is a process of grief that started a long time ago.” Søn om sin mor.

(Dekker, 2022, p. 706)

Richter, M. (2026). *Sorg, fællesskab og kommunikation ved demens*. *Audiologopædisk Tidsskrift*. Audiologopædisk Forening.

https://alf.dk/audiologopaedisk-tidsskrift/sorg-faellesskab-og-kommunikation-ved-demens/

Sorgfællesskaber bryder sorgens tabu

Ældre Sagens betegnelse sorg- og livsmods-grupper

Sorg er ikke tabubelagt :

Sorg er et livsvilkår

Sorg fortolkes i alt og frygtes

At sorgen frygtes fører til tabu:

Det kan derfor være skræmmende at tale om sorg

Det er tabubelagt at gøre sorg til noget almen menneskeligt, der har en funktion

- og derfor bliver det til tabu for den professionelle

-Men sorg har en eksistentiel opgave – Du skal sørge (Kierkegaard)

Når sorg ikke nævnes er det derfor ofte pga. gode bekymringer:

Det er ikke vores opgave at lave terapi

....men at nævne sorg er ikke terapi, at tale om at det er naturligt at opleve sorg er ikke terapi.

Jeg er ikke psykolog så jeg ved ikke hvad jeg skal gøre

...fair nok ikke at vide hvad der skal gøres, men psykologer har ikke patent på det levede liv. Psykologer ved noget om at spørge ind til individet og relatere individets oplevelser til individuelle følelser og erfaringer, som logopæd ved du noget om hvordan det opleves at miste sit sprog i en eller anden form – for det har du set mange gange.

PRATHEO.DK

Gode bekymringer:

Jeg er bange for at gøre dem kede af det

…. Du kan ikke gøre dem mere kede af det end de allerede er, at de græder er kun udtryk for at de oplever plads til deres sorg og ked- af-det-hed.

Men jeg ved ikke hvordan jeg skal stoppe det hvis de græder?

….fair nok, du skal sige jeg kan godt forstå at du bliver ked af det, og selvom det ikke føles sådan lige nu så skal du vide at det bliver godt igen.

Gode bekymringer

Men det bliver jo ikke godt igen, for det bliver ikke det samme som før, eller også er det en progredierende sygdom

…..de to sidste sætninger er sande, men derfor er det netop vigtigt at du samler på historier med folk der lever et godt liv, som du kan fortælle og at du kan bære håbet for at man godt kan leve et godt liv. Det skal du bruge din faglighed til.

– ”Det er netop derfor sorgen opstår fordi den er gangbro til at bearbejde smerten ved alt det der ikke længere bliver som før. Men det der var før kan ingen tage fra jer og der bliver et nyt liv – og det kan jeg godt forstå, at det føles uoverskueligt, træls og svært, men det kan godt blive et godt liv.”

Gode bekymringer

Det er individuelt hvad man har brug for

...ja, og netop derfor er det godt at nævne at sorg er helt naturligt og at der er mange forskellige måder at reagere på.

- Det kan man f.eks. opleve i pårørende grupper, eller for den ramte at være i et fællesskab med andre ramte,

- Du kan nævne at man kan tale med en psykolog, præst, eller....

- Du/I skal i hvert fald gøre klar for dig/jer selv hvor grænsen går for jeres involvering - måske med en temadag om emnet.

Spørgsmål at arbejde videre med:

1. Skal logopæder nævne sorg i deres praksis?
2. Hvor går grænsen mellem terapi og information?
3. Vil du gøre noget anderledes efter du har hørt foredraget i dag?
    a. Hvis ja, hvilke skridt vil du tage?
    b. B. Hvis nej, hvorfor ikke?

Til de af jer der spurgte efter kurser eller temadage……

1. Jeg organiserer længere kursusforløb, temadage eller foredrag om sorg tilpasset jeres afdelings behov og ønsker. Vi aftaler en fair pris tilpasset jeres budget og mit timeforbrug.

Læs mere på min hjemmeside www.pratheo.dk eller du kan altid ringe på 25171970 eller skrive en mail på jannemetterichter@pratheo.dk

2. I kan også deltage på kursus hos www.Hjernepraxis.dk der laver neuro pædagogisk efteridereuddannelse i Odense. Jeg underviser om sorg på dette temakursus Fokus på sorg - Neuropædagogiske kurser og supervision – HjernePraxis

3. Og endelig kan du kontakte ALF's næstformand **Birgitte Albæk Henriksen påe-mail** naestformand@alf.dk hvis du gerne vil på det næste kursus eller webinar jeg holder sammen med Lotte Lindevang fra CSV Kolding om skyggesorg hos Audiologopædisk Forening ALF

Tak for et godt arrangement - Jeg glæder mig til at se jer igen!

PRATHEO.DK