

AURORA@ COVID19-EU

ARTICULATING A UNIFIED RESPONSE TO THE COVID-19 OUTBREAK
RECONSTRUCTION AFTER LOSS IN EUROPE

AURORA
@COVID19-EU



Denne publikation er udgivet som en del af aktionen Cooperation for Innovation and Sharing of Good Practices, KA2 - Strategic Partnerships: Professional Training i projektet "AURORA@COVID19-EU (2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)", som har til formål at fremme en fælles indsats for at støtte sorg og lidelse i kølvandet på COVID-19-pandemien.

AURORA
@COVID19-EU

Denne håndbog er udarbejdet af teamet fra University of Salento i samarbejde med AURORA@COVID19-EU-teamet. Hvis du ønsker at henvise til dette dokument, bedes du bruge følgende ordlyd:

Traba, A., Hernández-Fernández, C., Gamoneda-Larripa, J., Prieto, M., Gismero-Gonzalez, E., Jodar-Anchia, R., Nogueira, D., Soares, J., R., Barbosa, E., Venuleo, C., Marinaci, T., Tølbøll, M., Østergaard, T., & AURORA@COVID19-EU team (2022). *Manual for Indirect Agents – Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe.* Maia: UMAIA Press. ISBN 978-989-35689-3-4.

MAIÊUTICA · UNIVERSIDADE DA MAIA · INSTITUTO POLITÉCNICO DA MAIA IPMAIA · SÃO JOÃO · COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA · UNIVERSITÀ DEL SALENTO · Danish National Center for Grief

Funded by the European Union

Europa-Kommissionens støtte til produktionen af denne publikation udgør ikke en godkendelse af indholdet, som kun afspejler forfatternes synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der måtte blive gjort af oplysningerne heri.

Funded by the European Union

INDLEDNING

Denne manual, og de tilhørende ressourcer, har til formål at hjælpe lokalsamfund (indirekte aktører som er familie, venner, netværk, naboer mv.) med at øge deres sorgkompetence og –bevidsthed. Dette særligt i kølvandet på COVID-19, hvis omstændigheder kan udgøre bidragende faktorer til kompliceret sorg. Fra COVID-19 kan vi lære at håndtere tab i denne type nødsituationer ved at styrke medfølende netværk i vores lokalsamfund (Breen et al., 2022). Hvert lokalsamfund bør vurdere, hvilke passende tiltag, der kan initieres for at indpasse dette materiale. Mulige veje til at omsætte denne manual til konkrete uddannelsestiltag adresseres i "Manualen med retningslinjer for god praksis (R4)".

I denne manual præsenteres du først for beretninger om tab under COVID, inspireret af virkelige oplevelser. Beretningerne indeholder beskrivelser af forskellige processer og udfordringer, alle fortalt fra et førstehåndsperspektiv. Vi hører gennem disse beretninger om menneskers forskellige omstændigheder, behov, lidelser og ressourcer. COVID-19 har bibragt svære og uafsluttede oplevelser, traumer, tab og sorg, som måske vil blive reaktiveret igen i forbindelse med andre nødsituationer eller endda en ny pandemi. Historierne hjælper os også med at huske og ære dem, der led og hjalp under COVID.

For det andet præsenterer vi videnskabelig dokumentation for de risikofaktorer, som COVID-19 har forårsaget. Specifikt gennemgår vi disse faktorer: at være ude af stand til at sige farvel, isolation og mangel på social støtte samt dødens tvetydige karakter. Vi præsenterer også de karakteristika, der giver os mulighed for at skelne mellem sorg, og hvornår sorgen bliver kompliceret.

I et tredje afsnit finder du en række ressourcer, tips og værktøjer til at hjælpe mennesker i sorg, herunder: hvordan du forbereder dig på at støtte den anden, forslag til, hvordan du kan støtte en ven eller et familiemedlem i sorg, samt tips til, hvordan du kan hjælpe børn og teenagere i sorg. Endelig finder du øvelser og forslag til, hvordan du kan håndtere processen med din egen endelighed og død. At hjælpe andre er også at åbne os for vores egen sorg og dødelighed. Det er ikke let at hjælpe dem, der sørger og lider.

Funded by the European Union

Nogle gange er det endnu sværere, fordi vi gerne vil hjælpe en sørgende nærtstående, mens vi selv er i sorg.

Afsnit 1: Fortællinger om tab under COVID-19

1) Et tab i COVID-tider: En anden slags kamp

John, en pensioneret brandmand, befandt sig i en uventet og udfordrende situation. Han boede sammen med sin kone og mor, da han blev kontaktet af hospitalets psykolog for at få støtte, efter at hans mor var død på hospitalet af lungebetændelse som følge af en COVID-infektion. Disse usædvanlige omstændigheder indtraf under pandemiens første bølge, hvor der var tvungen isolation.

> "Jeg er *glad for, at du ringede ... for lige nu er jeg helt alene hjemme, kun mig og min hund. Jeg har været brandmand i mange år, og jeg er ikke vant til at stå ved siden af nogen, der har brug for hjælp. Min kone er indlagt med COVID, mine børn og deres familier er også smittet og indespærret i deres hjem, og jeg er isoleret profylaktisk. Min mor er lige død, og jeg kunne ikke engang sige farvel til hende. I årevis har hun altid været hos mig. Jeg er bange for, at hun troede, at jeg havde forladt hende på hospitalet*".

I denne illustration kan vi se, at John blev overrasket over, at hans mor pludselig var nødt til at tage på hospitalet uden at kunne ledsage hende, fordi han også var smittet og måtte isoleres profylaktisk. Stillet over for døden følte han sig skyldig over ikke at kunne stå ved siden af hende og over ikke at kunne sige farvel. Derudover var han meget bekymret over den tvetydige og uventede dødssituation og usikkerheden om udfaldet, som kunne ske igen med hans kone (som også var på hospitalet).

Den tvungne indespærring, indtil han blev testet negativ, to en halv måned efter, tvang ham i tvungen forebyggende isolation med en betydelig indvirkning på hans opfattelse af manglende social støtte i en særlig svær tid og afslørede den dybe følelsesmæssige kamp i stilhed og ensomhed, som de, der er ramt af COVID-19-tab, står over for.

Funded by the European Union

2) Et tab i tider med COVID: Indvirkninger af begrænset familiebesøg på hospitalet

Carlo mistede sin mor i den akutte fase af pandemien, hvor der var indført store restriktioner for familiebesøg på landets hospitaler.

Hans mor var blevet indlagt med et hjerteanfald, som blev efterfulgt af flere komplikationer. Kvinden døde efter to måneders indlæggelse.

I løbet af disse måneder havde Jens kun kunnet være sammen med hende i 15 minutter om dagen: Det var den tid, hospitalet tillod. Han havde set hendes krop blive tyndere og tyndere dag efter dag; han havde set hende bryde sammen, miste modet til at tage hjem, blive fortvivlet. Carlo havde følt sig totalt hjælpeløs og følte, at den støtte, han kunne give hende i de få minutter, han fik lov til at være i nærheden af hende, var helt utilstrækkelig. Skyldfølelsen i disse to måneder havde været ledsaget af vrede mod sundhedspersonalet: Han frygtede, at de ikke gjorde alt, hvad de kunne for hans mor, og han følte sig overhørt i sit behov for at være i nærheden af hende.

Carlo husker dengang, han gav hans mor sit sidste kram.

> "*Den dag genkendte jeg tydeligt min mors lidelse og fortvivlelse: Hun så mig i øjnene, og hun var efterhånden for svag til at tale. Jeg følte, at hendes dage var ved at rinde ud. En del af mig vidste, at det var sidste gang, jeg ville se hende. Jeg takkede hende for alt, hvad hun havde givet mig, for den kærlighed, hun havde opdraget mig med, for de værdier, hun havde givet videre til mig. Og jeg omfavnede hende. I det 15. minut kaldte sygeplejersken mig tilbage: Jeg var nødt til at forlade rummet; de besøgsminutter, jeg havde fået lov til at bruge, var forbi. Jeg græd, jeg tiggede hende om at lade mig blive lidt længere, men der var ikke noget at gøre. Jeg var nødt til at forlade rummet. Det er en scene, jeg stadig genoplever i dag med vrede og med en stor følelse af hjælpeløshed. Jeg bliver ved med at tænke på ensomheden i hendes sidste dage, og jeg spekulerer på, om hun troede, at jeg havde forladt hende.*"

Carlo var i stand til at sige et sidste farvel til sin mor, men kan ikke overvinde sin følelse af skyld og hjælpeløshed over ikke at kunne være ved hendes side, som han gerne ville

Funded by the European Union

have været under den lange indlæggelse. Disse tanker og følelser gør hans sorgproces endnu mere udfordrende. Han bliver ved med at gruble over, hvor ensom hans mor følte sig; han spekulerer på, om hun var klar over, at han gerne ville have tilbragt meget mere tid sammen med hende, om hun følte sig forladt. Den slags tanker kaster ham ud i en tilstand af fortvivlelse, blandet med vrede over sundhedspersonalet. Han føler, at hverken hans eller hans mors følelser blev anerkendt og respekteret.

3) Et tab i tider med COVID: Tonys dilemma

Tony, 59 år gammel, var en hengiven ægtemand og far, der levede et liv centreret omkring sin familie. På tidspunktet for pandemien tog hans liv en uventet drejning, da han blev den primære omsorgsperson for sin syge mor og kun boede sammen med hende for at beskytte hende. Hun havde været indlagt to gange og kæmpede med åndedrætsbesvær, og hun gav ofte udtryk for, at hun følte sig forsømt og isoleret under sine hospitalsophold. Under hendes tredje indlæggelse ramte tragedien, da Tonys mor døde af åndedrætssvigt. Under hele denne udfordrende rejse fik Tony støtte fra en hospitalspsykolog, som havde været i kontakt med ham siden den anden episode. De fortsatte med at tilbyde vejledning og trøst, mens han navigerede i den tumultariske proces af at yde omsorg og pleje under en pandemi.

> "*Min mor plejede at klage over den måde, hun blev behandlet på på hospitalet, og det gør mig ekstremt vred og rasende, så jeg vil gerne holde hende hjemme så meget som muligt, selv om jeg sidder fast her og ikke kan gøre andet.*"

Under den tredje indlæggelse forværredes Tonys mors tilstand hurtigt. Lægeholdet kontaktede ham og inviterede ham til at komme til hospitalet for at sige et sidste farvel. I det øjeblik stod Niels over for et smerteligt dilemma. Selv om han allerede havde testet negativt for COVID-19, stod han over for beslutningen om, hvorvidt han skulle adlyde sundhedsdelegatens ordre, som forbød ham at forlade sit hjem, eller om han skulle besøge hospitalet og tage ordentlig afsked med sin mor.

> "*Hvad skal jeg gøre? De lokale myndigheder vil ikke lade mig forlade huset, og hospitalet har allerede ringet og sagt, at min mors dage er talte, hun er døende. De*

Funded by the European Union

har allerede ringet til mine brødre, som bor i udlandet, og de er på vej. Men jeg er desperat, jeg ved virkelig ikke, hvad jeg skal gøre."

Tonys hjerteskærende situation indkapslede ambivalensen i at ville sige farvel og samtidig blive holdt tilbage af pandemiens usædvanlige omstændigheder. Situationens vægt tyngede ham med enorm angst og usikkerhed. Men midt i tumulten fandt Tony en måde at komme i kontakt med sin mor på. Hospitalspersonalet forstod hans situation og arrangerede et videoopkald, der gjorde det muligt for ham at være sammen med sin syge mor i hendes sidste øjeblikke. I en kort, men dybt meningsfuld samtale kunne Tonys udtrykke sin kærlighed og sige farvel, hvilket også gav hans mor en følelse af afslutning.

Dette gribende øjeblik fungerede som en afgørende oplevelse og gav Tony en vigtig mulighed for at begynde sin rejse gennem sorgprocessen. Selv om omstændighederne langt fra var ideelle, hjalp denne gestus af forbindelse og kærlighed Niels med at finde en måde at give slip på og komme videre på trods af pandemiens udfordringer og tabet af hans elskede mor.

4) Tab i COVID-tider: Ubesvarede spørgsmål

I begyndelsen af COVID-19-pandemien fulgte en 60.-årig kvinde sin mand til sundhedscentret, da han udviste de første bekymrende tegn og symptomer på virussen. Hun vidste ikke, at denne helt almindelige dag ville blive begyndelsen på en hjerteskærende rejse fyldt med tvivl, sorg og smerte. Efter deres besøg på sundhedscentret blev de hurtigt henvist til hospitalet. Desværre overlevede hendes mand ikke og døde efter kun en uge på hospitalet.

Det pludselige og uventede tab af hendes tidligere sunde mand var en stor udfordring at acceptere, og dertil kom de usædvanlige omstændigheder omkring hospitalsindgrebene. Disse omstændigheder efterlod kvinden med et væld af tvivl om sin mands død.

"Jeg kunne ikke besøge ham på hospitalet, fordi jeg også var smittet med COVID. Så min datter tog på hospitalet, og han havde det fint, og hun bor meget tæt på hospitalet. Det var lige før, hun skulle hjem og have et bad, da hun fik et opkald fra

Funded by the European Union

hospitalet, der fortalte, at hendes far var død. Det kom meget pludseligt og uventet, og for at gøre det hele endnu sværere, dukkede hans personlige ejendele aldrig op. Da det var et COVID-dødsfald, fik vi ikke lov til at genkende liget eller holde en ordentlig begravelse, så vi spekulerer på, om det virkelig var min mand, der døde på det hospital. Hans krop blev kremeret uden vores samtykke eller mulighed for at se kroppen og sige farvel. Alt dette virker uvirkeligt, og det er meget svært at tro på, at jeg virkelig har mistet min mand."

Denne rystende historie repræsenterer en særlig form for sorg, der er kendt som *tvetydigt tab*, et koncept karakteriseret af manglende evne til at tro, at en elsket person virkelig er gået bort, og som er præget af usikkerhed og udfordringer med accept af dødens realitet. I sådanne tilfælde beskrives det ofte som en bortførelse eller forsvinden, hvor fraværet af kroppen og den manglende evne til at udføre sædvanlige afskedsritualer skaber et glimt af håb om, at døden aldrig har fundet sted. Denne usikkerhed kan komplicere sorgprocessen betydeligt, da den efterlader de efterladte med ubesvarede spørgsmål, uforløste følelser og en vedvarende følelse af vantro. I lyset af et sådant tab kæmper kvinden og hendes familie med smerten ved aldrig rigtig at kunne sige ordentligt farvel til deres elskede mand og far, alt sammen på den udfordrende baggrund af COVID-19-pandemien.

5) Tab i COVID-tider: Den usynlige døds tvetydige karakter

Sarah, en midaldrende kvinde, der som mange andre befandt sig i sorgens ukendte farvand under COVID-19-pandemien. Sarah og hendes veninde havde haft et ubrydeligt bånd. De havde modstået livets udfordringer sammen, fejret hinandens sejre og ydet urokkelig støtte i de mest udfordrende tider.

Pandemien havde vendt op og ned på livet, og restriktionerne på sammenkomster og begravelser havde skabt et surrealistisk og isolerende miljø. Det tyngede Sarah, at hun ikke kunne se sin vens livløse krop eller deltage i de traditionelle begravelsesritualer.

Isolationen og restriktionerne som følge af pandemien forværrede den sorg, Sarah allerede kæmpede med. Hun længtes efter trøsten ved at dele sorgen, den helende omfavnelse fra venner og familie og den trøst, der kommer fra kollektiv sorg.

Funded by the European Union

> *"At se liget synes at være en triviel, middelalderlig ting. Men at se den livløse krop, liget af din elskede, og at sige et sidste farvel ... Et minimum af kontakt er afgørende for en selv. Den døde person er død. Men for dig selv er det vigtigt at forstå, at du nu må løsrive dig fra personen fysisk og koncentrere dig om det åndelige niveau. I det øjeblik du ikke ser den døde, men en kiste, så har du en forståelse af, at der er en død person i kisten. Men det er en troshandling. Du er nødt til at tro på, at den døde er derinde, alt kan være sket. Og fordi man ikke har set den døde, søger man stadig den dynamik af nærhed og hengivenhed med den levende person..."*

Sarahs ord bærer vægten af en dyb sandhed: betydningen af et sidste farvel, ritualet med at se den livløse krop og den symbolske handling med at sige farvel. Disse handlinger er ikke trivielle, men snarere en væsentlig del af sorgprocessen.

I fraværet af dette forventede ritual fremhæver Sarah udfordringen ved at løsrive sig fra den afdødes fysiske tilstedeværelse. Selv om det sidste farvel er smertefuldt, hjælper det folk til at forstå, at døden er endelig, og det hjælper dem til at finde en følelse af afslutning.

Uden muligheden for at sige et sidste farvel og med dødens tvetydige karakter sidder man tilbage med en vedvarende følelse af afstand og usikkerhed. Fraværet af dette ritual gør det udfordrende at gå fra den afdødes fysiske tilstedeværelse til en mere spirituel forbindelse, hvilket i sidste ende komplicerer sorgprocessen. Det er en gribende påmindelse om det menneskelige behov for afslutning, forbindelse og forståelse i forbindelse med tab, især når dødens realitet forbliver tvetydig.

6) Tab i COVID-tider: Et hjerteskærende tab midt i pandemien

Under COVID-19-pandemien befandt Mary sig i en vanskelig situation. Hun boede i nærheden af sin ældre tante og onkel, men fulgte anbefalingerne om at blive hjemme. Hendes ugentlige besøg hos dem foregik udendørs, på sikker afstand, suppleret med regelmæssige telefonopkald. Månederne gik på denne måde, og følelsen af adskillelse blev intensiveret på grund af pandemiforanstaltningerne. Som tiden gik, lagde familien mærke til en foruroligende ændring i onklens helbred. Hans tilstand forværredes så meget, at han måtte til lægen, og han blev straks indlagt på hospitalet. Ugerne blev til

Funded by the European Union

en rystende oplevelse, og for hver dag, der gik, forvandlede hendes stærke, omsorgsfulde onkel sig til en skrøbelig, sårbar og stadig mere svækket udgave af sig selv.

Et par måneder senere blev han indlagt igen, men denne gang var det en rejse, som han ikke ville vende tilbage fra i live. Mary og nogle af deres nevøer måtte fortælle hendes elskede tante, at hendes mand var død.

> "*Det var ulideligt at se på og at skulle fortælle nyheden til min tante (hans kone), hans partner gennem mere end 50 år ... Jeg kan ikke glemme hendes ord ... 'hvordan er det muligt, at han tog på hospitalet for at blive behandlet og døde der? Han skulle aldrig være taget af sted. Jeg skulle ikke have ladet ham tage derhen alene. Jeg ved, at de ikke ville lukke mig ind ... men jeg var med ham overalt, og jeg var der ikke for ham ... Tanken om, at han skal dø alene, knuser mit hjerte. Disse ord dukker op i mit hoved ... Og hans begravelse med pandemirestriktioner var også vanskelig. Det var overvældende ikke at kunne holde om min tante, mens hun led, og vi var nødt til at finde et sted udenfor, hvor vi kunne holde om hende.*"

Marys tantes hjerteskærende ord er et ekko af de kvaler, som mange oplevede i denne tid. Den hjemsøgende tanke om hendes mands ensomhed i hans sidste øjeblikke understreger den dybe følelse af hjælpeløshed, som pandemiens begrænsninger skabte. Begravelsen, der var præget af restriktioner, bidrog yderligere til familiens sorg. Da de ikke kunne tilbyde den fysiske trøst og støtte, der forventes i sorgens stund, søgte de trøst udendørs og navigerede i tabets komplekse terræn midt i en verden, der havde ændret sig så drastisk.

Marys historie indkapsler de dybe udfordringer ved tab under COVID-19-pandemien. Den sammenfletter temaer som manglende evne til at sige farvel, den isolerende virkning af fysiske begrænsninger og dødens tvetydige karakter i en verden, der er forandret af virussen. Hendes tantes ord indfanger essensen af en smerte, som mange følte - sorgen over ikke at være der for en elsket, da de havde mest brug for det, og sorgen over at se dem gå alene.

7) Tab i COVID-tider: Manglende afsked

Funded by the European Union

I de usikre tider under COVID-19-pandemien kæmper en familie med det pludselige tab af deres elskede mor. Hun var en stærk søjle, kendt for sin elegance og skønhed, men da hun blev offer for virussen, blev der vendt op og ned på familiens verden. Da diagnosen var stillet, betød alvoren af hendes kliniske symptomer, at hun måtte indlægges på hospitalet. Familien havde desperat håbet, at hun ville komme sig og vende hjem, men desværre døde hun på hospitalet. Kvindens mand, Steve, havde været en hengiven partner i årtier. Nu måtte han sørge over hendes tab uden den værdige hyldest, hun fortjente.

> *"Hun fik ikke den værdige begravelse, hun fortjente. Vi fik ikke engang lov til at give hende det tøj på, som hun omhyggeligt havde valgt til sin sidste rejse. Det knuser vores hjerter at vide, at hun blev stedt til hvile på den mest uværdige måde, pakket ind i en pose, som om hun var fattig."*

Familiens sorg blev forstærket af, at de ikke var i stand til at opfylde hendes sidste ønsker. Det tøj, hun havde valgt, fordi hun forestillede sig, at det skulle være hendes afskedstøj, forblev uberørt. Den påklædning, som hun havde defineret som et symbol på sin sidste rejse, sin elegance og sin individualitet, blev ikke opfyldt. Familien blev nægtet muligheden for at tilbyde hende den værdighed, hun altid havde værdsat. Et gribende aspekt af tab under COVID-19-pandemien - den manglende evne til at give en værdig afsked med en elsket. De restriktioner, som pandemien har medført, har skabt omstændigheder, hvor værdsatte ritualer og ønsker ikke kan opfyldes. I dette tilfælde blev kvindens familie efterladt med en dyb følelse af sorg og frustration, da de ikke kunne give hende det tøj på, som hun havde valgt til livets afslutning, en gribende gestus til ære for hendes identitet og individualitet.

8) Tab i COVID-tider: Urolige øjeblikke efter at have mistet bedstemor

Da hendes elskede bedstemor døde som følge af en COVID-infektion, blev Sue kastet ud i en verden af sorg og tab, og smerten blev forstærket af de foruroligende øjeblikke, der fulgte. Hun blev blandt andet bedt om at genkende liget ud fra et fotografi. Hun kunne ikke bekræfte, at det tøj, hun havde valgt til sin bedstemor, rent faktisk var blevet brugt, da hun ikke havde set den afdødes krop.

Funded by the European Union

Den følelsesmæssige uro, hun oplevede, afspejlede det dybe bånd, hun delte med sin bedstemor. Hendes hukommelse forblev lige så levende som de dyrebare øjeblikke, de delte.

> *"At skulle finde tøjet og ikke have mulighed for at klæde hende på, og at skulle give det til helt fremmede og ikke engang vide, om de tager det på, fordi de ikke viser dig det. Det er foruroligende. ... Jeg ved ikke, man føler sig som en tyv, der kommer ind i huset. Huset er dit, men det føles, som om en fremmed har sine hænder i dine ting. Det samme gælder for ens kære; de er ens, og tanken om, at fremmede måske har erstattet dem, selv for et øjeblik, svier."*

Sues ord bar vægten af hendes følelsesmæssige byrde. At lede efter sin bedstemors tøj, ting, der indeholdt en del af hendes essens, blev en dybt personlig rejse, der flettede sig sammen med sorgen over hendes tab. Den manglende evne til at klæde sin bedstemor på og behovet for at overlade disse elskede genstande til ukendte hænder tilføjede et ekstra lag af smerte. Dette understreger den opfattede tvetydighed ved døden og vanskeligheden ved at acceptere dødens realitet, hvilket kan komplicere sorgen.
I sådanne øjeblikke var tanken om, at en anden kortvarigt kunne træde ind i det hellige rum af hendes bedstemors minde, smertefuld, især fordi hun ikke kunne bekræfte det, da kisten aldrig blev åbnet.

9) Tab i COVID-tider: Tabets byrde i en verden på afstand

Paul, en ung voksen, oplevede sit første store tab under pandemien. Ud over den normale og vanskelige proces med at håndtere tabet af en nær ven, blev han forstyrret af fraværet af vigtige ritualer som f.eks. den følelsesmæssige trøst, som en begravelse giver. Den lille forsamling af familie og venner, der alle var maskerede og distancerede, stod i skarp kontrast til den varme og støttende omfavnelse, som Jonas havde brug for.

> *"Begravelsen fandt sted i en lille by, i en kirke, der kunne rumme op til et vist antal mennesker. Da jeg kom ind i kirken, så jeg kontrollen, behovet for at holde afstand, ikke at kunne nærme sig folk for at kramme, den konstante brug af maske. Afstanden er smertefuld i disse sammenhænge. Hvis det er udholdeligt ikke at kramme, når venner mødes for at spise en pizza, er det bestemt ikke, når man skal*

Funded by the European Union

dele en sorg, fordi en mor, en tante, en bedstemor, en ven, for så mange mennesker er død. Det ville have været nødvendigt at trøste hinanden, og i stedet kan det ikke ske."

Denne fortælling indfanger den følelsesmæssige vægt af at navigere i sorg midt i den isolation og afstand, som COVID-19-pandemien nødvendiggjorde. Pauls' ord fremhæver den stærke kontrast mellem de traditionelle, trøstende sorgritualer og den barske virkelighed ved begravelser i pandemitiden.

Isolationen og begrænsningerne i fysisk kontakt forværrede den følelsesmæssige byrde ved tabet og gjorde sorgprocessen endnu mere udfordrende. Den understreger det menneskelige behov for forbindelse, støtte og fælles sorg i lyset af så dybe tab og understreger de unikke vanskeligheder, som de, der sørgede over deres kære under pandemien, stod over for.

Afsnit 2: Evidensbaseret information.

UDE AF STAND TIL AT SIGE FARVEL

Ikke at kunne sige farvel, ikke at kunne sige et sidste ord eller dele et øjeblik før en nærtståendes død er noget, der fylder den sørgende med smerte og gør det vanskeligt at acceptere og bearbejde dødsfaldet, som vi kunne se i Johns tilfælde: "*Min mor er lige død, og jeg kunne ikke engang sige farvel til hende*". Under pandemien indtraf døden i en kontekst af usikkerhed (Menichetti Delor et al., 2021), der sammen med en hurtig udvikling af virussen og sundhedsmæssige begrænsninger gjorde det vanskeligt at være sammen med sine kære, at støtte dem i deres sidste øjeblikke og at sige farvel, hvilket gjorde det sværere at acceptere, at personen virkelig var væk (Cipoletta et al., 2022). Den manglende afsked kan således komplicere sorgen ved at fylde den med usikkerhed, skyldfølelse og fortrydelse over ikke at kunne være sammen med personen i det øjeblik (som i Johns tilfælde: "Jeg er *bange for, at hun troede, at jeg havde forladt hende på hospitalet*"). Det efterlader den sørgende med en følelse af, at noget er uafsluttet. Den slags vanskeligheder opstår dog ikke kun i forbindelse med selve døden, men også efter dødsfaldet. Manglen på ritualer fratager den sørgende et øjeblik med forbindelse og støtte fra sine nærmeste, men også muligheden for at sige farvel på socialt etablerede

Funded by the European Union

måder, der, som det er tilfældet med ritualer, hjælper med at bearbejde døden (Mortazavi et al., 2021). Som Sarah forklarede, da hun mistede sin ven: "*At se liget synes at være en triviel, middelalderlig ting. Men at se den livløse krop, liget af din elskede, og at sige et sidste farvel ... Et minimum af kontakt er afgørende for en selv*". Men nogle mennesker mangler også muligheden for at give en værdig begravelse, der er skræddersyet til, hvad den afdøde eller familien ville ønske, hvilket ville hjælpe med at lindre sorgens tyngde, som Steve udtrykte det i forbindelse med sin kone: "*Vi fik ikke engang lov til at klæde hende på i det tøj, hun omhyggeligt havde valgt til sin sidste rejse.*". At være ude af stand til at sige farvel under og efter døden er indtruffet vil derfor for mange mennesker komplicere sorgprocessen og kan fylde dem med en følelse af fortrydelse og sorg.

ISOLATION OG MANGEL PÅ SOCIAL STØTTE

Det er i tider med smerte, at vi har mest brug for andre ved vores side, og under COVID blev vi efterladt uden støtte fra vores nærmeste, som vi så det i Johns tilfælde: "*Min kone er indlagt med COVID, mine børn og deres familier er også smittet og indespærret i deres hjem, og jeg er isoleret ...*". Manglende støtte og ensomhed under og efter dødsfaldet er en af prædiktorerne for sorgkomplikationer og dermed for psykologisk og følelsesmæssig lidelse (Gil-Juliá, 2008). Som vi så i case-historierne, blev folk, der mistede nogen, på grund af foranstaltningerne med fysisk afstand og hjemmekarantæne efterladt alene i et af de sværeste og mest smertefulde øjeblikke, vi kan gennemgå som mennesker: en elskedes død (Fernández & González-González, 2020). Også under begravelsen eller på andre tidspunkter, som vi så med Paul: "*... behovet for at holde afstand, ikke at kunne nærme sig folk for at kramme, konstant at bære en maske. Afstanden er smertefuld i disse sammenhænge*". Som Paul sagde, er støtte at kunne sørge sammen med andre og at have andres fysiske tilstedeværelse etableret som en beskyttende faktor til at klare og bearbejde tabet (Lyons & Chamberlain, 2006) og hjælper os i et øjeblik, der er så kompliceret som en nærtståendes død.

DØDENS TVETYDIGE KARAKTER

Funded by the European Union

Som det fremgår af case historierne og de rystende beskrivelser af sygdom og tab under pandemien, fik nogle aspekter af døden under pandemien oplevelsen til at ligne det, der er betegnes som et **tvetydigt tab**: som et sørgende familiemedlem, der blev interviewet i Madrid[1], beskrev det: "Jeg følte, at det var en slags kidnapning". Vi læser i case historierne om, hvordan folk mistede deres kære på en hurtig og uventet måde, hvor de ikke var i stand til at sige farvel til deres kære. Som i tilfældet med konen, der aldrig fik sagt farvel til sin mand, efter at han var blevet indlagt med virussen efter et besøg hos lægen og døde alene på hospitalet en uge efter. Dette kombineres med en manglende klar forståelse af, hvordan de kære døde, og at de ikke så liget. Vi hører om en kvinde, som ikke kan sige farvel til sin veninde på grund af restriktioner og derfor ikke forstår, at veninden faktisk er død. Alle disse aspekter gør, at det at miste en nærtstående på nogle måder ligner det, der sker med forsvundne personer, som der aldrig vil være absolut sikkerhed om, er døde. Efterladte under COVID-19 kan have svært ved at tro på, at deres nærtstående er død, da usikkerhed, pludselighed, uforudsigelighed og mangel på ritualer gør deres tab tvetydigt. Det kan øge risikoen for sorgkomplikationer, hvor den efterladte føler sig ude af stand til at overvinde sit tab, og hvor sorgen ikke aftager med tiden.[2]

Sorg, og når sorg bliver kompliceret.

Sorg er en universel menneskelig erfaring. At miste en elsket person er noget, de fleste mennesker vil opleve i løbet af deres liv. Tidligere var det en udbredt opfattelse, at for at "komme over" tabet måtte de efterladte bevæge sig gennem forskellige faser eller stadier af sorg for at komme ud på den anden side og være færdige med at sørge. I dag er de teorier, vi følger, inspireret af efterladtes personlige erfaringer, baseret på en forståelse af sorgprocessen som individuel og dynamisk. Målet er ikke længere at komme over tabet af en nærtstående person, men at finde nye meningsfulde måder at bære personen og betydningen af forholdet med sig videre på. Vi holder ikke op med at sørge over tabet af en person, vi har elsket, men i stedet forsøger vi at lære at leve med tabet og integrere det i vores liv fremover. Det kan betyde, at minderne om den døde person stadig er forbundet med sorg og følelser af tab, men også andre aspekter som glade minder, taknemmelighed og kærlighed.

Funded by the European Union

For mange mennesker er det at miste en elsket en af de mest følelsesmæssigt udfordrende oplevelser, de kommer ud for. Sorgen kan være overvældende og vise sig på måder, der gør det svært for de efterladte at genkende sig selv, hvilket kan øge angsten og følelsen af at være utryg. Selv om sorgen føles overvældende og intens, er det vigtigt at huske, at for de fleste mennesker er sorg en naturlig proces, som ikke kræver specialiseret indgriben eller behandling. Det er i stedet en nødvendig tilpasningsproces efter tabet af en elsket person i vores liv.

Det er dog ikke alle efterladte, der oplever en helende og adaptiv sorgproces, hvor den efterladte langsomt begynder at forstå og acceptere tabet. Ud af 10 efterladte vil ca. 1 eller 2 opleve det, der kan kaldes komplicerede sorgreaktioner, hvor følelser og sorgreaktioner ikke aftager med tiden, men forbliver intense og invaliderende[3]. Mennesker, der lider af kompliceret sorg, vil have brug for specialiseret terapeutisk behandling for at hjælpe dem med at tilpasse sig livet uden den person, de har mistet. Kompliceret sorg beskrives af mennesker, der lider af den, som om de føler sig fanget eller sidder fast i deres sorg, hvor sorgreaktionen ikke udvikler sig og ændrer sig over tid. En kompliceret sorgproces kan bidrage til dårlig trivsel og funktion samt sociale eller relationelle problemer. Folk kan også udvikle psykiske lidelser som forlænget sorg, depression og posttraumatisk stresslidelse (PTSD). [4]

Specifikt var omstændighederne omkring at miste en elsket person under COVID-19-pandemien for mange efterladte en traumatisk oplevelse, som øgede risikoen for komplicerede sorgreaktioner. Selv efter at pandemien er overstået, og livet stort set er vendt tilbage til det normale, er det stadig vigtigt at huske på, at mennesker, der mistede under pandemien, kan lide af komplicerede sorgreaktioner i årene fremover, hvis de ikke bliver behandlet.[5]

Funded by the European Union

Afsnit 3: Hvordan kan jeg være til hjælp?

Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige eller gøre, når nogen er i sorg.

Når nogen tæt på os lider et tab, vil vi gerne støtte dem og hjælpe dem med at lindre deres smerte. For mange af os er den opgave vanskelig, fordi vi føler os usikre på, hvordan vi gør det bedst. Nedenfor er der fem forslag til, hvordan man kan støtte en ven eller et familiemedlem, der er i sorg efter at have mistet en af sine kære under COVID-19-pandemien.

Forbered dig på at støtte den anden.

Før du indleder en samtale med din ven eller dit familiemedlem, som er i sorg, kan det være en god idé at forberede dig på den samtale, du skal have. Det er smertefuldt at se nogen, vi holder af, lide, og det kan konfrontere os med vores egen frygt for at miste mennesker, vi elsker. Vi har måske allerede selv oplevet smertefulde tab eller haft traumatiske oplevelser under pandemien. Derfor kan det være udfordrende for mange af os at gå ind i sådan en samtale. Tag derfor et par minutter, hvor du er i stilhed, og tænk samtalen igennem. Forbered dig ved at vurdere, hvad dine intentioner er, og hvordan denne samtale kan få dig til at føle. Ved at tænke det igennem bliver du måske bedre i stand til at støtte din ven i sorg. Det, som mennesker i sorg er enige om, er, at de ikke har brug for at blive muntret op. I stedet har de brug for mennesker, der er interesserede i deres oplevelser og kan håndtere deres følelser, selv når de er svære at bære.

Forslag til, hvordan du kan støtte din ven eller dit familiemedlem i sorgen

1. Vis din interesse, og stil spørgsmål: Sorg er en meget individuel proces, og folk kan reagere og føle på mange måder. Ved at være interesseret i din vens eller dit familiemedlems oplevelser og følelser giver du dem en værdifuld mulighed for at føle sig lyttet til og støttet. Det gælder især for dem, der har mistet en af deres kære under pandemien. Mange var isolerede på dødstidspunktet og i månederne efter, og derfor har de måske ikke haft mulighed for at dele deres oplevelser med andre.

Funded by the European Union

2. Der er ikke noget 'rigtigt' tidspunkt at spørge på eller noget 'rigtigt' at sige, så du skal bare gøre det. Når man har mistet en person tæt på sig, kan man føle sig meget alene i verden. For dem, der støtter den sørgende, kan det være svært at starte en samtale, men vær ikke bange for at sige det forkerte og på det forkerte tidspunkt. Prøv noget i retning af "Jeg *håber, det er OK, at jeg spørger, det er noget tid siden, du mistede din mand. Hvordan går det nu?*" eller "*Jeg vil gerne tale med dig og høre, hvordan du har det. Er det et godt tidspunkt nu?*"

3. Tilbyd praktisk hjælp. Lav mad, hent børnene fra skole og tilbyd at hjælpe med det praktiske, og bliv ved med at gøre det. Når man er i sorg, betyder det meget at føle sig støttet og holdt af andre.

4. Foreslå en sammenkomst eller en særlig afsked. For mennesker, der mistede deres kære under COVID-19-pandemien, var begravelser og gravøl ikke tilladt. For andre var det kun tilladt for et lille antal mennesker. Det havde stor indflydelse på, hvordan sorgen blev delt med familie og venner, og hvor støttet og forbundet folk følte sig i månederne og årene efter. At foreslå en fælles tur til kirkegården eller en middag til ære for den afdøde vil give mulighed for en særlig afsked og et øjeblik, hvor du kan være sammen med din efterladte ven eller dit familiemedlem og deres sorg.

5. Forvent ikke, at sorgen forsvinder. Sorg kan tage lang tid, som en efterladt sagde: "*Folk tror, at alt bliver bedre efter seks måneder, men det er først efter seks måneder, at man indser, hvad der er sket.*" Så bliv ved med at vise din interesse, stille spørgsmål og tilbyde støtte måneder og år efter tabet af en betydningsfuld person.

Når ældre voksne er i sorg.

Traditionelt har der været en misforståelse af, at ældre voksne er mindre følelsesmæssigt påvirkede af tab, og at deres sorg er mindre kompliceret. Bag denne misforståelse er en antagelse om, at for ældre voksne er døden forventet, mindre overraskende og en del af tingenes naturlige orden. Men for en mand, der har delt 50-60 år med sin kone, vender

Funded by the European Union

hendes død op og ned på hans verden. Det er netop de mange år sammen, det fælles liv og den fælles historie, der gør dette tab så dybt. Derfor bør vi give ældre voksne i sorg de samme privilegier og hensyn, som vi giver deres yngre kolleger.

Udtryk, der skal undgås.

Kulturelt har vi overtaget en række udtryk, som normalt siges for at trøste den efterladte. Det er sætninger, der siges med de bedste intentioner, og som man tror er trøstende, men som enten har mistet deres betydning eller ikke er brugbare i en tid med sorg. Det er udtryk, som kan få de efterladte til at føle, at vi ikke forstår deres smerte, og som endda kan skabe følelser af afvisning.

Dette er nogle af de mest almindelige udtryk, som vi bør undgå at sige:

det er skæbnen	det er Guds vilje	Tiden læger alle sår
Du må være stærk	Du må tænker på noget andet	Kom nu i godt humør
Tænk på dig selv nu	Sådan er livet	

Når børn sørger.

Når et barn er i sorg, skal vi stille os til rådighed og vise vores medfølelse. Vi kan støtte børn ved at hjælpe dem med at forstå, hvad der er sket, og hvilke konsekvenser det har for dem og deres familiemiljø. Vi kan også støtte dem ved at tage deres tanker og følelser alvorligt og ved at lytte og reagere på en omsorgsfuld og ærlig måde. Selv små børn er ofte opmærksomme på, hvad der foregår omkring dem, og lægger mærke til, om folk tæt på dem er kede af det og har ondt. Et vigtigt aspekt af støtten til små børn er derfor

Funded by the European Union

at give alderssvarende information om, hvad der er sket, og hvad der skal ske. Det kan øge deres følelse af tryghed i en ellers svær og urolig periode af deres liv - når de voksne omkring dem er der for dem og fortæller sandheden.

Døden er et komplekst fænomen for både voksne og børn. Selv voksne forstår ikke døden og livet efter døden på samme måde, så når vi taler om døden med børn, er vi nødt til at invitere og anerkende deres syn på begrebet. Efterhånden som børn bliver ældre, udvikler deres evne til at forstå komplekse emner som død og døende sig, og det samme gør deres tanker, følelser og spørgsmål om emnet.

Forslag til, hvordan man kan hjælpe børn og teenagere i deres sorg.

1. **Kommuniker klart, ærligt og alderssvarende:** Det er naturligt, at vi ønsker at beskytte børn mod svære og smertefulde aspekter af livet. Desværre er det ikke altid muligt, og at være ærlig kan hjælpe barnet med at genskabe en følelse af tryghed i en svær tid. Derfor er det at fortælle sandheden på en empatisk og alderssvarende måde ofte den mest omsorgsfulde støtte, vi kan tilbyde et barn. Under pandemien var det endnu sværere at forstå, at nogen var død, fordi man ikke kunne sige farvel og se liget bagefter. Dette aspekt understreger behovet for at give børn ærlig information og endda indrømme, at der er ting, vi ikke ved.
2. **Bekræft, hvordan et barn føler:** Børn kan føle mange ting, når de sørger, og det bør man invitere dem til og opmuntre dem til. Små børn kan være optaget af aspekter som at have mistet den forælder, der kunne lave deres yndlingsmåltid, mens mere modne børn eller teenagere forstår konsekvenserne af døden i en bredere sammenhæng. Ofte fastholder børn ikke følelser på samme måde som voksne, så bliv ikke overrasket over at se et lille barn blive overvældet af sorg og inden for fem minutter lege lykkeligt med sit legetøj igen.
3. **Opmuntre til forskellige udtryk for sorg:** At udtrykke sorgen på forskellige måder kan være en hjælp, når et barn sørger. Lav tegninger om, hvad der skete, eller tegninger af ting, som barnet gerne vil have, at den døde person ser. Læs bøger eller se film, som kan udvide begrebet død og inspirere til nye måder at

Funded by the European Union

tænke over sorg på. Besøg kirkegården eller steder, som den døde elskede holdt særligt af.

4. **Involver børnehaven eller skolen:** Efterhånden som børn bliver ældre, leves deres liv i stigende grad uden for hjemmet. Hvis dit barn eller din teenager går igennem en svær tid, er det vigtigt at involvere andre. Inviter barnet eller teenageren til at udtrykke sine behov, så de føler sig involveret og i kontrol.
5. **Pas på dig selv:** At tage sig af et barn i sorg kan være en praktisk og følelsesmæssigt udfordrende opgave. Måske er du også i sorg, hvilket gør opgaven endnu mere udfordrende. Det er vigtigt, at du tager din egen mentale sundhed alvorligt og søger støtte, når du har brug for det. Gør det både for din egen og for dit barns skyld.

Hvornår skal jeg være bekymret?

For mange af os vil det at miste en nærtstående være en af de sværeste oplevelser i vores liv. Sorg kan fremkalde en stærk følelsesmæssig reaktion, som vi ikke er vant til. Det kan være bekymrende, når vi støtter vores kære i sorgen. Men stærke følelser og svære tanker er en del af en normal sorgproces, og det er nyttigt at huske, at sorg kan komme til udtryk på mange måder og mærkes i måneder og år efter tabet. Ofte siger efterladte, at sorgen ikke forsvinder, men at den bliver lettere at leve med, og at tabet bliver en del af den, de er i deres liv fremover.

Men for nogle mennesker bliver sorgen kompliceret, og processen med tilpasning og accept bliver af en eller anden grund forhindret. Det kan f.eks. skyldes traumatiske oplevelser før, under eller efter dødsfaldet, kvaliteten af forholdet til den mistede person eller mangel på social støtte og isolation, når man sørger. Derfor er mennesker, der har mistet under Covid-19, i risiko for at opleve sorgkomplikationer, da de blev udsat for traumatiske omstændigheder og ofte blev overladt til at sørge i isolation. Sorgkomplikationer kan påvirke livet på mange måder og vil kræve specialiseret terapeutisk behandling. Det kan være en praktiserende læge eller en psykolog, afhængigt af graden af bekymring. Som ven skal du kigge efter disse tegn, når du skal vurdere, hvornår du bør være bekymret.

Funded by the European Union

1. **Hvis sorg ikke ændrer sig over tid:** Sorg er en proces, der udvikler sig og ændrer sig over tid. Men hvis en efterladt person ikke føler nogen forandring eller forbedring i den måde, de føler og fungerer på efter at have mistet en elsket person efter 6 måneder, kan det give anledning til bekymring.
2. **Når sorgen påvirker andre dele af livet negativt:** For nogle mennesker vil sorgen påvirke deres liv på en sådan måde, at det for venner og familie vil være tydeligt, at noget har ændret sig til det værre. For eksempel når nogen forlader et tidligere værdsat job og kun kommer ud af huset for at købe ind. Eller når en tidligere omgængelig ven isolerer sig og kun fokuserer på arbejdet.
3. **Når der ikke er noget spor af sorg:** Når nogen mister en elsket person, og der ikke er noget spor af vedkommende i deres liv. Når de efterladte foretrækker ikke at tale om personen eller at blive mindet om personen og det liv, de plejede at dele sammen, kan det give anledning til bekymring. Det er følsomt, da folk sørger på forskellige måder. Men hvis du ved, at det ikke ligner din ven, kan det være overvældende følelser, der holder din ven tilbage fra at sørge.
4. **Hvis livet føles for svært at bære:** Det er en almindelig oplevelse at kæmpe med at finde mening efter et tab. Nogle gange kan det føre til tanker om, at selve livet er meningsløst, og i et stykke tid kan det virke umuligt at finde en måde at komme videre på. For en mindre gruppe bliver disse tanker til egentlige selvmordstanker, og når disse tanker dukker op, er det et tegn på, at livet lige nu er ekstremt vanskeligt, og at der bør tilkaldes professionel hjælp.

Afsnit 4: At acceptere døden som en del af livet.

DØDEN: NOGET, DER PÅVIRKER OS ALLE

Døden påvirker os alle. Det er kun et spørgsmål om tid, og vi har alle haft eller vil opleve store tab, og vi vil alle før eller siden blive konfronteret med vores egen død. Men vi lever i en verden, som ofte fortæller os, at det er vigtigt ikke at tænke på det, der gør ondt. Der er måske en antagelse om, at det at tale om det, der gør ondt, eller at tænke på det, kan gøre os mere skrøbelige, forårsage mere lidelse og gøre os ulykkelige. Så vi lader

Funded by the European Union

ofte som om, det ikke sker, vi ignorerer det og benægter det, som om det var noget fremmed i vores liv. Nogle gange lader vi endda som om, at vi og vores kære er udødelige, og - selv når det drejer sig om ældre mennesker eller mennesker med uoprettelige prognoser - klynger vi os til tanken om, at døden kan undgås. Men hvis vi ikke er bevidste om og forberedte på at møde vores kæres død (og vores egen død), kan vi have sværere ved at møde den sorg, lidelse og smerte, som tabet forårsager hos os selv og andre. Døden er en del af vores egen livshistorie. Det er et vigtigt emne, et væsentligt tema i vores personlige og familiemæssige historie. At acceptere den uden tabuer giver os mulighed for at integrere døden som en anden del af vores udvikling og vores liv. Når vi kan acceptere, tænke og tale naturligt om død, tab og sorg, er vi desuden bedre i stand til at støtte andre, der er i sorg.

a. **" En dag vil vi selv dø" - Døden selv**

En dag vil vi og vores kære forlade os. At konfrontere og acceptere denne uundgåelige død i vores liv kan langt fra at overvælde os hjælpe os til at opleve mere tilfredsstillende og meningsfulde liv: at nyde hvert øjeblik dybere, at skabe mening i alt, hvad vi gør, og, når tiden er inde, at planlægge, hvordan vi ønsker, at slutningen på vores liv skal være. Hvis vi bliver bevidste om, at livet har en grænse, vil vi måske være i stand til at værdsætte hvert øjeblik mere sammen med vores kære og leve på en mere intens og autentisk måde.
I det følgende finder du nogle spørgsmål, der kan hjælpe dig med at øge din bevidsthed, refleksion og accept af døden og dermed forbedre din evne til at støtte efterladte.

- *Hvad ville du ændre i dit liv, hvis du var mere bevidst om, at du skal dø en dag?*

- *Hvad ville du tale med dine nærmeste om, hvis det var deres sidste dag?*

- *Tænk på 3 oplevelser, som du endnu ikke har haft sammen med din nærtstående, og som du gerne vil have, inden han/hun dør. Skriv dem ned. Hvad forhindrer dig i at gøre dem nu?*

- *Tænk på to mennesker, der står dig nær, hvad vil du gerne sige til dem, før du dør? Skriv det ned. Hvad forhindrer dig i at sige det til dem nu?*

b. "Et blad i efteråret" - Den andens død

At være klar over, at de mennesker, som vi har delt en del af vores liv med (f.eks. venner, partner, familie), ikke længere vil være sammen med os, er noget, der kan være uudholdeligt at acceptere. Men i det øjeblik, vi indser vigtigheden af at give slip, kan vi integrere det som en del af vores vej, vi kan give det en mening, og vi kan genopbygge vores liv uden den elskedes fysiske tilstedeværelse - give mening til deres liv med os såvel som til deres død.

- Vi må acceptere, at vi i løbet af vores liv vil opleve mange tab, som vi må lære at leve med, give slip på det tidligere fysiske forhold, vi havde, og genopbygge et sådant forhold på andre vilkår.
- *"Ligesom et træ er nødt til at miste sine blade for at kunne spire stærkt om foråret, må mennesker nogle gange lære at give slip på deres kære, der går bort, for at kunne genopbygge og tilpasse sig et nyt miljø."*

c. "Jeg vil hellere ignorere det" - At acceptere tanken om døden

Som vi diskuterede, er det at ignorere det, der forårsager smerte, en mekanisme, der i første omgang kan aflede, men som på lang sigt ikke fjerner smerten. Så det kan være nyttigt at gøre tanken om døden til en naturlig del af vores liv. Der er nogle ting, der kan hjælpe os i denne proces:

- ✓ **Tal om din og andres død.** Det kan være nyttigt og endda trøstende at have samtaler om, hvordan vi håber, at livet vil være, når døden indtræffer. Der er emner, vi kan tage op i disse samtaler, som, selv om de kan være svære i starten, kan være til hjælp for både den, der forlader os, og den, der skal leve uden deres tilstedeværelse. Planlæg f.eks. livets afslutning og undersøg, hvad folk ønsker, der skal ske med deres egen krop og deres arv, åndelig såvel som materiel (f.eks. samlinger, bankadgangskoder, arv fra sociale medier), samt uløste problemer

Funded by the European Union

eller åbne sår. Udarbejdelse af et forhåndsdirektiv og et testamente vil reducere usikkerheden.

- ✓ **Tal om dine kæres død og gør den naturlig.** Tal om, hvordan de levede, og hvordan de døde. Husk dem med hengivenhed, og tal om dem med de yngre. At deltage i begravelser og være hos vores kære til sidst hjælper os med at give afskeden mening. At sige farvel betyder ikke at glemme, og det kan være en mulighed for at huske deres arv, tale om dem, genopleve øjeblikke og tale om, hvad vi har lært sammen med dem. Det vil hjælpe os med at lukke cyklusser og begynde en sund sorgproces. Det vil også hjælpe os med at gøre disse ritualer til en del af livet.

- ✓ **Besøg syge venner og familiemedlemmer,** selv i de sidste dage. Sig farvel til dem, og undgå at have uafsluttede forretninger med dem.

- ✓ **At acceptere dødsangst** i stedet for at flygte fra den, at anerkende den, acceptere den, integrere den og håndtere den, så den ikke lammer os. At være bange for døden er noget, mange af os vil opleve. Vi skal ikke benægte det eller skjule det. Den bedste måde at håndtere følelser som f.eks. frygt på, er at anerkende dem, acceptere dem og udtrykke dem over for andre, så vi kan integrere dem og vokse.

- ✓ **Gør "rygsækken" klar.** Hav ikke åbne sår med dine kære, udfordringer, du ikke har taget op, eller vigtige spørgsmål, du ikke har løst.

Accepter, at døden er en del af livet!

Funded by the European Union

References

[1] Breen, L. J., Mancini, V. O., Lee, S. A., Pappalardo, E. A., & Neimeyer, R. A. (2022). Risk factors for dysfunctional grief and functional impairment for all causes of death during the COVID-19 pandemic: The mediating role of meaning. *Death Studies*, *46*(1), 43-52. https://doi.org/10.1080/07481187.2021.1974666

[2] Menichetti-Delor, J. P., Borghi, L., Cao di San Marco, E., Fossati, I., & Vegni, E. (2021). Phone follow up to families of COVID-19 patients who died at the hospital: Families' grief reactions and clinical psychologists' roles. *International Journal of Psychology*, *56*(4), 498-511. https://doi.org/10.1002/ijop.12742

[3] Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Uncertainty, shock and anger: Recent loss experiences of first-wave COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of Community & Applied Social Psychology,* 1-15. https://doi.org/10.1002/casp.2604

[4] Mortazavi, S. S., Shahbazi, N., Taban, M., Alimohammadi, A., & Shati, M. (2021). Mourning During Corona: A Phenomenological Study of Grief Experience Among Close Relatives During COVID-19 Pandemics. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 00302228211032736. https://doi.org/10.1177/00302228211032736

[5-12] Boelen, P.A., Lenferink, L.I. (2022). Prolonged grief disorder in DSM-5-TR: Early predictors and longitudinal measurement invariance. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry,* 56(6): 667-674. doi:10.1177/0004867 4211025728

[6] Fernández, Ó., & González-González, M. (2020). The Dead with No Wake, Grieving with No Closure: Illness and Death in the Days of Coronavirus in Spain. *Journal of Religion and Health*, *61*(1), 703-721. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01078-5

[7] Lyons, A. C., & Chamberlain, K. (2006). *Health psychology: A critical introduction*. Cambridge University Press.

[8-10] Killikelly, C., & Maercker, A. (2017). Prolonged grief disorder for ICD-11: the primacy of clinical utility and international applicability. *European Journal of Psychotraumatology: Traumatic loss,* 8(sup6).

[9-11]Thomas, K., Hudson, P., Trauer, T., Remedios, C., Clarke, D. (2014). Risk Factors for Developing Prolonged Grief During Bereavement in Family Carers of Cancer Borgers in Palliative Care: A Longitudinal Study. Journal of Pain and Symptom Management, 47(3):531-41. Available from https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S088539241



AURORA

@COVID19-EU

Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe

(2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)

Funded by the European Union

PARTNERS

UNIVERSIDADE DA MAIA – UMAIA

SÃO JOÃO

COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA

UNIVERSITÀ DEL SALENTO

Danish National Center for Grief