

AURORA@ COVID19-EU

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

AURORA
@COVID19-EU



Denne publikation er udarbejdet som en del af samarbejdet om innovation og udveksling af god praksis, KA2 – Strategiske partnerskaber: Faglig uddannelse i projektet "AURORA@COVID19-EU (2021-1-PT01-KA220-VET-000033092)", som har til formål at fremme en fælleseuropæisk håndtering af sorg i kølvandet på COVID-19-pandemien.

AURORA
@COVID19-EU

Denne manual er udarbejdet af University of Maia (UMAIA) og ULSSJoão i samarbejde med AURORA@COVID19-EU-teamet. Ønsker du at henvise til manualen, skal du bruge følgende:

Nogueira, D., Barbosa, E., Pinheiro, P., Cunha, C., Soares, J., Venuleo, C., Jodar-Anchia, R., Gamoneda-Larripa, M., Østergaard, T., & AURORA@COVID19-EU team (2024). Good Practices Guidelines Manual – Articulating a Unified Response to the Covid-19 Outbreak Reconstruction After Loss in Europe. Available at https://auroragriefcovid19.eu.

Funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

INTRODUKTION

AURORA@COVID19-EU-projektet havde til formål at yde en fælleseuropæisk respons på efterladtes behov efter COVID-19-pandemien. Projektet tager udgangspunkt i den behovsbaserede sorgmodel (sorgpyramiden) inddelt i fire niveauer ift. viden om forskellige behov hos efterladte. Den bygger videre på den evidensbaserede sorgmodel fra Samar M Aouns forskning (Aoun et al., 2019) og videreudviklet med indsatser på mikro-, meso- og makroniveau. Samarbejdet har produceret en række videns og træningsmanualer til fagfolk, involveret i omsorg og sorgarbejde før og efter døden, samt til det brede samfund.

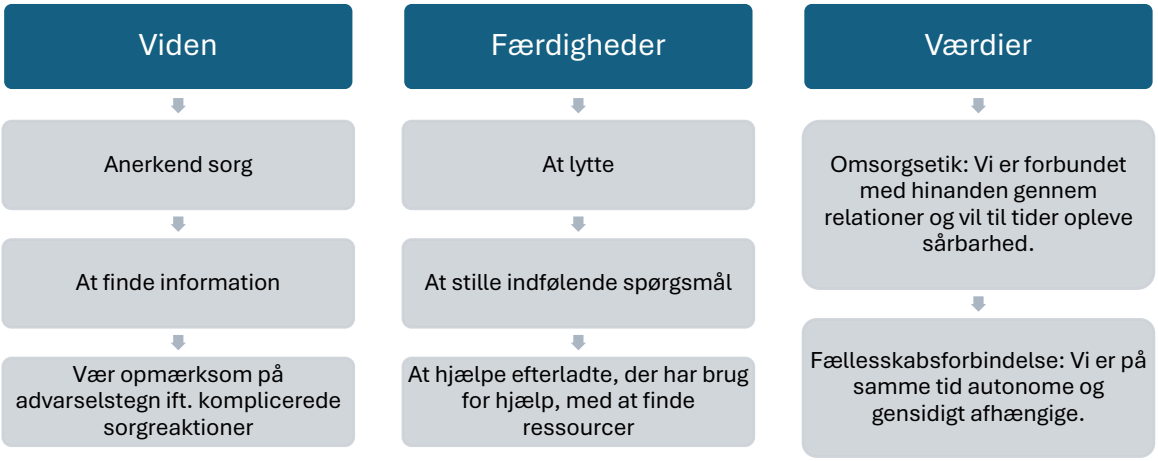
Manual I – Træning af psykologer (R1) er målrettet psykologer og giver en introduktion til specialiseret sorgterapi og professionelle interventioner. Manual II – Uddannelse til direkte aktører/agenter (R2) er målrettet direkte aktører, dvs. sundhedsprofessionelle uden psykologfaglig baggrund og andre fagligheder, der spiller en grundlæggende rolle op til og efter døden. Pandemi-scenariet har mere end nogensinde understreget, hvor vigtig en rolle sundhedspersonale (ud over psykologer), præster, lærere, politi, farmaceuter og andre samfundspraktikere kan og bør spille i det sorgstøttende arbejde, herunder også i at spotte risici eller symptomer på komplicerede sorgreaktioner. Manual III - Uddannelse til indirekte aktører (R3), målrettet det bredere samfund, formidler sorgberetninger fra efterladte, der mistede under pandemien, som bidrag til at oplyse den bredere befolkning om sorg og sorgreaktioner.

Denne sidste Manual IV God praksis og retningslinjer til indirekte aktører (R4) – hovedformålet er at oplyse borgere og samfund om sorg og sorgreaktioner, herunder udvikling af forskellige materialer tilgængelige for alle. Det skal tjene til at forandre og nedbryde den udbredte myter og berøringsangst omkring sorg i den offentlige bevidsthed som dominerer i de fleste samfund.

Vi tager udgangspunkt i ”Compassionate Communities”, som fokuserer på at forstå de sociale kontekster, der påvirker vores sorgprocesser. Dette stemmer overens med en filosofi, der søger at

undgå unødig sygeliggørelse institutionalisering og i stedet understøtte omsorg og støtte via lokale omsorgsnetværk lokalsamfundet, hvor følelsesmæssig og social støtte tilbydes (Zuniga-Villanueva, et al., 2021; Ummel et al., 2021). Det er **et fælles ansvar at tage fat på spørgsmålene om død og sorg**, og som Kellehear (2013, s.1074) siger: "***Alle har en rolle at spille, uanset hvor beskeden*** **den er**".

Ifølge Breen et al. (2022) bør viden og kompetence om sorg gøre det lettere for både fagfolk og borgere at genkende sorg, søge relevant information og passende støtte og derved proaktivt forebygge komplicerede sorgreaktioner. Denne flerdimensionelle tilgang til sorg viden og kompetence opdeles i følgende komponenter:



Manual IV God praksis og retningslinjer til indirekte aktører (R4) har således til formål at formidle god praksis og viden om sorg samt udvikle informationsmaterialer, såsom foldere og korte videoer, skal udbredes bredt i offentlighed for at fremme et "sorgkyndigt" samfund.

Manualen blev udviklet på baggrund af Breens (Breen et al., 2022) spørgsmål om, hvordan et sorgkyndigt samfund bør se ud og dette tjente som inspiration og vejledning ift. valg af indhold og budskaber i materialet. De bygger også på den viden om de vanskelige omstændigheder omkring at dø og miste under pandemien med øget risiko for efterfølgende komplicerede sorgreaktioner hos de efterladte. Det anbefales at inkorporere den viden og indsigt i beredskabet omkring evt. fremtidige pandemiscenarier. Alt materiale i Manual IV er produceret ved hjælp af CANVA og kunstig intelligens er blevet brugt til at skabe de billeder og videoer. På den baggrund har vi skabt en række scenarier og udviklet små videoer og foldere med budskaber baseret på litteraturgennemgang og tidligere manualer.

1. SITUATION

IKKE AT KUNNE SIGE FARVEL

Den første situation er baseret på COVID-19-oplevelsen af at miste under pandemien og ikke at kunne sige farvel til. På figur 1 ses en mand, der siger: "*Jeg er så ked af det, fordi jeg ikke fik lov til at se min mor på hospitalet, da hun* døde.". Billedet efterfølges af en anbefaling om aktiv lytning og forståelse samt et konkret forslag til noget, vi kunne sige til de efterladte i det øjeblik.



Fig. 1. – Video 1 - Trist mand, der udtrykker sorg over ikke at have fået lov at sige farvel til sin nærtstående.

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Den manglende mulighed for at tage afsked med en person før eller efter dødsfaldet, øger risikoen for komplicerede sorgreaktioner, især i en kontekst som Covid-19-pandemien (Hernández-Fernández & Meneses-Falcón, 2021). Det bliver mere udfordrende forlige sig med dødens realitet og acceptere, at det er sket, når man ikke er i stand til at se den afdødes krop. Familier har anmodet om oplysninger fra sundhedspersonale om tidspunktet for deres elskedes død og lejlighedsvis bedt om beviser, såsom et fotografi eller personlige ejendele, for at hjælpe dem med at forlige sig med og forstå situationen.

Begravelser/bisættelser udgør her en kulturel og/eller religiøs tradition, der manifesterer dødens realitet og som således for de fleste spiller en væsentlig rolle for sorgprocessen (O'Rourke et al., 2011). Fraværet af begravelser under COVID-pandemien forhindrede efterladte i at tage afsked og forstyrrede erkende døden og tabet. Traditionelt giver begravelses- og mindehøjtideligheder en ramme for at udtrykke kærlighed og respekt for den afdøde og sige farvel. De markerer en overgang, hvor dødsfaldet med risiko for at forstyrre erkendelsesprocessen. De efterladte blev frarøvet mulighed for at udtrykke deres følelser og få social og psykologisk støtte fra deres kære (Mortazavi et al., 2021). Forbud mod disse ritualer under pandemien har tvunget mange til at finde alternative måder at sørge og ære deres kære på. Dette har blandt andet ført til en opblomstring af virtuelle mindehøjtideligheder, online-hyldester og andre digitale formater, der alle har givet familier og venner mulighed for at forbinde og dele deres minder på trods af fysisk afstand. Disse udgjorde nye måder at udtrykke sorg på, og selvom

de ikke var en fuldstændig erstatning for personlige sammenkomster, var det et hjælpsomt alternativ til at tage afsked og opleve kollektiv støtte, der minimerede følelsen af isolation og uforløst sorg.

Desuden understreger fagfolk vigtigheden af at søge støtte under Covi-19. Rådgivning, sorgstøttegrupper og endda digitale terapitilbud var afgørende ressourcer for de efterladte. Disse støttetilbud udgør et trygt rum til at bearbejde følelser, dele oplevelser og modtage vejledning i at navigere i sorgens kompleksitet.

Da verden fortsætter med at tilpasse sig de udfordringer, som pandemien udgør, er det vigtigt at forblive medfølende og forstående over for dem, der sørger. I erkendelse af den store betydning af at sige ordentligt farvel for de efterladte, må samfundet stræbe efter at tilbyde alternative former for støtte og mindehøjtidelighed. På den måde ærer vi minderne om dem, der er gået bort, og giver trøst til dem, der er efterladt, hvilket fremmer en følelse af fællesskab og modstandsdygtighed i sorgen.

2. SITUATION

FYSISK ISOLATION OG MANGLENDE STØTTE

I denne situation er en kvinde ked af, at hun ikke kunne være en støtte for sin veninde, da veninden mistede sin mor under COVID19-pandemien. Dette var en meget almindelig situation under pandemien, hvor social støtte blev begrænset og efterlod de efterladte med en følelse af isolation og forladthed. Det vigtige budskab, vi ønsker at formidle med dette billede er, at selvom hun ikke var i stand til at deltage i begravelsen, kan medfølelse og støtte udtrykkes når som helst.



Fig. 2. – Video 2 - En person er ked af ikke at kunne være fysisk til stede for at støtte den efterladte ven.

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Under pandemien har familier været nødt til at sørge alene uden støtte fra deres sociale netværk. Den hidtil usete situation har understreget vigtigheden af at finde alternative måder at forbinde og støtte hinanden på. Virtuelle mindehøjtideligheder, online støttegrupper og videoopkald er blevet afgørende kanaler til at opretholde forbindelser og give trøst på afstand. På trods af den fysiske afstand

kan relationer og støtte opretholdes på hjælpsom vis. Husk, at ingen behøver at navigere i sorg helt alene; selv under isolation er der måder at finde og tilbyde støtte på (Fernández & González-González, 2020; Lyons & Chamberlain, 2006).

3. SITUATION

DØDENS TVETYDIGE KARAKTER

I denne situation ønskede vi at illustrere udfordringen ved ikke at kunne se den afdøde i dødsøjeblikket. Det bevirker en grad af tvetydighed og usikkerhed, der udfordrer accept af virkeligheden og kan bidrage til at hæmme den naturlige sorgproces. Det vigtige budskab, der ønskes understreget er, at vi bør anerkende denne vanskelige omstændighed uden at forsøge at minimere smerten eller lidelsen. Det er utroligt svært ikke at kende de nøjagtige omstændigheder omkring ens næres død, og det er helt normalt at føle sig overvældet og ked af dette.



Fig. 3. - Video 3 - Efterladt mand, der ikke fik lov til at være sammen med sin kone i dødsøjeblikket

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

I forbindelse med visse sundhedskriser, især pandemier, er der restriktioner/procedurer, der kan begrænse pårørendes mulighed for at være til stede ved dødsøjeblikket. Kommunikationen af prcedurer er nogle gange uklar, eller der er ikke tid nok til at forklare og behandle de modtagne oplysninger. I mange tilfælde indtræffer døden meget pludseligt, og familiemedlemmet modtager en urne med aske eller ser en kiste på afstand med beskeden om, at det er resterne af deres elskede. Ved sådanne omstændigheder kan det være vanskeligt fuldt ud at forstå realiteten ved dødsfaldet, da begivenheder sker ekstremt hurtigt og forekommer uvirkelige.

Derudover kan sådanne pludselige og surrealistiske omstændigheder udgøre en traumatisk oplevelse, hvor pårørende føler sig overvældet. Det kan forstyrre den efterfølgende sorgproces, da folk kan blive fastlåst i følelsen af uvirkelighed omkring dødsfaldet, hvilket hindrer accept. Følelsen af at forvente at se den elskede hvor som helst intensiveres og kan blive kronisk (Cipolleta et al., 2021).

Disse COVID-19 forårsaget omstændigheder ligner det, vi kender som tvetydige tab: dødsfald, hvor liget ikke bliver fundet (f.eks. forsvindinger). Desuden var information om de specifikke omstændigheder ved dødsfaldet sparsom, hvilket udløser grublen hos de pårørende (f.eks. "Jeg ved ikke, om de led, om de var bange, om de undrede sig over, hvorfor de var alene, hvorfor jeg ikke var sammen med dem..."). Alle disse faktorer tilføjede en ekstra byrde til den sørgende og skabte en kilde til krav, der kan forlænge og komplicere sorgprocessen (Menichetti-Delor et al., 2021). Vær opmærksom på disse vanskeligheder og giv din støtte med empati og nærvær til de efterladte.

4. SITUATION

MYTER OM SORG

"DEN RIGTIGE VEJ TIL SORG?"

Den første myte er den almindelige antagelse om, at der findes en normal sorg/en rigtig måde at sørge på og at denne skal passe ind i et mønster. Vi vil gerne understrege, at selvom der er nogle generelle og almindelige reaktioner og adfærd i sorg, er der forskellige måder at udtrykke sorg på, og alle måder er legitime.



Fig. 4. - Video 4 - Myter - En rigtig måde at sørge på

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Mange mennesker tror, at der er en rigtig måde at være i sorg på. Eksempler herpå er antagelser om, at efterladte for eksempel bør græde eller ikke bør græde, at efterladte bør dele eller ikke dele deres følelser, at efterladte bør tage en pause fra arbejdet eller hurtigt vende tilbage til deres opgaver og aktiviteter. Sorg er unik, "ligesom vores fingeraftryk" (Volkan & Zintl, 2018), og selv inden for samme familie er der ikke to mennesker, der oplever og udtrykker smerte på nøjagtig samme måde. Reaktioner på sorg afhænger af personlige karakteristika, omstændigheder ved tab (f.eks. forventet/uventet og pludseligt; naturligt/unaturligt), bånd til den afdøde, støtte, familie og kulturelle normer. Sorg kan

komme til udtryk gennem følelsesmæssige reaktioner (f.eks. chok, nostalgi, tristhed, vrede, skyld, lettelse, frygt, angst, utryghed, svimmelhed), fysiske reaktioner (f.eks. søvnbesvær, ændringer i appetitten, hovedpine, mavesmerter, hjertebanken, rastløshed, træthed), adfærdsmæssige reaktioner (f.eks. social isolation, undgåelse, agitation, hyperaktivitet), kognitive reaktioner (f.eks. koncentrationsbesvær, forvirring), eksistentielle reaktioner (f.eks. følelse af meningsløshed, tab af identitet og forvirring, oplevelse af uretfærdighed – "Hvorfor mig?"). Alle reaktioner er lige legitime. Det er derfor vigtigt at anerkende, at hver person har en unik måde at udtrykke deres smerte på. Lad den sørgende person udtrykke sin sorg på den måde, de har brug for.

5. SITUATION

MYTER OM SORG

'KOM VIDERE'

Hvad betyder at 'komme videre'? Skal jeg glemme den afdøde for at komme videre med mit liv? 'Kom videre' er et typisk forslag, folk giver til efterladte, der har mistet en nærtstående. Det bliver dog ikke altid godt modtaget, da det antyder, at de efterladte skal komme videre fra deres sorg. At sørge betyder ikke at glemme. At huske er en integreret del af sorg.

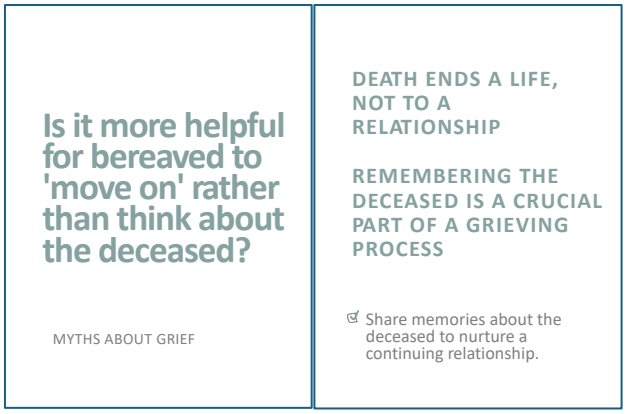


Fig. 5.- Video 5: Myter - "Kom videre"

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Det er en almindelig opfattelse af, at for at 'overvinde' tabet er det mere nyttigt for folk at 'komme videre' med deres liv i stedet for at tænke på minderne om den afdøde. Denne opfattelse kan få os til at undgå at nævne og tale om den afdøde sammen med den sørgende og til at forsøge at skifte emne og distrahere de efterladte, når de selv nævner og taler om den afdøde. Faktisk er det at huske den afdøde et af de efterladtes vigtigste behov. At huske den afdøde er en måde, hvorpå efterladte kan lære at acceptere tabet i erkendelsen af, at dødsfaldet afslutter et liv, ikke et forhold. At se på billeder, fortælle historier om den afdøde person, inkludere deres navn i samtaler, genkende sig selv i deres gestus, deres manerer, deres måde at lære på m.v. - er blot nogle få eksempler på måder, hvorigennem folk fortsætter

med at opretholde en forbindelse med den afdøde og integrere dem i deres fremtidige liv. Det kan betyde, at minderne om den afdøde stadig er forbundet med tristhed og følelser af tab, men også med andre aspekter såsom glade minder, taknemmelighed og glæde over det, der blev delt. I din rolle som støtteagent skal du derfor stille dig til rådighed for at lytte til den efterladte, når efterladte føler behov for at huske den nærtstående karakteristika eller fortælle dig om en oplevelse med dem; og tillad dig selv at gøre det samme. For de efterladte kan det være en kilde til stor trøst at vide, at deres kære lever i andres hukommelse.

6. SITUATION

MYTER OM SORG

'BØRN SØRGER IKKE'

Det er en almindelig, men fejlagtig opfattelse, at efterladte børn ikke lider så meget som voksne. Børn oplever sorg lige så meget som voksne, men de oplever den nogle gange anderledes end voksne. For eksempel, i modsætning til voksne, svinger børn ofte mellem forskellige følelser på kort tid. Bliv derfor ikke overrasket over at se et lille barn overvældet af tristhed og inden for fem minutter være glad for at lege med deres legetøj igen. Reaktioner vil afhænge af deres alder, deres forståelse af døden, deres forbindelse til den afdøde, andre familiemedlemmers reaktioner og deres personligheder. Små børn kan være optaget af tanker som at miste den forælder, der vidste, hvordan man laver deres yndlingsret, mens mere modne børn eller unge forstår konsekvenserne af døden i en større sammenhæng (f.eks. kan de være bekymrede for at blive opfattet som anderledes end deres jævnaldrende eller bære skyld over konflikter, de havde med den afdøde). Det eneste du opnår, ved ikke at tale om tabet er, at give børn en oplevelse af, at følelser ikke kan/bør udtrykkes og deles.



Fig. 6.- Video 6: Myter C - Børn sørger ikke

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Derfor anbefaler vi, at du informerer dit barn om, hvad der er sket så hurtigt som muligt. Brug her et enkelt, klart sprog til at kommunikere de dårlige nyheder (sætninger som "gik til englene" eller "gik i seng" eller "gik væk" kan være forvirrende). Lad dit barn vide, at det er okay at have alle mulige følelser og lad dem vide, at du også føler dig ked af det, vred eller træt. Fortæl dem, hvem de ellers kan tale med, og tilbyd dem mulighed for at udtrykke deres sorg, såsom at tegne, lave kort eller bruge dukker. Prøv så vidt muligt at opretholde en rutine for dit barn, da familieaktiviteter kan hjælpe dem til at føle sig mere trygge. Hvis det er muligt, så prøv at inkludere barnet i begravelsesarrangementer og aktiviteter. Et meget lille barn kan f.eks. opfordres til at lave en tegning eller en anden aktivitet for at mindes den afdøde, når de voksne går til begravelse. Ældre børn vil måske gerne se liget eller have en rolle i begravelsesceremonien eller mindehøjtideligheden. Fortæl dem, hvad de kan forvente, inkluder dem ift. deres alder i det der skal ske, og giv dem også mulighed for at vælge til og fra og beslutte på egen hånd, når det er muligt. Vigtigst af alt, anerkend de forskellige måder, hvorpå børn udtrykker deres sorg, og giv dem plads og tid til at udtrykke og dele deres følelser.

7. SITUATION

MYTER OM SORG

"ALLE HAR BRUG FOR PROFESSIONEL HJÆLP"

Meget ofte har vi en tendens til at tænke på sorg som en slags sygdom og terapeutisk behandling som den eneste tilstrækkelige støtte (Marinaci et al., 2024). Faktisk er naturlige reaktioner på sorg en adaptiv reaktion på tabet af en elsket. 'Naturlig' betyder ikke 'let'. At håndtere et stort tab er ofte smertefuldt og forvirrende, men ikke ensbetydende med 'patologisk'. De fleste mennesker vil kun have brug for støtte fra deres netværk.



Fig.7.- Video 7: Myter D - Alle har brug for professionel hjælp

https://auroragriefcovid19.eu/r4video/

Her følger forslag til, hvordan du kan støtte efterladte:

- Giv den efterladte mulighed for at føle og udtrykke hele spektret af svære følelser (tristhed, vrede, frygt, skyld, lettelse...).
- Forsikre den efterladte om, at sorg er en naturlig og sund reaktion og ikke er noget, man skal skamme sig over.
- Vis din interesse; Læg vægt på, at du er tilgængelig, hvis de har brug for at betro sig til dig.
- Velkommen deres behov for at tale om den afdøde.
- Undgå klichéer (f.eks. "Han er et bedre sted nu" eller "Han er i himlen"), giv ikke forenklede løsninger og giv ikke uopfordrede råd. Sådanne håndteringer kan få de efterladte til at føle, at de ikke er fuldt ud anerkendt og forstået i det, de går igennem, eller endda give dem en oplevelse af, at det de oplever/gør er utilstrækkeligt eller upassende.
- Udtryk nærhed. At holde den efterladtes hånd, lægge din hånd på deres skulder eller kramme dem kan være effektive måder at lade dem vide, at du er der, og at de ikke er alene.
- Tilbyd praktisk hjælp. Da det ofte er svært for mange efterladte at bede om hjælp, kan du gøre det lettere for dem ved at komme med konkrete forslag (f.eks. "I eftermiddag skal jeg på markedet. Hvad kan jeg bringe dig derfra?").
- Overvej muligheden for informativ støtte (f.eks. forslag, råd, retningslinjer eller oplysninger om begravelsesarrangementer eller om bureaukratiske spørgsmål eller endda om former for støtte til dem selv og deres kære).

- Tilbyd løbende støtte. Smerten kan aftage i intensitet over tid, men sorgen forsvinder aldrig helt. Helligdage, familiemilepæle, fødselsdage og jubilæer vækker ofte sorg. Vær opmærksom ved disse lejligheder. Lad de efterladte vide, at du er der, hvis de har brug for.
- Vurder muligheden for at foreslå en specialiseret støtte, hvis de efterladte ikke mærker nogen ændring eller forbedring i den måde, de føler og fungerer på efter mange måneder på grund af deres tab.

Afhængigt af dit bekymringsniveau kan du konsultere din læge og/eller overveje at se en psykolog. Der er også flere gensidige hjælpegrupper, hvor efterladte kan dele deres oplevelser, følelser, tanker og dermed føle sig mindre alene.

FOLDER 1 – OPLEVELSE AF SORG

SORG SOM EN IDIOSYNKRATISK PROCES

Sorg er en naturlig og vigtig del af livet. At dele tab og sorg med andre kan hjælpe os med at hele og finde støtte i vores omgivelser. Følelser og reaktioner relateret til tab er meget stærke og intense, og de er også meget individuelle og udvikler sig over tid. For nogle få efterladte bliver sorgen langvarig og kompleks med meget forskellige og varierede udtryk. De kan have brug for professionel hjælp til at bearbejde tabet og sorgen, før de kan lære at leve med det. For de fleste efterladte bliver sorg med tid og tilstrækkelig støtte fra familie og venner en integreret del af livet, som vi lærer at leve med. Sorg forsvinder aldrig, den bliver med os for evigt – det er den pris, man betaler for at elske nogen.



Fig. 8.- Folder 1 - Sorg som en idiosynkratisk proces

https://auroragriefcovid19.eu/elementor-14495/

Som følge af generel mangel på viden om tab og sorg i de fleste samfund, kombineret med stigmatiseringer og tabuer, har de fleste mennesker svært ved, hvad de skal sige, og hvad de skal gøre, når de møder efterladte. Med øget bevidsthed og viden generelt vil vi forhåbentlig være bedre i stand til og åbne for at række ud og hjælpe hinanden, når vi møder tab og sorg.

Efterladte finder det ofte ensomt at sørge over tabet af en, de har elsket og meget svært at tale med andre om. De oplever, at folk omkring dem spørger om deres tab i de første par måneder. Derefter

er der en udbredt opfattelse af, at den efterladte vil være kommet videre. Men hvis vi ikke er i stand til at tale med andre om de mennesker, vi elsker og mister, så kan det føles som om de aldrig har levet. I vores forskellige roller som f.eks. familie, nabo, ven og kollega er det vigtigt, at vi alle støtter hinanden i tider med tab og sorg - også over tid. Der er ingen rigtig eller forkert måde at bede om og vise sympati på end bare at gøre det. Sorg er alles ansvar (Breen et al., 2022).

FOLDER 2 – KONKRETE RÅD TIL AT HJÆLPE EN EFTERLADT

LAD IKKE FRYGTEN FOR AT SIGE ELLER GØRE FORKERT FORHINDRE DIG I AT TALE OM SORGEN

De, der er efterladte, udtrykker ofte følelser af at blive forladt af venner, kolleger og sundhedspersonale, som kan mangle empati og komme med ufølsomme kommentarer eller klichéer på grund af manglende forståelse for, hvordan man yder støtte (Aoun et al., 2018). Denne mangel på forståelse og empati kan forværre de følelser af isolation og smerte, som de efterladte allerede oplever. Det er vigtigt, at pårørende til efterladte, der sørger, uddanner sig selv i, hvordan de kan yde meningsfuld støtte for de efterladte. Simple handlinger med at lytte, anerkende tabet og være til stede kan gøre en væsentlig forskel. Derudover kan nogle af sorgens byrder lettes ved at tilbyde praktisk hjælp, såsom at hjælpe med daglige gøremål eller tilbyde en skulder at græde på (se mere i Hæfte 2).

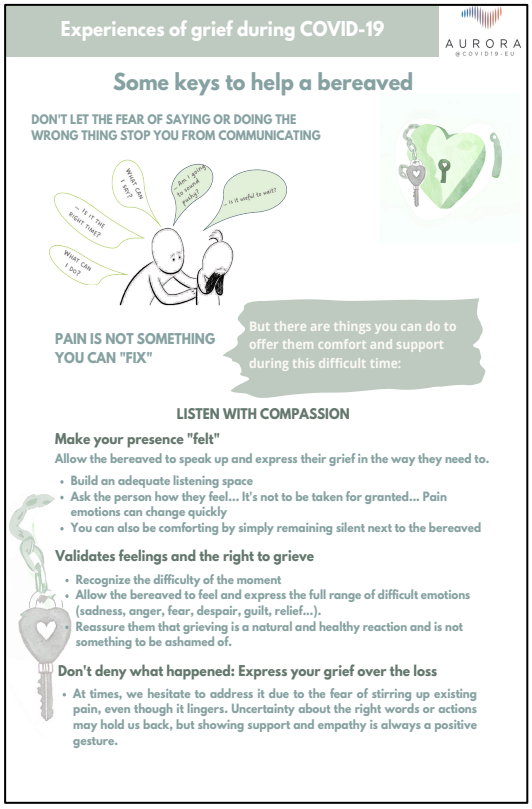


Fig. 9. - Folder 2: Konkrete tips til at hjælpe en efterladt

https://auroragriefcovid19.eu/elementor-14495/

Kurser og ressourcer til venner, kolleger og sundhedspersonale kan udbrede og udruste den enkelte med færdigheder, de har brug for til at yde effektiv støtte til efterladte. At skabe et medfølende og forstående miljø hjælper ikke kun med at helbrede, men styrker også samfundsbåndene. Ved at fremme en kultur af empati og venlighed kan vi være med til at sikre, at ingen rejser den vanskelige rejse med sorg alene.

FOLDER 3 – SNAK OM SORG MED BØRN

TAL OM SORG MED ET BARN ELLER EN UNG

At tale om død og sorg med børn kan være svært for forældre og omsorgspersoner, da de ofte har et ønske om at beskytte dem mod følelsesmæssig smerte. Det er dog umuligt at beskytte dem mod sorgen over at have mistet en, de elsker. I stedet er det vigtigt at have åbne samtaler med børn og unge om disse emner, så de kan udtrykke deres følelser og bekymringer i et støttende og forstående miljø. Dette miljø spiller en afgørende rolle i at forme, hvordan de oplever og bearbejder deres sorg (Dyregrov & Dyregrov, 2013; Kentor & Kaplow, 2020) og med hensyn til, hvem de kan henvende sig til, hvis de har brug for at udtrykke og tale yderligere om disse spørgsmål. Det er her vigtigt at anerkende og validere deres personlige oplevelser, at forsikre dem om, at de ikke er alene, og at der er nogen, der kan hjælpe dem med at håndtere deres tab og sorg.

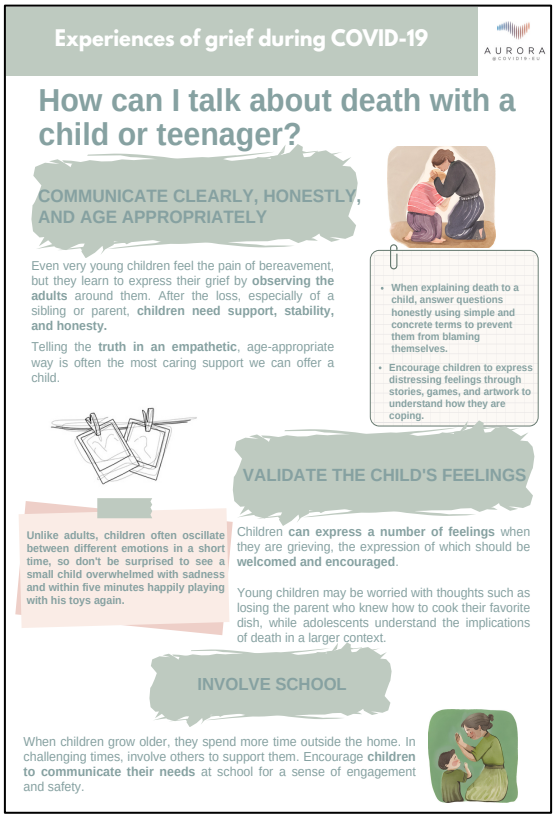


Fig. 10. - Folder 3: At tale om sorg med et barn eller en ung

https://auroragriefcovid19.eu/elementor-14495/

AFSLUTTENDE BEMÆRKNINGER

Det primære mål med denne manual var at styrke den bedste praksis for at yde støtte til sorg i overensstemmelse med folkesundhedsmodellen. Ved at etablere klare retningslinjer og anbefalinger havde manualen til formål at sikre, at viden og støtte er både tilgængelige og anvendelige for enkeltpersoner og samfund, der oplever tab. Vi understregede vigtigheden af kulturelt følsomme tilgange og anerkendte, at sorg manifesterer sig forskelligt på tværs af forskellige kulturelle kontekster, og at skræddersyet støtte kan forbedre helingsprocessen betydeligt.

Gennem samarbejde og deling af viden havde manualen til formål at skabe et mere medfølende samfund og støttenetværk. De, der støtter sorgramte, har fået ny viden og værktøjer til at sikre, at ingen står alene i sorgen.

Ved at præsentere og foreslå konkret og appellerende materiale, der kan bruges både til uddannelse og i formidling af god praksis, tilstræbte vi at overvinde de forhindringer, som specifikke fagfolk og samfundet som helhed møder. Denne tilgang har til formål at bygge bro mellem teoretisk viden og praktisk anvendelse og sikre, at begreberne ikke kun forstås, men også implementeres effektivt. Ved at gøre det, kan vi fremme et mere sammenhængende og informeret samfund, hvor fagfolk er udstyret med de redskaber, de har brug for i deres roller som sorgaktører til gavn for efterladte og det brede samfund.

Med udgangspunkt i en multidimensionel evne til at erhverve, analysere og anvende viden om forståelsen af tab (Breen et al., 2022) var vores mål at tilskynde til en sammenhængende, artikuleret tilgang til at adressere eftervirkningerne af COVID-19-pandemien på sorg- og sorgreaktioner. Dette projekt havde til formål at fremme mulighed for en mere åben og informere sorgproces for de mange efterladte i de hårdest ramte lande. Ved at integrere psykologisk støtte, samfundsressourcer og kulturelt følsomme praksisser søgte vi at skabe en omfattende og sammenhængende ramme, der kan tilpasses forskellige kontekster. Denne tilgang understregede vigtigheden af, at psykologer samarbejder med lokale ledere og organisationer for at yde behovsbaseret og individuel støtte til efterladte.

Ved at integrere disse strategier i træningsprocessen kan organisationer sikre en mere medfølende og effektiv tilgang til at støtte sorgramte, hvilket i sidste ende fremmer et sundere samfund og sorgkultur.

Vores overordnede vision var at opbygge et netværk af støtte, der ikke kun adresserede umiddelbare udfordringer med sorg og dødsfald, men også styrkede samfundets generelle beredskab ved omkring tab og sorg i forbindelse med evt. fremtidige pandemikriser.

Referencer

Aoun, S. M., Breen, L. J., Rumbold, B., Christian, K. M., Same, A., Abel, J. (2019). Matching response to need: What makes social networks fit for providing bereavement support? *PLoS ONE* 14(3): e0213367. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213367

Breen, L., Kawashima, D., Joy, K., Cadell, S., Roth, D., Chow, A., & Macdonald, M. (2022). Grief literacy: a call to action for compassionate communities. *Death Studies, 46*, 2, 425-433. https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1739780

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

Dyregrov, A., & Dyregrov, K. (2013). Complicated grief in children – The perspectives of experienced professionals. *OMEGA - Journal of Death and Dying, 67* (3). https://doi.org/10.2190/OM.67.3.c

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

Hernández-Fernández, C., & Meneses-Falcón, C. (2021). I can't believe they are dead. Death and mourning in the absence of goodbyes during the COVID-19 pandemic. *Health & Social Care in the Community*, *30*(4). https://doi.org/10.1111/hsc.13530

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

Kellehear, A. (2013). Compassionate Communities: end-of-life care as everyone's responsibility. *QJM: An International Journal of Medicine, 106,* 12, 1071-1075. doi:10.1093/qjmed/hct200

Kentor, R.A & Kaplow, J.B. (2020). Supporting children and adolescents following parental bereavement: guidance for health-care professionals. Lancet Child Adolesc Health, 4, 889–898.

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

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

O'Rourke, T., Spitzberg, B. H., & Hannawa, A. F. (2011). The Good Funeral: Toward an Understanding of Funeral Participation and Satisfaction. *Death Studies*, *35*(8), 729–750. https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553309

Zuniga-Villanueva, G., Ramirez-GarciaLuna, J., & Villafranca-Andino, R. (2021). A compassionate communities approach in a grief and bereavement support program: bridging the gap in palliative care. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care, 17*, 1, 9-18. https://doi.org/10.1080/15524256.2021.1894309

Ummel, D., Vachon, M., Guité-Verret, A. (2022). Ackowledging bereavement, strenghthening communities: introducing an online compassionate community initiative for the recognition of pandemic grief. *American Journal of Community Psychol,* 69, 369-379. Doi: 10.1002/ajcp.12576



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