



## Sorg og tap: Forventningssorg

Nesten alle opplever tap på et tidspunkt i livet. Sorg er universell, men ingen person behandler den på nøyaktig samme måte. Noen ganger kan vi se et tap komme før det skjer. Kanskje en venn eller et familiemedlem lider av en uhelbredelig sykdom, i så fall kan vi begynne sorgprosessen mens de fortsatt er i live. På en måte sørger vi over det dødsfallet vi venter på. Dette kalles forventningssorg.



- Forventnings sorg kan oppstå før et barn drar på universitetet. Andre kan oppleve forventnings sorg før et arbeidsskifte, fullført skolegang eller pensjonering. Å miste fysiske evner som syn, hørsel eller bevegelighet kan også utløse disse følelsene. Men som vi har antydnet ovenfor, er den vanligste årsaken til forventnings sorg den forestående døden til en du har kjær som følge av en dødelig sykdom.
- Når en av dine kjæres død er nær, opplever du ikke bare tapet av en person, men du står også overfor kommende endringer som at din rolle i familien endres. Hvis for eksempel din aldrende mor går bort, kan du bli følgesvenn og omsorgsperson for din aldrende far. Økonomiske endringer, positive eller negative, kan også påvirke livet ditt etter tapet. Når døden nærmer seg, kan du også sørge over tapet av drømmer og det som kunne ha vært.

## Sorg er universell, men ingen person behandler den på nøyaktig samme måte.

Det kan være mange fysiske og følelsesmessige reaksjoner på forventnings sorg. Disse kan omfatte:

- sosial tilbaketrekning
- ensomhet
- vekttap
- mangel på fokus
- sinne
- problemer med å sove
- skyldfølelse over tapet
- depresjon
- generell tretthet
- manglende appetitt
- drømmer der den avdøde dukker opp
- bli opptatt av døden
- rastløshet



## Hvordan hjelpe deg selv

Følgende forslag kan være positive måter å forberede seg på det kommende tapet:

- **Godta hjelp** – andre mennesker går gjennom den samme forventnings sorgen som deg. Ikke vær redd for å be dem om hjelp når du føler at du trenger det.
- **Tilknytning** – når du tilbringer tid med din kjære (som omsorgsperson eller besøkende), bruk tiden til å styrke båndet eller forbindelsen med ham eller henne.
- **Dann et støttenettverk** – lag et nettverk av mennesker som forstår sorgen din og som vil støtte deg når du står overfor en vanskelig periode i livet ditt.
- **Få rådgivning** – for noen mennesker er profesjonell hjelp den beste måten å håndtere forventnings sorg på og tilpasse seg livet etter døden til en du har kjær.



## Hvordan hjelpe andre

Følgende forslag kan være positive måter å forberede de rundt deg på det kommende tapet:

- **Kommuniser ærlig** – inkluder familiemedlemmer og kjære i en ærlig diskusjon om situasjonen.
- **Konfronter problemer** – prøv å ta opp (og muligens løse) eventuelle gjenværende problemer, harme eller krangel.
- **Se fremover og bakover** – selv om sorg betyr stunder med refleksjon og erindring, sørg for at de rundt deg tar seg tid til å se fremover. Sorg kan også medføre fremtidig vekst og fornyelse. Sorg kan også medføre fremtidig vekst og fornyelse.



**Sorg, tap og forventnings sorg trenger ikke å oppleves alene. Noen mennesker søker åndelig trøst i denne vanskelige tiden og finner trøst og styrke i sine trossamfunn. Mange har nytte av å delta i støttegrupper som tar for seg en bestemt type tap. Du bør, som alltid, søke nødvendig hjelp fra legen din eller en autorisert terapeut eller profesjonell utøver. Forventnings sorg er ekte, men det finnes støtte for å hjelpe deg gjennom overgangen.**



## Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

**Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt.** Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC