



## Sorg och saknad: Förväntad sorg

Nästan alla upplever förlust någon gång i livet. Sorg är universell, men ingen bearbetar den på exakt samma sätt. Ibland kan vi se en förlust komma innan den inträffar.

Kanske lider en vän eller familjemedlem av en dödlig sjukdom, i så fall kan vi inleda sorgprocessen medan de fortfarande lever. På sätt och vis sörjer vi den förväntade döden. Detta är känt som förväntansfull sorg.



- Förväntad sorg kan kännas innan ett barn går till college. Andra kan uppleva förväntad sorg innan ett byte av arbete, avslutande av skolgång eller pensionering. Att förlora fysiska förmågor som syn, hörsel eller rörlighet kan också utlösa dessa känslor. Men, som antytts ovan, är den vanligaste orsaken till förväntad sorg den kommande döden av en älskad av en dödlig sjukdom.
- När en älskads död är nära, upplever du inte bara förlusten av en person; du står också inför kommande förändringar, som en förändring av din roll i familjen. Till exempel, om din åldrande mamma går bort, kan du bli en följeslagare och vårdgivare till din åldrande far. Ekonomiska förändringar, positiva eller negativa, kan också påverka ditt liv efter förlust. När döden är i antågande kan du också sörja förlusten av drömmar och vad som kunde ha varit.

## Sorg är universell, men ingen bearbetar den på exakt samma sätt.

Det kan finnas många fysiska och känslomässiga reaktioner på förväntad sorg. Dessa kan inkludera:

- Socialt tillbakadragande
- Brist på fokus
- Skuld över förlusten
- Aptitlöshet
- Rastlös
- Ensamhet
- Ilska
- Depression
- Drömmar där den avlidne dyker upp
- Viktminskning
- Sömnpromblem
- Allmän trötthet
- Upptagenhet med döden



## Så kan du hjälpa dig själv

Följande förslag kan vara positiva sätt att förbereda dig för den kommande förlusten:

- **Acceptera hjälp** – Andra går igenom samma förväntade sorg som du. Var inte rädd för att be dem om hjälp när du känner att du behöver det.
- **Ta kontakt** – När du tillbringar tid med din älskade (som vårdare eller som besökare), använd tiden för att stärka ditt band eller kontakt med henne/honom.
- **Bilda ett stödnätverk** – Skapa ett nätverk av människor som förstår din sorg och kommer att stödja dig när du möter en svår period i ditt liv.
- **Få rådgivning** – För vissa människor är professionell hjälp det bästa sättet att hantera förväntad sorg och anpassa sig till livet efter en närståendes död.



## Hur man hjälper andra

Följande förslag kan vara positiva sätt att förbereda omgivningen för den kommande förlusten:

- **Kommunicera ärligt** - Inkludera familjemedlemmar och nära och kära i en ärlig diskussion om situationen.
- **Konfrontera problem** – Försök att ta itu med (och möjligen lösa) eventuella långvariga problem, förbittring eller bråk.
- **Se framåt såväl som bakåt** – Även om sorgen innebär stunder av eftertanke och minnen, se till att din omgivning tar sig tid att se framåt. Sorg kan också innebära framtida tillväxt och förnyelse.



**Sorg, saknad och förväntad sorg behöver inte upplevas ensamma. Vissa individer söker andlig tröst i denna svåra tid och finner tröst och styrka i sin trosgemenskap. Många individer drar nytta av att delta i stödgrupper som tar upp en specifik typ av förlust. Som alltid, sök hjälp vid behov hos din läkare, en legitimerad terapeut eller en specialist. Förväntad sorg är verklig, men det finns stöd på plats för att hjälpa dig genom övergången.**



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

# Optum

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2023 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF8463081 223388-092022 OHC