



Forebyggelseskonsulenten

Besøg til efterladte



Har du mistet en ægtefælle eller samlever?

I Hillerød Kommune er der mulighed for at få et besøg af forebyggelses-konsulenten for at tale om din situation. Læs om tilbuddet i denne folder.

At miste en ægtefælle — besøg og samtale

Besøg og samtale

At miste sin ægtefælle eller samlever kan være en voldsom omvæltning i livet, og det kan være svært at håndtere.

Hvis du har mistet din ægtefælle eller samlever, har du mulighed for at få besøg af kommunens forebyggelseskonsulent, så I kan tale sam-

men om din nye situation og om, hvad du evt. har behov for støtte til.

Når vi mister

Det er forskelligt, hvordan vi reagerer på at miste. Det afhænger af, hvem vi er, hvor vi er i livet og hvordan vores relation var til den, vi har mistet.

Gode råd til dig, der har mistet

Vær tro mod dig selv og hvad der er godt for dig.

Bær over med dig selv. Bebrejd ikke dig selv for ting, du ville ønske, at du havde gjort anderledes.

Giv sorgen et sprog. Tal med andre og vær åben om dødsfaldet.

Tag imod hjælp, du får tilbudt og bed andre om hjælp. Ingen kan læse dine tanker og ønsker.



Uanset om døden var ventet, eller om den kom pludseligt, vil tabet præge dit liv som efterladt.

Sorg går ikke over i løbet af nogle måneder. Det betyder ikke nødvendigvis, at du er opslugt af sorgen hele tiden. Sorgen kan komme og gå, ofte fra det ene øjeblik til det andet.

Vi er alle forskellige og vores sorg er vores egen.

Sorgen har mange forskellige udtryk, og dette er der mulighed for at tale om under besøget.

Formål med besøget

Formålet med besøget er at:

- tale om forløbet
- tale om din nuværende og fremtidige situation
- give dig støtte efter behov
- følge dig i den første tid alt efter dit behov

Hvordan foregår besøget?

Du får besøg i dit hjem af forebyggelseskonsulent Birgitte Lyng på et tidspunkt, I sammen aftaler.

Besøget varer ca. 1 time.

Aftal et besøg

Ønsker du et besøg og en samtale, kan du kontakte forebyggelseskonsulenten.

Hvis du har haft kontakt til de palliative terapeuter eller pårørende konsulenten, kan du også få et besøg af dem.

Hillerød Kommune
Forebyggelseskonsulenten
SUNDHEDSCENTRET
Milnersvej 37D
3400 Hillerød

www.hillerod.dk
Telefon: 7232 3242