



# Når livets skjorte bliver for kort

-hjælp til sorg og krise

Døden kan være svær at tackle og for de efterladte betyder det, at man udover savnet og sorgen også skal forholde sig til utallige praktiske forhold. Det kan virke så uoverskueligt, at man ikke aner, hvor man skal begynde. Som efterladt har man ofte ikke det store overskud til at spørge om hjælp på biblioteket og mange støtter sig derfor til anbefalede titler eller tager hvad der står på nærmeste hylde. Det er synd for bibliotekerne har mange bøger om sorg og krise og netop på dette område kan det helt rigtige materiale gøre en rigtig stor forskel for den eller de efterladte. Denne emnepjece er derfor ment som en hjælp til efterladte, der herigennem kan hente styrke og inspiration i andres beretninger samt få et overblik over hvor man kan få hjælp. Den kan også bruges af professionelle der skal hjælpe mennesker i sorg.

## NÅR DØDEN NÆRMER SIG

### 61.01 KUNSTEN AT DØ : RELIGIØSE TRADITIONER OG ÅNDELIG HUMANISME, ANSIGT TIL ANSIGT MED DØDEN I DAG

/ Af Marie de Hennezel og  
Jean-Yves Leloup  
Munksgaard, 2001 – 116 sider

*Behandler de mange spørgsmål man som sundhedspersonale, pårørende eller medmenneske stilles over for, når man vælger at ledsage et menneske den sidste vej, til døden indtræder. Endvidere sammenlignes holdninger i den vestlige kristne verden med holdninger i andre kulturer og religioner, og der stilles spørgsmålstegn ved vestens afstandtagen til det døende menneske*

### 61.01 Saltorp, Birgitte NÅR DET BLIVER ALVOR : GODE RÅD NÅR DØDEN KOMMER TÆT PÅ Lindhardt og Ringhof, 2001 – 94 sider

*Forfatteren er sognepræst og giver i denne bog gode råd til, hvordan man omgås mennesker der er ved at dø samt deres pårørende*

### 61.01 Shepard, Martin DØDEN : EN BOG FOR DØENDE OG PÅRØRENDE Gyldendal, 2005 - 165 sider

*Praktisk information om, hvordan vi bedst forholder os til vores fælles livsvilkår: døden. Konkrete råd om begravelse, testamente, arv m.m., men også emner som trøst, sorg og accept af døden*

### 99.4 Brogaard, Benedikte NÅR ENGLE VÅGER Af Jens Grund; Mette Hovmand; Torben Stroyer JP bøger, 2003 - 140 sider

*Bogen beskriver den kræftsyge Benedikte Brogaards sidste måneder på et hospice. Her blev hun fulgt af 2 journalister og en fotograf*

# SORG OG KRISE

13.17

Anneberg, Inger

## **SORGEN VED SELVMORD**

Høst, 2002. - 373 sider

*Bogen er rettet imod efterladte efter selvmordere og rummer interviews med efterladte i alle aldre.*

*Der er ligeledes interviews med bl.a. præster, læger og politifolk der fortæller om deres oplevelser med selvmordere samt om deres rolle overfor de efterladte.*

*Forfatteren har også skrevet bogen "Selvmord blandt gamle mennesker : myter, viden og forebyggelse" Nyt Nordisk Forlag, 2004. - 237 sider*

13.17

Chemnitz, Bente

## **SØRGETID : EN BOG OM AT MISTE**

Forum, 2003 – 169 sider

*Forfatteren, der arbejder som sogne- og hospitalspræst, fortæller med udgangspunkt i sorgsamtaler med pårørende, hvordan man kommer videre efter tabet af en elsket. Illustreret med prosadigte*

*Indhold: Begravelsen ; At miste sin ægtefælle ; At miste et barn ; At miste en søster eller bror ; Sørgetid*

13.17

## **SORGENS MANGE ANSIGTER : BREVE OM TAB, TRODS OG TRØST**

Af Annette og Jørgen Due Madsen  
Kristelig Dagblad, 2003 – 123 sider

*Breve og svar fra Kristelig dagblads brevkasse "Spørg om livet" om sorgen og dens mange ansigter*

13.43

## **MIN SØSTER DØDE – MIN BROR DØDE : 25 BØRN OG VOKSNE SKRIVER OM AT MISTE EN SØSTER ELLER BROR**

Krogshs Forlag; i samarbejde med  
Kræftens Bekæmpelse, 2003 – 196  
sider

*En del af Sorg og savn-serien, hvor kendte og ukendte danskere fortæller om deres oplevelse af, at miste et menneske der er tæt på dem.*

*I serien findes også ; Mit barn døde, Min mand døde – min kone døde, Børn om mors og fars død, Min mor døde – min far døde*

99.4 Finch, Anne-Marie

## **AT MISTE SIN MOR**

Af Anne-Marie Finch  
Unitas, 2002 – 155 sider

*Den 19 årige Anne-Marie Finch skildrer i denne bog den svære tid før, under og efter sin mors død*

99.4 Hansen-Møller, Kirsten

## **DEN FØRSTE VINTERGÆK**

Af Kirsten Hansen-Møller  
PP forlag, 2003 – 186 sider

*En mors beretning om at miste en datter og samtidigt blive mormor. Datteren dør af kræft få dage efter hun har født og bogen handler om hvordan forfatteren tackler denne modsætningsfyldte tid.*

99.4 Holmer, Elsa

## **FARVEL TIL MIN ELSKEDE : DAGBOGSNOTATER OM SORG OG SAVN**

Af Elsa Holmer

Lindhardt og Ringhof, 2001 – 108 sider

*Forfatteren fortæller åbenhjertigt i dagbogsform om sine tanker og følelser efter tabet af sin ægtefælle. Om fornemmelsen af at være sat ud af spillet, mens resten af verden tordner videre, som om intet var hændt*

99.4 Zebitz Nielsen, Paul

## **NÅR DEN, MAN ELSKER, DØR : FRA SORGENS VEJ – TILBAGE TIL LIVET**

Af Paul Zebitz Nielsen  
Poul Kristensens Forlag, 2002 - 139  
sider

*Forfatteren der er præst fortæller i denne bog om tabet af sin kone igennem 27 år og om hvordan hans verden brød sammen Titlen findes også som lydbog og i Magnaprint*

# AT MISTE ET BARN

13.17

## FØLELSER OG REFLEKSIONER NÅR MAN HAR MISTET ET BARN

Redigeret af Bodil og Hans Dam; forord af Poul Nystrup Rasmussen  
Forældreforeningen "Vi har mistet et barn", 2005 – 96 sider

*Bogen består af artikler og digte, der tidligere har været bragt i foreningens medlemsblad Isblomsten.*

13.17

Østergaard, Susanne

## AT MISTE ET BARN ER EN LIVSPROCES : EN BOG OM AT VÆRE MOR TIL ET DØDT SPÆDBARN

Frydenlund, 2005 – 295 sider

*Beretninger fra mødre der har oplevet spædbarnsdød. Bogen indeholder bl.a. kapitler om afskeden med barnet samt forhold som arbejdsliv og parforhold.*

13.17

Aabrink, Lise Lotte

## TOMMYS HUS I HIMLEN

Af Lise Lotte Aabrink  
2001 – 176 sider

*Om en families håndtering af sorg, da den 16-årige Tommy bliver dræbt i en trafikulykke. Mo-*

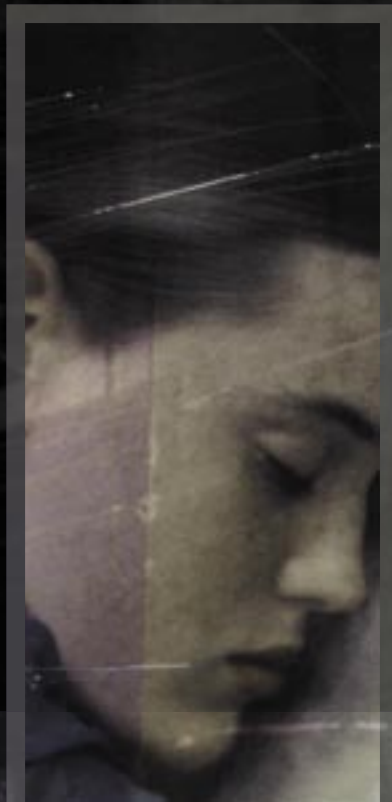
*deren fortæller hvordan de yngre søskende forholder sig til tabet af en bror samt hvordan de voksne bearbejder deres egen sorg samtidig med at de skal støtte børnene*

99.4 Gravgaard, Hanne

## KÆRE BO / HISTORIEN OM BO GRAVGAARD SLØK

Af Hanne Gravgaard  
Poul Kristensen, 2005 – 185 sider

*Dagbogsbreve om forfatterens møde med professoren Johannes Sløk (1916-2001), deres forelskelse og smerten og sorgen over at deres barn Bo døde i 1969 af leukemi kun 5 år gammel*



# AT TALE MED BØRN OM DØDEN

13.43

Dyregrov, Atle

## SORG HOS BØRN : EN HÅNDBOG FOR VOKSNE

Dansk psykologisk Forlag, 2004  
– 158 sider

*Børn, der rammes af dødsfald i nær familie og blandt venner, får ofte ikke bearbejdet deres sorg. Bogen henvender sig til alle voksne og har særlige afsnit til hjælp for skoler og børnehaver. Forfatteren er psykolog og én af verdens førende specialister indenfor krisepsykologi*

13.43

Kamradt, Jette

## HVIS NU MOR TABER HÅRET : OM BØRN OG DØD

Dansk psykologisk Forlag, 1999  
– 100 sider

*Om børns tanker og følelser omkring død, når enten de selv eller deres nære pårørende rammes af livstruende sygdom. Bogen giver gode råd til hvordan forældre og andre voksne bedst kan hjælpe barnet*

13.43

## **NÅR BØRN MISTER – OM TAB OG SORG**

Af Guni Martin og Donna O'Toole  
Ørnens Forlag, 2003 – 95 sider

*Denne bog knytter sig til billedbogen "Marvi Myrebjørn finder nyt håb" og skal bruges af den voksne til at forberede samtaler med børn, der har oplevet sorg.*

*Bogen arbejder teoretisk med beskrivelser af et sorgforløb med det sigte, at erkende sorgen som en livsbetingelse og at arbejde sig gennem den for at komme over den som et stærkere menneske*

13.43

## **SORGENS ANSIGT : DEN NØDVENDIGE SAMTALE MED BØRN I SORG**

Kræftens Bekæmpelse, 2004 – 1 dvd +  
bog, 62 sider

*Bogen og dvd'en giver redskaber til, hvordan man, som ansvarlig voksen, kan håndtere den svære, men nødvendige samtale i hverdagen med børn i sorg.*

*Dvd'en består af klip fra Kræftens Bekæmpelses sorggrupper for børn, hvor børnene selv fortæller om deres oplevelser i forbindelse med sorg og tab. Materialerne kan anvendes uafhængigt af hinanden*

## **PRAKTISK OG JURIDISK HJÆLP**

61.48

Meister, Birgit

### **BOGEN TIL MINE KÆRE**

Borgen, 2004 - 108 sider

*Håndbog til udfyldning om hvordan man ønsker de efterladte ved ens død skal forholde sig rent praktisk. Sidste del af bogen indeholder oplysninger om bl.a. dødsattest, begravelse, salmeforslag og arveloven.*

61.48

### **NÅR NOGEN DØR**

Danske Bedemænd, 2004 – 63 sider

*En kortfattet vejledning i de praktiske og juridiske problemer omkring dødsfald, begravelse og skifte. Findes også som online udgave på adressen [www.bedemand.dk](http://www.bedemand.dk)*

61.48

Værge, Johannes

### **NÅR DØDEN BLIVER VIRKELIG : EN HÅNDBOG OM DET DER SKAL GØRES NÅR NOGEN DØR**

Rosinante, 2000 - 140 sider

*Bogen beskriver det praktiske der skal gøres omkring et dødsfald. Kan både bruges som akut brugsbog efter et dødsfald eller som udgangspunkt for samtale med en døende.*

*Der er kapitler om alt fra bedemandens opgaver til arveregler og testamente*



# FILM OM SORG OG DØDEN

13.17

## DER VAR ENGANG ET BARN

tilrettelægger Ulrik Holmstrup  
DBC medier, 2003 - (VHS)

*For forældre der har mistet et spædbarn. Vi møder tre forældrepar samt en jordemor, en rådgiver og en hospitalspræst og får herigennem forskellige vinkler på oplevelser og tanker omkring spædbarnsdød og hvordan de hver især takler det*

13.17

## EFTERLADTE EFTER SELMORD : TRE DOKUMENTARFILM

tilrettelæggelse: Inger Anneberg, Nils Feldballe  
a4media, 2004 - (dvd)

*I de tre film fortæller efterladte efter selvmordere om hvordan de tackede denne svære situation og om hvordan de kom videre i livet*

13.43

## EN MUR AF TAVSHED

Af Klaus Birch  
Det Danske Filminstitut, 2001- (VHS)

*Den 12-årige Marie og den 17-årige Gitte har begge mistet deres mor. Filmen følger dem tæt i et*

*terapiforløb, hvor de taler om de mange tanker og følelser, der udløses af et tab af et nært familiemedlem*

13.43

## NÅR BØRN MISTER

tilrettelæggelse Ulrik Holmstrup  
DBC medier, 2002 - (VHS)

*En serie på 3 dele til brug for lærere, der skal hjælpe børn efter dødsfald i den nærmeste familie*

# TELEFON- RÅDGIVNING

## Kræftlinien

Tlf. 80 30 10 30

Kræftens Bekæmpelses gratis

telefonrådgivning

der også tilbyder hjælp til efterladte

## Livslinien

Tlf. 70 201 201

For efterladte til personer der har begået selvmord

Udarbejder: Christina Madsen, Bibliotekar  
Omslag: Saeed Fadavi  
Udgiver og © DBC medier as, Ballerup, 2005  
Tryk: A-Print, Helsingør. Varenr. 47110511

# INTERNET- ADRESSER

<http://home13.inet.tele.dk/pondart/forside.html>

Forældreforeningen "Vi har mistet et barn"

En forening der har til formål at formidle kontakt mellem forældre, der har mistet et barn, at oprette selvhjælpsgrupper rundt omkring på landsplan og at støtte og vejlede forældre og pårørende

[www.begravelsesportalen.dk](http://www.begravelsesportalen.dk)

Information og hjælp ved dødsfald, begravelse, dødsbo samt gratis online tjeneste med juridisk bistand

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

En side under Kræftens Bekæmpelse med bl.a. temasiden "efterladt" samt en oversigt over alle sorggrupper for børn - søgning på sorggrupper eller efterladt

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)

Overordnet tema omkring sorg og krise herunder bl.a. følelsesmæssige reaktioner, begravelse, opgørelse af bo - søgning på sorg eller krise

[www.sorggrupper.folkekirken.dk](http://www.sorggrupper.folkekirken.dk)

En samlet oversigt over sorggrupper med og uden kirkelig tilknytning. Både for børn og voksne

[www.sorghjaelp.dk/](http://www.sorghjaelp.dk/)

Et forum for efterladte med artikler samt chat