Præsentation af ambivalent sorg for familien

Teksten skal forklare familien, hvad ambivalent sorg er. Hvis I er to fagpersoner, kan den ene enten læse teksten højt eller fortælle om ambivalent sorg, mens den anden viser den afasivenlige udgave.

Ambivalent sorg

Nu vil vi gerne fortælle jer om et begreb, som hedder ambivalent sorg. Måske kan I genkende noget af det. Måske kan I ikke. Begge dele er helt i orden.

Ambivalent betyder, at to følelser kan være der på samme tid. I kan være meget taknemmelige for, at _____ er i live – og samtidig sørge over, at noget har forandret sig.

Når man får afasi, er man fysisk til stede. Men sproget, personligheden eller måden at være sammen på kan være anderledes. Det kan skabe en form for sorg, selvom personen ikke er død.

Mange synes, det er svært at tale om den sorg. Det kan næsten føles forkert at sørge over én, der stadig lever. Men de følelser er helt normale.

Sorgen kan vise sig som savn, forvirring, skyld, træthed eller usikkerhed om roller i familien.

Det er også normalt at savne den, personen var før. Man kan tage sig selv i at tænke 'sådan plejede det at være'. Det betyder ikke, at der er noget galt. Det er en naturlig måde at reagere på en stor forandring.

Det vigtigste er ikke at få sorgen til at forsvinde. Det handler om at forstå den - og om sammen finde nye måder at være familie på.

De seks strategier

Nu vil vi præsentere jer for seks strategier, som kan hjælpe jer med at dele oplevelser for hinanden. Vi fortæller kort om dem, og så kan I vælge den, I gerne vil arbejde med i dag.

Vi mødes igen, hvis I har brug for det, og så kan vi snakke ud fra en af de andre strategier.