



## Gode råd til deg som sørger

- Aksepter dine egne sorgreaksjoner. Gi deg selv tid og rom til å sørge.
- Vær åpen om det som har skjedd og del dine behov med dem du ønsker å involvere.
- Vær tilgjengelig for støtte fra mennesker rundt deg. Vær tydelig på hva som oppleves som støttende og hva som ikke er til hjelp.
- Forsøk å opprettholde hverdagslige rutiner. Dette skaper trygghet og struktur i hverdagen og er viktig for både barn og voksne.
- Å arbeide gir ofte en «pause» i sorgen. Ta tidlig kontakt med arbeidsplassen, prøv å ikke vente for lenge med returen. Hvor tidlig avhenger av type jobb og forståelsen du møter der.
- Ta gjerne kontakt med andre med lignende erfaringer. Likepersonstøtte gir håp, gjenkjennelse og du føler deg mindre alene.
- Jobb med å finne balansen mellom å være i sorgen og å gjøre ting som tar tankene vekk fra sorgen og smerten.
- Gode selvhjelpsteknikker kan redusere grubling og bekymring, bedre søvn, og dempe påtrengende tanker og bilder.
- Sorg setter seg også i kroppen. Pass på å være i noe fysisk aktivitet og få frisk luft og dagslys. Det gir energi og bedre søvn.
- Har du andre barn, anerkjenn deres behov for å sørge. Pass også på at dere gjør hyggelige ting sammen.
- Opplever du at du står fast, sliter med vonde bilder, tanker eller mareritt slik at dette går ut over hverdagen, bør du søke hjelp.
- Er familiens dynamikk og kommunikasjonsmåter sterkt endret, finnes det hjelp for dette (f.eks via familievernkontor).

