



## Gode råd til deg som vil hjelpe

- Vis at du bryr deg - det viktigste er ikke hva du sier, men at du tør å ta kontakt, lytter og er der i sorgen.
- Ta aktivt og tidlig kontakt, det varmer med oppmerksomhet.
- Stimuler til sosial aktivitet, respekter at den sørgende kan more seg og le uten at dette betyr at sorgen er over.
- Spør de etterlatte om hva du kan gjøre som er til støtte – dette varierer over tid og med relasjon.
- Bruk den dødes navn i samtaler der det er naturlig.
- Vis respekt for store variasjoner i sorgreaksjoner og måter å uttrykke sorg på.
- Tål å bli avvist - sterk sorg kan gjøre sørgende irrasjonelle og irritable. Ikke ta det personlig, hold ut og ta kontakt igjen.
- Vær oppmerksom på andre barn i familien.
- Ikke trekk deg tilbake fra den sørgende.
- Reaksjoner kan være svært skiftende. Vær forståelsesfull og lytt om de vil snakke. La de etterlatte styre hvor mye de vil snakke.
- Bry deg over tid, savnet av barnet vil alltid være der. Vis at du husker på barnet.

