



## Ta ansvar for kontakten

Vi må ikkje leggje ansvaret for å halde kontakten på den sørgjande. Unngå å seie «ring meg om det er noko, eg er her for deg». Da er det stor fare for at den sørgjande ikkje orkar å vere den som skal ta kontakt. Sei heller: «Eg ringjer deg på tysdag, ta telefonen om du orkar.» Om den sørgjande ikkje svarar, kan du ringje igjen. Og igjen og igjen.



## Ta initiativ

Foreslå ein heilt kvardagsleg aktivitet. Du kan invitere på kaffi, til å sjå ein film, eller til å bli med på ein liten tur ut. Mange sørgjande lengtar etter ein pause i sorga og litt vanleg kvardagsliv. Hugs at den du inviterer med, kanskje takkar nei, og det er heilt greitt. Det viktigaste er at du spør – og at du vågar å spørje på nytt.



## Bryt stilla

Mange synest det er vanskeleg å ta kontakt med den som sørgjer. For kva skal du seie? Tenk om det blir heilt stille når du ringjer, eller kanskje den sørgjande tek til å gråte? Det viktige er ikkje kva du seier, men at du vågar å bryte stilla. Av og til er ei tekstmelding ei betre løysing enn ein samtale; det er ofte lettare å ta imot og svare på ei melding.



## Vis nærvær

Mange av oss er redde for å trengje oss på, og det kan fort ende med at vi ikkje gjer noko som helst. Kanskje tenkjer vi at den sørgjande helst vil vere i fred, eller at vi skal vente med kontakt til «det verste er over». Vi må vise tydeleg at vi er der, slik at den sørgjande ikkje føler seg utanfor eller oversett.



## Gi rom

Det kan vere mange som sørgjer over den same personen samtidig. Alle som har mista ein nær, har ein unik relasjon til den som er borte. Sorga er ulik frå person til person. Vi må unngå å ta over med våre eigne minne og kjensler. Vi må hugse at det som gjeld, er kjenslene til den sørgjande, same kva slags kjensler det er. Våre tankar og forteljingar er sjølvsgt også viktige – men ikkje viktigast.



## Ver tolmodig

Vis forståing for at alle sørgjande har sin eigen sorgprosess. Ikkje «trøyst bort» sorga, og ikkje vis frustrasjon over at den sørgjande ikkje kjem seg vidare. For sorga har ingen «best før»-dato, og det finst korkje normal eller unormal lang tid for sorg. Somme har behov for å fortelje den same historia om og om igjen, og for somme kan det vere ein viktig del av det å forstå og arbeide seg gjennom sorga.

## Kva er førstehjelp ved sorg?

Det er tungt å vere åleine i sorga. Derfor har kyrkja samla tankar og konkrete tips som gjer det litt lettare for oss å vere til stades for menneske i sorg. Sorg er smertefullt, men sorga kan bli lettare å halde ut når ho blir delt. Kyrkja har lang erfaring med å møte og støtte sørgjande. Tipsa her er meinte som ei hjelp i den første tida, når nokon har mista ein dei er glad i.

All sorg er unik. Det finst ingen instruksjonar som alltid er rette, det er ingen absolutte sanningar. Kanskje er det òg ei av årsakene til at så mange kjenner seg usikre når dei skal møte andre i sorg. Med desse tipsa håper Den norske kyrkja å kunne medverke til at fleire kjenner seg litt tryggare og betre førebudde, slik at ingen rundt oss må vere einsame i sorga si.

«Frykt ikkje, for eg er med deg, ver ikkje redd, for eg er din Gud! Eg gjer deg sterk og hjelper deg og held deg oppe med mi rettferds høgre hand.»

Jesaja 41,10

Tipsa du finn i denne foldaren, er berre nokre av dei handlingane du kan gjere for sørgjande. Ikkje undervurder det vesle du kan gjere, jamvel ein liten gest kan ha stor verdi. Dersom du vil ha meir hjelp eller snakke med nokon, er du velkomen til å besøkje kyrkjelyden der du bur, eller nettkyrkja.no. Du kan òg be ei bønn eller tenne eit lys på [kyrkja.no/be](http://kyrkja.no/be). Du finn fleire tips om korleis du kan hjelpe på [kyrkja.no/sorg](http://kyrkja.no/sorg).

Foldaren er utarbeidd av Svenska kyrkan og omsett av Kyrkjerådet, Den norske kyrkja.



## Førstehjelp ved sorg

Konkrete tips som kan gjere det litt lettare å vere til stades for menneske i sorg.