



## Ta ansvar for kontakten

Vi må ikke legge ansvaret for å holde kontakten på den sørgende. Unngå å si «ring meg om det er noe, jeg er her for deg». Da er sjansen stor for at den sørgende ikke orker å være den som skal ta kontakt. Si heller «jeg ringer ikke deg på tirsdag, ta telefonen om du orker». Om den sørgende ikke svarer, kan du ringe igjen. Og igjen og igjen.



## Ta initiativ

Foreslå en helt hverdagslig aktivitet. Du kan invitere på kaffe, til å se en film, eller til å bli med på en liten tur ut. Mange sørgende lengter etter en pause i sorgen og litt alminnelig hverdagsliv. Husk at den du inviterer med kanskje takker nei, og det er helt greit. Det viktigste er at du spør – og at du tør spørre på nytt.



## Bryt stillheten

Mange synes det er vanskelig å ta kontakt med den som sørger. For hva skal du si? Tenk om det blir helt stille når du ringer, eller kanskje den sørgende begynner å gråte? Det viktige er ikke hva du sier, men at du våger å bryte stillheten. Av og til er en tekstmelding en bedre løsning enn en samtale, det er ofte lettere å ta imot og svare på en melding.



## Vis nærvær

Mange av oss er redde for å trenge oss på, og det kan fort ende med at vi ikke gjør noe i det hele tatt. Kanskje tenker vi at den sørgende helst vil være i fred, eller at vi skal vente med kontakt til «det verste har gått over». Vi må vise tydelig at vi er der, slik at den sørgende ikke føler seg utenfor eller oversett.



## Gi rom

Det kan være mange som sørger over det samme mennesket samtidig. Alle som har mistet en nær, har en unik relasjon til den som er borte. Sorgen er ulik fra person til person. Vi må huske at det er den sørgendes følelser, uansett hva slags følelser det er, som er de som gjelder. Våre tanker og fortellinger er selvfølgelig også viktige – men ikke viktigst.



## Vær tålmodig

Vis forståelse for at enhver sørgende har sin egen sorg-prosess. Ikke «trøst bort» sorgen, og ikke vis frustrasjon over at den sørgende ikke kommer seg videre. For sorgen har ingen «best før-dato», og det finnes verken normal eller unormal lang tid for sorg. Noen har behov for å fortelle samme historie om og om igjen, og for noen kan det være en viktig del av det å forstå og bearbeide sorgen.

## Hva er Førstehjelp ved sorg?

Det er tungt å være alene i sorgen. Derfor har kirken samlet tanker og konkrete tips som gjør det litt lettere for oss å være der for medmennesker i sorg. Sorg er smertefullt, samtidig kan sorgen bli mer utholdelig når den deles. Kirken har lang erfaring i å møte og støtte sørgende. Tipsene her er tenkt som en hjelp i den første tiden, når noen har mistet en de er glad i.

All sorg er unik. Det finnes ingen instruksjoner som alltid er rett, det er ingen absolutte sannheter. Kanskje er det også en av årsakene til at så mange føler seg usikre når de skal møte andre i sorg. Med disse tipsene håper Den norske kirke å kunne bidra til at flere kjenner seg litt tryggere og bedre forberedt, slik at ingen rundt oss må være ensomme i sin sorg.

«Frykt ikke, for jeg er med deg, vær ikke redd, for jeg er din Gud! Jeg gjør deg sterk og hjelper deg og holder deg oppe med min rettferds høyre hånd.»

Jesaja 41,10

Tipsene du finner i denne folderen er bare noen av de handlingene du kan gjøre for sørgende. Ikke undervurder det lille du kan gjøre, selv en liten gest kan ha stor betydning. Hvis du vil ha mer hjelp eller snakke med noen, er du velkommen til å besøke menigheten der du bor eller nettkirken.no. Du kan også be en bønn eller tenne et lys på [kirken.no/be](http://kirken.no/be). Du finner flere tips til hvordan du kan hjelpe på [kirken.no/sorg](http://kirken.no/sorg).

Folderen er utarbeidet av Svenska kyrkan og oversatt av Kirkerådet, Den norske kirke.



## Førstehjelp ved sorg

Konkrete tips som kan gjøre det litt lettere å være til stede for mennesker i sorg.