

Til etterlatte

Dere skal nå ta avskjed med en som har vært en del av deres liv. I denne situasjonen vil det naturlig melde seg mange tanker og følelser. Det vil også komme opp en del praktiske spørsmål. Hvordan dere har det akkurat nå, varierer fra person til person. Det avhenger av hvilket forhold dere har hatt til den døde, om dødsfallet var ventet eller om det kom brått og uten forvarsel. Vi vil uansett oppmuntre dere til å være aktive i forhold til gravferden - da dette kan være en god hjelp i sorgprosessen.

Hva med barna?

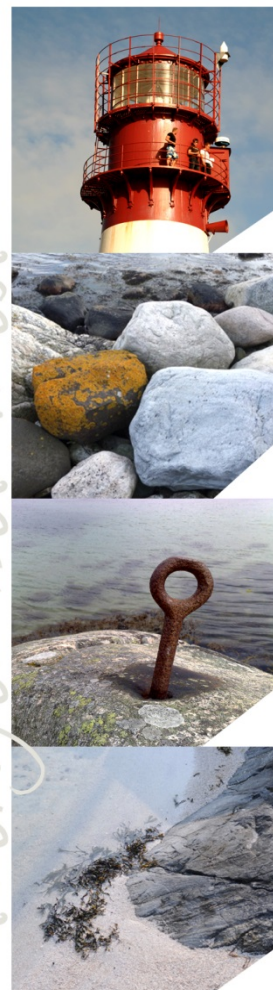
Barn berøres av sorg på samme måte som voksne. Våre erfaringer tilsier at det beste for barna er om de får være tilstede sammen med dere voksne og ta del i sorgen. I de aller fleste tilfeller bør barna få se den døde og være med på gravferden. Forberede barna på selve begravelsesseremonien. Snakk med barna og la de få uttrykke det de føler gjennom spørsmål, samtaler, tegninger og konkrete handlinger. Gi dem anledning til å legge blomster, tegninger, en bamse eller lignende i kisten.

Gi dere tid

Det er viktig at dere som etterlatte nå gir dere god tid - ikke minst tid til å være sammen. I slike faser av livet kan dere komme nærmere hverandre som mennesker. Det viktigste er at ingen får isolere seg i sorgen. Dere trenger hverandre nå - ikke vær redd for å bruke familie, venner og naboer. Gi dem anledning til å vise omtanke.

De du har nær deg

Naboer, venner og kolleger kan være usikre på hvordan de skal møte og snakke med deg som sørger. Erfaringer viser at det vil være godt for dem om dere er åpne og formidler hvordan dere egentlig har det. Livet skal gå videre, og kontakt med venner, familie eller kolleger kan etter hvert hjelpe dere videre.



trygghet når du trenger det mest

Ta vare på deg selv

Det er nødvendig å ta seg tid til å gjennomleve sorgen.

Å sørge tar tid og krefter. Når sorgen rammer, kan man lett glemme å ta vare på seg selv. Noen må minnes på de viktige daglige rutinene som måltider, mosjon og hvile. Ta "friminutt" fra sorgen, gi deg selv mulighet til å oppleve noe som er hyggelig. Å lese kan være god hjelp for noen, andre kan ha nytte av å skrive ned egne tanker, følelser og erfaringer.

Å delta i sorggruppe

Sorggrupper kan være en god støtte i det å bearbeide sorgen etter dødsfall. Her møter du også andre som er i samme situasjon. Det å snakke sammen, dele erfaringer og reflektere over det man har opplevd, kan være en god måte å møte hverdagen på. Det finnes ulike typer sorggrupper, og du kan selv sjekke om det finnes en sorggruppe på ditt hjemsted som er aktuell for deg:

www.sorggrupper.no

Ta kontakt med oss på avdelingen dersom det er noe du tror vi kan hjelpe deg med.

trygghet når du trenger det mest