

Gode råd til deg som sørger

- Aksepter dine egne sorgreaksjoner, og ikke skyv dem bort. 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 og få støtte fra
- Vær tilgjengelig for støtte og hjelp 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 raskt kontakt med din arbeidsplass, og prøv å ikke vente for lenge med å returnere til jobb. Hvor tidlig avhenger av type jobb og støtten og forståelsen du møter der
- Ta gjerne kontakt med andre med lignende erfaringer. Likepersonstøtte gir håp og rom for gjenkjenning og du opplever deg mindre alene
- Jobb med å finne balansen mellom å "gå nær" sorgen (minnes og konfrontere) og å gjøre ting som tar tankene vekk fra sorgen og smerten (få pauser, lage «friminutt»)
- Gode selvhjelpsteknikker kan redusere grubling og bekymring, bedre søvn, og dempe påtrengende tanker og bilder. Da er det lettere å mestre hverdagen
- Mange er overrasket over hvor fysisk sorg er. Pass på å være i noe fysisk aktivitet og sikre deg at du får frisk luft og dagslys. Det gir energi og bedre søvn
- Dersom du har andre barn, anerkjenn deres behov for å sørge, men pass 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 hverdagslige gjøremål over tid, bør du søke hjelp
- Dersom familiens dynamikk og kommunikasjonsmåter er sterkt endret, finnes det hjelp for dette (f.eks via familievernkontor)



LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD

Les mer på lub.no. Basert på arbeider av Atle Dyregrov og Kari Dyregrov