

Gode råd til deg som vil hjelpe ved barnedødsfall

- Vis at du bryr deg - det viktigste er ikke hva du sier, men at du tør å ta kontakt, lytter og tåler sorgen og smerten
- Ta aktivt og tidlig kontakt, det varmer med oppmerksomhet
- Stimuler til sosial aktivitet, respekter at den sørgende tar pauser i sorgen og kan more seg og le uten at dette betyr at sorgen er over
- Det er normalt å kjenne seg maktesløs. Spør den etterlatte om hva du kan gjøre som er til hjelp og støtte – dette varierer over tid og avhenger av relasjoner
- Bruk den døde 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. Ta ikke dette personlig, men ta kontakt igjen om en stund og tilby din støtte
- Vær oppmerksom på andre barn i familien
- Ikke trekk deg tilbake fra de sørgende
- Reaksjoner kan komme uventet og overraskende. Si at dette er greit og du gjerne lytter dersom de vil snakke. La de etterlatte styre hvor mye de vil snakke
- Bry deg over tid. Sorg tar tid, savnet av barnet vil alltid være der. Vis at du husker på barnet



LANDSFORENINGEN
UVENTET BARNEDØD

Les mer på pub.no og i boken «Sosial nettverksstøtte ved brå død»
av Kari Dyregrov og Atle Dyregrov