

- Vis at du ved det! Det værste du kan gøre er at lade som ingenting.
- Spørg, lyt og accepter. Spørg uden intention om at skulle ændre på noget, at skulle trøste eller forsøge at gøre sorgen eller krisen mindre tung at bære. Undgå at give gode råd med mindre du eksplicit bliver bedt om det.
- Vær respektfuld ovenfor situationen og personens følelser. Undgå sammenligninger. Specielt sammenligninger med det der kunne være værre, eller noget man selv har oplevet.
- Vær lydhør overfor den sprogbrug personen selv bruger. Brug samme ord som han/hun gør.
- Husk at du ikke behøver forstå.
- Kom med konkrete tilbud. Det kan være om at hjælpe med rengøring, om at lave mad på lørdag eller om en tur i biografen.
- Spørg direkte hvad den sørgende har brug for fra dig – ønsker de at tale om det? Hvordan skal de kunne sige fra, hvis de ikke ønsker at tale om det, når du spørger? Er det ok med uanmeldte besøg og opkald, eller har de behov for tid alene lige nu?
- Lad være med at tage det personligt hvis du bliver afvist. Spørg ind til hvorfor og tilbyd at du kan kontakte dem igen på et senere tidspunkt.
- Husk at den sørgende er ked af det. Så hvis der pludseligt bliver grædt eller skældt ud, har du ikke gjort dem kede af det eller vrede. Det er de følelser, som de har i forvejen.
- Det er i orden at vise, at man selv bliver berørt, men lad forældrenes sorg være i fokus når du taler med dem. Søg eventuelt støtte til at tale om dine egne reaktioner på dødsfaldet hos andre end forældrene selv.
- Tag kontakt.

Tekst: Ester Holte Korod og Daisy Løvendahl · Illustration: Creas · Grafisk design: Combina

# Vis at du ved det!

*Da jeg mistede min datter, var det min veninde Eva, jeg først kontaktede. Eva kom op og besøgte mig på hospitalet og så min lille pige. Det var rigtig vigtigt for mig, at hun forstod, hvor stolt jeg var af hende. Eline fyldte mig med en helt betingelsesløs og uendelig kærlighed.*

*Eva spurgte meget ind til det hele, hvad jeg tænkte og følte – uden at prøve at sige noget, der kunne gøre det hele "lettere". Sammen med Eva følte jeg, at jeg fik lov til at være sørgende mor. Det betød meget for mig – fordi jeg i så mange andre sammenhænge følte, at min sorg og det, at jeg var blevet mor til et lille barn, var noget usynligt noget...*

*Linda, mor til Eline*



# Omsorgsfuld kommunikation

Som familie eller venner til forældre, der har mistet et barn, kan du komme i tvivl om, hvordan du skal agere overfor forældrene. Du kan være bange for at sige noget forkert og gøre forældrene mere kede af det. Du kan måske også være i tvivl om, hvorvidt det er for påtrængende at kontakte forældrene, og om du mon er i en position, hvor det er naturligt at gøre dette. Det vigtigste, du kan gøre som netværk, er, at vise at du ved det.

Når man er i sorg, kan det være svært at vide, hvad man har brug for. Derfor er det fint, hvis du kommer med konkrete tilbud om hjælp, som forældrene kan forholde sig til. Du kan for eksempel foreslå at give en hånd med rengøring inden begravelsen, passe eventuelle søskende, komme forbi med et fad lasagne, en pose boller eller lignende. Vær indstillet på, at det måske kun skal afleveres i døren – ellers sørg for at besøget bliver kort. Acceptér hvis forældrene takker nej til dit

tilbud. Der kan være mange grunde til, at forældrene ikke kan eller vil modtage din støtte lige nu. Den nemmeste måde at finde ud af det på er ved at spørge.

## Sæt ord på afmagten

Det er ok at sige, at du ikke ved, hvad du skal sige – ord kan føles meget fattige, og mødet med døden kan gøre os afmægtige. Sæt ord på denne afmagtsfølelse og vid, at du ikke kan tage sorgen væk fra forældrene. Sorgen kan ikke trøstes væk, men det kan måske føles en smule mindre ensomt for forældrene, hvis de oplever, at deres nærmeste ikke er bange for at forholde sig til det, de har oplevet.

Anerkend forældrenes oplevelser og undgå kommentarer som: ”Der var måske en mening med det”, ”Det var godt, I ikke nåede at lære ham/hende bedre at kende”, ”I må bare skynde jer at få en ny” eller lignende. Bemærkninger som disse har sjældent den ønskede effekt, men vil

*”Den første nat efter at Miriam og Jonathan mistede Sabine, sad vi oppe hele natten og surfede på nettet. Vi vidste ikke, hvad vi skulle sige til dem. Hvad siger man til ens venner, hvis barn lige er dødt? Vi sms’ede mange gange, inden de gav os lov til at komme på besøg, og det var hårdt at skulle vente. Vi kunne knapt genkende Miriam, da vi endelig så hende. Det var voldsomt. Vi valgte at tilbyde al vores hjælp, og vi arrangerede kaffe efter Sabines afskedsceremoni. I tiden efter tog vi ofte kontakt og spurgte meget til dem.”*

Mia og Thomas, venner til Miriam og Jonathan

*”Da min datter mistede sin søn, blev jeg selv hårdt ramt af sorgen. Jeg var i tvivl om, hvordan vi som forældre skulle håndtere hendes store smerte, og vi var bange for, om hendes forhold kunne holde til det. Derfor valgte jeg sammen med min kone at gå til en psykolog. Psykologen støttede os og hjalp os med at formulere en strategi. Vi sendte hver dag en sms eller ringede kort til vores datter i den første tid efter Elias’ død. Vi spurgte åbent, hvad de havde brug for og valgte ikke at blive kede af det, når de afviste os. Den strategi har fungeret for os.”*

Jan, far til Helle og morfar til Elias

blot medvirke til, at forældrene føler, at deres tab ikke bliver anerkendt, og at de føler sig mere isoleret og alene med deres sorg.

## Vis din støtte over tid

Ofte oplever sørgende, at støtten den første tid er rigtig god, men at den svinde med tiden. Dette kan nogle gange medføre, at forældrene går fra nærmest at ”drukne” i tilbud om støtte til at føle sig mere eller mindre alene med deres sorg.

Vær opmærksom på at sorgen sjældent aftager i en lige kurve efter tabet – sorg tager tid og vil for de flestes vedkommende være noget, der bliver en del af deres liv, og noget de ligeså langsomt skal lære at leve med. Bliv ved med at spørge ind til hvordan de sørgende har det, og hvad de har brug for. Vis din opmærksomhed i forbindelse med mærkedage og højtider, som ofte kan være svære – men også betydningsfulde – tidspunkter for de efterladte.

## Respektér den sørgendes måde at tackle sorgen på

Der er ligeså mange måder at sørge på,

som der er sørgende. Den enkelte er nødt til at finde sin egen vej igennem sorgen – og der findes ingen mere eller mindre rigtige måder at gøre dette på. Enkelte har brug for at tale meget om tabet og sætte ord på følelser og tanker igen og igen – andre bearbejder sorgen med færre ord og følelsesudtryk. For nogle er det en hjælp at vende tilbage til arbejde kort efter at have mistet – andre har brug for mere tid.

Nogle forældre vælger hurtigt at prøve at få et barn igen efter at have mistet, mens andre venter i længere tid. Hav tiltro til at den enkelte selv kan finde ud af, hvad vedkommende har behov for og hvornår. Spørg, lyt og acceptér de svar, du får.

Hvis du er bekymret for om den, der har mistet, er ved at udvikle nogle problemer, som vedkommende ikke selv kan finde vej ud af, så tal med ham eller hende om dine bekymringer og find ud af, om personen deler dine opfattelser. Hvis det er tilfældet, så spørg ham eller hende, hvad du kan gøre for at støtte, og om du eventuelt kan bistå i forhold til at opsøge anden hjælp.