

## Vad är Första hjälpen vid sorg?

Ingen människa ska behöva vara ensam i sin sorg. Därför har Svenska kyrkan samlat tankar och konkreta tips som gör det lite lättare för oss som medmänniskor att finnas där för någon som sörjer. Sorg kan inte botas, men genom att dela den kan sorgen göras mer uthärdlig. Tipsen är baserade på Svenska kyrkans långa erfarenhet av att möta och stötta sörjande och tänkta som en första hjälp, för den första tiden, när döden drabbar. All sorg är unik och det finns inga absoluta sanningar eller instruktioner att applicera. Kanske är det också därför som så många känner sig osäkra inför mötet med andras sorg. Med de här tipsen hoppas Svenska kyrkan kunna bidra till att fler ska känna sig lite tryggare och bättre förberedda, så att ingen lämnas ensam i sin sorg.

*”Var inte rädd, jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig, stöder och räddar dig med min hand.”*

(Jes 41:10)

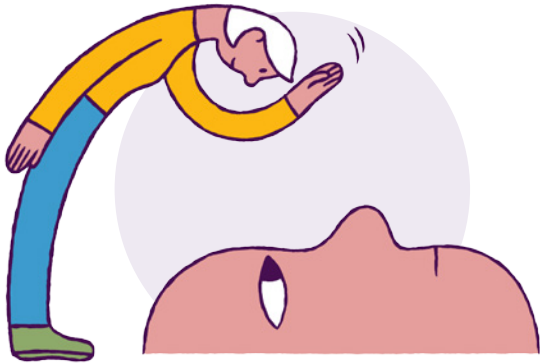
Tipsen du hittar i den här foldern är bara några av de många saker vi som medmänniskor kan göra för den som sörjer. Underskatta inte det lilla, även en liten insats kan få stor betydelse. Vill du ha mer stöd eller någon att prata med är du välkommen till din församling.

Du hittar kontaktuppgifter och fler konkreta tips på [svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg](https://svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg)



## Första hjälpen vid sorg

Konkreta tips som gör det lite lättare att finnas där för någon som sörjer.



## Ta ansvar för kontakten

Viktigast av allt är kanske att vi inte lägger ansvaret för kontakten på den sörjande. Vi kan undvika att säga "Ring mig om det är något, jag finns här" eftersom risken är stor att den sörjande inte orkar vara den som hör av sig. Då är det bättre om vi säger "Jag ringer dig på tisdag igen, svara om du orkar". Ibland får vi inget svar och det är helt okej, den sörjande orkar inte alltid svara, men då kan vi ringa tillbaka, igen och igen.



## Ta initiativ

Det är bra om vi som stöttar kan vara den som föreslår en helt vardaglig aktivitet. Bjud på fika, kolla på en film eller ta en promenad i all sin enkelhet. Många som sörjer längtar efter en paus i sorgen och lite vanligt liv. Tänk på att den vi bjuder in kanske tackar nej och att det är helt okej, det viktiga är att vi frågar – och att vi vågar fråga igen.



## Bryt tystnaden

Många känner att det är svårt att höra av sig till en medmänniska som sörjer. Vad ska jag säga? Tänk om det bara blir tyst eller om personen börjar gråta? Men det viktiga är inte vad vi säger utan att vi bryter tystnaden. Och ibland är ett sms en bättre lösning än ett telefonsamtal eftersom det kan vara lättare att både skicka och svara på.



## Visa närvaro

Många av oss är rädda för att tränga sig på och det slutar ofta med att vi inte hör av oss alls. Kanske tänker vi att den sörjande behöver vara ifred eller att man ska vänta lite med att höra av sig tills "det värsta gått över". Det är viktigt att vi tydligt visar att vi finns där så att den sörjande inte känner sig isolerad, utanför eller ignorerad.



## Ge utrymme

Ofta är det många som sörjer en människa samtidigt, där alla har haft sin egen relation och historia med den som dött. Det är viktigt att vi låter den närmast sörjande vara i fokus och undviker att ta över med våra egna minnen och känslor. Vi måste komma ihåg att låta den sörjandes känslor, oavsett vilka de är, vara de som gäller. Våra tankar och berättelser är såklart också viktiga – men inte viktigast.



## Ha tålamod

Varje sörjande har sin egen sorgprocess, vilket vi behöver ha förståelse för och tålamod med. Det kan finnas en risk att vi försöker trösta bort sorgen eller visar frustration över att den håller i sig. Sorg har inget bäst-före-datum och det finns ingen normal eller onormalt lång tid som det tar att sörja. Vissa saker behöver helt enkelt berättas om och om igen, så låt din medmänniska älta det som har hänt, det kan vara en viktig del i att förstå och bearbeta sorgen.