
Hur kan jag hjälpa den som sörjer (osorterade tankar)?

- Gör *något*, vad som helst (nästan).
- Man kan inte trösta bort sorg.
- Ord hjälper sällan i den mest akuta fasen.
- Beröring, kram, närvaro hjälper bättre.
- Var inte rädd för känslorna och tårarna - stå kvar och ta emot det som kommer.
- Låt inte den andres negativa känslor skrämja bort dig.
- Lyssna på vad den sörjande spontant säger.
- Att vara tysta ihop kan vara utmärkt ibland.
- Skipa rådgivningen.
- Undvik åsikter och synpunkter på hur den andre sörjer.
- Förståelse och acceptans av den andres önskemål.
- Tjata inte om medverkan eller annat, men erbjud det du tror kan vara av värde och upprepa erbjudandet då och då.
- Håll kontakten.
- Låt sorgen få ta tid.
- Närvaro.
- Lyssna på smärtan.
- Vilken betydelse har det inträffade för den drabbade? Vilka förväntningar har gått i kras?
- Bekräfta (den personliga innebörden, ensamheten, smärtan, vanmakten).
- Dela hjälplösheten. Hopp är viktigt, men är inte alltid möjligt just nu.
- Sorg är en del av livet och ingen sjukdom.
- Sorgen ändrar en för alltid.
- Det finns ingen "metod".
- Den drabbade behöver en medmänniska som bryr sig på riktigt.
- Det handlar om vem du är (att lära sig måla...).
- Sorg och sorgens synbara uttryck är olika saker.
- Den drabbade kommer inte undan, och behöver hjälp att helt enkelt stå ut.

- Sorgens yttringar är individuella
- Man måste inte gråta
- Sorgens faser är en tankehjälp, ingen sanning
- Två månader är ingen tid
- Låt den drabbade bestämma takten.
- Respektera försvaren – de finns där för att de behövs.
- Sörjande har ett behov av att uttrycka sig.
- Uppmuntrande kommentarer och goda råd, trots att de sägs i all välmening, är oftast inte till någon större hjälp.
- Bemöt sorgen som den naturliga känslomässig reaktion den faktiskt är. Den sörjande ska inte hjälpas till en annan känsla. Inga känslor ska ändras – de ska tvärtom upplevas och uttryckas fullt ut just så som de är. Uppgiften är att bekräfta känslorna - inte att ändra dem!
- Uppmuntra den drabbade att uttrycka alla sina tankar och känslor.
- Så gott som alla känslor och de allra flesta känslouttryckningar är normala och måste accepteras.
- Avsaknad av känslouttryckningar behöver inte vara liktydigt med avsaknad av känslor.
- Kräv inga tårar. Alla har sitt unika sätt att reagera på
- Följ mjukt och försiktigt den drabbade genom de olika faserna.
- Uppmuntra både avreageringen och genomarbetningen.
- Låt inte den drabbades beteenden skrämja bort dig. De är uttryck för hans sorg och gäller inte dig personligen.
- Låt inte den drabbade vara ensam.
- Uppmuntra på sikt till aktivitet och socialt umgänge för att undvika isolering.
- Engagera de människor som är viktiga för den drabbade - anhöriga, vänner och arbetskamrater.
- Hjälpl den drabbade med de vardagliga sakerna – mat, dryck, sällskap.
- Vid fördröjd sorg - fokusera på det inträffade och låt patienten berätta. Då når man ofta ett återupplevande som kan övergå i avreagering och följas av bearbetning.