



Råd till vänner om hur man kan stödja en kompis i sorg

Vänner vill gärna hjälpa till men vet ofta inte hur de ska göra. Många känner sig hjälplösa vilket leder till att de inte säger något. Det kan öka känslan av ensamhet hos den som sörjer.

Vänner vill gärna vara stöttande, men kan ha svårt att förstå olika typer av sorgereaktioner t.ex. brist på energi, ilska, gråt och ett behov av uppmärksamhet, som en del av sorgen.

Ungdomar som är i sorg vill att vänner och andra ska bry sig, men visar ofta själva osäkerhet och kan lätt avvisa andras förhållningssätt och hjälpförsök. Det gör det lätt att hamna i en negativ spiral där alla känner sig hjälplösa.

Här kan du läsa lite mer om vad ungdomar i sorg önskar av sina vänner.



Råd till vänner om hur man kan stödja en kompis i sorg

- Var dig själv och hör av dig.
- Var inte rädd för att säga något fel, utan uttryck din medkänsla.
- När någon dör tycker de flesta att det är fint om nära vänner är med på begravningen, även om de själva inte kände personen som dog särskilt väl. Fråga om det är okej att du kommer.
- Kom ihåg att sorgen varar länge. Många får mycket uppmärksamhet direkt efter förlusten, men sorgen blir ofta starkare med tiden. Hör av dig om den som sörjer isolerar sig och inte orkar vara med andra.
- Var inte rädd för att "riva upp" din väns känslor. Om din kompis börjar gråta är det inte för att du har sagt något fel, utan för att han/hon är i sorg och känslorna ligger precis under ytan.
- Erbjud något konkret att göra, som att gå tillsammans till skolan eller göra något tillsammans på fritiden.
- Erbjud distraktioner under sorgen, personen som sörjer behöver fortsätta göra aktiviteter den gjorde innan förlusten, och även ha kul eller roligt.
- Om det är flera vänner som sörjer, acceptera att de reagerar olika och att det inte nödvändigtvis är relaterat till hur väl de kände den som har dött. Våra reaktioner är också kopplade till vad vi har upplevt tidigare och hur vi brukar reagera.
- Ta hjälp av vuxna för att förstå svåra sorgreaktioner som brist på energi, ilska och behovet av uppmärksamhet.
- Ungdomar i sorg vill att någon ska bry sig, men kan lätt avvisa andras förhållningssätt och hjälpförsök. Det kan göra det lätt att hamna i en negativ spiral där alla känner sig hjälplösa. Sök hjälp från någon för att lösa sådana situationer.