



Råd till vårdnadshavare om hur man kan stödja ungdomar i sorg

Det kan göra ont att se sina egna barn vara i sorg. Som föräldrar är det viktigt att bry sig och visa att man finns där för sina barn när de behöver det, även över tid.

Kanske känner du som förälder att du inte når ut och får kontakt med dina barn?
Eller kanske du själv är så påverkad av din egen sorg att det är svårt att stödja dina barn?

En del föräldrar kan uppleva att barn och ungdomar inte vill prata med sin förälder, eller så ser föräldern att ungdomen verkar ha det bra och klarar sig bra, för det är så det framstår.

En del barn och ungdomar vill skona sina föräldrar från sina problem eftersom de ser att de vuxna har det kämpigt. Andra kan ha svårt att be om stöd eller så skjuter de bort sorgereaktioner och problem.



Råd till vårdnadshavare om hur man kan stödja ungdomar i sorg

- Sök upp ungdomen där den är, visa att du har tid att vara där för att hjälpa.
- Information som ges om den som dött, och detaljer kring dödsfallet, ska vara sanningsenliga.
- Ge tydlig information om vad som har hänt och vad som kommer att hända härnäst.
- Förbered och stötta ungdomen vid sjukhusbesök, och vid deltagande i ritualer och liknande.
- Ge information om sorgereaktioner, och om sätt att leva ut sin sorg.
- Stötta upp vid kontakt med vänner.
- Om du själv är i sorg, förklara då för ungdomen hur du mår, utan att kräva att hen stöttar dig.
- Nämn den som dött vid namn. Det är fint.
- Ge stöd och positiv bekräftelse på vanliga saker ungdomen orkar göra.
- Ha tålamod och uthärda upp- och nedgångar med starka känslomässiga reaktioner, men dela också glädjeämnen och skratt längst vägen.
- Håll kontakten mellan hem och skola över tid.
- Om ett kompisgäng drabbats av sorg, håll gärna kontakten med de andra föräldrarna.
- Att åka på en biltur med ungdomen kan vara ett användbart sätt för att börja prata med varandra.
- Undersök om det finns hjälp och stöd från andra, som passar just din familj.
- Hjälプ ungdomen till en sorgegrupp eller annan hjälp om du ser att det finns behov av det.
- Tillåt dig själv att känna sorg, oavsett om det har gått ett eller tio år.