

Sorgstøtte som hjelper

I stedet for ...

«Si fra hvis dere
trenger noe»

Det legger ansvaret på noen som ikke
har krefter til å bære det akkurat nå.

Prøv heller ...

Tilby noe konkret som
de kan si ja eller nei til

Det gjør det lettere å ta imot hjelp.



Å vente på at
de tar kontakt

Dette krever at de har
overskudd til å ta initiativ.

Avtal jevnlige
små sjekk-inn

Det holder kontakten i gang
uten at de må bære ansvaret selv.



Å si at de må legge
sorgen bak seg

Det kan oppleves som press,
selv når det er godt ment.

Tilby støtte i et
tempo de kan følge

Det gir retning – uten å presse.



BarnsBeste

Nasjonalt kompetansenettverk
for barn som pårørende

Utviklet i samarbeid
med Martin Lytje