

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