



Vi som mist någon mitt i livet

VIMILs 10 råd för anhöriga till sörjande

- * Respektera den sörjandes känslor precis så som de är.
- * Hör av dig, den sörjande orkar inte.
- * Håll tyst och lyssna, trösta med närvaro och inte i ord
- * Fysisk kontakt, krama om eller ge en klapp på axeln.
- * Se till att den sörjande äter och dricker.
- * Bryt inga löften - man är sviken redan
- * Erbjud dig att delta i aktivitet, typ promenad.
- * Tappa inte kontakten, när allt lugnat sig.
- * Uppmuntra att träffa andra i samma situation
- * Håll ut - sorg tar tid.

