

## 12. Fortæl hvordan det påvirker dig, at din ven har mistet

Hvilke tanker og følelser det sætter i gang hos dig.

---

## 13. Vær tålmodig

I perioder vil din ven mangle overskud.

---

## 14. Regn ikke med, at sorgen forsvinder

*"Folk tror, at efter et halvt år bliver alting bedre. Men tværtimod. Det er først efter et halvt år, man er ved at blive klar over, hvad der er sket".*

*"Jeg vidste jo godt, de var døde, men det varede længe, før jeg helt forstod, de ikke kommer igen. Og det skete lige samtidigt med, at vennerne tænkte: Nå, nu er hun da ved at være ovre det".*

*"Min gamle gruppe bliver bare irriteret. De synes, jeg skulle se at komme over tabet af min far".*

*"Efter et halvt år begynder livet at fungere lidt igen, men det var der, jeg kom til at savne hende allermest".*

---

## 15. Glad den ene aften – ked af det den næste

Forstå, at din ven sagtens kan være glad den ene aften og meget ked af det dagen efter. Man kan holde sorgen væk en tid, men ikke altid. Og det kan tage mange år, før sorgen ikke længere overmander din ven, når det pludselig er nu, hans far eller mor skulle ha' været her.

---

## 16. Og din ven er jo stadig din ven, som også er parat til at høre på dig og dine sorger

– så prøv at balancere, at tingene er anderledes for din ven, men at din ven forstår, at dit liv fortsat er, som det er.

*"Man bliver behandlet anderledes. Nogle holder helt op med at tale om deres forældre, og så føler man sig anderledes".*

*"Hvis de har et problem med en fyr, kan jeg godt sætte mig ind i det. Jeg kunne aldrig finde på at sige: Jeg har et problem, der er meget værre".*

*"En af mine veninder sagde en dag, at det er svært at tale med mig om en fyr, der ikke ringer tilbage, når jeg har mistet min mor. Men det er helt OK - det er værre, når de er sure på deres mor".*

Tak til Bodil, Cecilie, Johanne, Melissa, Mette, Ronja, Sara og Sofie for at dele deres erfaringer.

## KONTAKT

### Unge & Sorg Rådgivnings- og Videncenter

Knabrostræde 3, 2. sal  
1210 København K  
Tlf.: 3542 4300  
usvid@ungeogsorg.dk

### Unge & Sorg Rådgivning Hovedstaden

Knabrostræde 3, 1. sal  
1210 København K  
Tlf.: 3542 4300  
uskbh@ungeogsorg.dk

### Unge & Sorg Rådgivning Midtjylland

Banegårdspladsen 10, 2. th.  
8000 Århus C  
Tlf.: 8695 4300  
usaarhus@ungeogsorg.dk

### Unge & Sorg Rådgivning Syddanmark

Vestergade 73, 1. tv.  
5000 Odense C  
Tlf.: 3583 4300  
usodense@ungeogsorg.dk

Se mere på [ungeogsorg.dk](http://ungeogsorg.dk)



# 16 gode råd fra unge der har mistet

## unge & sorg

Er din far eller mor  
alvorligt syg  
eller død

## 1. Vær der, vis din (ægte) interesse og omsorg

---

## 2. Lad aldrig som ingenting

Hvis du er i tvivl om, hvordan du skal håndtere en bestemt situation, så spørg hellere direkte end at lade som ingenting.

---

## 3. Der er ikke noget 'rigtigt' tidspunkt at spørge, så du må kaste dig ud i det

Når man har mistet sin far eller mor, kan man føle sig meget alene i verden med sin sorg. Her kan det være en stor hjælp, når nogen prøver at dele det smertefulde med én. Bed din ven fortælle, hvad han/hun har brug for, og også hvad vedkommende ikke har brug for. Det kan være svært at tage hul på, men du kan fx sige:

- "Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige, men jeg vil gerne støtte dig"
  - "Jeg vil gerne tale med dig og høre hvordan du har det, er det et godt tidspunkt nu?"
  - "Jeg er usikker på, hvad du har brug for"
  - "Hvad er det værste, jeg kan gøre/sige?"
- 

## 4. Når din ven har lyst til at tale, så spørg til detaljer

Når din ven har lyst til tale, skal du ikke lade dig spise af med et "det ved jeg ikke". Spørg til detaljer.

---

## 5. Bliv ved med at spørge

Det er vigtigt at blive ved med at spørge sin ven, hvordan han/hun har det. Spørg ikke kun til det, der er sket, men spørg også om, hvordan de har

det med det, de fortæller. Vær ikke bange for at stille spørgsmål og for at spørge ind.

*"Det hjælper ikke, at de prøver at sige noget positivt. Man har mere brug for, at de lytter"*

---

## 6. Understreg, at det er ok, hvis din ven siger fra, når han/hun ikke orker at tale om det

Vær indstillet på at få et nej engang imellem, men lad det ikke slå dig ud.

*"En ringede og sagde, at det ville hun blive ved med, indtil jeg sagde, jeg ikke ville ha' det. Og så skulle jeg selvfølgelig sige, når det ikke lige passede, hun ringede nu. Det har jeg været glad for. Man har ikke kræfter til selv at ringe op"*

---

## 7. Du skal ikke være bange for at gøre din ven ked af det

Hvis din ven fx kommer til at græde, er det fordi, hun allerede er ked af det.

---

## 8. Du behøver ikke at kunne forstå fuldstændig

Som ven behøver du ikke nødvendigvis at kunne sætte dig i din vens sted, det er jo ikke dig, der har mistet din mor. Din ven forventer ikke af dig, at du skal kunne løse hans/hendes problemer, gøre sorgen mindre, gøre hende/ham glad igen. Derfor er det heller ikke en god idé at prøve at vise, hvor godt du forstår via eksempler, som måske kan sårer din ven. Det vigtigste er at prøve at rumme hans/hendes følelser.

*"Nogle har sagt: 'Jeg forstår godt, hvad du mener, jeg har også engang mistet en bedstemor' – eller det værste: 'Jeg havde også engang en hund, der løb væk'. For mig er det min mor, der er død, og*

# "Efter et halvt år begynder livet at fungere lidt igen, men det var der, jeg kom til at savne hende allermost"

*selvom du mener det godt, så kan det altså ikke sammenlignes"*

---

## 9. Hjælp din ven til også at have et fristed

Det kan være skolen eller arbejdspladsen eller en fest, hvor sorgen ikke fylder så meget.

*"Hvordan kan du tage til fest, så syg din mor er, var der én, der sagde. Jeg har brug for et frirum. Jeg har behov for, det ikke er sygdom alt sammen"*

Men vær opmærksom på din ven – erfaringerne er, at det kan være svært:

*"Jeg var til en fest. Ingen sagde noget, men det var tydeligt, at alle vidste, hvad der var sket. Man ødelægger stemningen"*

*"Når jeg går til fest, går jeg ud for at finde et fristed, hvor det er, som det var engang. Med lidt øl bliver det værre, og så spørger nogle, og så falder hele planen til jorden"*

## 10. Du skal ikke prøve på at gætte, hvad der er godt for din ven

Der er rigtig mange fordomme, hvad tab angår, og du risikerer at drage nogle forkerte konklusioner. Fx: Hun bliver sikkert ked af det, hvis jeg begynder at tale om hendes mor.

---

## 11. Vis, du tænker på din ven

Send en sms eller mail, der viser, at du tænker på ham/hende, send blomster og gå med til begravelsen, tilbyd din hjælp måske med nogle praktiske ting. Inviter din ven med til ting – og husk også at holde kontakten i perioder, hvor han er væk fra skole eller arbejde. Du skal regne med, at din ven er bange for at komme tilbage. Det vokser man ikke fra. Hvis I er i kontakt i hele forløbet, er det lettere at komme tilbage igen.

*"Jeg fik en sms på årsdagen for min fars død. Den blev jeg glad for. Der stod bare: Jeg tænker på dig"*

