



## Hvordan hjelpe partner i sorg

Det er forferdelig trist og vanskelig når noen som står en nær dør. Men å stå på sidelinjen og se at kjæresten eller ektefellen mister noen som de er glad i, kan være like tøft.

Hva skal man si? Er det noe man ikke bør si? Og hvordan kan vi hjelpe ham eller henne med å komme tilbake til hverdagen?

Ingenting vi sier eller gjør vil forandre på det faktum at en person er gått bort, men som partner kan vi vise støtte og omsorg, og på den måten gjøre en tung situasjon litt enklere. Her er noen tips:

### 1. Taushet er gull

Det kan være veldig vanskelig å vite hva man skal si ved dødsfall. Noen ganger er det faktisk bedre å ikke si noe i det hele tatt. Å gi en klem, et varmt stryk på ryggen eller å tilby en hånd å holde i, kan ofte være nok. Det viktigste er å vise at du er der for ham eller henne. Å være en god lytter er vel så viktig som hva du faktisk sier.

Det finnes ingen regler for hva man kan eller ikke kan si, men strofer som "Jeg vet akkurat hvordan du har det", bør man passe seg for. Vi kan aldri vite nøyaktig hva den andre personen går gjennom. Selv om du også har mistet noen, er det ikke en selvfølge at dere sørger på samme måte.

Å si at personen som døde "har det bedre nå", er en annen strofe man skal være varsom med.

Det kan være en trøst for noen, men ikke for alle. Hvis partneren din ikke tror på et liv etter døden, så er det bare tomme ord for ham eller henne. For noen kan det også oppleves sårende å høre at personen har det bedre som død, enn da han eller hun var i live og sammen med sin familie og sine venner.

### **2. La dem prate så mye de vil – selv om det blir gjentakelser**

Det er ikke sikkert at partneren din vil snakke om dødsfallet like etter at det har skjedd. Men etter en liten stund vil det som regel bli viktigere. La ham eller henne få snakke ut om hendelsen. Det kan bli en del gjentakelser, men det må man bare godta. For noen mennesker, er det først når man snakker om dødsfallet at det blir virkelig.

Det er dog noen generelle kjønnsforskjeller i forhold til behovet for å prate. Kvinner har som regel en sterkere trang for å snakke om det som har skjedd. Kvinner har også større behov for å gråte sammen med andre. Menn på sin side, takler gjerne situasjonen fra en mer praktisk og løsningsorientert innfallsvinkel.

Dersom partneren din holder alle tanker og følelser for seg selv, kan du prøve å åpne samtalen. Det enkle spørsmålet "Hvordan har du det?", kan være alt som skal til. Å spørre mer detaljert "Får du sove? Hvordan går det på jobb?" kan også være en fin inngang.

### **3. Vær til stede – selv om du ikke kjenner den avdøde**

Dersom partneren din spør om du vil være med på en minnestund, i begravelsen eller lignende, så skal du ikke nøle med å stille opp – selv i de tilfeller der du ikke kjente den avdøde personen selv. Husk at du først og fremst er der for å støtte og hjelpe partneren din.

### **4. Ritualer kan hjelpe**

I tunge stunder, finner mange trøst i religionen sin og dens ritualer. Selv om du ikke er religiøs, så kan det være en god ide å holde et lite ritual. Du kan for eksempel sette av en kveld til å se gjennom gamle bilder og videoer av den avdøde. Inviter alle som stod denne personen nær, og del gode minner og historier.

### **5. Det finnes ingen tidsfrist for sorg**

Sorg er en langvarig prosess. Det er først når man selv er klar for det, at man kommer tilbake til normalen – ikke når andre mener at det er på tide. Sorg kan også komme i bølger. Selv om du er tilbake til den vanlige hverdagen, kan det være tider der det blir ekstra tungt. Dette er ikke noe man kan kontrollere. Det er derfor viktig at partneren aksepterer dette, og gir den sørgende rom til å slippe følelsene ut – selv om det er lang tid etter dødsfallet.

Alle sørger på ulike måter. Men dersom det er gått en måned eller to, og partneren din fortsatt ikke klarer å jobbe, sove eller spise skikkelig, er det på tide å gripe inn. Få partner til å snakke med lege. Hvis ikke han eller hun vil gjøre det selv, bør du ta steget. Fortell at du er bekymret, og at du derfor har kontaktet hjelp.

Kilde: Health.com 2009