

HEILSA

Góð ráð til tín sum vil veita stuðul í sorgini

Hvussu kanst tú sum vinur, starvsfelagi, granni ella familja stuðla einum, sum hevur mist ein av sínum nærmastu? Tað er jú ikki lætt at vita, hvat tú skalt siga ella gera. Í hesi greinini eru nøkur ráð um, hvussu tú kanst bera teg at, tá sorg og saknur níva, og tú ynskir at rætta eina hjálpanði hond

Vilmund Jacobsen

Ríður tú upp í sorgini, um tú spyrst um tað, sum er hent?

Nógv, sum hava mist, siga, at tað ringasta, sum familja, vinir ella kenningar kunnu gera, er at lást sum luft.

At fáa stuðul, umsorgan og uppmærkssemi frá familju og vinum annars hevur ofta ótrúliga stóran týdning fyri eftirsitandi.

Stuðulin, sum tú kanst veita í slíkari stöðu, kann snúgv seg um at deila minnir, tankar og upplivingar um tann, ið farin er - ella at deila tankar um framtíðina, har hin farni ikki er við meira.

At familja og vinir stuðla og hjálpa, kann minka um kensluna av at føla seg einsamallan, sum mong, ið mist hava, uppliva.

Á heimasíðuni - www.cancer.dk - eru mong góð ráð um, hvussu tú kanst stuðla einum, ið tørvar hjálp, og her kanst tú brúka tey ráð, sum nú einaferð hóska til títt samband við viðkomandi.

Onkur, sum hevur mist, hevur fúlt, at fólk, tey kenna, líka sum ganga yvir um vegin fyri ikki at mæta teimum, tí tey vistu snøgt sagt ikki, hvat tey skuldu siga.

Men, fyri tann, ið hevur verið fyri missi, kann slíkt kennast rættliga hart og særandi.

Tá tú mætir fólki, ið hava verið fyri slíkari lagnu, kanst tú fortelja teimum, at tú hugsar um tey og teirra sorg og sakn. Er talan um fólk, sum tú kanska ikki stendur so ógvuliga nær, kann tað vera eitt gott hugskot kortini at fortelja teimum, at tú veitst, hvat er hent.

Hvat kanst tú siga?

Hevur tú trupulleikar við at finna orðini, kanst tú siga, at "... tað ger mær ilt, at tú hevur mist xxx..." ella "... eg havi hugsað nógv um teg, eftir at eg hoyrði, at tú hevur mist xxx..."

Alt eftir, hvørji bondini eru, kanst tú spyrja, um tú kanst veita viðkomandi eina hjálpanði hond, og tað er ikki verri, um tú eisini hevur okkurt hugskot um, hvørjum

tú kanst hjálpa við.

Kanska kennir tú hin eftirsitandi so væl, at tú slett ikki ert í iva um, hvør hjálp er hin besta.

Men, hetta er ikki altíð líka lætt. Harafrat er tað ymiskt, hvat hin eftirsitandi hevur brúk fyri.

Eru tað eldri fólk, sum hava mist, kunnu uppgávur sum innkeyp og matgerð lætta um, tá slíkar hjálp kann vera við til at skapa ein karm og innihald í truplu tíðini.

Er talan um eftirsitandi hjúnarfelaga í einari barnafamilju, kunnu gerandisuppgávurnar kennast møtimiklar.

Nógvir eftirsitandi hjúnarfelagar í barnafamiljum vísa stórt takksemi, tá netverkið bjóðar ítøkiliga og praktiska hjálp, sum eitt nú nátturða, heimabakaðar bollar - ella at koyra børn millum heim, skúla ella barnagarð.

Nøkur hugskot

Sálarfrøðingurin hjá Kræftens Bekæmpelse, Laura D. Rosenvinge Kjersgaard, hevur nøkur ítøkilig boð upp á, hvat fólk, sum gjarna vilja hjálpa eftir deyðsfall, kunnu siga, og her er serliga talan um innleiðandi spurningar:

Eg vil gjarna hjálpa tær, um eg kann...

Er tað í lagi, um eg ringi ella komi á gátt av og á - ella hevur tú so nógv at taka tær av beint nú, at tú mest hevur brúk fyri friði?

Er tað í lagi, um eg spyrji, hvussu tú hevur tað - ella hevur tú heldur hug at snakka um okkurt annað?

Eg vil gjarna gera tykkum onkran serstakan mat, tá eg kortini eri í holt við at gera mat heima. Hevði tað verið ein hjálp, um eg kom við nátturða til tykkum einaferð um vikuna - ella, er tað heldur okkurt annað, eg kundi hjálpt við?

Ringir tú sjálv/-ur til mín, um tú fært brúk fyri hjálp seinni - ella, kann eg ringja til tín av og á og spyrja?

Hevur tú brúk fyri hjálp til at sláa grasplenuna, burturbeina rusk ella okkurt bankaørindi?



Eftirsitandi kunnu síggja glað út, tá vit síggja tey úti, men tann, ið mist hevur, livir framhaldandi við avleiðingunum av tí, ið hent er

Bara at vita tað

Laura D. Rosenvinge Kjersgaard vísir á, at við at nevna fleiri møguleikar, ger tú tað samstundis lætt fyri eftirsitandi at takka nei, um tørvur ikki er á hjálp. Kanska hevur eftirsitandi ikki brúk fyri hjálp í lötuni, men kann kenna seg hjálpta/-n við at vita, at hjálp er at heinta, um brúk verður fyri henni.

- Tað kann vera trupult hjá summum at siga ja til hjálp. Um tú sum avvarðandi veitst, at eftirsitandi ynskir, at grasið verður sligið, ella at ein posi við nýbakaðum billum hevði komið væl við - ja, so kanst tú bara gera tað. Tá nýtist eftirsitandi ikki at taka stöðu til tað.

Sálarfrøðingurin leggur dent á, at avvarðandi tó eiga at ansa eftir, at tað, tey gera, ikki fer yvir tey mørk, sum eftirsitandi hava.

Hon sigur, at tað ringasta, sum fólk kunnu gera, er at senda eitt sms og siga "Skriva bara, um tú hevur brúk fyri hjálp...", tí fólk í

slíkari stöðu hava sjáldan yvirskot at biðja um hjálp.

- Avvarðandi skulu bara ringja upp á, vera til steðgar og góðtaka, at fólk viðhvørt siga nei takk, leggur Laura D. Rosenvinge Kjersgaard aftrat.

Fólk broyta atferð

Tað er ikki óvanligt, at fólk, sum hava mist, í eina tíð uppliva, at tey orka minni - at tey snakka minni og eru minni uppsøkjandi.

- Sum vinur er tað týðningarmikið, at tú góðtekur, at hin eftirsitandi ikki er sum fyrr og kanska ongantíð verður heilt hin sami aftur. Tað er eisini týðningarmikið, at tú gevur eftirsitandi stundir til at finna síni egnu bein aftur í eini broyttari tilveru og lívi.

Laura D. Rosenvinge Kjersgaard sigur, at tað kann vera eitt gott hugskot, um tú sum avvarandi í eina tíð átekur tær ábyrgdina fyri, at tit tosa saman, síggjast og annars halda sambandið við líka, sjálvt um

eftirsitandi ikki setir seg í samband við teg.

- Nógv eftirsitandi síggja stórt í, at familja, vinir og kenningar vísa uppmærkssemi og seta seg í samband við tey - eisini í einari tíð, har eftirsitandi ikki sjálvi hava yvirskot, sigur sálarfrøðingurin.

Serliga í byrjanini

Tað er serliga í byrjanini eftir deyðsfall, at familja, vinir og kenningar vísa eftirsitandi uppmærkssemi, men hin, sum hevur mist, setir stóran prís upp á umsorgan seinni eisini.

- Tað kann væl vera, at eftirsitandi tykkast glað og síggja gott út, men vit skulu minnast til, at tann, ið mist hevur, framhaldandi livir við avleiðingunum av tí, ið hent er. Tað kann minka um kensluna av einsemi, at tey, sum annars kundu verið rundan um hin syrgjandi og saknandi, lata hoyra frá sær og vilja hoyra, hvussu eftirsitandi hevur tað, sigur Laura D. Rosenvinge Kjersgaard.