

skud til at ringe og bede om hjælp. Din ven har brug for dig, men kan ikke sige det til dig, så hold kontakten. Ring eller skriv, så de ikke føler sig alene. Du kan også tage uventet ud til din ven. Det er dig, din ven har mest brug for.

#### 10. Hold minderne i live.

- Hvis din ven har mistet f.eks. en søster og du kan nogle gode historier om søsteren, så fortæl din ven, de historier du kan huske. For din ven kan ikke selv huske alle minderne.

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

- Hvis din ven begynder at græde, mens I er sammen, skal du ikke være bange for, at du har sagt noget forkert, for din ven er allerede ked af det.

#### 12. Din ven er stadig den samme.

- Selv om din ven har det svært, vil de stadig gerne lytte til dig og hjælpe dig som de altid har gjort. Hvis man er piger, så snakker man om drenge. Og det vil din veninde som har mistet stadig gerne være med til, og du må stadig også gerne snakke om din søster og familie.

104mm

104mm



# Kender du nogen som har mistet en?

- ved du hvad du skal gøre?



Få gode råd til hvordan du hjælper din ven, når din ven har det værst.



Udgivet af:

Forældreforeningen

VI HAR MISTET ET BARN

[www.mistetbarn.dk](http://www.mistetbarn.dk)

Lavet af: Malene 10. klasse.  
Mistet min lillesøster.

Når man mister en af sine kære, bliver man ramt af chok, og man ved ikke, hvor man skal gøre af sig selv og man forstår slet ikke, at man har mistet en, som man holder meget af. Når man mister, bliver mange bange for at snakke til en, fordi de er bange for, at sige noget forkert, men desværre er det værste, man kan opleve, er når folk undgår en.

*”Det sværeste for mig var, at folk pludselig undgik mig, for jeg kan ikke se, hvad jeg har gjort. Det er ikke mig, der har valgt denne skæbne.”*

Mange spørg: får du professionel hjælp?

De professionelle kan godt hjælpe en, hvis man finder den rigtige. Men du kan hjælpe lige så meget, du kan nemlig holde minderne om den døde i live. Hvilket betyder rigtig meget, for den som har mistet. Du kan måske huske andre ting om den døde end den som har mistet.

Det som din ven har **mest** brug for nu er dig! Ikke kun i dag, men i meget lang tid fremover, og det er rigtig godt, hvis I snakker sammen tit, ikke kun om triste ting, men om alle de ting som I altid har snakket om.

*”Nogle dage efter jeg mistede min søster, tog min veninde til England i tre uger, og jeg forventede ikke at høre fra hende, før end hun kom hjem, men en dag, tjekkede der en SMS ind på min mobil fra hende og den varmede rigtig meget! Hun skrev ikke noget bestemt, men bare det, at hun tænkte på mig betød meget!”*

Jeg er sikker på, at du kender smerten, når der er nogle som svigter en. Mange som mister, oplever dette svigt, både fra venner og familie. Det er ikke sjovt, at blive svigtet, så vær der for din ven, om I er tætte eller ej. Det vigtigste er, at

man bliver ved med, at behandle dem som har mistet, som man altid har behandlet dem.

*”Øjne kan se, munde kan le, men tåre i hjertet kan ingen se.”*

Det betyder, at selvom din ven ser ud til at have det rigtig godt, kan de have det utroligt dårligt inden i.

*”Uanset hvad du venter på er det, det uventede der ændrer dit liv.”*

Når unge dør er det uventet, og derfor ændrer det samtidig på ens liv for evigt. Man bliver meget trist og ked af det, så derfor er det vigtig, at man har venner, man kan snakke med om tingene

**Her kommer nogle gode råd til dig som gerne vil hjælpe din ven.**

#### **1. Du skal ikke forandre dig.**

- Du skal stadig være dig selv over for den, som har mistet, hvis I har snakket sammen før, så bliv ved med det som I altid har gjort, gerne mere. Men du skal bare ikke undgå dem som har mistet, og lad vær med at stirre på dem.

#### **2. Bliv ved med at snakke med den som har mistet.**

- Det gør så ondt, at dem man snakkede med før, pludselig undgår en og går den anden vej. Man kan ikke selv gøre for, hvad der er sket for en.

#### **3. Man behøver ikke snakke om den døde.**

- Du skal bare være dig selv og snakke om de ting, som du plejer at snakke med din ven

om. Men du må meget gerne spørge ind til, hvordan personen har det, og snakke om den døde. De skal nok sige fra, hvis de ikke har lyst til at snakke om det.

#### **4. Den døde vil altid være i din vens tanker.**

- Din ven vil hele tiden savne den som personen har mistet, for i rigtig mange situationer mangler den døde.

#### **5. Du skal bare lytte.**

- Når din ven fortæller noget om sorgen, skal du bare lytte til, hvad de har at sige, du må meget gerne spørge mere ind til det, de fortæller, men undgå at komme med for mange gode råd, til hvad de skal gøre.

#### **6. Vennens liv går i stå.**

- Livet går i stå for dem som mister, de ved ikke, hvordan de skal leve videre uden deres forældre eller deres søskende.

#### **7. Når man begynder at leve igen.**

- Når man endelig føler, at livet er ved at blive godt igen, kommer savnet først rigtig frem, og det bliver din ven meget forkrækket over.

#### **8. Vær tålmodig.**

- Det tager meget lang tid før din ven finder sig selv igen, og du bliver nødt til at give tid.

#### **9. Hold kontakten.**

- Din ven som har mistet, har ikke over-