



HVETJUM SYRGJANDANN TIL AÐ HUGSA FYRST UM SIG

Aðventan er erilsamur tími. Það er mikilvægt að syrgjandinn hvílist og geri það sem hann treystir sér til. Það gæti þurft að hvetja hann til að vera góður við sig.



SENDU PERSÓNULEGA KVEÐJU

Hafðu það í huga að persónuleg kveðja, jafnvel handskrifuð þar sem þú rifjar upp gamla minningu gæti glatt syrgjandann meira en hefðbundið jólakort eða jólakveðja. Ef þú lumar á mynd/-um eða myndbroti þá væri það líka góð gjöf. Skoðaðu að afhenda kveðjuna í eigin persónu og fylgja henni eftir með faðmlagi. Ef þú hefur ekki tök á því að gera eitthvað af ofantöldu þá gætir þú hringt eða sent falleg skilaboð á samfélagsmiðlum.



SKOÐAÐU AÐ GEFA MINNINGARGJÖF

Ef þig langar að gefa gjöf til að minnast látins ástvinar gætir þú skoðað að styrkja gott mál-efni sem er syrgjandanum hagleikið. Ef syrgjandinn á börn gætirðu líka glatt þau með gjöf sem skapar góða minningu eins og leikhús- eða bíóferð eða með annarri upplifun fyrir fjölskylduna.



SORGIN TEKUR TÍMA - EKKI BARA FYRSTU JÓLIN ERFIÐ

Sum ykkar halda að þegar nokkrir mánuðir eru liðnir frá andláti ástvinar séu syrgjendur að „komast yfir missinn“ og að önnur og þriðju jólin hljóti að vera auðveldari. Staðreyndin er að söknuðurinn eftir ástvini verður fylginautur syrgjandans ævina á enda. Hafðu þetta í huga og sýndu áfram hlýju og stuðning fyrir komandi jólahátíðir.



VERTU TIL STAÐAR

Mundu að besta gjöfin til syrgjanda er að vera til staðar og veita umhyggju og stuðning. Hlustaðu án þess að dæma tilfinningar hans eða líðan. Þú skalt einnig forðast að gefa ráð nema um þau sé beðið. Þú þarft ekki að vera fullkomin/n. Þú þarft bara að vera til staðar.



SORGARMIDSTÖÐ

Sorgarmiðstöð sinnir fræðslu og ráðgjöf til syrgjenda og þeirra sem vinna að velferð þeirra. Sorgarmiðstöð er samstarfsverkefni fjögurra grasrótarfélaga á sviði sorgarúrvinnslu. Þau eru **Ný dögun, stuðningur í sorg, Birta landssamtök, Ljónshjarta** og **Gleym mér ei styrktarfélag**. Samtökin eru öllum opin, syrgjendum og fagfólki.

www.sorgarmidstod.is
sorgarmidstod@sorgarmidstod.is
Sími: 551 4141

Styrktarrekningur:
0513-26-009753
Kennitala: 521118-0400



MINNINGARSJÓÐUR
Orra Ómarssonar



SORGARMIDSTÖÐ

Jólin og sorgin





Aðventa, jól og áramót eru syrgjendum oft erfiður tími. Sumir vilja helst að hátíðinni ljúki sem fyrst og að desembermánuður hverfi hreinlega af almanakinu.

Í jólaundirbúningnum hvarflar hugur syrgjandans til látins ástvinnar sem ekki fær að njóta hátíðarinnar og það getur því reynst honum mjög erfitt að undirbúa jólahátíð.

Syrgjendum getur þótt erfitt að heyra jólalögin hljóma og einnig að fólk sé sífellt að óska hvert öðru gleðilegra jóla. Það gæti hjálpað að hugleiða fyrirfram hvernig þið viljið svara þegar fólk óskar ykkur gleðilegra jóla.

NOKKUR RÁÐ TIL AÐ KOMAST Í GEGNUM HÁTÍÐARNAR

- Jólahátíðin er í huga margra hátíð fjölskyldunnar. Því er mikilvægt að fjölskyldan ræði það hvernig hún vill halda upp á jólna og áramótin. Gerið ekki of miklar kröfur til ykkar eða fjölskyldunnar.
- Engin ein leið er rétt til þess að fara í gegnum aðventuna eða hátíðisdagana. Sum ykkar vilja fylgja fjölskylduhefðum en önnur vilja breyta til. Ágætt er að hugsa einungis um ein jól í einu. Gott er að láta jólaundirbúninginn og skipulag hátíðanna ráðast af því hvernig ykkur líður þessa stundina. Á næsta ári er hægt að hafa jólahátíðina með öðru sniði.
- Einbeitið ykkur að því sem þið treystið ykkur til að framkvæma. Ekki hugsa um hvað þið „ættuð að gera“. Ef þannig stendur á hjá ykkur er líka í lagi að gera ekki neitt. Þegar fjölskyldan hefur ákveðið hvernig hún vill skipuleggja jólin, látið þá aðra vita.

- Látið það eftir ykkur að framkvæma á aðventunni aðeins það sem ykkur finnst skemmtilegt. Leitið leiða til þess að komast hjá því að gera það sem ykkur vex í augum. Hafið í huga að það er hægt að kaupa bakkelsið. Biðjið um aðstoð við það sem ykkur þykir erfitt að framkvæma, eins og t.d. að kaupa jólagjafir, hengja upp jólaseriur eða skreyta jólatréð. Ekki hika við að biðja aðra um aðstoð.
- Ef þið hafið ákveðið að skreyta heimili ykkar fyrir jólin, fáið hjálp frá börnunum, fjölskyldu eða vinum. Það er í góðu lagi að gera hlutina öðruvísi en vanalega eða jafnvel að skreyta alls ekki neitt fyrir þessi jól. Gott er þó að hafa í huga að kertaljós og notaleg tónlist getur aukið á vellíðan ykkar.
- Það getur létt verulega álagið að þiggja matarboð hjá ættingjum eða vinum yfir hátíðarnar. Ef þið ákveðið að halda sjálf matarboð skoðið þá hvort þið viljið breyta út af venjunni, t.d. hafa annað í matinn eða bæta við nýjum hefðum.
- Verið góð við ykkur sjálf og búist ekki við of miklu. Þegar sorg er í hjarta er eðlilegt að vera sorgmæddur, einnig á jolum. Gráturinn líknar og hreinsar. Ykkur er óhætt að sýna tilfinningar og e.t.v. hjálpar það öðrum í fjölskyldunni sem einnig er að glíma við sorg.
- Þegar jólin nálgast getur verið gott að ræða við einhvern sem þið treystið fyrir tilfinningum ykkar, áhyggjum og þakklæti. Talið líka um það sem reynist ykkur erfitt. Þiggið alla hjálp sem ykkur býðst. Fríðagar leiða oft til þess að söknuðurinn eftir ástvini magnast. Leyfið ykkur að fara í gegnum erfiða tilfinningu eins og söknuð.
- Mikill erill fylgir jólahátíðinni og þess vegna er mikilvægt fyrir ykkur að hvílast vel. Þið þurfið á allri ykkar orku að halda.
- Hafið í huga að það er ekki nauðsynlegt að senda jóla-kort eða jólakveðju.
- Söknuður eftir ástvini fylgir okkur ævina á enda en reynslan hefur sýnt að flestir geta samt áður notið hátíðar eins og jóla, hátíðar ljóss og friðar.

HVERNIG GETUR ÞÚ VEITT SYRGJENDUM UMHYGGJU OG STUÐNING UM JÓLIN



VEITTU AÐSTOÐ VIÐ UNDIRBÚNING

Ef þig langar að aðstoða er heppilegra að bjóðast til að gera eitthvað ákveðið en að segja „láttu mig vita ef ég get eitthvað gert.“ Þú gætir boðist til að aðstoða við innkaup, bakstur, þríf, pakka inn gjöfum, hengja upp jólaseriur eða sjá um matseld. Önnur hugmynd gæti verið að passa börnin eða bjóða þeim á viðburð á aðventunni. Þá fær syrgjandinn hvíld eða tækifæri til að sinna undirbúningi eins og hann treystir sér til.



SÝNDU JÓLASKIPULAGI SKILNING

Hvort sem syrgjandinn ákveður að vera erlendis yfir jólin, horfa á sjónvarpið alla jólahátíðina eða halda í fyrri hefðir þá skalt þú sýna ákvörðuninni skilning. Sama þó hún valdi þér vonbrigðum eða áhyggjum. Hafið í huga að þó jólin verði öðruvísi í ár þá þurfa þau ekki að vera þannig það sem eftir er.



BJÓDDU, ÁN ÞESS AÐ VERA ÝTIN/NN

Þjóddu syrgjanda í jólaboðið eða á tónleika eins og venjulega en láttu vita að þú skiljir ef hann treystir sér ekki til að mæta. Það er ekki gott að búast við að sá sem syrgir vilji ekki koma. Það gæti verið gott að bjóðast til að sækja og keyra, veita þannig stuðning en gefa líka val um að hafna boðinu. Það er erfitt að upplífa pressu um að þurfa að mæta á marga staði á aðventunni og yfir hátíðarnar.



VERTU VIÐBÚIN/NN - PLÖN GÆTU BREYST

Það er dagamunur á fólki í sorg, hún er svo óútreiknanleg og erfitt er að skipuleggja fram í tímann. Syrgjandi gæti afboðað sig á síðustu stundu í jólaboð eða dottið í hug að mæta í boð sem hann var áður búinn að afpakka. Sýndu þessu skilning. Láttu vin í sorg vita að þú styðjir hann þrátt fyrir að plön breytast.