Kirken gir førstehjelp ved sorg

Det er tungt å være alene i sorgen. Derfor har kirken samlet tanker og konkrete tips i heftet Førstehjelp ved sorg som gjør det litt lettere for oss å være der for medmennesker i sorg.

- Sorg er smertefullt, samtidig kan sorgen bli mer utholdelig når den deles, **sier biskop Atle Sommerfeldt**. -Vi håper førstehjelp ved sorg kan hjelpe oss alle til å være gode medmennesker.

All sorg er unik. Det finnes ingen instruksjoner som alltid er rett, det er ingen absolutte sannheter. Kanskje er det også en av årsakene til at så mange føler seg usikre når de skal møte andre i sorg. - Med disse tipsene håper Den norske kirke å kunne bidra til at flere kjenner seg litt tryggere og bedre forberedt, sier **biskop Sommerfeldt**, slik at ingen rundt oss må være ensomme i sin sorg.

Kirken støtter også enkeltmennesker direkte i sorgarbeidet. Å ledsage og trøste sørgende er ett av kirkens kjerneoppdrag. - Ingen trenger henvisning eller resept for å få hjelp av kirken, sier **biskop Atle Sommerfeldt**. Alle blir møtt av mennesker som har tid til å lytte, og som tåler sorgen og fortvilelsen. I **Borg bispedømme** har kirken medarbeidere som daglig trøster sørgende gjennom nærvær på gravplassene, samtaler ved dødsfallet, ledelse av begravelsene og, der det er behov, oppfølging med besøk og samtalegrupper.

**Om Førstehjelp ved sorg**

I forbindelse med Allehelgen har Den norske kirke en kampanje som heter Førstehjelp ved sorg. «Førstehjelp ved sorg» er en plakat og folder med bilder og tips til hvordan vi skal være gode medmennesker når noen mister sine kjære. Tipsene er illustrert med enkle tegninger og animasjoner. Kampanjen kan også sees på Facebook og instagram.

Se mer om førstehjelp ved sorg: <https://kirken.no/nb-NO/om-kirken/diakoni-og-samfunnsansvar/forstehjelp-ved-sorg/>

Kontakt:

**Xxxxxxx**

**Mobil yyyyyyyy**