

# Omsorgs-/kriseplan

for  
Skjern Kristne Friskole



**Denne handleplan skal ses som en hjælp til hjem og skole i sorgbearbejdelsen, når der opstår dødsfald og kriser i øvrigt.**

Står du lige nu og har brug for guidning, så gå direkte til den hændelse herunder, der passer bedst til den aktuelle situation.

## Indhold

1 Indledning (kan læses senere)	s 2
2 En elev mister i nærmeste familie	s 3
3 Forældre/skolen mister en elev	s 5
4 Skolen mister en lærer/medarbejder	s 8
5 En medarbejder mister et barn el. ægtefælle	s 10
6 En elev bliver alvorlig syg	s 10
7 En elev oplever skilsmisse, alvorlig sygdom i familien, kaossituationer o.l.	s 10
8 Reaktioner og hjælpemuligheder vedr. et barn i sorg	s 12

# 1. Indledning

## Børn i sorg.

Når vi står over for mennesker/børn, der oplever et alvorligt tab, føler vi os utilstrækkelige. Vi kan ikke ændre på det, som er sket!

At børn rammes af sorg, kan vi ikke forhindre, men som voksne har vi alle et ansvar for, at barnet ikke føler sig isoleret i en uoverskuelig situation.

Når livet gør ondt, er det hos vore nærmeste, vi henter hjælp, men sådan er det ikke altid for børn. Børn og unge, der oplever svære livssituationer, f.eks. skilsmisse, livstruende sygdom, tabet af en far eller en mor, en søster, en bror eller en nær ven, har langt fra altid mulighed for at finde den hjælp, de har behov for, inden for hjemmets fire vægge.

Tiden med opbrud i familien, langvarig sygdom eller død er voldsomt belastende for den eller de efterladte forældre, og ofte formår de ikke at tale med børnene om den sorg og fortvivlelse, som også børnene må leve med.

Børn er solidariske med deres forældre og vil ikke pålægge dem yderligere sorg i en svær situation. Derfor skjuler de deres følelser og behov, og mange tror derfor ikke, at de behøver hjælp. Men det de! Alt for ofte overlader forældre børn til deres egne tanker, ikke af ond vilje, men fordi alt lige nu er kaos.

Der er ingen tvivl om, at skolen fylder en væsentlig del af barnets hverdag og må derfor medvirke til at ledsage børn gennem kriser. Voksne, der har ansvaret for børnene i den tid, de er væk fra hjemmet, er derfor særdeles centrale i børnenes liv. *Det medfører et stort ansvar.* Vi skal være til stede omkring den, som har mistet, være en slags garant for, at livet trods alt går videre og være det sted, hvor barnet oplever stabilitet og tryghed. *Vi skal – sammen med de pårørende – være ledsagere gennem den svære tid!*

*"Et barn i sorg har brug for en voksen til hver hånd"* (Per Schultz Jørgensen, Børnerådet )  
Målet med en Omsorgsplan er at undgå, at børn føler sig alene om at tackle svære problemer. Det er omsorg i praksis, når man skaber en atmosfære af åbenhed omkring barnet, så det svære og forvirrende bliver noget, man kan dele med andre.

Som kristen friskole ser vi det også som vores opgave at pege på, at den byrde, det er at bære på sorgen og smerten, kan vi dele med Gud og hans søn Jesus Kristus, som har sagt:

*"Kom til mig, alle I, som slider jer trætte og bærer tunge byrder, og jeg vil give jer hvile."* Matt. 22,28

*"Delt smerte er halv smerte"*

## 2. Når en elev mister i nærmeste familie.

(forældre eller søskende)

Gå evt. først ned og læs afsnittet om, hvad du skal være særligt opmærksom på, og gå så tilbage og læs så herfra ...

### Information:

Når skolen/ledelsen erfarer dette, orienteres klasselæreren telefonisk (med besked om, hvad der kan siges til klassens forældre), og herefter orienteres skolens øvrige personale, herunder SFO via intra.

Det er herefter klasselæreren/teamets opgave at informere klassens forældre - så vidt muligt telefonisk. Ledelsen informerer efter aftale med de pårørende hele skoles forældregruppe via intra.

### Ritual:

Til først kommende morgensang: Alle skolens elever bliver umiddelbart inden samlingen - så vidt muligt af klasselæreren - kort orienteret om, hvad der er sket/skal ske.

Lederen fortæller til morgensangen, hvad der er sket. Der bedes en kort bøn for den afdøde og dennes familie.

Der tændes et lys på klaveret for den afdøde (tændes hver morgen den næste uges tid). Lyset skal minde os om

-den afdøde, som var et lys blandt familie og venner

-Jesus, som selv siger, at han er lyset

Det er tilladt at græde/være ked af det

Efter morgensang går alle på skolen samlet ud og hejser flaget på halv.

Sangen "Vær du mig nær" synges (sangblad)

### På klassen:

Umiddelbart efter mindesamlingen: Der snakkes i klasserne om dødsfaldet og om, hvordan man modtager eleven igen, når han/hun vender tilbage. Hvis eleven er i skole, snakker klasselæreren forinden med eleven om, hvad samtalen i klassen kommer til at dreje sig om.

### Besøg hos/af pårørende - eller telefonisk kontakt:

Familien tilbydes besøg af/samtale på skolen med klasselærer+teamlærer/leder hurtigst muligt efter dødsfaldet - eller telefonisk kontakt, hvor følgene drøftes

- hvad der skal gøres på kort sigt (de første par dage)
- på lidt længere sigt (deltagelse i begravelse m.v.)
- hvad skolen/klassen kan gøre for at hjælpe eleven gennem sorgen (skolens rolle i det hele taget), herunder hvordan og hvornår skolen/klassen modtager eleven igen.

Sker dødsfaldet i ferien, gennemføres det, der er muligt af proceduren.

### De pårørende skal være opmærksom på:

Umiddelbart efter dødsfaldet:

Kontakte skolen/ledelsen med henblik på aftaler om

-hvordan skolen hjælper eleven/familien her og nu, herunder elevens skolegang i dagene efter dødsfaldet

-hvad der informeres om til elever, medarbejdere og forældre - og hvornår

Herefter er det vigtigt:

-at fortælle skolen, når der er ønsker/forventninger til skolen

-at gøre opmærksom på barnets vanskeligheder/behov i sorgprocessen, samt hvad der kan hjælpe barnet i skolen

-læse sidste del af sorg-/kriseplanen, hvor mulige sorgreaktioner og hjælpemuligheder beskrives

-sammen med skolen og barnet at tage stilling til, om eleven skal deltage i skolens sorggruppe.

**Ledelsen skal være opmærksom på:**

Umiddelbart efter dødsfaldet:

-i den første kontakt med de pårørende at afklare (kan evt. videregives til klasselærer)

-hvad klasselæreren kan sige til klassens forældre, og hvad hele forældregruppen herefter skal informeres om

-drøfte tidspunkt for næste kontakt, som evt. kan være et besøg af klasselærer/leder i hjemmet eller på skolen eller telefonisk kontakt, hvor praktisk forhold mv. aftales.

-at kontakte klasselæreren/teamet og aftale det videre forløb, herunder klasselærerens opgaver

-at informere lærergruppen+SFO (på lærerværelset/ via intra), - og senere forældregruppen (via intra)

-at gennemføre mindesamling for elever og medarbejdere ved førstkommende morgensang

Herefter er det vigtigt:

-at deltage i begravelse - sørge for krans fra skolen

-at støtte op om klasselærerens arbejde i sorgprocessen - herunder kontakt til pårørende efter aftale.

Generelt:

-kun at informere om det, der er aftalt med hjemmet

-den information, der gives til elever på skolen, skal forældregruppen også have (via Intra), så de har mulighed for at snakke med børnene om det, skolen har fortalt

-tænde lys på klaveret til morgensang hver morgen i en uge efter dødsfaldet.

**Klasselæreren/klasseteamet skal være opmærksom på**

Umiddelbart efter dødsfaldet:

- efter aftale med ledelsen at informere klassens forældre telefonisk - herunder bede forældrene fortælle deres børn om dødsfaldet og forberede dem på, at det vil blive fortalt til morgensangen dagen efter - og evt. opfordre forældrene til (at overveje) deltagelse i begravelse sammen med deres barn

-at der umiddelbart efter mindesamlingen på skolen (tidspunkt aftales med ledelsen), tages en snak i klassen om, hvad der er sket, og hvordan man bedst hjælper sin kammerat, der har mistet (se "På klassen" herover).

- at forelægge aftaler med de pårørende for de nødvendige personer (ledelse, kolleger, forældreråd, elever).

Herefter er det vigtigt:

- at overveje/organisere deltagelse i begravelse – lærer/klassen (evt. forældrerådets opgave)
- blomst fra klassen til begravelsen og/eller penge til oplevelse – i alt ca 300 kr. (få klasseforældrerådet til at sørge for dette)
- besøge gravsted sammen med elev/klassen efterfølgende
- klassen skriver breve til den pågældende elev
- lave emnearbejde om sorg i klassen
- løbende at tage en kort snak med eleven om, at man er der og er klar over barnets savn
- se beskrivelsen af sorgreaktioner og handlemuligheder bag i denne folder.

Det er helt legalt, hvis en lærer ikke magter at følge sorgplanen og derfor siger fra. I så fald må en anden træde til og overtage. Klasselæreren må henvende sig til en relevant lærer eller til skolelederen vedr. dette.

**Klasseforældrerådet skal være opmærksom på:**

- at sørge for blomst/pengegave i forbindelse med begravelsen
- gerne aftale/organisere deltagelse i begravelse – vigtigt at eleverne er med, da det er af stor betydning for eleven, der har mistet.
- sammen med hele forældregruppen være opmærksomme på, at eleven, der er ramt, fortsat får legetilbud efter skoletid

### 3. Når forældre/skolen mister en elev

Gå evt. først ned og læs afsnittet om, hvad du skal være særligt opmærksom på, og gå så tilbage og læs så herfra ...

**Information:**

Når skolen/ledelsen erfarer dette, orienteres klasselæreren telefonisk (med besked om, hvad der kan siges til klassens forældre og klassens elever), og herefter orienteres skolens øvrige personale, herunder SFO via intra.

Det er nu klasselæreren/teamets opgave at orientere klassens forældre - så vidt muligt telefonisk. Ledelsen informerer efter aftale med de pårørende hele skoles forældregruppe via intra.

**Ritual:**

Til først kommende morgensang: Alle skolens elever bliver umiddelbart inden samlingen – så vidt muligt af klasselæreren - kort orienteret om, hvad der er sket/skal ske.

Lederen fortæller til morgensangen/mindesamlingen, hvad der er sket. Der bedes en bøn for den afdøde og dennes familie.

Der tændes et lys på klaveret for den afdøde (tændes hver morgen den næste uges tid).

Lyset skal minde os om

-den afdøde, som var et lys i vores liv

-Jesus, som selv siger, at han er lyset

Det er tilladt at græde/være ked af det

Efter morgensang går alle på skolen samlet ud og hejser flaget på halv.

Sangen "Vær du mig nær" synges (sangblad)

På klassen:

Umiddelbart efter mindesamlingen:

Der snakkes i klasserne om dødsfaldet.

Der tages hul på snakken om, hvad klassen gør i tiden fremover for at mindes den afdøde klassekammerat (se "Klasselæreren skal være særligt opmærksom på")

Besøg hos/af pårørende - eller telefonisk kontakt:

Familien tilbydes besøg af/samtale på skolen med klasselærer + teamlærer/leder hurtigst muligt efter dødsfaldet - eller telefonisk kontakt, hvor begravelse og ønsker fra hjemmets og skolens side på kort sigt drøftes.

Sker dødsfaldet i ferien, gennemføres det, der er muligt af proceduren.

**De pårørende skal være opmærksom på:**Umiddelbart efter dødsfaldet:

Kontakte skolen/ledelsen med henblik på aftaler om

- hvordan skolen hjælper familien her og nu, særligt i forhold til søskende på skolen, og hvad der informeres om til elever, medarbejdere og forældre - og hvornår

Herefter er det vigtigt:

-at fortælle skolen, når der er ønsker/forventninger til skolen

-læse sidste del af sorg-/kriseplanen, hvor mulige sorgreaktioner og hjælpemuligheder beskrives, herunder evt. søskendes sorgreaktioner.

**Ledelsen skal være opmærksom på:**Umiddelbart efter dødsfaldet:

-i den første kontakt med de pårørende at afklare (kan evt. videregives til klasselærer)

-hvad klasselæreren kan sige til klassens forældre, og hvad hele forældregruppen herefter skal informeres om

-drøfte tidspunkt for næste kontakt, som evt. kan være et besøg af klasselærer/leder i hjemmet eller på skolen eller telefonisk kontakt, hvor praktisk forhold mv. aftales.

-at kontakte klasselæreren/teamet og aftale det videre forløb, herunder klasselærerens opgaver

-at informere lærergruppen+SFO (på lærerværelset/via intra), - og senere forældregruppen (via intra)

-at gennemføre mindesamling for elever og medarbejdere ved førstkommende morgensang

Herefter er det vigtigt:

-at deltage i begravelse - sørge for krans fra skolen

-at støtte op om klasselærerens arbejde i sorgprocessen - herunder kontakt til pårørende efter aftale.

Generelt:

-kun at informere om det, der er aftalt med hjemmet

-den information, der gives til elever på skolen, skal forældregruppen også have (via Intra), så de har mulighed for at snakke med børnene om det, skolen har fortalt

-tænde lys på klaveret til morgensang hver morgen i en uge efter dødsfaldet.

-at inddrage evt. søskendes klasselærere i sorgbearbejdning og elever/forældres (til søskende) deltagelse i begravelse

### **Klasselæreren/klasse teamet skal være opmærksom på**

#### Umiddelbart efter dødsfaldet:

- efter aftale med ledelsen at informere klassens forældre telefonisk – herunder bede forældrene fortælle deres børn om dødsfaldet og forberede dem på, at det vil blive fortalt til morgensangen dagen efter - og evt. opfordre forældrene til (at overveje) deltagelse i begravelse sammen med deres barn
- at der umiddelbart efter mindesamlingen (tidspunkt aftales med ledelsen), tages en snak i klassen om, hvad der er sket, og hvad vi i klassen kan gøre, for at mindes klassekammeraten
- at forelægge aftaler med de pårørende for de nødvendige personer (ledelse, kolleger, forældreråd, elever).

#### Herefter er det vigtigt:

- at overveje/organisere deltagelse i begravelse – lærer/klassen (evt. forældrerådet opgave)
  - krans fra klassen til begravelsen i alt ca. 600 kr. (få klasseforældrerådet til at sørge for dette)
  - besøge gravsted sammen med klassen efterfølgende – evt. spørge forældrene, om de har lyst til at være til stede
  - Overveje følgende: I afdødes klasse kan man overveje at gøre noget af følgende eller andet, klassen bliver enig om:
    - pynte bord med blomster, lys for den afdøde
    - have en af afdødes ting stående, som kan betragtes og røres ved
    - klasselæreren bruger nogle min. hver dag på at snakke med klassen om afdøde samt bøn (2-4 uger).
    - evt. male bånd til krans
    - evt. skrive afskedsbreve til eleven, som kastes på kisten i forbindelse med begravelsen eller gives til forældrene/søskende.
- Klasselæreren/søskendes klasselærere aftaler med hjemmet, hvordan kontakten med hjemmet skal forløbe i tiden efter dødsfaldet.

-se beskrivelsen af sorgreaktioner og handlemuligheder bag i denne folder.

Det er helt legalt, hvis en lærer ikke magter at følge sorgplanen og derfor siger fra. I så fald må en anden træde til og overtage. Klasselæreren må henvende sig til en relevant lærer eller til skolelederen vedr. dette.

### **Klasseforældrerådet skal være opmærksom på:**

- at sørge for krans fra klassen i forbindelse med begravelsen
- gerne aftale/organisere deltagelse i begravelse i samarbejde med skolen – vigtigt at der er elever og forældre med, da det er af stor betydning for familien, der har mistet.
- overveje snak med afdødes forældrene om, hvorvidt de ønsker at deltage i førstkommande klasseforældrearrangement for at få "sagt farvel" til klassens øvrige forældre

## 4. Når skolen mister en lærer/medarbejder

### Information:

Når skolen/ledelsen erfarer dette, orienteres medarbejderne telefonisk (ved pludselig dødsfald) eller via sms/intra, hvis dødsfaldet var forventet.

På samme måde orienteres forældrene til den klasse, medarbejderen var klasselærer i. Dette gøres af de øvrige lærere i teamet (bl.a. matematiklæreren).

### Ritual:

Til først kommende morgensang: Alle skolens elever bliver umiddelbart inden samlingen – så vidt muligt af klasselæreren - kort orienteret om, hvad der er sket/skall ske.

Lederen fortæller til morgensangen/mindesamlingen, hvad der er sket. Der bedes en kort bøn for den afdøde og dennes familie.

Der tændes et lys på klaveret for den afdøde (tændes hver morgen den næste uges tid).

### På klassen:

Umiddelbart efter mindesamlingen:

Skolelederen tager 1. time efter mindesamlingen i afdødes klasse; matematiklæreren evt. herefter.

Der snakkes i berørte klasser om dødsfaldet.

### Besøg hos/af pårørende – eller telefonisk kontakt:

Familien tilbydes besøg af/samtale på skolen med skoleleder/nær kollega hurtigst muligt efter dødsfaldet – eller telefonisk kontakt, hvor begravelse og ønsker fra hjemmets og skolens side på kort sigt drøftes.

Sker dødsfaldet i ferien, gennemføres det, der er muligt af proceduren.

### **De pårørende skal være opmærksom på:**

#### Umiddelbart efter dødsfaldet:

Kontakte skolen/ledelsen med henblik på aftaler om, hvordan skolen hjælper familien her og nu (f.eks. praktik omkring økonomi)

#### Herefter er det vigtigt:

-at fortælle skolen, når der er ønsker/forventninger til skolen

-læse sidste del af sorg-/kriseplanen, hvor mulige sorgreaktioner og hjælpemuligheder beskrives, herunder evt. børns sorgreaktioner.

### **Ledelsen skal være opmærksom på:**

#### Umiddelbart efter dødsfaldet:

-i den første kontakt med de pårørende at afklare (kan evt. videregives til klasselærer)

-hvad skolen kan sige til klassens forældre (hvis klaselærer), og hvad hele

forældregruppen herefter skal informeres om



-drøfte tidspunkt for næste kontakt, som evt. kan være et besøg af nær kollega/leder i hjemmet eller på skolen eller telefonisk kontakt, hvor praktisk forhold mv. aftales.

-at kontakte teamet og aftale det videre forløb, herunder teamets /matematiklærerens opgaver

-at informere lærergruppen+SFO (på lærerværelset/via intra), – og senere forældregruppen (via intra)

-at gennemføre mindesamling for elever og medarbejdere ved førstkommende morgensang

Herefter er det vigtigt:

-at deltage i begravelse – sørge for krans fra skolen

-at støtte op om de øvrige læreres arbejde i sorgprocessen – både i forhold til hinanden og i forhold til berørte elever – herunder kontakt til pårørende efter aftale.

-at få styr på praktiske forhold vedrørende aflevering af skolens materialer, løn, Gruppeliv mv.

Generelt:

-kun at informere om det, der er aftalt med hjemmet

-den information, der gives til elever på skolen, skal forældregruppen også have (via Intra), så de har mulighed for at snakke med børnene om det, skolen har fortalt

-tænde lys på klaveret til morgensang hver morgen i en uge efter dødsfaldet.

### **Klasseteamet/matematiklæreren skal være opmærksom på**

Umiddelbart efter dødsfaldet:

- efter aftale med ledelsen at informere klassens forældre telefonisk – herunder bede forældrene fortælle deres børn om dødsfaldet og forberede dem på, at det vil blive fortalt til morgensangen dagen efter - og evt. opfordre forældrene til (at overveje) deltagelse i begravelse sammen med deres barn

-at der umiddelbart efter skolens mindesamling (tidspunkt aftales med ledelsen), tages en snak i klassen om, hvad der er sket, og hvad klassen kan gøre for at mindes læreren/medarbejderen

- at forelægge aftaler med de pårørende for de nødvendige personer (ledelse, kolleger, forældreråd, elever).

Herefter er det vigtigt:

-at overveje/organisere deltagelse i begravelse – lærer/klassen (evt. forældrerådet opgave)

-blomst fra klassen til begravelsen– i alt ca 300 kr. (få klasseforældrerådet til at sørge for dette)

-besøge gravsted sammen med klassen efterfølgende – evt. spørge ægtefælle, om han/hun har lyst til at være til stede

-Overveje følgene: hvad kan gøres for at mindes den afdøde.

Det er helt legalt, hvis en lærer ikke magter at følge sorgplanen og derfor siger fra. I så fald må en anden træde til og overtage. Klasselæreren må henvende sig til en relevant lærer eller til skolelederen vedr. dette.

### **Klasseforældrerådet skal være opmærksom på:**

- at sørge for blomst fra klassen i forbindelse med begravelsen (ca 300 kr.)

- gerne aftale/organisere deltagelse i begravelse

## 5. Når en medarbejder mister et barn eller sin ægtefælle

### Information:

Skolelederen informerer ved morgensang.

Endvidere informeres forældre, hvis børn bliver berørt af evt. fravær i forbindelse med dødsfaldet.

### Ritual:

Flaget sættes på halv på dødsdagen og/eller på begravelsesdagen.

### Opfølgning:

Øvrige handlinger/tiltag i forbindelse med dødsfaldet og begravelsen aftales i medarbejdergruppen - dog

- skolen sender en krans til begravelsen
- medarbejderne sender en blomst/penge til oplevelse
- ledelsen/nære kolleger deltager så vidt muligt i begravelsen

## 6. Når en elev bliver alvorlig syg

### **Hjemmet skal være særligt opmærksom på:**

- at informere skolen/klasselæreren om situationen
- at fortælle, hvad klassen/skolen kan gøre for at hjælpe eleven
- at aftale med skole, hvad der skal videreformidles til klassens elever og forældre samt klassens lærere

### **Klasselæreren skal være særligt opmærksom på:**

- at informere om barnet sygdom jf. ovenstående
- at meddele længere fravær til ledelsen med henblik på evt. sygeundervisning
- at bede for den syge ved klasseandagter
- at skrive breve/lave tegninger til eleven fra klassen
- at arrangere besøg i hjemmet/på hospitalet
- at drøfte mulige tiltag i øvrigt med ledelsen

## 7. Skilsmisse, alvorlig sygdom, kaossituationer o. lign.

Det er vigtigt, at forældrene orienterer skolen, når én af ovenstående situationer indtræffer.

Når skolen er informeret om situationen, er det klasselærerens opgave at informere klassens lærere samt andre relevante - f.eks. SFO

Klasselæreren kontakter hjemmet for at aftale:

- hvad der kan/skal gøres
- hvem der skal orienteres
- hvilken rolle skolen kan/skal tage på sig

Aftalen forelægges de nødvendige personer.

Klasselæreren sørger for opfølgning.

Når en elev flytter, er det vigtigt, at klassen får sagt ordentlig farvel og evt. holder kontakt i tiden efter.

## **Specielt ved skilsmisse.**

Det er naturligt at regne med, at børn vil kunne reagere stærkt, når de oplever, at far og mor må skilles, og hjemmet går i opløsning.

Børnene står over for en stor omvæltning i deres tilværelse, både fysisk og psykisk.

Ved skilsmisse er tabet/sorgen langt mere ukonkret og uhåndterligt, end ved dødsfald. For barnet medfører skilsmisse i mange tilfælde en følelse af skyld og utilstrækkelighed i forholdet til forældrene/skilsmissen.

Solidariteten med begge forældre bringer barnet i en meget vanskelig situation, og de fleste børns højeste ønske og drøm er, at far og mor igen må finde sammen, og at alt igen må blive som før skilsmissen

Hvis situationen kræver det, er det vigtigt at foretage hyppige enesamtaler med barnet:

### **Forældrene skal være opmærksomme på**

-hurtigst muligt at give skolen/klasselæreren relevant information om følger af skilsmissen

-at et godt indbyrdes samarbejde omkring barnets skolegang (og i det hele taget) betyder alt for barnets skolegang

-så vidt muligt begge at deltage ved skole-hjemsamtaler og forældrearrangementer

-at vi på skolen har en sorggruppe, som barnet kan deltage i, hvis forældrene og barnet ønsker det

### **Lærerne skal være opmærksomme på**

Hvis situationen kræver det, er det vigtigt at foretage hyppige og korte enesamtaler med barnet:

Det er vigtigt med jævnlig kontakt med forældrene

-informer forældrene, hvis skilsmissen påvirker barnet i en grad, så det går ud over skolegangen

-henvis til muligheden for at gå i sorggruppe

## 8. Reaktioner og hjælpemuligheder vedrørende et barn i sorg

### Vær en god lytter

Spørg evt.:

- hvordan barnet har det, hvordan det går, hvad barnet tænker, osv.

Vær også opmærksom på sene reaktioner (se senere).

Sorgbearbejdelsen er ikke overstået på en måned. Det er meget vigtigt at tage dødsfaldet – sorgen – savnet op, når lejlighed byder sig og ligeledes give eleverne en forståelse af, at man gerne må græde sammen.

Efter ca. et halvt år må det overvejes, om det vil være formålstjenligt at lave et forløb om sorg/det at miste i relation til det oplevede.

### Børns forståelse af døden på forskellige alderstrin

Børns forståelse af døden hænger nøje sammen med, hvor gamle de er. Det samme gælder for de forestillinger, de gør sig i forbindelse med deres fars eller mors død.

I store træk kan man opdele børnene i følgende grupper fra 2 - 18 år:

#### **2-4 år**

Små børn opfatter ikke døden som endelig. De kan ikke forstå, at den døde far eller mor ikke vender tilbage. De føler sig forladt. Små børn stiller ofte vanskelige spørgsmål som:

- Kommer far/mor ikke snart hjem igen?
- Hvor er far/mor henne?
- Hvad laver far/mor der?

Små børn kan plages af stærke skyldfølelser, som ikke altid er logiske. Et barn kan eksempelvis tro, at faderen eller moderen er syg, fordi de sagde "dumme far/mor".

#### **5-9 år**

Børn i denne alder forstår gradvis, at døden er uigenkaldelig, det er ikke usædvanligt, at de forestiller sig døden som en person. De tænker intenst over, hvordan det mon er at være død. Børn blander ofte fantasi og virkelighed sammen. Hvis de ikke får lejlighed til at se deres døde far/mor, kan de tro, at den døde ser lige så uhyggelig ud som eksempelvis døde og dræbte i en voldsfilm.

#### **10-11 år**

Forholdet til døden begynder at minde om de voksnes. De forstår, at døden er uundgåelig. Børnene gør sig i den alder store spekulationer over, hvad der sker efter døden. Angsten for selv at dø er stor, og børnene har ofte vanskeligt ved at falde i søvn eller at sove.

#### **12 - 13 år**

Børnene er ofte i stand til at beherske eller fortrænge deres angst - modsat mindre børn. Det er ikke usædvanligt, at børn i denne aldersgruppe siger, at de ikke er bange for døden. Børnene er meget påvirkede af, hvordan de voksne i deres nærhed taler om

døden. Fornemmer børnene, at døden og talen om den afdøde er tabu, holder de deres tanker for sig selv.

### **14-18 år**

Børnene er i en fase af livet, hvor de frigør sig fra hjemmet. Det gør det ofte ekstra svært at bearbejde tabet og sorgen.

Mange føler, at dødsfaldet forhindrer dem i at leve og more sig som andre unge. De får dårlig samvittighed og undertrykker deres behov.

Reaktionerne spænder fra at spille høj musik - til den totale fornægtelse af sorgen. Har der været mange konflikter mellem barnet og den døde, kan det fremkalde stærke minder, som giver en dybtfølt skyldfølelse. Tanker om selvmord for at genforenes med den døde kan forekomme.

### **Sorgen har to spor**

Den indre handler om den følelsesmæssige proces, mens den ydre drejer sig om praktiske ændringer, der sker i dagligdagen - den praktiske tilpasning til livet efter tabet.

Disse to spor følges ad i ligeværdige processer

Børnene regulerer selv de to spor. De taler lidt om det, så holder de lidt fri fra sorgen ved at lege og hygge, hvorefter de taler lidt om det igen. Hvis de får en oplevelse af, at 'det her taler vi ikke om, for så bliver vi kede af det', så forstyrrer vi deres naturlige regulering af sorgen.

De voksne skal være bevidste om, at de er rollemodeller og at de gerne må knibe en tåre.

### **Almindelige sorgreaktioner hos børn**

- Chok og Vantro. (Kan komme til udtryk ved benægtelse samt betydelig senere reaktion.)
- Forfærdelse og protest. (Fx langvarig gråd)
- Apati og lammelse. (Fx Lader som om det ikke er sket.)
- Fortsættelse af almindelige aktiviteter. (Fx fortsættelse af rutiner og planer.)
- Angst
- Stærke erindringer
- Søvnforstyrrelser
- Tristhed, længsel og savn
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Skyld, selvbefræjdelse og skam
- Skoleproblemer
- Fysiske og psykiske gener
- Savnet kan vise sig ved søgen efter den døde, dvælen ved minder, identifikation
- Social tilbagetrækning
- Følelse af ensomhed
- Regressiv adfærd
- Fantasier
- Personlighedsforandringer
- Fremtidspessimisme
- Spekulationer over årsag og mening
- Vækst og modning

### **Den gode samtale om sorgen**

Hjælp dit barn til at huske fortællingen såvel om hvem og hvad, man har mistet, men ikke mindst om hvad man aldrig kan miste, fx gode minder - de spor, som døden ikke kan udviske, netop fordi der er rigtig meget, man ikke mister, når man mister.

Desuden kan følgende være et hjælp for barnet

- At hjælpe dem til at skabe kronologi i sorgen (f.eks. en tidslinje)
- Fortælle hvad der er normale reaktioner
- Give enkelt, god og sandfærdig information om, hvad der sker
- Forberede, hvor man kan
- Stoppe unge i at 'smitte hinanden' med reaktioner
- Lade barnet se den døde
- Lad barnet deltage i begravelsen
- Tag også barnet med på kirkegården
- Gør det klart, at den døde ikke kommer tilbage
- Tag den nødvendige tid til hyggestunder og kropskontakt
- Forklar sammenhængen i "små bidder"
- Forklar kort og præcist - ikke lange forklaringer
- Forklar, at du selv er ked af det og måske mere pirrelig end ellers
- Fortæl igen og igen, at barnet er elsket og uden skyld i dødsfaldet
- Lad barnet udtrykke både positive og negative følelser for den døde
- Hjælp barnet med at bevare minderne om den døde

Husk også, at der er stor forskel fra barn til barn. Nogle har ikke behov for at tale meget om sorgen, men har nærmere brug for nærvær og tryghed, mens andre har behov for samtalen. Hvis du er i tvivl italesæt det - spørg dit barn.

Aug 2016