

## Når børn mister

**Børn viser sorg på forskellige måder. Nogle reagerer med vrede, andre vender sorgen indad og bliver stille. Børns sorgproces er på flere måder længere og sejere end voksnes.**

**(Kilde til nedenstående: [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk))**

### **Almindelige sorgreaktioner hos børn**

Ligesom voksne er forskellige, er børn det også. Derfor er der stor forskel på, hvordan et barn reagerer, når far, mor eller en anden nærtstående dør. Nogle børn græder meget, andre græder ikke. Nogle børn bliver stille og indesluttede, andre bliver urolige og vrede. Søsken reagerer ofte forskelligt på et dødsfald.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at et barn, som trækker sig ind i sig selv, har lige så stort behov for støtte som et barn, der giver udtryk for sine følelser på en mere direkte måde. Og at der ikke findes nogen reaktioner, som er mere rigtige end andre.

Nogle af de mest almindelige sorgreaktioner hos børn er:

- Angst
- Stærke minder
- Søvnproblemer
- Tristhed, længsel og savn
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Skyld, selvbekyndelse og skam
- Skoleproblemer
- Fysiske gener
- Regressiv adfærd
- Social tilbagetrækning

### **Kræftens Bekæmpelses sorggrupper**

Formålet med en sorggruppe er at give børn og unge mulighed for at dele oplevelsen med jævnaldrende, der også har haft død eller livstruende sygdom inde på livet.

I en sorggruppe får børnene talt om deres oplevelser, de hører at andre har oplevet noget lignende som dem selv fx andre børns drillerier eller problemer med at sove, og de møder forståelse for alle de kaotiske følelser, der knytter sig til et tab.

Ved at møde andre børn og unge, der har samme oplevelser, mindskes det enkelte barns

følelse af anderledeshed.

I Kræftens Bekæmpelses sorggrupper deltager der børn og unge med meget forskellige tabsbaggrunde, altså ikke kun børn, der har mistet en forælder eller en søskende som følge af en kræftsygdom. Der deltager også børn, der har mistet ved ulykker, selvmord og børn, der har alvorligt syge forældre eller søskende.

Kræftens Bekæmpelses sorggrupper drives af frivillige lærere, pædagoger, psykologer, præster, sygeplejersker eller socialrådgivere, som er vant til at arbejde med børn og unge.

### **Gode råd til forældre**

**Når et barn mister en forælder, en søskende eller en anden nærtstående har det brug for ekstra tæt og varm kontakt til resten af familien.**

**Vi har samlet nogle gode omsorgsråd til familier i sorg her.**

### **Gode råd til forældre**

- Vær åben omkring sygdomsforløb eller dødsårsag, uanset hvor trist og traumatisk det end måtte være
- Lad barnet tage afsked, og lad barnet se den døde
- Lad barnet deltage i begravelser/ceremonier
- Besøg kirkegården og hold minderne om afdøde i live
- Lad barnet opleve så meget tryghed som muligt - også hvis det i en periode har brug for at sove hos dig
- Overhold aftaler med dit barn
- Giv tid til omsorg – fysisk kontakt (kys og kram)
- Fortæl barnet, at det er elsket og uden skyld
- Tal med barnet om det, der er sket. Du må dog ikke presse barnet til at tale, hvis det ikke har lyst. Men vis at du er der, når det har brug for det
- Vær ærlig om dine egne følelser – fortæl hvorfor du måske er irritabel
- Vis barnet, at du er ked af det
- Vær rummelig og respekter barnets følelser – også de negative
- Lad være med at tro, at du ved, hvad der er bedst for barnet – spørg
- Vær opmærksom på barnets trivsel i skole og institution.

### **I skole eller børnehave igen**

Efter et dødsfald er det vigtigt at forberede barnet og dets kammerater på, at barnet vender tilbage til skolen eller institutionen. Det handler om at skabe et sikkert grundlag for

barnet at vende tilbage til hverdagen på.

Den første dag vil naturligvis altid være svær. Men hvis familien og skolen/dagsinstitutionen forinden har forberedt mødet med de andre børn, kan man gøre den betydelig lettere for barnet.

Det gælder især om, at familien og den lærer eller pædagog, som barnet har mest tillid til taler sammen om, hvad der skal siges til de andre børn, hvordan det siges, og hvem der gør det.

Dette skal ske i samråd med barnet, så barnet har kontrol med, hvordan det foregår og på den måde oplever størst tryk.

Nogen børn, vil fx gerne have at far fortæller, hvad der er sket, andre børn vil gerne selv fortælle klassen det, mens andre igen gerne vil have, at det er læreren, der gør det.

Tal med barnet om, hvordan det har det bedst med, at det kommer til at foregå.

Inden kan læreren eller pædagogen have forberedt barnets kammerater, ved fx at tale med dem om, hvad de synes en god hjælp er. Vær forberedt på at kammeraterne også er berørte.

Ved at inddrage de andre børn undgår man nemlig, at et barn vender tilbage til en hverdag, hvor alle i stilhed bare iagttager deres kammerat - og ikke snakker om hvad der er sket.

Barnet kan have fri de første dage efter dødsfaldet, men har det ofte bedst med hurtigt at vende tilbage til den hverdag, det kender. Børnehave og skole vil for de fleste være et fast holdepunkt i en ellers utryk tid.

## **Undervisningsmaterialer**

Læs mere på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

De forskellige undervisningsmaterialerne kan bruges direkte i undervisningen og beskæftiger sig bredt med emner som følelser, tro og livets cyklus samt mere konkrete emner som sygdom og død blandt ens nærmeste, tab og sorg.

Men andre voksne, fx forældre og andre pårørende, kan også have gavn af dem. Blandt andet som igangsættere for den svære samtale med børn om tab, sorg og død.



### **Om Sorg – når nogen man elsker dør (6.-8. klasse)**

Hæftet behandler temaet børns følelser og reaktioner i forbindelse med sygdom og død blandt de nærmeste. Bl.a. behandles emner som livets cyklus, det at miste, sorg, døden og dødsbegrebet, begravelse og tro, samt behovet for at støtte hinanden i sorgen.



### **Om Sorg – når bånd brister (3.-5. klasse)**

Hæftet er en bearbejdning af "Når nogen man elsker dør" med henblik på arbejde i de mindre klasser. Hæftet rummer de samme afsnit som ovenstående, men fokuserer i højere grad på begrebet "de symbolske tab", som fylder meget i mindre børns begrebsverden.



### **Om Sorg – når hjertet gør ondt (børnehaveklasse – 2. klasse)**

Hæftet er et idékatalog om børns følelser, tab, sorg og forhold til døden – beregnet på de yngste skoleklasser. Materialet kan også anvendes som inspiration, hvis man som underviser møder en elev, der bærer på en stor sorg.



### **Om Sorg Når små børn sørger (0-6 år)**

Et inspirationsmateriale til arbejdet med de 0-6-årige børn i børnehave, vuggestue og dagpleje. Materialet giver en lang række bud på, hvordan pædagoger og dagplejere kan inddrage emner som tab, sorg, død og kirkelige handlinger i det daglige arbejde med de mindste børn.



### **Om Sorg – handleplan. Et idékatalog for skolens møde med børn i sorg**

Manualen beskriver, hvordan hele skolen kan være fælles om at handle, når et barn mister en nær pårørende. Eller når en elev eller lærer på skolen bliver alvorligt syg eller dør. Når man sammen udarbejder en OmSorg-handleplan, bliver det lettere at handle, når nogen mister. At have fælles rammer at handle ud fra er så langt at foretrække, frem for at lade tilfældighederne råde i en kritisk situation.



### **Om Sorg handleplan 0-6 år**

Et idékatalog for vuggestuens, børnehavens og dagplejens møde med børn i sorg. Manualen beskriver, hvorledes vuggestuer, børnehaver og dagplejer kan være fælles om at handle, når et barn mister nære pårørende, eller et barn eller en pædagog bliver alvorligt syg eller dør.



### **Sorgens ansigt**

Et undervisningsmateriale for voksne om den svære samtale med børn i sorg. Materialet "Sorgens ansigt" består af en undervisningsbog, samt en dvd med klip fra en lang række samtaler rådgiver i Kræftens Bekæmpelse Jes Dige har haft med børn i sorg.

Undervisningsbogen og dvd'en giver tilsammen vigtige redskaber til, hvordan man, hjælper sorg- og kriseramte børn videre i hverdagen.

Materialet sælges kun samlet.



### **For Evigt Borte**

126 digte om at miste, skrevet af børn og unge mellem 7 og 17 år. Digtene handler om alt det, der med mellemrum gør ondt i børns liv og rammer, når vi mindst venter det. Om at miste forældre fordi de dør - eller fordi de bliver skilt - eller bare forsvinder ud af ens liv. Om at savne, om tab, sorg, angst, ensomhed, skyld og skam. Alt det som gør så ondt på børn og unge, fordi omgivelserne - de voksne - ofte reagerer kejtet og uforstående. Men digtene er også en hyldest til håbet, kærligheden, glæden og den umættelige appetit på livet.

Digtsamlingen er udsolgt men kan lånes på dit lokale Center for Undervisningsmidler.



### **Solsort og snefnug**

Solsort og snefnug handler om sorg - en følelse, der kan beskrives og behandles på mange måder. I bogens 12 noveller fremstår sorgen som en uafviselig del af tilværelsen. Bogen er derfor ikke kun sørgelig, men kan tværtimod opfattes som begyndelsen til en ny og anderledes måde at leve på og møde tilværelsens mangfoldighed på.



### **Om Sorg – når livet går sin vej**

Dvd. En lille tegnefilm om børns tanker om, hvad der mon sker, efter man er død. Filmen blev Oscar-nomineret i 1999. Udgivet som dvd 2008.



### **Særbud**

Gratis bog: **Sammen om sorg**

Rita Poulsen, Kræftens Bekæmpelse, 2003.

Bogen er en manual til pædagogisk personale. Den beskriver detaljeret, hvordan man planlægger og gennemfører en samtalegruppe for børn i sorg. Bogen kan bestilles så længe lager haves, og man skal betale for forsendelsen. Bestil hos Rådgivningen i Hillerød:

[hillerod@cancer.dk](mailto:hillerod@cancer.dk) eller 48 22 02 82.