

Knirkekufferten

Videnshæfte



• Det
Nationale
Sorgcenter
Børn, Unge & Sorg

Indholdsfortegnelse



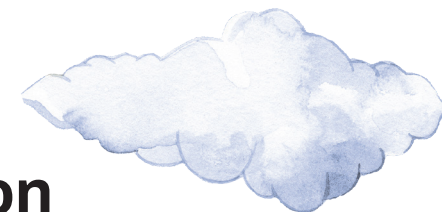
Introduktion.....	3
Del 1: At tale med børn om døden.....	4
Din rolle.....	6
Didaktiske overvejelser.....	7
At tale med klassen om døden.....	8
Børns magiske tænkning.....	9
Del 2: Ved alvorlig sygdom eller dødsfald.....	10
Reaktioner ved alvorlig sygdom.....	10
Reaktioner ved dødsfald.....	11
Behov for støtte.....	12
Støtte til eleven.....	12
Støtte til klassefællesskabet.....	13
Skole-hjem-samarbejde.....	14
Inspiration til Skolens Sorgberedskab.....	15
Del 3: Når sorg bliver kompliceret.....	16
Særlige opmærksomhedspunkter.....	17
Hvis du mistænker kompliceret sorg.....	17
Supplerende materiale og rådgivning.....	18

QR-kode til
undervisningsmateriale



[www.sorgcenter.dk/
knirkekuffert-undervisning](http://www.sorgcenter.dk/knirkekuffert-undervisning)

Introduktion



Døden er en naturlig del af livet – og noget, som børn før eller siden bliver optaget af og nysgerrige på.

Allerede i indskolingsalderen har mange børn haft deres første erfaringer med døden: f.eks. i den nærmeste familie, hvor nogen er blevet alvorligt syge eller er døde, eller et kæledyr, der er dødt, eller i naturen, hvor de har fundet døde dyr. Oplevelser med døden kan også komme via film, spil eller i en tilfældig bemærkning fra en voksen.

Med Knirkematerialet får du som lærer eller pædagog en tryk ramme og konkrete redskaber til at tale med eleverne om de umiddelbart svære emner på en naturlig og ufarlig måde.

Børn, som får et sprog til at udtrykke følelser og tanker om livets svære vilkår, bliver bedre til at regulere følelser og udvikler større psykologisk robusthed. Det styrker dem både her og nu og senere i livet, når de møder kriser eller tab.

Ud over at hjælpe eleverne med at forstå og håndtere egne og andres følelser er materialet samtidig med til at nedbryde den berøringsangst, som ofte følger med samtaler om liv og død, sorg og sygdom. Knirkekufferten hjælper samtalen på vej og giver konkrete svar og forklaringer på de typiske spørgsmål, som børn (allerede fra 3-årsalderen) begynder at stille.

Nogle elever kommer til at opleve sygdom eller død tæt på tidligt i livet. Eksempelvis mister ca. fem børn på landsplan hver dag en forælder. Når det sker, spiller skolen en helt central rolle. Den udgør en vigtig ramme for barnets liv og er ofte det sted, hvor barnet har sin faste hverdag og rutiner, der giver tryghed midt i kaos.

Her kan Knirkematerialet være en hjælp til både elever og lærere, så barnet ikke føler sig alene i sorgen, og så omgivelserne bedre kan møde barnet med forståelse og omsorg.

Sorg er ikke kun tung og mørk.
Der er også meget smukt i sorgen.
Den gør ondt og kan være svær at acceptere, men er samtidig fyldt med kærlighed.
Vi sørger, fordi vi elsker.
Og kærligheden til den, vi har mistet, består.

Del 1: At tale med børn om døden

Som lærer/pædagog vil du før eller siden møde børn, der har spørgsmål om døden – enten fordi de har mistet nogen, kender nogen der er syge, eller fordi de som en naturlig del af deres udvikling begynder at undre sig over liv og død. Det er helt normalt, at børn begynder at stille spørgsmål som: “Hvad sker der, når man dør?” eller “Kommer man aldrig tilbage igen?”

Børns forståelse af døden udvikler sig gradvist og hænger tæt sammen med deres kognitive og følelsesmæssige udvikling. I indskolingsalderen begynder børn at kunne forstå, at døden er uigenkaldelig – at den, der er død, ikke kommer tilbage. De begynder også at interessere sig for årsagerne til døden og kan stille meget konkrete spørgsmål, f.eks. om kroppen, begravelse eller sygdomme.

Det betyder, at deres spørgsmål kan være både faktaorienterede og følelsesbårne – og ofte en blanding af begge dele. Eksempler kan være: “Hvor ligger mor nu?” eller “Dør man også, hvis man bliver meget syg?”

Det er vigtigt, at du som voksen tør lytte og tage imod spørgsmålene – og svarer ærligt, konkret og i børnehøjde, uden at overvælde barnet med for mange detaljer.

For nogle børn vil samtalen skabe en følelse af forståelse og ro. For andre kan den vække stærke følelser. Vær opmærksom på, at børn kan have brug for at vende tilbage til emnet flere gange og med de samme spørgsmål. Det behøver ikke at være, fordi de ikke har forstået det, men fordi de har brug for gentagelse og tryk i noget, der er svært at begribe.

Brug det konkrete ord DØD. Døden er i forvejen et meget abstrakt begreb at forstå for denne aldersgruppe. Undgå derfor at bruge andre omskrivninger som “sovet ind”, “gået bort” eller “fået fred”, da de er af mere abstrakt karakter. Det vrider betydningen og kan skabe forvirring og associationer, der kan skabe frygt. F.eks. ved at barnet bliver bange for at sove.

Ved at bruge ordet død, viser du som voksen, at du er klar til at tale om emnet. Det vigtigste er ikke at have alle svar, men at være til stede, lytte og turde at tage samtalen. Det gælder både, når spørgsmålene kommer ud af nysgerrighed, og når der er sygdom eller død hos barnets nærmeste.



Eksempler på spørgsmål – og forslag til svar:

“Hvad sker der med os, når vi dør?”

SVAR: Det er der ingen, der ved med sikkerhed. Nogle mennesker tror, at man kommer i himlen, andre tror, at man bliver genfødt, og nogle mener, at kroppen bliver en del af naturen igen. Det, vi ved, er, at når man dør, så virker kroppen ikke mere, og man kan ikke mærke noget.

“Hvorfor kan læger ikke bare redde alle?”

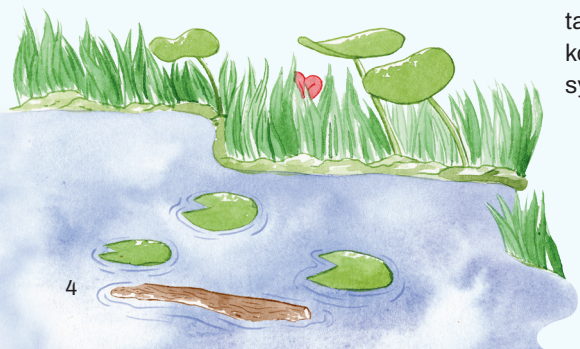
SVAR: Læger gør alt, hvad de kan, for at hjælpe folk med at blive raske. Men nogle sygdomme eller ulykker er så alvorlige, at kroppen ikke kan reddes – selv ikke med al den viden og hjælp, lægerne har. Nogle gange er kroppen for svag, eller den har været syg i lang tid. Det er ikke, fordi lægerne ikke prøver, men der er nogle ting, som mennesker ikke kan kontrollere.

“Kan børn også dø, eller er det kun gamle mennesker?”

SVAR: De fleste mennesker dør, når de er meget gamle. Men ja, nogle gange dør børn også – for eksempel hvis de bliver alvorligt syge eller kommer ud for en ulykke. Det er heldigvis meget sjældent, og der er mange dygtige læger, som passer godt på børn, når de er syge. Det er helt normalt at synes, at det er en uhyggelig tanke, men det er ikke noget, man behøver at gå og være bange for hele tiden.

“Hvorfor dør man, når man bliver gammel?”

SVAR: Kroppen er ligesom en maskine, der har arbejdet i mange, mange år. Til sidst bliver den slidt, og de dele, der skal holde os i live – som hjertet, lungerne og hjernen – virker ikke længere så godt. Det er en naturlig del af livet, og derfor siger vi, at nogen dør af alderdom.





Din rolle

Du er en vigtig voksen i dine elevers hverdag. Det betyder meget for børnene, at det er en tryk og kendt voksen, der åbner for de svære emner som sygdom, død og sorg. Din relation til eleverne og din indsigt i klassens dynamik gør, at du kan skabe trygge rammer for samtalen.

Det gælder ikke mindst for de børn, som har sygdom eller sorg tæt inde på livet og befinder sig i en hverdag, der er grundlæggende forandret. For dem kan skolen og den vante hverdag være et fast holdpunkt – og du, som repræsenterer det velkendte, kan blive et vigtigt anker i en tid med usikkerhed og forandring.

Du skal ikke være psykolog – hverken i din undervisning eller i mødet med et barn i sorg. Men når du møder emnerne med faglighed, varme og menneskelighed, giver du børnene mulighed for at stille spørgsmål, sætte ord på tanker og dele det, de bærer på.

Det er helt naturligt, hvis temaet også berører dig personligt – måske har du selv oplevet sygdom eller tab. I så fald er det vigtigt, at du mærker efter og siger fra, hvis det bliver for meget. Du behøver ikke stå alene. Tal med en kollega, leder eller en ven – også efter forløbet, hvis det sætter noget i gang hos dig.

Når du taler med børn om sygdom, død og sorg, er det vigtigste, at samtalen er åben og tryk. Børn skal have lov til at sætte ord på det, de tænker og føler, uden at opleve, at der findes “rigtige” eller “forkerte” måder at tale om emnerne på. Det hjælper børnene med at finde deres egne ord og forståelser.

Sorg og forestillinger om døden er meget individuelle – og ofte præget af det, børn hører og lærer i deres familier. Nogle tror, at man kommer i himlen, bliver til en engel, en stjerne eller en blomst i naturen. Andre har ingen konkrete forestillinger, og det er også helt okay. Her er det vigtigste ikke svaret, men muligheden for at undre sig, dele og føle sig hørt.

Didaktiske overvejelser

Arbejdet med sorg, alvorlig sygdom og død kræver en særlig pædagogisk opmærksomhed.

Børn i denne alder har generelt behov for gentagelser, konkrete forklaringer og relationel tryk for at kunne forstå og bearbejde sådanne emner. Et sådant behov understreges, når der arbejdes med temaer, der kan vække følelser.

Her kan læring og bearbejdning med fordel tage udgangspunkt i både sproglige og kropslige udtryksformer, hvor der også er fokus på kreative virkemidler.

Undervisningen bør tage udgangspunkt i barnets perspektiv og give plads til, at børn reagerer forskelligt. Det er vigtigt ikke at presse barnet til at dele mere, end det selv ønsker.

Du skal som lærer/pædagog finde en balance mellem nærvær og professionalisme og være både tydelig og omsorgsfuld – uden at fungere som terapeut.

I arbejdet med sorg og alvorlig sygdom anbefales en tydelig og genkendelig struktur i undervisningsforløbet.

Undervisningen kan med fordel opbygges trin for trin ved først at skabe tryk og forudsigelighed, derefter give børnene et fælles sprog og en fælles forståelse, tillade forskellige former for udtryk og afslutningsvis gentage og følge op over tid.



At tale med klassen om døden

Samtaler om døden kan vække mange følelser hos børn – både hos dem, der har personlige tabserfaringer, og hos børn, der ikke tidligere har været i kontakt med død eller sorg.

For mange børn vil det være uproblematisk at blive introduceret til emnet døden, og det kan snarere vække deres nysgerrighed. Andre børn kan blive stille og eftertænksomme, mens nogle reagerer med gråd, uro, vrede eller stiller mange spørgsmål.

Som lærer/pædagog er det vigtigt at være forberedt på forskellige reaktioner – og vide, hvordan man bedst møder børnene. Det er således helt normalt, at børn reagerer forskelligt og med forskellig intensitet.

Vær særligt opmærksom på børn, der:

- bliver meget kede af det i klassen.
- reagerer med tydelig frygt eller angst i klassen.

Som voksen kan du:

- **Vise ro og empati.** Vær nærværende, og signalér, at det er helt okay at vise følelser. Følg evt. op på et senere tidspunkt.
- **Anerkend elevernes følelser.** Mød dem med forståelse og giv tryghed – uden at love det umulige (f.eks. “bare rolig, det kommer aldrig til at ske”).
- **Brug et konkret og beroligende sprog.** Undgå at overinformere – hold fokus på dét, eleverne spørger om, og de følelser, de viser.
- **Informér forældrene** om, at emnet indgår i undervisningen, og at de vil blive kontaktet, hvis et barn reagerer kraftigt, så de også har mulighed for at støtte barnet derhjemme.



Børns magiske tænkning

Børn i indskolingen befinder sig typisk i en overgangsfase i deres forståelse af døden. Selvom børn i denne alder får en mere realistisk forståelse af døden, kan den også være fragmenteret, og barnet kan skifte mellem realistiske og fantasifulde forestillinger.

Aldersgruppens tænkning er overvejende konkret, og abstrakte begreber som evighed, sjæl, himlen og det at være væk for altid kan være svære at forstå.

De mere fantasifulde forestillinger kan kædes sammen med magisk tænkning, hvor barnet forbinder egne tanker eller handlinger med årsager til sygdom og død.

“Jeg var sur på far. Det må være derfor, han er kommet på hospitalet.”

eller

“Hvis jeg går i skole i dag, så dør mor måske.”

Sådanne tanker kan skabe svære følelser som skyld, frygt og angst, som et barn kan have svært ved både selv at sætte ord på og forstå.

Det kan være svært for barnet at forstå, at tanker bare er tanker og ikke kan styre alverdens ulykker.

Eksempler på, hvordan skyldsforestillinger kan korrigeres:

Afkræfte skyld og ansvar:

“Du sagde noget, fordi du var vred – men det var ikke det, der gjorde, at din far blev syg eller døde. Det er aldrig nogens skyld, når nogen bliver syg.”

Støtte i at tænke realistisk:

Lyt uden at afvise, og hjælp barnet med at finde mere realistiske forklaringer. Spørg f.eks.: “Hvad tror du selv, der skete?” eller “Hvordan tænker du, at det hænger sammen?”

Del 2: Ved alvorlig sygdom eller dødsfald

Når sygdom eller dødsfald rammer en familie, påvirker det hele barnets livssituation.

For et barn i indskolingen betyder det ofte store forandringer i hverdagen, blandt andet i form af ændrede rutiner, forandringer i hjemmet og en ændret stemning, som udfordrer den tryghed, barnet normalt læner sig op ad.

Barnet mærker stemninger, bekymringer og brud i rutiner, også selvom det ikke altid forstår, hvad der konkret sker. Reaktionen vil afhænge af barnets alder, udvikling og relationer samt af, hvordan omgivelserne taler om og håndterer situationen. I skolen kan barnets reaktioner komme til udtryk både følelsesmæssigt, kropsligt og socialt og kræver en opmærksom, rummelig og forudsigelig pædagogisk tilgang.

Både sorg og reaktioner på sygdom er belastende over tid og vil præge barnet. Begge livsomstændigheder vil kræve voksnes opmærksomhed.

Reaktioner ved alvorlig sygdom

Når en forælder eller anden nærtstående bliver alvorligt syg, påvirkes barnet ikke kun af sygdommen i sig selv, men i høj grad af de forandringer, sygdommen medfører i hverdagen. Forælderens fysiske og psykiske funktionsniveau får stor betydning for barnets oplevelse af tryghed, stabilitet og omsorg. Når en forælder i perioder har nedsat overskud, er fraværende eller ikke kan indgå i hverdagen som tidligere, kan det præge hverdagslivet.

Typiske reaktioner hos barnet kan være:

- **Separationsangst og utryghed** – barnet vil måske ikke i skole og er bekymret for den syge derhjemme.
- **Tristhed og savn**, også selvom den syge stadig er i live – barnet savner, hvordan det var før.
- **Kropslige symptomer** som hovedpine, ondt i maven, kvalme, svimmelhed eller hjertebanken.
- **Søvnforstyrrelser og træthed** – mange børn har svært ved at falde til ro.
- **Irritabilitet eller vrede**, især når der sker forandringer eller stilles krav.
- **Koncentrationsbesvær og fald i skolepræstationer**.
- **Skyldfølelse og overdreven ansvarsfølelse** – nogle børn prøver at "passe på" forældrene eller skåne omgivelserne.
- **Overtilpasning eller tilbagetrækning** – barnet kan fremstå ekstra hjælpsomt, "voksent" eller meget stille og lukket.
- **Behov for stabilitet og genkendelighed** – her kan skolen spille en vigtig rolle ved at tilbyde forudsigelighed og hverdag.



Reaktioner ved dødsfald

Når et barn i indskolingen mister en forælder eller anden nærtstående, ændres barnets hverdag grundlæggende. Fraværet af den person, der tidligere var med til at sætte rammer og give kærlighed, har stor betydning for hverdagen, og samtidig kan den tilbageværende forælder være præget af sorg og nedsat overskud.

Det kan betyde, at barnets daglige rammer bliver mindre forudsigelige, og selvom børn i denne alder begynder at forstå døden som noget endeligt, kan det alligevel være svært at rumme de følelsesmæssige konsekvenser og give udtryk for sorgen.

Børn går typisk ind og ud af følelser. Det ene øjeblik kan de være opslugt af legen, for i det næste øjeblik at være overvældet af sorg.

Typiske reaktioner kan være:

- **Følelse af ensomhed og forladthed** – barnet føler sig alene med sorgen.
- **Vrede og frustration**, rettet mod omgivelserne, den afdøde eller sig selv.
- **Gråd og tristhed** – men ikke nødvendigvis konstant; barnet kan veksle hurtigt mellem leg og sorg.
- **Regressiv adfærd** – barnet kan optøre sig yngre end sin alder, f.eks. søge voksenkontakt, have uheld eller sove uroligt.

- **Følelse af meningsløshed og uretfærdighed** – "Hvorfor skulle det ske for mig?"
- **Søvnproblemer og mareridt**.
- **Lav energi og manglende lyst** til leg og skoleaktiviteter.
- **Ændret spiseadfærd** – enten øget eller nedsat appetit.
- **Bekymringer for fremtiden**, f.eks. "Hvad nu hvis der også sker noget med min anden forælder?"
- **Konflikter med venner** eller tilbagetrækning fra fællesskabet.
- **Konstant grublen og behov for gentagelser** – barnet kan igen og igen spørge ind til dødsfaldet eller fortælle den samme historie.

Selvom reaktionerne ved alvorlig sygdom og dødsfald her er beskrevet hver for sig, vil der ofte være ligheder i reaktionsmønstrene. Børn kan i begge tilfælde opleve ændringer i hverdagen, som kan give en følelse af usikkerhed. Samtidig kan det være svært at begribe og sætte ord på den forandrede hverdag, hvilket kan give lignende reaktioner.

Vær opmærksom på, at det kan være svært for børnene at koble deres egne reaktioner sammen med både sygdom og død.

Behov for støtte

Når et barn oplever alvorlig sygdom eller dødsfald hos en forælder, søskende eller en anden nærtstående voksen, kan det påvirke barnet dybt – også selvom det fortsat møder i skole og umiddelbart “klarer sig godt”.

Hele familiesystemet er ofte under pres i sådanne situationer, og forældrenes overskud til at støtte barnet kan være begrænset. I forbindelse med alvorlig sygdom kan det være meget belastende at være vidne til, at en nærtstående forandrer sig – både fysisk og psykisk.

For mange børn bliver skolen et vigtigt frirum. Her kan de opleve en form for normalitet – lege, lære og være som de andre. Men netop fordi skolen fylder en stor del af barnets hverdag, spiller lærere og andre voksne en vigtig rolle i at opfange signaler, observere barnets trivsel og støtte både barnet og det sociale fællesskab i klassen.

Der findes ingen rigtig eller forkert måde at reagere på. Nogle børn bliver stille og indadvendte, andre reagerer med vrede eller uro, mens nogle forsøger at skjule, hvordan de har det. Derfor er det afgørende, at vi som professionelle giver plads til forskellige reaktioner og møder børnene med omsorg og åbenhed.

Støtte til eleven

- **Tal med barnet – i børnehøjde**
Brug et enkelt, roligt sprog. Spørg, hvordan barnet har det, og hvad det ved om det, der er sket. Pres ikke på for svar – det vigtigste er, at barnet mærker, at du er der og gerne vil lytte.
- **Anerkend følelser – også når de ikke vises tydeligt**
Sorgen kan vise sig som uro, pjattet adfærd eller vrede. Sig f.eks.: “Det giver mening, hvis du har det svært i dag. Det er helt okay.” Gør det tydeligt, at alle følelser er tilladt.
- **Se bag adfærden**
Barnet kan reagere med tristhed, vrede, tilbagetrækning eller tavshed. Tænk: “Hvad prøver barnet at fortælle med sin adfærd?”
- **Giv en tryk kontaktperson**
Aftal, hvem barnet kan gå til i løbet af skoledagen – f.eks. dig, en AKT-lærer eller en pædagog. Det kan også være hjælpsomt med korte, faste samtaler eller ture uden for klassen.
- **Skab fleksibilitet i skoledagen**
Giv mulighed for pauser, stillezoner eller fritagelse fra bestemte opgaver og sociale krav. Spørg barnet: “Er der noget, vi kan gøre her i skolen, som kan hjælpe dig lige nu?” Kom med forslag, hvis barnet svarer “Det ved jeg ikke.”



- **Respekter skiftende behov**
Nogle dage vil barnet gerne deltage i det hele, andre dage har det brug for ekstra omsorg eller ro. Giv plads til begge dele uden at gøre et nummer ud af det.
- **Følg op løbende**
Reaktioner kan ændre sig over tid og de kan blusse op igen i forbindelse med mærkedage eller situationer i skolen – også lang tid efter tabet. Vær opmærksom på barnets trivsel og hold løbende kontakt med hjemmet og relevante fagpersoner.

Støtte til klassefællesskabet

- **Skab en tryk og omsorgsfuld klassestemning**
Børn mærker, når noget er anderledes – også selvom det ikke bliver sagt højt. En klassekultur, hvor følelser, forskellighed og sårbarhed er velkomne, giver plads til både det barn, der sørger, og til de klassekammerater, som måske ikke helt forstår, hvad der sker.
- **Aftal med barnet og forældrene, hvad klassen skal vide**
Både forældre og barn kan have en holdning til, hvad og hvordan klassen skal informeres, og her er det vigtigt

at lytte til, hvad barnet selv foretrækker. Det kan være meget individuelt. Nogle vil selv fortælle om sygdom eller tab, mens andre gerne vil have læreren til at gøre det. Nogle ønsker skolen som et frirum, mens andre gerne vil have plads til sorg og tanker om sygdom, mens de er i skole.

- **Brug samtaler og fortællinger til at skabe forståelse**
Læs f.eks. bøger eller brug klasse-samtaler til at tale om sorg, savn og venskab uden at udpege nogen. Det kan styrke børns empati og give dem et sprog for både egne og andres følelser.
- **Hjælp barnet med fortsat at være en del af fællesskabet**
Sorg kan føre til fravær eller tilbagetrækning. Vær opmærksom på, at barnet fortsat bliver inviteret med i leg, gruppearbejde og fællesskab – også hvis det virker mere stille eller forandret.
- **Vær opmærksom på hele klassens reaktioner**
Børn kan blive nysgerrige, bekymrede eller selv usikre. Vær klar til at tage snakke, hvis noget fylder, og skab rum for spørgsmål og refleksion i et trykt og konkret sprog.

Skole-hjem-samarbejde

Når en elev i indskolingen oplever alvorlig sygdom eller mister en nærtstående, bliver samarbejdet mellem skole og hjem særligt vigtigt. En åben, tryk og respektfuld dialog om barnets behov mellem forældre og skole giver barnet de bedste forudsætninger for at føle sig støttet.

Som lærer/pædagog bør du:

- **Tage initiativ til kontakt** med familien så tidligt som muligt, når du får kendskab til sygdom eller dødsfald.
- **Udtrykke omsorg og lydhørhed.** Det handler ikke om at få alle detaljer, men om at vise, at skolen er opmærksom og vil støtte barnet bedst muligt.
- **Aftale med forældrene,** hvordan der tales med barnet, og hvad der eventuelt kan siges til klassen.
- **Skræddersy støtte i skolen,** f.eks. ved at tilbyde fleksibilitet i skoledagen, en fast kontaktperson eller mulighed for pauser.
- **Følge op løbende,** da barnets reaktioner og behov kan ændre sig over tid.



Inspiration til Skolens Sorgberedskab

Hvad gør I, når et barn oplever sygdom eller død hos de nærmeste?

På et tidspunkt vil man som lærer med stor sandsynlighed møde et barn, der har en alvorligt syg forælder eller har mistet én, det holder af. Det er godt at være forberedt – både som lærer og som skole.

Disse spørgsmål kan være gode at overveje:

- Hvad gør vi, hvis en familie rammes af livstruende eller alvorlig sygdom?
- Hvad gør vi ved akut opståede situationer, f.eks. ulykker eller pludselig død?
- Hvem har ekstra opmærksomhed og afsat tid til det berørte barn og til samarbejdet med familien?
- Hvem skal informeres, og hvad skal siges til de andre børn i klassen og deres forældre?
- Hvordan bakkes den ansatte op af den øvrige kollegagrube og leder?

Hent evt. inspiration til besvarelse af disse spørgsmål i sorghandleplanen i hæftet OmSorg 2.0, som kan købes hos Kræftens Bekæmpelse (www.cancer.dk).



Del 3: Når sorg bliver kompliceret



Som lærer/pædagog i indskolingen kan du være én af de første til at opdage mistrivsel hos et barn, der har mistet.

Sorg hos børn kan se meget forskellig ud – og nogle børn reagerer først efter lang tid. Det er derfor vigtigt at vide, hvornår sorgreaktioner kan være tegn på, at barnet har brug for mere professionel støtte, end skolen alene kan give.

Generelt er det vigtigt at være opmærksom på, om sorgreaktioner er vedvarende og intense, og om de påvirker barnets udvikling og almene trivsel. Barnet kan godt have kortere perioder, hvor særlige reaktioner fylder, uden at det nødvendigvis er udtryk for andet end en normal sorgproces.

Sorg kan blive kompliceret af flere forskellige forhold. Der kan være risikofaktorer, som gør sorgprocessen mere sårbar.

Her er tre centrale områder, hvor risikofaktorer kan spille ind:

1. Omstændigheder ved dødsfaldet

Nogle former for tab kan være særligt belastende og traumatiserende for barnet:

- Traumatiske dødsfald, f.eks. selvmord, drab eller ulykker.
- Hvis barnet har været vidne til dødsfaldet eller har fået meget voldsomme oplysninger.

- Pludselige og uventede dødsfald, som barnet ikke har haft tid til at forberede sig på.
- Langvarige sygdomsforløb, som har påvirket hele familiens hverdag gennem længere tid.

2. Barnets særlige sårbarheder

Børn kan have særlige sårbarheder, der kan øge risikoen for mistrivsel. Det kan være:

- Tidligere tab, traumer eller psykiske udfordringer.
- En kompliceret relation til den afdøde (f.eks. en forælder med misbrug).
- En tendens til rumination – det vil sige, at barnet gentager negative tanker uden at kunne slippe dem.

3. Den tilbageværende forælder og familiens trivsel

Barnets evne til at håndtere sorg hænger tæt sammen med den tryghed og støtte, det oplever derhjemme:

- Forælderen har psykiske vanskeligheder, misbrug eller er meget fraværende – enten fysisk eller mentalt.
- Mange konflikter og utryghed i hjemmet.
- Manglende forklaringer, støtte og normalisering af barnets reaktioner.
- Store ændringer i barnets hverdag (f.eks. flytning, ny skole eller tab af netværk).

Særlige opmærksomhedspunkter

Et barn kan have behov for professionel støtte, hvis du over tid observerer, at barnet:

- Trækker sig fra både voksne og jævnaldrende gennem længere tid.
- Udviser markante og vedvarende ændringer i adfærd (f.eks. udadreagerende adfærd, tristhed eller tilbage-trækning).
- Har stærke og vedvarende angstreaktioner.
- Taler om at gøre skade på sig selv eller om at tage sit eget liv.
- Giver udtryk for udtalt skyldfølelse eller selvbepjædelser.
- Har vedvarende koncentrationsbesvær eller grubler konstant over tabet.
- Mister lysten til at lege eller at engagere sig i almindelige aktiviteter.
- Virker overdrevent ansvarlig, hjælpsom eller pessimistisk.
- Udviser generel mistrivsel over en længere periode.

Hvis du mistænker kompliceret sorg

Ved øget mistrivsel hos barnet kan man som lærer læne sig op ad skolens gældende sorghandleplan og sikre, at barnets reaktioner bliver delt med relevante kollegaer, ledelse og ressourcepersoner, så ansvaret ikke bæres alene.

Samtidig er det afgørende at række ud – både til hjemmet og til skolens støttefunktioner.

Både lærere og forældre kan få rådgivning og støtte, ligesom barnet og familien kan få tilbud om gratis behandling.

Eksempler på relevante tilbud:

- Børn, Unge & Sorg – en del af Det Nationale Sorgcenter (www.sorgcenter.dk)
- Mulighed for støtte gennem private sundhedsforsikringer
- Kræftens Bekæmpelse – støtte og rådgivning i forbindelse med alvorlig sygdom og sorg i skolen



Supplerende materiale og rådgivning

Rådgivning

I kan få telefonisk rådgivning om konkrete situationer eller problemstillinger og få psykologhjælp hos Børn, Unge & Sorg, som er en del af Det Nationale Sorgcenter (www.sorgcenter.dk).

Ekstra materiale

Hvis I har behov for ekstra materiale, kan det bestilles på www.sorgcenter.dk/knirkekuffert eller www.knirke.com/knirkekuffert.



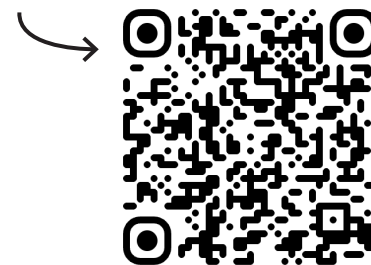
Tak til...

LauritzenFonden 

 Østifterne
støtter omtanke

 Nordjyllands
Fonden

QR-kode til
undervisningsmateriale



[www.sorgcenter.dk/
knirkekuffert-undervisning](http://www.sorgcenter.dk/knirkekuffert-undervisning)

Knirkékufferten er udarbejdet af Psykolog Anitta Guldberg (www.sorgcenter.dk) og Forfatter Julie Døssing Frost (www.knirke.com)
Illustrationer af Illustratør Josephine Kyhn

