

Den svære samtale:
At tale med børn og unge, som
har en livstruende syg forælder
eller mistet en forælder

Oplæggets 3 pointer:

Børn og unge der lever med en syg forældre eller mister en forælder: krise medfører mistrivsel

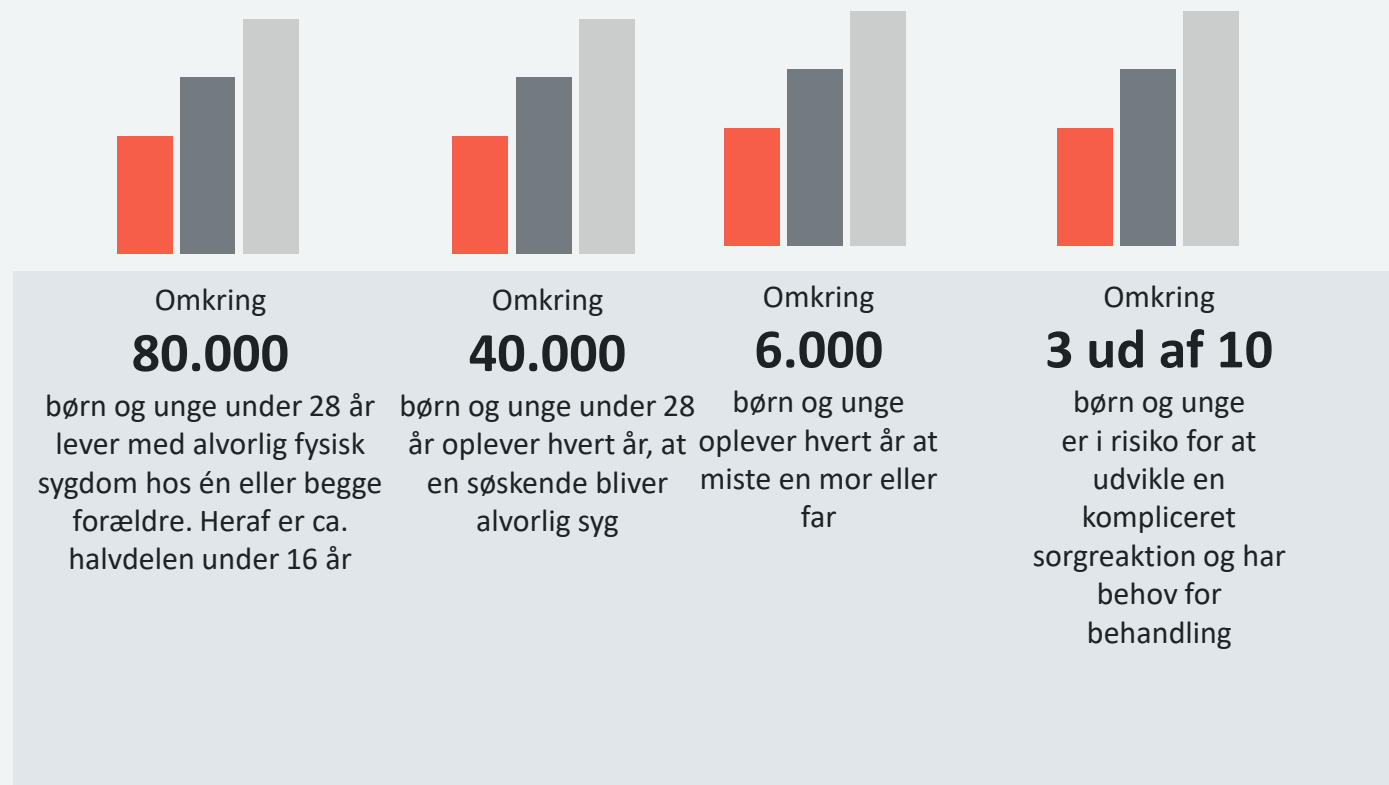
Vi ved, at børn, som lever med livstruende sygdom i familien eller med at have mistet en forælder, har brug for støtte fra voksne omkring dem

Særligt om teenagere: Mange unge synes det er svært at tale om deres sorg: Så derfor skal vi turde!

Børn og unge der lever med syge forældre eller mister en forælder: krise medfører mistrivsel



Hvor mange?



Emil 14 år, mistet far

<https://www.facebook.com/detnationalesorgcenter/videos/emil-fort%C3%A6ller-om-sorg/1606340052729119/>

[https://
www.fa
cebook.
com/de
tnation
alesorgc
enter/vi
deos/e
mil-
fort%C3
%A6ller
-om-
sorg/16
063400
527291
19/](https://www.facebook.com/detnationalesorgcenter/videos/emil-fort%C3%A6ller-om-sorg/1606340052729119/)

At miste en forælder er et tilknytningstab

Verden bliver (for en stund) utryg.



- Verden bliver for en stund utryg: Hvad kan jeg regne med, hvis min forælder, der skulle passe på mig, dør fra mig?
- Utryghed – øget behov for forudsigelighed – hvad skal der ske og hvornår?
- Angst for at miste igen
- Angst for at blive forladt – fx af en kæreste eller ven
- Sensitivitet over for svigt
- Bekymring for fremtiden – Skal vi flytte, skal jeg så skifte skole?
- Katastrofefantasier – Hvad bliver det næste?

Skyldfølelse og selvbebrejdelser

- Ting de har gjort, tænkt eller sagt – eller ikke fik sagt
- At reagere for lidt
- At "glemme" mor/far
- At have forårsaget hændelsen
- At genvinde kontrol

Når sorgen er en naturlig proces

To-proces-modellen

Tabsorienterede

Sorgarbejde

Påtrængenhed
af sorgen

At bryde/omforme bånd

Fornægte/undgå det
reetablerende

Reetablerende

Opmærksomhed
på livsforandringer

At gøre nye ting

Afledning fra sorgen

Fornægte/
undgå sorgen

Nye roller/identiteter/
relationer

Særligt for teenagere

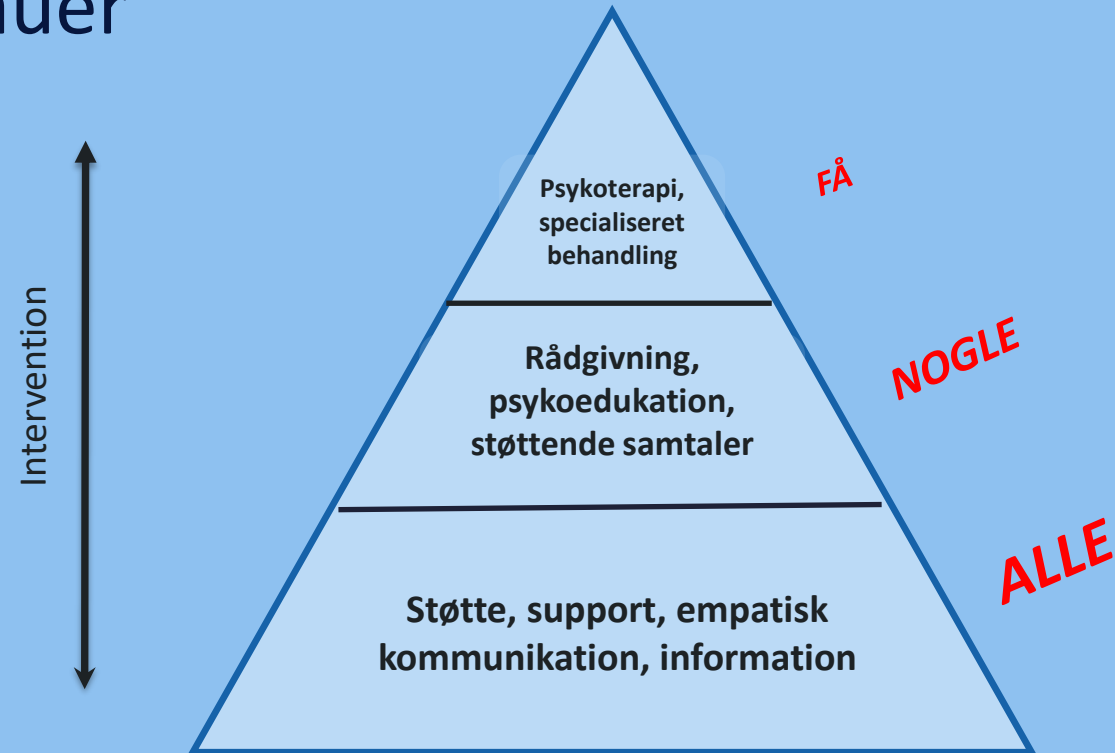
Når tab falder sammen med løsrivelse

- Samvær med jævnaldrende – balance mellem ude/hjemmeliv
- Isolering fra venner – trækker sig, føler sig anderledes
- Det vigtige i at kunne spejle sig i sine venner er blevet svært
- Kærester/at være tæt med andre – svært ved intimitet
- At gå op imod forældrene (løsrivelse)
- Svært at flytte hjemmefra – at føle sig forpligtet ind i familien
- Uddannelses- og ungdomsplaner skubbes – *kan jeg rejse væk, når far er ked af det?*

Vi ved, at børn, som lever med livstruende sygdom i familien eller med at have mistet en forælder, har brug for støtte fra voksne omkring dem



Støtteniveauer



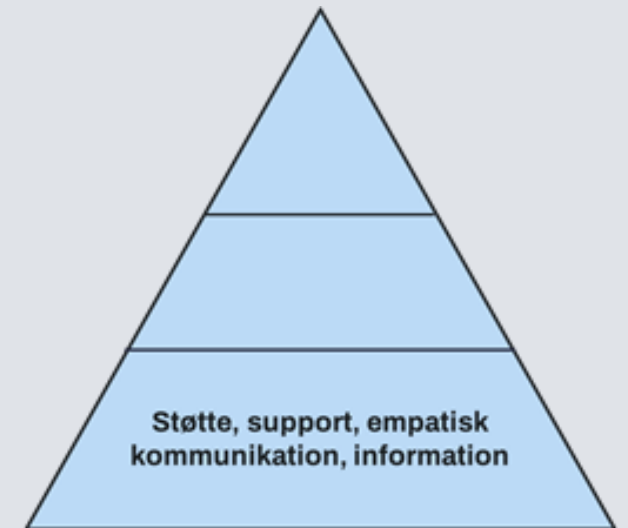
Støtteniveau: Alle

Hvem?

- Den sørgendes private netværk
- Familie, venner, naboer, kammeraters forældre
- Alle professionelle, der møder barnet/den unge, fx skolelærere, pædagoger i daginstitution og fritidsklub, trænere, læger og sygeplejersker på hospital og hospice, præster

Hvad?

- Udtrykke empati og forståelse
- Vise at sorg er noget, man kan tale om – hvad er der sket, tanker og følelser
- Vende tilbage igen og igen
- Husk, sorg varer lang tid – ”Tsunamien og ørkenvandringen”



Hvad har sorgramte børn og unge generelt brug for?

- At få mere tryghed end de plejer
- At mærke at man kan regne med de voksne omkring sig
- At holde fast i den hverdag, de kender
- At tale om det, der har været og er svært – eller at blive det tilbudt
- At voksne har øje for dem, selvom de ikke vil tale om sorgen eller har aftalt at her er der frirum fra sorgen
- At blive hjulpet tilbage i ungefællesskaber
- At mindes den, de har mistet
- Støttes til frirum fra sorgen



Særligt om teenagere: Mange unge synes det er svært at tale om deres sorg: Så derfor skal vi turde!



Hvad siger teenagere om at tale om deres sorg

"Jeg er faktisk virkelig vred på min far over at han døde. At han opgav kemobehandling og døde fra mig. Og det er sådan lidt svært at sige, når nogen spørger, Hvordan går det?"

(Nanna, 16 år)

'Det er virkelig svært at tale med mine venner om, at min mor er død. De ved ikke, hvad de skal sige og der bliver sådan en akavet stemning

(Nikoline, 18 år)

"Jeg kan ikke sige det højt, men jeg glæder mig lidt til at min mor dør. For det her for hårdt og jeg orker ikke at vente på døden mere."

Emilia, 18 år

'Mine venner siger, at de "godt kan forstå det" og så de ikke mere eller så fortæller de om at have mistet en hund eller en bedsteforælder. De kan overhovedet ikke forstå det.

(Rose, 14 år)

"Der er mange – flest voksne faktisk – der siger sådan noget som, "det er godt at se, at det går bedre". Det gør det også, men det går jo ikke godt. Det er som om, at de ikke kan holde ud, at jeg har mistet min mor. Lærke, 15 år

At tale med unge om sorgen

- Tør sæt ord på, hvad der er sket! Lad ikke som ingenting.
- Det skifter, om sorgen "fylder" Nogle gange har man lyst til at snakke – andre gange har man ikke. Italesæt dette.
- Hav tålmodighed og bliv ved med at vende tilbage til det. Mange unge siger: "Jeg er okay" selvom de ikke er det. Sig fx: "Jeg tænker på dig, er det okay at jeg spørger til dig? Så bestemmer du selv, om du har lyst til at snakke"
- Tag initiativ: det kan være svært at finde det rigtige tidspunkt, men vær modig og kast dig ud i de svære samtaler. Mange unge er private og vil ofte ikke tale foran deres venner.
- Vær ikke bange for at gøre den unge ked af det – de er kede af det i forvejen.
- Du behøver ikke at føle, at du skal forstå eller give råd. Bare vis din interesse og din støtte.
- Husk også at lave andre ting og at tale om andre ting end sorgen.
- Aftale, hvis det er et "pause rum" fra sorgen – her taler vi ikke om sorgen, men jeg har set dig

Hjælp vennerne til at støtte den unge sorgramte

- **Sorg rammer ikke kun familien men også netværket omkring**
- **For mange unge venner: den første erfaring med at kunne miste**
- **De kan komme til at trække sig og være bange for at gøre deres ven ked af det (og dem selv)**
- **Fortæl de unge, at de ikke må lade som ingenting og hjælp dem til, hvad de kan sige**
- **Mind vennerne om at blive ved med at invitere, lave aftaler, have det sjovt sammen – tilbyde et fristed**
- **Hav øje for, at det kan være rigtig svært og føles usikkert at være ven til en sorgramt. Vennerne kan også have brug for at tale med voksne**

Til slut: At være i det, der ikke kan ændres

Husk:

- Mange børn og unge klarer sig godt og får et godt børne/ungeliv med støtte fra familie og netværk
- Du kan give den unge en oplevelse af at blive set
- Du kan ikke tage det svære væk
- Men du kan være betydningsfuld ved at kunne være til stede uden berøringsangst
- Vi ved, at betydningsfulde voksne omkring den unge sorgramte kan være med til at forebygge mistrivsel og mere komplicerede sorgreaktioner

TAK FOR I DAG!



Hvor kan du få mere information og hvor kan du henvise til?

Sorgstøtte og rådgivning

- Pårørendevejviser
- Sorgvejviser
- Sorglinjen
- Sorggrupper
- Børn, Unge & Sorg under Det Nationale Sorgcenter
- Patientforeninger og interesse organisationer

Behandling

- Børn, Unge & Sorg under Det Nationale Sorgcenter
- PPR
- Børnepsykologer
- Praktiserende læger