SORG HANDLEPLAN 2.0

En praktisk manual til opdatering af skolens sorghandleplan

Martin Lytje og Per Bøge

OM SORG

EGMONT Fonden

SORGHANDLEPLAN 2.0

SORG
HANDLEPLAN
2.0

En praktisk manual til
opdatering af skolens sorghandleplan

Indhold

Kapitel 3:
I dybden med sorg 78

Kapitel 4:
Yderligere hjælp 96

Forord

Det danske skolesorgberedskab
I 1998 udgav Kræftens Bekæmpelses enhed OmSorg den første sorghandleplan til skoler. Publikationen blev kaldt OmSorg Handleplan. Det er nu næsten to årtier siden, og i mellemtiden er der sket store fremskridt inden for forskernes forståelse af sorg. Vi har opnået en mere nuanceret tilgang til børns evne til at tale om og håndtere sorg. Perioden har ligeledes givet OmSorg en række erfaringer med, hvilke former for støtte der virker i skolerne, og hvor der stadig er plads til forbedring. Denne erfaring er dels opnået ved at spørge de lærere, der bruger handleplanerne, og dels ved at tale med børnene og deres forældre om, hvordan det var at modtage hjælpen.

I dag har 98 pct. af alle danske folkeskoler en sorghandleplan. Dette tal gør sandsynligvis det danske skolesorgberedskab til det bedst implementerede i verden. Af samme årsag er det ikke overraskende, at systemet har været brugt som inspirationsmodel i nogle af vores nabolande. Ligeledes viser undersøgelser, at det nuværende system har gjort, at et flertal af danske lærere i dag føler, at de redskaber, de har tilgængelige, når en skole skal håndtere et dødsfald, er tilstrækkelige. Det er aldrig før rapporteret i noget andet land.

Stemmer, som vi glemmer
To årtiers viden har givet os et forbedret indblik i, hvordan skolers sorgberedskab kan optimeres. Her viser undersøgelser, at en gammel udfordring stadig spøger – nemlig at eleverne ofte føler, at det er svært at vende tilbage til klassen, og at skolerne nogle gange glemmer, at elevernes sorg varer ved. Når hverdagen begynder igen, kan det være svært at fastholde fokus på, at der sidder en elev i klassen, som har mistet, og at tabet kommer til at udgøre en stor udfordring i resten af livet. Selv om sorgen ikke altid er synlig, følger den konstant eleven som "blind passager". Sorgen forsvinder ikke bare efter tre måneder. Den vender ofte voldsomt tilbage, hvis for eksempel klassen skal have undervisning i et dødsrelateret emne, på mærkedage eller til begivenheder, hvor elever, der har mistet en forælder, oplever, at alle andres forældre dukker op.

Nyere studier har påpeget, at de børn, vi gør vores bedste for at hjælpe, ikke altid oplever, at de får den støtte, de har brug for. Sorgramte elever har fremhævet, at de ofte føler sig anderledes i klassen og har svært ved at genfinde deres rolle i fællesskabet. Dette kan føre til en udpræget følelse af ensomhed og isolation – og til mobning.

Sorgramte børn oplever, at skolerne ikke i tilstrækkelig grad inkluderer dem i planlægningen af sorgbearbejdningen, og det giver dem en ubehagelig fornemmelse af ikke at

blive taget seriøst. De ønsker at blive inkluderet i planlægningen af det sorgberedskab, de selv er centrum for. De ønsker at få mulighed for at sige ja og nej til graden af hjælp og støtteordninger. Det er dem, der har mistet. Men det er deres stemmer, vi ofte glemmer. Derfor er det vigtigt, at vi bliver bedre til at inddrage deres unikke viden om, hvad de selv har brug for, når vi reviderer skolens sorghandleplan.

Mod en ny plan

Med udgangspunkt i to årtiers indsamlet viden om, hvad der virker, er det på tide at tage et nyt skridt i arbejdet med sorgramte børn, så vi bliver endnu bedre til at støtte dem. Dette er formålet med Sorghandleplan 2.0. Grundideen er den samme som ved vores første publikation fra 1998. Vi ønsker at give jer redskaber til at revidere jeres sorghandleplan, så den passer til jeres skoles unikke behov.

Vi foreslår en omstrukturering af de nuværende sorghandleplaner, således at de bliver bedre til at håndtere både den indledende og den langsigtede elevstøtte.
Det nye system består derfor af to dele:

1. Et grundberedskab
2. En individuelt orienteret elevhandleplan

Denne vejledning sætter fokus på de områder, der kan forbedres, og hvor vi i dag ved, at der er mangler, som kan rettes. Den er derfor et inspirationsmateriale, der giver jer grundlæggende redskaber og opkvalificerer den måde, skolens personale arbejder med sorg på.

Hvor har vi vores viden fra?

Sorghandleplan 2.0 er baseret på de mange danske projekter, der igennem de seneste år har sat fokus på sorgarbejdet i skolerne og på konsekvenserne af børns sorg. Særligt har ph.d.-rapporten *Unheard Voices*, der blev skabt med støtte fra Egmont Fonden, været et vigtigt redskab til at forstå børnenes oplevelser og egne ønsker til et forbedret sorgberedskab. Det praktiske og empiriske fundament for sorghandleplan 2.0 er beskrevet på side 105.

INFO

Sorghandleplan og sorgberedskab

Skolens sorghandleplan er den vejledning, I sammenfatter for, hvad I skal gøre, når I oplever livstruende sygdom og dødsfald. Skolens sorgberedskab er de mennesker, planer og redskaber, der har en potentiel rolle i mødet med sorgramte børn. Dermed er sorghandleplanen en del af jeres sorgberedskab.

Sådan kan I anvende vejledningen

Kapitel 1: Sorghandleplan 2.0

Præsenterer jer for en vejledning i, hvordan I kan opdatere skoles sorghandleplan. Her er der fokus på, at eleverne i højere grad skal inkluderes i det sorgberedskab, skolen designer til dem. Derudover diskuterer kapitlet, hvordan I opgraderer skolens sorghandleplan.

Kapitel 2: Sådan kan I hjælpe

Fokuserer på, hvordan I rent praktisk kan hjælpe en elev igennem den svære tid med livstruende sygdom eller dødsfald i den nærmeste familie. Der fokuseres på, hvordan I taler med den sorgramte elev, hjemmet og klassekammeraterne. Kapitlet forholder sig ligeledes til, hvordan I samarbejder med jeres kollegaer.

Kapitel 3: I dybden med sorg

Giver jer en grundlæggende viden om sorg. Dette inkluderer en generel introduktion til, hvordan børn sørger, samt hvordan aldersmæssige forskelle kan spille ind på sorgprocessen. Derudover præsenterer kapitlet ny viden om, hvordan børn i forskellige aldre forstår døden, og hvordan sorg kan ses igennem den populære tosporsmodel.

Kapitel 4: Yderligere hjælp

Giver et indblik i, hvor I kan få hjælp til at takle andre livsudfordringer i klassen. Dette inkluderer børn, der oplever alkoholmisbrug eller psykisk sygdom i hjemmet. Derudover indeholder kapitlet en litteraturliste inden for livstruende sygdom, død og sorg, samt en praktisk tjekliste, der kan anvendes i arbejdet med sorghandleplanen og under sorgforløb.

Vi anbefaler, at læse kapitlerne i rækkefølge, for at få det optimale ud af materialet. Dermed får I:

- Nødvendig baggrundsviden om, hvad I bør være opmærksomme på i mødet med sorgramte elever
- Grundlæggende vejledning i, hvordan I opdaterer og forbedrer jeres skoles sorghandleplan
- Vejledning i, hvordan I rent praktisk håndterer mødet med sorgramte elever, kammerater, kollegaer og familier.

Et opgør
med myter om sorg

Siden sorgarbejdet blev introduceret som en struktureret del af de danske skolers virksomhedsplaner og pædagogiske virke, har det været præget af sejlivede myter. Der er derfor seks områder, vi opfordrer jer til at tage stilling til. Ved at forholde jer til dem, er I bedre rustede til at træffe vigtige valg på et kvalificeret grundlag.

Myte 1:
Sorgforløb kan håndteres ens

Ethvert menneskes sorg er lige så unik som personen, der oplever sorgen. Derfor er det en god idé at støtte baseres på individuelle omstændigheder og behov. Når et familiemedlem dør, bliver hjælpen ofte tilrettelagt på baggrund af skolens sorghandleplan. Vi oplever at sorgramte børn ønsker, at et sådant beredskab i højere grad tager udgangspunkt i deres individuelle behov og de praktiske omstændigheder. De foreslår, at der i hvert enkelt tilfælde bliver lavet en personlig handleplan, der tilgodeser deres særlige situation.

Myte 2:
Børns sorg forsvinder efter et par måneder

Børns sorg forsvinder ikke over tid. Barnet lærer blot at leve med sorgen og vender sig gradvist til tabet. Det er en god ide, at skolen fastholder et langsigtet fokus på de udfordringer, der følger med livstruende sygdom og tabet af et familiemedlem. Det kan gøres, ved at skolen et par gange om året har en samtale med barnet, hvor parterne diskuterer eventuelle udfordringer. Derudover anbefales det, at skolen har et skærpet fokus på barnets generelle trivsel igennem hele skoletiden.

Myte 3:
Børn har ikke brug for støtte i forbindelse med livstruende sygdom

Ofte bliver skolernes sorgberedskab først aktiveret, når et dødsfald er sket. Men børn, der lever med et livstruet sygt familiemedlem, har også brug for støtte. Tanker og udfordringer, der opstår i forbindelse med sygdomsforløbet, kan være lige så svære at håndtere som efter et dødsfald. Mange børn oplever dog først at få tilbudt hjælp, efter at dødsfaldet indtræffer. Det er derfor nødvendigt, at skolen har fokus på også at støtte børn, der har forældre med livstruende sygdom.

Myte 4:
Hvis barnet skifter skole, ophører den tidligere skoles ansvar

Både ændrede livsomstændigheder i forbindelse med et tab og den efterføl-

gende mistrivsel kan føre til et skoleskift. Det er vigtigt, at den gamle skole har fokus på at informere den nye skole om de specifikke udfordringer, der følger eleven. Det kan være svært for eleven selv at informere om dette, specielt hvis der er gået noget tid siden dødsfaldet.

Myte 5:
Alle, der mister, går igennem de samme stadier af sorg

Der er i dag bred enighed om, at sorg er en individuel oplevelse, som præges af såvel omstændighederne omkring dødsfaldet som af, hvilken personlighed den sørgende har. Fasemodeller, såsom Cullbergs fire faser, er derfor misvisende. Det er afgørende, at man, i stedet for at indpasse barnets sorg i en række prædefinerede stadier, tager udgangspunkt i barnets individuelle situation. Her er det vigtigt at have fokus på aspekter som alder, modenhed, familiesituation og sygdommens eller dødsfaldets karakter.

Myte 6:
Tiden læger alle sår

Sorg er ikke noget, der langsomt forsvinder efter et år. Tabet af en forælder følger børn resten af deres liv og kan have omfattende negative konsekvenser i såvel barndommen som i voksenlivet. Børn vil altid være præget af tabet af en forælder og kan have brug for støtte i resten af livet. Hjælpen bør derfor ikke baseres på, at barnet skal glemme afdøde, men at det skal lære at leve med tabet.

KAPITEL 1

Sorghandleplan 2.0

Kapitlet præsenterer de redskaber, der er brugbare, når man opdaterer skolens sorghandleplan, således at den i højere grad tager udgangspunkt i det sorgramte barns unikke behov for støtte.

KAPITEL 1

Kapitlet introducerer den nye struktur, vi anbefaler for jeres sorgberedskab. Denne er nu delt op i et generelt grundberedskab for, hvordan skolen kan agere, lige når et dødsfald er sket, og dernæst en mere individuelt orienteret elevhandleplan.

Herefter diskuteres baggrunden for, hvorfor I på skolen bør opdatere jeres sorghandleplan.

I de efterfølgende afsnit går vi i dybden med, hvordan I konkret udarbejder jeres sorghandleplan, og hvordan I håndterer situationer med livstruende sygdom eller dødsfald.

Det nye sorgberedskab – to planer, ét mål

Som det ser ud i dag, er skolernes indledende sorgstøtte effektiv og sikrer, at centrale opgaver – f.eks. støtte til det sorgramte barn, kontakt til klassens familier, deltagelse i begravelsen og tilbagevenden til klassen – ikke bliver glemt. Derimod er der flere udfordringer i det efterfølgende sorgberedskab. Denne periode kan være præget af misforståede hensyn til den sorgramte elev og en mangel på kommunikation og samarbejde mellem barnet, familien og skolen. Vi foreslår en omstrukturering af de nuværende sorghandleplaner, således at nye planer bliver bedre til at håndtere både den indledende og den langsigtede støtte. Det nye system består derfor af to dele:

1. Et grundberedskab, der fungerer som en standardiseret tjekliste. Dette skal sikre, at skolen agerer effektivt, når den bliver bekendt med et dødsfald. Grundberedskabet inkluderer planlægning af, hvordan der informeres og tages kontakt til familien, samt en huskeliste over de opgaver, skolen har i forbindelse med et dødsfald.

2. En individuelt orienteret elevhandleplan, som målrettes den enkelte elevs tab og særlige behov. Planen kan med fordel udformes i forhold til elevens egne ønsker og have fokus på at sikre et godt samarbejde mellem lærer og elev.

Tiden er inde til en opdatering

OmSorg-handleplanen blev til i en tid, hvor danske skoler sjældent havde planlagt nogen struktureret sorgstøtte. Ved sygdom og dødsfald oplevede mange lærere pludseligt at stå i en svær situation og med en følelse af at mangle de rigtige værktøjer til at kunne yde god støtte. Denne problematik blev ofte videregivet til OmSorg af rådvilde og frustrerede lærere. Som respons på dette udkom den første vejledning til udvikling af sorghandleplaner i 1998.

Flere studier har siden da undersøgt sorghandleplanernes effekt og de mangler, som lærere og elever oplever ved brugen af disse. De udfordringer, studierne har fundet, vil i det følgende blive præsenteret.

Skolens sorghandleplan bliver ikke opdateret

Skolerne glemmer ofte at opdatere deres planer, og mange planer kan være op til fem år gamle uden at have været taget op til revision. Forudsætningen for, at en sorghandleplan er et dynamisk redskab, er, at den forbedres, i takt med at skolen gør sig nye erfaringer med sygdom og dødsfald. Dermed kommer disse erfaringer nye lærere til gavn, når de pludselig står over for et sørgende barn. Opdateringerne gør, at skolens sorghandleplan løbende bliver bedre, ligesom de sikrer, at der bliver holdt fokus på planen, således at den ikke går i glemmebogen og bliver irrelevant.

Sorg kan ikke generaliseres

Sådan som de fleste nuværende sorghandleplaner er designet, hjælper de til, at eleven får støtte, når dødsfaldet rammer. Men planerne formår ikke altid at sikre, at hjælpen er specifikt tilpasset det enkelte barns behov. Som lærere har I en særlig viden om det enkelte barn og til dels også barnets familie. Husk på, at selv om barnets livsomstændigheder er ændrede, så får det hverken en ny personlighed eller en ny familie. Derfor er det en god ide at drage nytte af den viden, I allerede har, om barnet og familien.

Der er forskel på ældre og yngre børns behov

Nogle af de lærere, vi har mødt, har haft den holdning, at sorgberedskabet ikke behøver at tilrettelægges på baggrund af elevens alder. Det er vigtigt at slå fast, at dette ikke er korrekt. Elever på forskellige alderstrin har vidt forskellige behov og forståelser af døden, og deraf følgende forskellige behov for hjælp i deres sorg.

Skoler kan blive bedre til at yde langsigtet støtte

Danske skoler er generelt gode til at hjælpe sorgramte elever med at vende tilbage til klassen. Desværre har interviews og spørgeskemaer vist, at skolerne ofte glemmer barnets sorg, efterhånden som tiden går. Men smerten over at have mistet et nært familiemedlem forsvinder ikke efter et par måneder. Barnet kommer til at mærke konsekvenserne af tabet resten af livet og kan få brug for støtte og opmærksomhed i hele den tilbageværende tid på skolen. Det er derfor en god ide, at sorghandleplanen påpeger vigtigheden af, at der er ekstra fokus på barnets trivsel også tre, fire og fem år efter tabet.

Det kan have personlige omkostninger for lærere at støtte sorgramte elever

Flere lærere har rapporteret, at det kan have store personlige konsekvenser at støtte en sorgramt elev igennem et dødsfald. De har følt sig utilstrækkelige og tvivlet på, om de gjorde det rigtige, samtidig med at de blev konfronteret med egne erfaringer om døden. Det er derfor afgørende, at læreren har gode kollegaer at støtte sig til.

Børnene ønsker at samarbejde og have medbestemmelse

Som lærer kan man forledes til at tænke, at man skåner børnene ved at tage beslutninger for dem. Det er dog ikke, hvad de fleste børn ønsker. Børnene vil inkluderes og have medbestemmelse på, hvordan skolen håndterer deres sorg, og hvilke støtteaktiviteter de tilbydes. Det er derfor et stærkt udgangspunkt at se på de sorgramte børn som personer, der har en unik indsigt i egne følelser og livssituation. Når læreren og eleven arbejder sammen om at håndtere sorgens konsekvenser, kan skolen tilbyde hjælp, der er mere ligeværdig og løsningsorienteret end det er muligt, hvis læreren selv træffer alle beslutninger.

Sorg er en social proces

Når sorgramte elever vender tilbage til klassen, føler de sig ofte anderledes end deres kammerater. Det skal ses i kombination med, at der ofte opstår situationer i klassen, hvor ingen ved, hvordan de skal tale om tabet. Disse udfordringer kan føre til en uhensigtsmæssig spiral af misforståede hensyn, hvor eleven ender med at føle sig alene og ekskluderet – og i værste tilfælde bliver mobbet.

Det er derfor en god ide, at skolen hjælper klassekammeraterne til at blive en støttefaktor. Det gør man blandt andet ved at tale med klassekammeraterne om, hvordan de kan hjælpe, hvilke behov den sorgramte elev har, og hvordan man i klassen italesætter tabet.

REFLEKSION

Sorg påvirker sociale relationer

En teenagedreng har i en årrække levet med en mor, som er syg af brystkræft. På skolen er situationen efterhånden gået hen og blevet hverdag. Der er derfor ikke længere fokus på drengens særlige behov. Desværre begynder moderens sygdom at udvikle sig, og hendes kræft spredes til lunger, knogler og hjerne. Hele familiens situation bliver pludselig meget vanskelig. En dag siger en klassekammerat for sjov til drengen: "Din mor er jo nærmest en mand nu; hun har hverken hår eller bryster." Den sorgramte dreng ender med at slå klassekammeraten og stikker af fra skolen. Efterfølgende ønsker han ikke at tale med lærerne om, hvad der er sket.

Hvad kan jeres skole gøre for at sikre, at situationer som den ovenstående ikke opstår? Hvad er jeres opgave, hvis det sker?

REFLEKSION

Rod i ansvarsfordelingen

På en skole beslutter medarbejderne at have en trivselslærer, der tager sig af alle samtalerne med børn i sorg. Begrundelsen er blandt andet, at ansvaret primært bør ligge hos én lærer frem for, at alle skal tage sig af børnene. Efter noget tid bliver ordningen taget op til debat blandt skolens lærere. Fortalerne for ordningen siger, at det er godt, børnene ikke behøver forholde sig til mere end én lærer. Opponenterne siger, at børnenes sorg ikke bare kan isoleres til samtaler i bestemte tidsrum. De mener, at der er brug for, at de lærere, som er tættest på barnet, også løbende tager en snak med barnet og er informerede om, hvad der sker i dets liv.

Hvordan skal opgavefordelingen være på jeres skole?
Hvem har hvilken rolle?

Sorghandleplanen er jeres skoles særlige redskab

Skolens sorghandleplan kan med fordel udarbejdes på baggrund af de særlige omstændigheder og den hverdag, der kendetegner jeres skole. Alle skoler er forskellige med hensyn til størrelse, beliggenhed, børn, forældre og sammensætning af medarbejdere. Derfor er det nødvendigt, at I som personalegruppe bliver enige om, hvordan "vi på vores skole" tager hånd om børn i sorg.

Erkendelsen af, at det er jer, der er de professionelle, er det helt centrale udgangspunkt for, at sorghandleplanen kan fungere i praksis. En plan, som kun er en enkelt ildsjæls ansvar, er dømt til ikke at fungere. I sådanne tilfælde risikerer skolen pludselig ikke at have et beredskab efter sommerferien, "fordi læreren har skiftet arbejdsplads"!

Sådan opdaterer I jeres plan

At opdatere skolens sorghandleplan tager tid og energi. Det kræver, at I som arbejdsplads forholder jer til den udfordring, som børns sorg er. Og det nødvendiggør, at I evaluerer egne erfaringer med den eksisterende sorghandleplan samt sætter fokus på de områder af sorgarbejdet, hvor jeres skole kan blive endnu bedre. Af samme årsag anbefaler vi, at der nedsættes en arbejdsgruppe, som står for opdateringen af sorgberedskabet. Denne gruppe kan gennemgå de erfaringer, I har på skolen med jeres nuværende sorghandleplan, og debattere, hvordan planen kan blive endnu bedre.

I de kommende afsnit tillader vi os at være ambitiøse på jeres vegne. Vi beskriver den måde, vi mener I optimalt kan gå til opgaven på, selv om vi også er klar over, at det i praksis kan være svært at afsætte al denne tid. Selv hvis I ikke kan finde tiden til alle vores anbefalinger, er det vigtigt, at I har et sorgberedskab.

Når opdateringen er gennemført, er det hensigtsmæssigt, at I formidler det nye system og ændringerne til hele lærerteamet. Dermed bliver kollegaerne gjort opmærksomme på, at der er nye procedurer for, hvordan man håndterer sorg, men også mindet om, at skolen faktisk har et sorgberedskab. Rent praktisk kan dette gøres ved f.eks. at tage opdateringen op på et møde i pædagogisk råd eller i introugen, før eleverne vender tilbage til skolen efter sommerferien.

Før I går i gang med jeres opdatering, er der nogle ting I bør overveje. Disse er beskrevet i det følgende.

Ledelsens accept

Formålet med at have en sorghandleplan på skolen er at forbedre det psykiske arbejdsmiljø for både børn og voksne. Det overordnede ansvar for dette påhviler skolens ledelse. Det er derfor helt centralt, at ledelsen bakker op om sorghandleplanen og er villig til at prioritere opdateringen, samt til at deltage aktivt i arbejdet med dens revision. OmSorgs erfaringer viser, at hvis ikke ledelsen er positivt indstillet og kan se nødvendigheden af et opdateret sorgberedskab, bliver det meget vanskeligt at gennemføre. Ligeledes er det vigtigt, at ledelsen er villig til at frigive timer til dem, som sidder i gruppen og arbejder med opdateringen. Dermed har de ro og tid til at gå i dybden med arbejdet. Husk på, at det i sidste ende er ledelsens ansvar at sikre, at jeres skole formår at håndtere elevers sorgforløb.

REFLEKSION

Forventningsafstemning med skolens ledelse

En lærer fortæller: "Min skoleleder beretter altid stolt om skolens sorghandleplan og sorggruppe. Faktum er dog, at min kollega og jeg lægger mindst halvdelen af timerne i vores fritid. Det er et meget større arbejde, end hun forestiller sig. Når vi prøver at få flere timer, får vi at vide, at vi bare kan stoppe. Det gør vi ikke. Vi fortsætter, som vi plejer."

Hvordan sikrer I jer, at skolen giver jer de ressourcer, der er brug for?

Husk skolens pædagoger

Pædagoger bruger ofte mange timer i indskolingen. Dermed får de en særlig rolle og et særligt kendskab til børnene. Det er en god ide at gøre brug af denne ressource, specielt hvis I føler, at pædagogen har en særlig kontakt til barnet. Her kan det være relevant at overveje, om det er bedre, hvis det er pædagogen, der er primær kontaktperson til barnet og eventuelt også til familien. Vigtigst er det, at jeres sorgberedskab forbliver koordineret, og at der er fokus på, hvem der gør hvad.

INFO

Pædagoger er en ekstra ressource i en svær tid

Pædagogerne bruger ofte mange timer i samme klasse. Dette er en ekstra ressource i forbindelse med sorgarbejdet.

Husk skolebestyrelsen

Forældrene er en integreret, og vigtig, del af jeres skole, og er specifikt repræsenteret igennem skolebestyrelsen. Derfor er det hensigtsmæssigt, at forældrene kender til skolens opdaterede sorghandleplan. Det er deres børns trivsel, det handler om. Skolebestyrelsen kan således blive en aktiv støttefaktor, der medvirker til at fastholde fokus på vigtigheden af, at skolen har en opdateret sorghandleplan.

Skab en erkendelse af, at sorgen er et fælles ansvar

Ved udarbejdelsen af skolens sorghandleplan er processen i medarbejdergruppen vigtig. Det optimale er, at hele personalet deltager i et temamøde, hvor alle kan bidrage til udviklingen af det nye sorgberedskab. Derved kan skolen opnå at udvikle et fælles sprog og en fælles viden, så alle føler sig ansvarlige over for planen, når den introduceres. Dette er især nødvendigt for ikke at ende med, at enkeltpersoner føler sig forpligtede til at påtage sig ansvaret og "være skolens sorghandleplan". Samtidig bliver problematikken ofte først rigtig nærværende, når man i praksis diskuterer skolens forpligtelser i forhold til sorg.

Bemærk i denne forbindelse, at man godt kan søge inspiration fra andre skolers sorghandleplaner, men at man ikke bare kan overtage dem. Hvis I kopierer en anden skoles plan, får jeres skole ikke et beredskab, der er særligt tilpasset jeres specifikke forhold. I får heller ikke skabt en fælles erkendelse af, hvad der er jeres skoles tilgang til sorg og sorghjælp.

INFO

I er stærkere sammen

Er I en ressourcegruppe, der står for sorghandleplanen, opnår I ikke kun bedre sparring; I får også større gennemslagskraft på skolen.

Skab en permanent ressourcegruppe

Gruppen, der har arbejdet med opdateringen af planen, kan med fordel fortsætte som dens ressourcegruppe.

Ressourcegruppen står for at opdatere og justere sorghandleplanen, samt sørge for, at nye kollegaer får information om den. Det kan f.eks. foregå på det første møde i personalegruppen efter sommerferien. Her kan man introducere nye lærere for systemet og minde det eksisterende personale om dets eksistens. Det kan ligeledes være en fordel at bruge lidt tid på at gennemgå situationer, hvor planen har været brugt. De nye erfaringer kan medføre, at planen justeres. Selve planen kan placeres i en sorgmappe, personalemappe eller et andet tilgængeligt sted.

Det kan også være på dette møde, at eventuelle udskiftninger af gruppens medlemmer foretages.

Andre opgaver for gruppen kan være:

- at indsamle og videreformidle en oversigt over relevante erfaringer og ny litteratur
- at bistå og rådgive kollegaer, som møder børn i sorg
- at arrangere temadage om sorg og sorgarbejde for kollegaerne
- at holde kollegaerne ajour med relevant efteruddannelse på området
- at sørge for, at der bliver givet relevante informationer om planen på forældremøder.

Sørg for, at der er fastsat en dato for næste revision af sorghandleplanen, og at udpege en person, der er ansvarlig for at indkalde til revideringsmødet. Sådanne møder behøver ikke tage mange timer, men det er gavnligt, hvis der er tid nok til at gennemgå årets erfaringer med sorg – og tid til debat om, hvorvidt nogle af disse erfaringer betyder, at der bør ske ændringer eller forbedringer af jeres beredskab.

Brug neutrale cases
I arbejdet med at opdatere sorghandleplanen, eller når arbejdsgruppen præsenterer beredskabet for hele personalegruppen, er det en god ide at bruge neutrale cases. De fleste mennesker har personlige oplevelser med tab og sorg. Det er ofte disse oplevelser, der igangsætter processen med at udarbejde eller opdatere sorghandleplanen.

VEJLEDNING

Sådan kan I arbejde med sorgrelaterede problemstillinger

Hvis I afholder en personaledag eller et møde om sorg, kan I overveje at printe denne manuals forskellige refleksionscases. Del herefter personalegruppen op i grupper, og lad hver gruppe trække en case, som den skal forholde sig til. Efter at grupperne har diskuteret hver sin case, kan I skiftes til at fremlægge jeres løsningsforslag.

Det er imidlertid vores erfaring, at det ikke er en god ide at inddrage konkrete personlige oplevelser i arbejdet, når planen bliver udarbejdet. Der kan ofte være mange, meget svære følelser forbundet med individuelle erfaringer, f.eks. skyldfølelse og selvbebrejdelse. Disse følelser har sjældent et rationelt grundlag, men kan virke bremsende for case-giverens deltagelse i arbejdsprocessen. Man kommer let til at føle, at man ikke gjorde tingene rigtigt i den konkrete situation, og bliver derved sårbar over for kollegaers holdninger og kommentarer til det, man gjorde.

Det er altså helt centralt for den fælles proces, at alle føler, de kan deltage og udtale sig frit, uden frygt for at gamle oplevelser bliver taget op og eventuelt ender i bebrejdelser. Vi anbefaler derfor, at man i selve processen med at udarbejde planen tager udgangspunkt i de refleksionsbokse, der er i dette materiale. På den måde er alle på neutral grund, samtidig med at det stadig er muligt at inddrage personlige erfaringer. Har jeres skole en sorggruppe og en sorggruppevejleder, så overvej at inkludere ham eller hende, da disse kollegaer har en særlig stor viden om sorgrelaterede udfordringer.

Sådan kan I præsentere det opdaterede sorgberedskab for jeres kollegaer
Når ressourcegruppen har udarbejdet udkastet til jeres skoles opdaterede sorgberedskab, er det en god ide at videreformidle det til kollegaerne. Dette gøres bedst ved at afsætte tid til præsentation og debat på et personalemøde eller under introduktionsugen, før skolen starter efter sommerferien. Det er vigtigt, at der afsættes tilstrækkelig med tid til at komme i dybden med emnet og den nye plan.

En god måde at arbejde med emnet på kunne være at følge nedenstående program:

Forslag til temadag

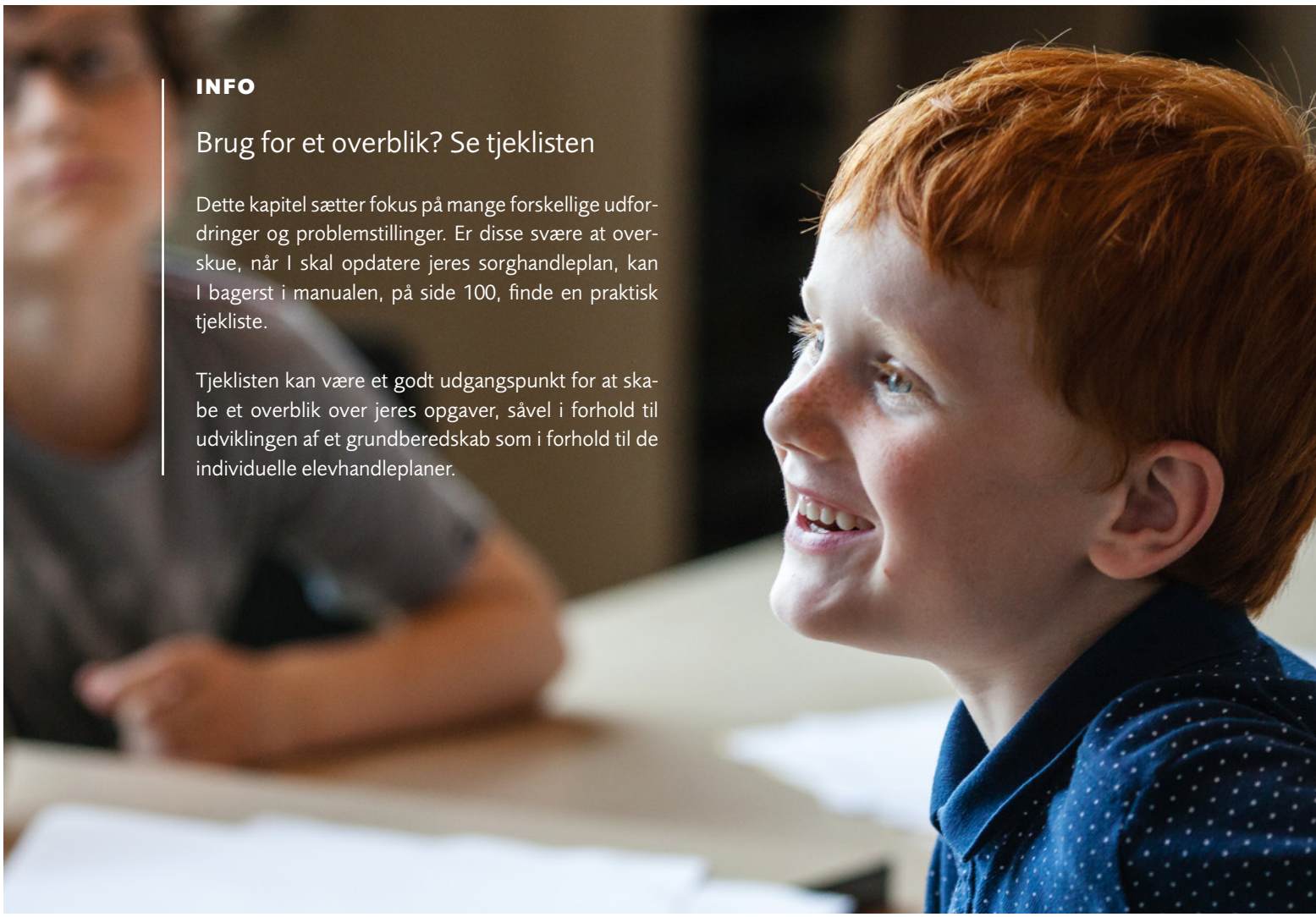
1. Velkomst ved leder eller initiativtagere til dagen
Introduktion til dagens tema, og hvordan programmet ser ud.
2. Præsentation af den opdaterede sorghandleplan
Arbejdsgruppen præsenterer den nye sorghandleplan. Hvad er bevaret? Hvad har ændret sig? Hvorfor er der behov for en ny sorghandleplan på skolen?
3. Arbejde med den nye sorghandleplan i grupper
Tag materialets cases op, og diskuter gruppevis, hvordan I ville bruge skolens nye sorghandleplan til at hjælpe sorgramte børn. Sørg for, at der er god tid til arbejdet, gerne minimum 30 minutter. Sørg ligeledes for at have taget stilling til, hvad I gerne vil have feedback på, og hvad der ikke kan ændres.
4. Opsamling i plenum
Hver gruppe får mulighed for at fremlægge sin holdning til den nye sorghandleplan, og det kan debatteres, om der er ting, som kan gøres bedre, eller som med fordel kan ændres i den endelige version af sorghandleplanen.
5. Afslutning og dannelse af en ressourcegruppe
Afslut dagens program med fælles opsamling, og diskuter, om der er behov for yderligere deltagere i ressourcegruppen.

Baseret på de erfaringer, I har erhvervet jer igennem temadagen, kan ressourcegruppen nu forfatte et endeligt udkast til skolens sorghandleplan. Husk at sikre jer, at kollegaerne også bliver gjort opmærksomme på planens tilstedeværelse, når den er færdig, og at der er en version af planen tilgængelig et sted, hvor hele personalegruppen nemt kan få fat på den.

Hvis jeres skole aldrig har haft en sorghandleplan

Det er aldrig for sent at få en sorghandleplan. Generelt kan vejledningen til at opdatere sorgberedskabet, der er præsenteret her, også bruges til at skabe en ny sorghandleplan. Det er en god ide særligt at være opmærksom på følgende spørgsmål:

- Hvorfor syntes vi, det er vigtigt, at vores skole har en sorghandleplan, og hvordan tilpasses de til vores værdigrundlag og målsætninger?
- Er der på vores skole særlige udfordringer, vi med fordel kan være opmærksomme på?
- Er der visse kendetegn ved vores elever og deres familier, vi bør tage særligt hensyn til?
- Er der organiseringer, strukturer eller andet på skolen, som spiller en særlig rolle i forbindelse med udviklingen af sorgberedskabet?



INFO

Brug for et overblik? Se tjeklisten

Dette kapitel sætter fokus på mange forskellige udfordringer og problemstillinger. Er disse svære at overskue, når I skal opdatere jeres sorghandleplan, kan I bagerst i manualen, på side 100, finde en praktisk tjekliste.

Tjeklisten kan være et godt udgangspunkt for at skabe et overblik over jeres opgaver, såvel i forhold til udviklingen af et grundberedskab som i forhold til de individuelle elevhandleplaner.

Grundberedskab og elevhandleplaner

I det følgende afsnit går vi i dybden med det nye sorgberedskabs to primære elementer. Her introduceres I til, hvad jeres grundberedskab kan indeholde, og derefter de nye individuelle elevhandleplaner.

Del 1: Grundberedskab

Hvad er et grundberedskab?
Grundberedskabet er jeres skoles nødberedskab, når et dødsfald sker. Planen sikrer, at alle børn tilbydes fagligt kompetent hjælp.

Grundberedskabet har til formål at håndtere de praktiske detaljer om, hvem der gør hvad, og hvilke opgaver skolen har, i tiden efter et dødsfald. Her opstår der ofte en del kaos, og derfor risikerer skolen, uden nedfældede handlingspunkter, at vigtige elementer, såsom at informere klassens forældre, bliver glemt. Selv om to dødsfald aldrig er ens, er opgaverne, som opstår i den akutte tid, ofte de samme. Derfor er der mindre behov for, at denne del af beredskabet individualiseres.

INFO

Derfor er grundberedskabet vigtigt

Når en kollega, et barn eller en forælder dør, bliver vi naturligvis berørt. Det er en naturlig del af at være menneske. Men når vi bliver berørt, kan det nogle gange være svært at handle rationelt og velovervejet. Derfor er det vigtigt, at der eksisterer et beredskab, som kan tage hånd om de centrale handlepunkter, en skole er nødt til at udføre efter at have modtaget informationen om et dødsfald. Dette sikrer, at lærere, der selv kan være berørt af ulykken, har konkrete handlepunkter at forholde sig til. Dermed er grundberedskabet det redskab, der får jer igennem de første svære dage ved akut opståede dødsfald og sikrer, at I agerer professionelt og ikke glemmer vigtige elementer i hjælpen. Ved ventede dødsfald kan grundberedskabet ligeledes bruges som en god tjekliste for, hvad der skal gøres, når dødsfaldet indtræffer.

Hvad kan grundberedskabet indeholde?
Når I designer jeres grundberedskab, kan I tage udgangspunkt i jeres nuværende sorghandleplan og de aspekter af det indledende og akutte sorgberedskab, der ofte allerede er nedskrevet. Derudover kan grundberedskabet indeholde informationer om følgende aspekter:

Skab overblik over skolens særlige ressourcer

1. Ofte har jeres skole en række særlige tilbud til elever, der har det svært. Disse tilbud varetages tit af ressourcepersoner såsom sundhedsplejersken, trivselslæreren eller skolepsykologen. Det er ikke sikkert, at eleven har brug for at tale med disse personer. I stedet kan I bruge ressourcepersonerne til sparring, når I står i svære situationer. Hvis I på forhånd har kortlagt disse personers særlige fagligheder, og hvad de kan hjælpe til med, er det lettere at finde hjælp, når I står i en akut og svær situation.

Diskuter, hvem der skal informeres

1. Når en ansat på skolen bliver bekendtgjort med, at et dødsfald er sket – hvem på skolen skal så informeres, og hvordan gør I det? Det er vigtigt på forhånd at have overvejet, hvordan I hurtigst muligt kan viderebringe den nødvendige viden til de mennesker, der har behov for den. Alt efter dødsfaldets omstændigheder kan der være behov for at få informationer ud hurtigere end normalt. Hvis det f.eks. drejer sig om en person, der er død på skolen, er det afgørende hurtigst muligt at få informeret familien og at have nedskrevet i grundberedskabet, hvem der kontakter den, og hvordan dette gøres. Erfarer I selv, at en forælder er død, igennem medier eller sociale netværk, så er det vigtigt at have afklaret, hvordan I agerer. Dette særligt hvis barnet stadig er i jeres varetægt på tidspunktet.

2. I kan overveje, om I vil forberede et udkast til et brev, der informerer klassens forældre om, hvad der er sket. At have et udkast, man kan færdiggøre og sende til klassens forældre, gør det nemmere at agere i en tid, hvor man som lærer også selv kan være i chok og have svært ved at finde de rette ord. En sådan besked kan sagtens blive sendt over skolens intranet, men det er en god ide at få familiens godkendelse, inden I sender oplysningerne ud. I kan også overveje at sende et brev ud ved livstruende sygdom. Så ved alle, hvordan situationen er, og man undgår uheldige situationer, som ellers kan opstå på baggrund af forældres og børns manglende kendskab til den faktuelle situation.

Indskriv retningslinjer for håndtering af kontakten til den sorgramte familie

1. Som skole har I den vigtige opgave at tage kontakt til en familie i sorg. Dermed tager I også kontakt til en familie i krise. Det er derfor afgørende, at I som skole gør denne kommunikation så tydelig og konkret som muligt. Det inkluderer en overvejelse om, hvem der i situationen er bedst rustet til at tage kontakten til hjemmet. Prøv i lærergruppen at vurdere, hvem der har overskud og god kemi med barnet og familien. Det er ikke nødvendigvis altid klasselæren, der er den bedst rustede; her kan pædagogen eller idrætslæreren være lige så oplagte valg. Husk også på, at selv om der er en lærer, der har den primære kontakt til hjemmet, så kan man f.eks. sagtens være to lærere, der kommer på besøg hos familien, hvis man føler, det er tryghedsskabende.

2. Det er altid nemmere for familien at tage imod støtte, hvis I fra skolens side tilbyder forskellige former for hjælp, som familien kan forholde sig til, frem for at spørge den om, hvad den har brug for. Sådan et spørgsmål er næsten umuligt at besvare, når ens verden lige er faldet sammen. Husk på, at forskellige familier har forskellige behov, ligesom de enkelte medlemmer af familien kan have individuelle behov.

REFLEKSION

Problemer med pressen

En skole i et lille lokalmiljø er vidne til en tragedie, da en elevs far hænger sig. På skolen forventer man, at lokalmiljøet står sammen og holder begivenheden for sig selv. Skolen er derfor fuldstændig uforberedt, da et nyhedsmagasin bliver tippet om historien. Dagen efter oplever lærerne, at der går journalister rundt på skolens gange, uden tilladelse, for at interviewe børnene om selvmordet.

Hvad kan jeres skole gøre for at forberede sig på situationer som denne?

REFLEKSION

Find den rigtige voksne

En lærer fungerer som trivselslærer og har normalt rigtig god kontakt med skolens sorgramte børn. En dag møder hun dog en pige, som hun har stort besvær med at få i tale. Efter nogle forgæves forsøg kan læreren godt se, at det bliver svært at få pigen til at åbne sig, og at hun måske ikke er den rigtige til det. Samtidig ved læreren, at pigen er meget glad for sin idrætslærer. Men er det det samme som at give op, hvis hun henviser pigen til idrætslæreren? Vil pigen så føle sig afvist af trivselslæren? Efter at have gennemtænkt dette dilemma vælger trivselslæreren at dele sine tanker med pigen.

Pigen bliver rigtig glad for tilbuddet om at tale med idrætslæreren. Herefter aftaler idrætslæreren og pigen, at de to gange om ugen løber en tur og taler om, hvordan pigen har det.

Hvornår bør man som lærer overveje at give hjælperollen videre? Og hvordan gør man det på en måde, så den sorgramte elev ikke føler sig svigtet?

3. Er der tale om en ulykke eller en anden situation, der er omtalt i pressen, før I selv informeres, er det hensigtsmæssigt at have retningslinjer for, hvem der håndterer eventuel pressekontakt. Her er skolelederen som regel et godt valg, da han eller hun oftest har erfaring med at håndtere medierne.

4. Sociale medier spiller en stadig større rolle i vores hverdag. På skolen kan I derfor opleve, at den første information, I får om en ulykke eller et dødsfald, sker via tjenester som Facebook. Her kan beskeden f.eks. komme i form af et ubekræftet rygte fra en tredjepart eller fra familien selv. Lige meget hvem der er afsender, er det vigtigt, at I straks herefter tager kontakt til det berørte hjem og finder ud af, hvad der præcis er foregået.

VEJLEDNING

Vigtige spørgsmål til den første samtale

- Er der venner eller familiemedlemmer, der kan bistå den sorgramte familie?
- Er der planer for, hvornår eleven vender tilbage?
- Må skolen informere klassen og elevernes familier?
- Må repræsentanter for skolen komme på besøg, når der er kommet lidt mere ro på i hjemmet?
- Må skolen og klassekammeraterne deltage i begravelsen?

VEJLEDNING

Forslag til hjælp, som skolen kan tilbyde familien

- At komme på besøg og fortælle, hvordan skolen har tænkt sig at håndtere situationen
- At aftale med barnet, hvornår og hvordan det ønsker at vende tilbage til klassen
- At deltage i begravelsen
- Koordinering mellem eventuelle fritidsaktiviteter og skolen
- At tage kontakt til en sorggruppe

Skab et overblik over praktiske opgaver, der bør varetages i forbindelse med dødsfaldet
I forbindelse med et dødsfald vil der altid være praktiske foranstaltninger, I skal tage stilling til – eksempelvis om I ønsker at købe blomster til begravelsen, hvad disse må koste, og at I sikrer, at der sendes en officiel udmelding til klassens forældre. Det er en stor hjælp at have defineret sådanne opgaver før dødsfaldet sker, så man ikke glemmer vigtige detaljer i en belastet situation. Jo mere præcist man gør dette, jo mere rationelt kan man handle, når ulykken sker.

VEJLEDNING

Praktiske opgaver, I bør tage stilling til

- Hvem deltager i begravelsen? Og hvis der gives en buket, hvem køber den?
- Hvem har ansvaret for at informere forskellige grupper (elever, forældre, personale)?
- Hvem er primær ansvarlig for sorgberedskabet og for kontakten til familien?
- Hvad gør primærlæreren i forhold til andre opgaver, såsom undervising og hjemmearbejde, i den akutte periode?
- Hvem støtter primærlæreren?

Forhold jer til den kommende begravelse
Langt de fleste sorgramte børn vil gerne have, at klassens lærere, forældre og kammerater er med til begravelsen. Det giver alle en fælles referenceramme for en vigtig begivenhed i den sorgramte elevs liv og vidner om, at klassen støtter og er berørt på familiens vegne. Samtidig kan begravelsen blive et godt udgangspunkt for en senere snak om dødsfaldet i klassen. Selv om de fleste begravelser er offentlige begivenheder, er det en god ide at vende jeres ønske om at deltage med eleven og dennes familie. De fleste familier vil gerne have en åben begravelse, hvor alle er velkomne, mens andre kun ønsker, at den nærmeste familie møder op.
I de situationer, hvor I er med til begravelsen, er det afgørende, at de børn, der deltager, er i følgeskab med en eller flere voksne, som har overskuddet til at være der for dem.

Skab en ressourcegruppe, der kan støtte den primært ansvarlige lærer
Det kan være en voldsom oplevelse for en lærer at være hovedansvarlig for at hjælpe en sorgramt elev igennem en af de sværeste perioder i dennes liv. Selv om det er vigtigt, at der er en person, der har hovedansvaret, er det gavnligt, at denne person har et netværk at vende udfordringer med, når tingene bliver svære. Vi anbefaler derfor, at I ved livstruende sygdom eller et dødsfald nedsætter en ressourcegruppe, der kan støtte op. Gruppen kan f.eks. bestå af skolelederen, skolepsykologen eller en erfaren lærer, der selv har haft sorgramte elever i sin klasse. Men husk at give mulighed for, at den ansvarlige lærer selv kan formulere, hvem vedkommende ønsker at kunne søge hjælp hos. Det vigtigste er, at læreren ikke føler sig alene, men har mulighed for at diskutere svære valg og dilemmaer med andre professionelle.

REFLEKSION

Om at deltage i begravelsen

En pige på 12 år fortæller: "Det var dejligt, at min klasse kom. Så vidste de ligesom alle sammen, hvad der skete. Der var så mange mennesker og blomster, at det slet ikke kunne være i kirken. Man kunne virkelig se, at der var mange, der elskede min mor."

En pige på 10 år har derimod en anden holdning: "Vi er sådan en familie, hvor vi holder meget sammen. Så vi ville ikke have flere med til begravelsen. Det var dejligt, at de andre ikke så, hvor meget jeg græd. Men nej, hvor blev jeg glad, da jeg så den store buket fra min klasse, og endnu mere glad, da jeg så, at mine lærere også havde afleveret en buket. Dagen efter min far blev begravet, kom min lærer hjem til mig. Hun havde en kurv med forskellige snacks, og så havde hun købt to blade hver til mig og min bror, og det var lige de blade, vi bedst kunne lide."

Hvordan taler I med familien om at deltage i begravelsen? Og hvordan kan I være med til at gøre begivenheden til en god oplevelse, selv hvis I ikke er inviteret med?

REFLEKSION

Lærerens svære rolle

En lærer fortæller: "De børn, de er vidne til så mange ting. Peter var kun 6 år, da hans far døde i et trafikuheld. Han fortalte mig så fint og detaljeret om uheldet, og at bilen nu var helt ødelagt. Han fortalte også om besøget på sygehuset, hvor de så deres døde far. Peter fortalte om, hvordan han flere gange havde set sin far. Ved hvert besøg blev far mere og mere kold og blå. Men Peter elskede ham stadig, lige meget hvad. Jeg synes, det er rørende, men også svært at lytte til, og at vide, hvor grænsen går. Skal jeg for eksempel tage ham op og give ham et kram? Han stod bare der over for mig og fortalte og fortalte, og jeg vidste ikke rigtig, hvad jeg skulle gøre. Bagefter skulle jeg til time, og så havde jeg fri. Jeg fik aldrig talt med andre om det bagefter."

Hvordan håndterer man som lærer den svære samtale og lytter til de oplevelser, eleverne har haft?

Ved dødsfald på skolen

En af de sværeste oplevelser, I kan komme ud for, er, når en elev kommer alvorligt til skade eller dør, mens vedkommende er i jeres varetægt. Sådanne krisesituationer er ofte præget af kaos og mangel på struktur. Dette kan give anledning til uigennemtænkte handlinger og tab af overblik. Det er særligt under sådanne situationer, at det er vigtigt at have et stærkt grundberedskab og en klar ledelsesstruktur for, hvem der er ansvarlig for indsatsen i den akutte periode. Særligt tre spørgsmål er vigtige at få afklaret:

- Hvordan skaber I overblik over situationen og får indsamlet relevant information?
- Hvordan skaber I overblik over, hvem der er berørt af hændelsen, og hvem der skal informeres?
- Hvordan forholder I jer til det videre forløb?

INFO

Telefonlister sparer tid i en krisesituation

Når skolen er i krise, kan I gøre jeres eget arbejde nemmere ved på forhånd at have udarbejdet en telefonliste med vigtige numre.

Dette inkluderer:
Skole, lærerværelse, sundhedsplejerske, lægevagt, sygehus/skadestue, alarmcentral (Falck, politi, brandvæsen), gift-informationscentral, resourcegruppe og skolepsykolog.

INFO

Forberedte breve sikrer gennemtænkt og faktuel information under en krise

Når der sker en ulykke, er det naturligt, at man kan blive så overvældet og chokeret, at det kan blive en stor udfordring at sætte sig ned og skrive et brev til den berørte klasses forældre.

Overvej derfor på forhånd at have et udkast til sådan et brev, I hurtigt kan redigere, hvis en ulykke opstår.

REFLEKSION

Inddrag eleven i sorgberedskabet

En pige på 11 år fortæller: "Jeg har en fantastisk skole. Jeg har en lærer, som jeg snakker med, og han er virkelig sød. Han spørger mig, om jeg har forslag til, hvad jeg kunne tænke mig. Så får jeg selv lov til at bestemme. Jeg synes, det er rart, at man har kontrol over, hvad man helst vil."

Hvordan kan I inkludere eleven i tiden op til og efter et dødsfald?

REFLEKSION

Vær personlig

En pige på 15 år fortæller: "På min skole, der fik jeg et kort fra afdelingslederen. Det var et meget fint kort, hun havde skrevet, hvor hele min klasse havde skrevet under. Men min halvsøster i en anden klasse fik det samme kort, hvor der stod de samme ting, bare med hendes klasses navne. Så bliver det bare sådan lidt upersonligt. De havde også købt et hårbånd. Det var bare sådan lidt mærkeligt."

Hvad er gode ritualer, og hvad er dårlige?
Hvad er forskellen?

Del 2: Elevhandleplan

Hvad er en elevhandleplan?

INFO

Derfor er individuelle elevhandleplaner vigtige

Børns sorg er lige så unik som de børn, der oplever den. Det er derfor vigtigt, at jeres skoles sorgberedskab tager højde for barnets unikke sorgreaktioner og personlighed. Den bedste måde at gøre dette på er at samarbejde med eleven og elevens forældre om, hvilke støttetiltag der er brug for. Elevhandleplanen skal sættes i værk, så snart skolen bliver opmærksom på livstruende sygdom eller et dødsfald i barnets familie.

Den anden del af sorgberedskabet handler om udarbejdelsen af en individuel handleplan målrettet den sorgramte elev. Modsat den tidligere sorghandleplan bør denne del af sorgberedskabet i højere grad tilpasses de særlige omstændigheder, der eksisterer ved ethvert dødsfald. Elevhandleplanerne har fokus på at sikre:

- at støtten, der tilbydes, stemmer overens med elevens egne ønsker og behov. Det gælder, når eleven vender tilbage, men også på længere sigt.
- at skolen fastholder opmærksomhed på elevens potentielle udfordringer igennem resten af skoletiden.
- at støttetiltag bliver til gennem et ligeværdigt samarbejde mellem den primære støtteperson og eleven.
- at der eksisterer et velfungerende samarbejde mellem skolen og familien.

Elevhandleplanen kan som hovedregel iværksættes på et af to forskellige tidspunkter:

A. Så snart skolen bliver opmærksom på en livstruende sygdom i barnets familie.
B. Efter at grundberedskabet er sat i gang, ved akutte dødsfald og ulykker.

Selv om elevhandleplanen kan baseres på en generel skabelon, I allerede har forberedt, er det vigtigt, at I inkluderer eleven i planlægningen af den individuelle støtte. På den måde opstår der sammenhæng i forhold til, hvad skolen tilbyder, og hvilken støtte eleven selv ønsker. Derfor kan elevhandleplanen med fordel diskuteres med eleven og familien – ved livstruende sygdom, inden eleven vender tilbage til klassen, og ved ikke ventede dødsfald, så snart det er muligt derefter.

Rent praktisk er det en god idé, at I tager kontakt til barnet og familien for at høre, om de har overskud til, at I kigger forbi, eller om barnet foretrækker at mødes på skolen. Vores erfaringer peger på, at familien stort set altid synes, det er rarest, at det første møde foregår i hjemmet. Under mødet er det et godt udgangspunkt, at læreren har forberedt et udkast til den individuelle elevhandleplan. Udkastet kan så bruges som et fundament for den efterfølgende diskussion og planlægning af, hvordan skolen håndterer elevens situation. Læreren kan herefter gennemgå planen sammen med eleven, som på denne måde får mulighed for at komme med ønsker og revideringsforslag.

Punkter til elevhandleplanen

I det følgende gennemgås de punkter, som I kan inkludere i jeres individuelle elevhandleplaner.

Forældresamarbejde

I arbejdet med at hjælpe et sorgramt barn er det afgørende, at I sikrer god og kontinuerlig kommunikation med hjemmet. I en tid, der kan være meget belastende for familien, går informationer hurtigt tabt, hvis der ikke eksisterer en direkte kommunikationslinje med familien. Ud over at bruge skolens digitale løsninger, anbefales det derfor, at en lærer udpeges til at have den primære kontakt med familien. Dette sikrer, at forældre og læreren har en fælles referenceramme for, hvad man har diskuteret, og det opbygger samtidig en langt stærkere relation, end hvis familien hele tiden bliver kontaktet af forskellige repræsentanter.

INFO

Derfor er forældresamarbejdet vigtigt

Et godt forældresamarbejde sikrer, at skolen og familien udveksler erfaringer om de udfordringer, barnet oplever i både hjemmet og klassen. Dermed kan man i fællesskab yde langt mere præcis og bedre støtte.

Et godt samarbejde mellem forældre og skole giver tryghed hos familien og skaber fælles overblik over udfordringer og støttemekanismer i barnets liv. Derfor anbefaler vi, at I holder jævnlig kontakt, særligt i den akutte periode. Det er samtidig hensigtsmæssigt, at man som lærer har samtaler alene med barnet. Børn er uendeligt loyale over for deres forældre. De kan derfor have svært ved at tale om ting, der ikke fungerer, når de er sammen med forælderen, af frygt for at såre far eller mor. Sådanne problematikker kan være nemmere at åbne for, når barnet er alene med læreren.

Det er ikke altid, at samarbejdet med familien er så nemt og ligetil, som man kunne ønske sig. Samtidig byder nye familiestrukturer og leveformer på nye udfordringer i kommunikationen med hjemmet. Disse kan I få hjælp til i afsnittet 'Det er vigtigt at samarbejde med hjemmet' på side 67.

REFLEKSION

Manglende forventnings-afstemning

En pige på 16 år fortæller: "Vi havde aftalt, at jeg gerne måtte gå ud fra klassen, hvis jeg blev ked af det. En dag var jeg gået ud, havde trukket lidt luft og følte mig så klar til at gå ind igen. Jeg ved ikke, hvad der skete, men hver gang jeg gik ind ad døren, begyndte jeg at græde igen. Jeg gik ud 2-3 gange. Til sidst blev læreren sur og sagde: 'Nu må du bestemme dig for, hvad du vil.' Jeg blev så ked af det og flov, og gik ind og satte mig. Jeg er aldrig gået ud fra klassen siden."

Hvordan kan man som lærer håndtere situationer som denne?

Den første dag tilbage på skolen
Det giver ofte den sorgramte elev ro at vide, præcis hvad der kommer til at foregå på den første dag tilbage på skolen. Det er derfor en god ide at afklare:

1. Om der kommer til at være en klassens time med fokus på elevens tab, eller om dagen blot følger det normale program.
2. Hvilke lærere der er til stede i klassen.
3. Om det er rart for eleven, hvis den efterladte forælder har overskud og mulighed for at deltage.
4. Om eleven selv har lyst til at fortælle klassekammeraterne, hvad der er sket, eller om det er bedre, hvis læreren gør det.
5. Om det er okay, at kammeraterne stiller spørgsmål, og hvordan de gør det, eller det er rarest, hvis man lige giver eleven et par dage til at vænne sig til at være tilbage, før man taler om, hvad der er sket.
6. Generel opsætning af rammer for, hvordan man taler om dødsfaldet i klassen.

Husk på, at børns behov er individuelle, og derfor er det vigtigt, at lytte til deres ønsker.

Ritualer, fordi de giver mening – ikke for ritualernes skyld
Ritualer kan have mange udtryk, såsom at man samles og synger en sang i skolen, besøger gravstedet eller tænder et lys i klassen. Mange sorgramte elever er skeptiske over for sådanne tiltag, da de føler, at de gør unødig opmærksom på dem i en tid, hvor de allerede har det svært. Ritualer kan dog også være med til at understrege den alvorlige situation, og at skolen forstår tabet. Der er ofte stor forskel på, hvad det enkelte barn ønsker, ligesom alder spiller en rolle. Generelt har yngre børn det nemmere med ritualer.

Den enkelte skoles størrelse spiller også ind på beslutningerne. Befinder man sig på en skole med tusinde elever, er der ikke behov for, at alle ved, hvad der er sket. Er man på en mindre skole, hvor alle kender hinanden, er det en god ide at få informationen ud, da der nok alligevel tales om det. Det bedste råd er derfor, at I diskuterer sådanne tiltag med eleven og lytter til hans eller hendes ønsker og behov i situationen.

VEJLEDNING

Eksempler på ritualer, I kan foreslå barnet

- Syng en fællessang
- Tænd et lys i klassen
- Besøg gravstedet
- Plant et træ
- Skriv et brev til den afdøde
- Lav en mindebog med fotos
- Særlige tiltag baseret på familiens religion
- Tegn tegninger

Skab faste rammer for, hvad eleven må, når sorgen rammer i skolen
Når sorgramte elever vender tilbage til skolen, oplever de i nogle tilfælde, at meget voldsomme følelser pludselig rammer midt i timen. I sådanne situationer kan det være svært for eleven at agere, eftersom han eller hun ikke altid ved, om det er o.k. at forlade klassen. Når eleven vender tilbage, kan I med fordel lave en aftale om, at hvis han eller hun bliver rigtig ked af det, så er det helt i orden at gå ud og trække frisk luft. Vær opmærksom på, at der kan opstå misforståelser mellem elev og lærer, for eksempel hvis eleven har behov for at være alene, og læreren, for at hjælpe, sender en klassekammerat med ud. Eleven ender her i en situation, hvor det er svært både at skulle håndtere egne følelser og fortælle klassekammeraten, at man har behov for at være alene.

For at undgå sådanne problematikker anbefaler vi, at læreren og eleven under deres første møde aftaler en række særregler for, hvad eleven må, når sorgen bliver for nærværende. Denne samtale bliver nemmere, hvis skolen allerede har et udkast, som kan danne udgangspunkt for samtalen. Husk på, at særreglerne i høj grad handler om at give eleven den støtte, han eller hun har brug for. Det er derfor vigtigt afslutningsvist at spørge eleven, om han eller hun selv har nogle ønsker til særregler, som I ikke har tænkt på.

VEJLEDNING

Overvejelser om særregler

- Hvordan tilkendegiver eleven, at han eller hun har brug for at forlade klassen?
- Må eleven tage læreren eller en klassekammerat med, hvis han eller hun har behov for at forlade klassen?
- Er det o.k. at gå udenfor og trække vejret eller lytte til musik, hvis man bliver ked af det?
- Må eleven tage kontakt til primærpersonen når som helst?

Planlæg regelmæssige opfølgningsmøder

Der kan løbende være brug for at justere elevhandleplanens fokusområder. Planlagte opfølgningsmøder giver eleven og læreren mulighed for at mødes og tale om, hvordan tingene går. Her er der plads til at håndtere eventuelle udfordringer, før de vokser sig for alvorlige. Samtidig sikrer fastsatte møder, at skolen ikke 'glemmer' den sorgramte elev, efterhånden som tiden går. Møderne sikrer ligeledes, at eleven får et sted og et rum, hvor problemer kan diskuteres, specielt hvis det i hverdagen kan være lidt svært at tage kontakt til læreren, når der er ting, der går skidt. Vi anbefaler, at I bruger et skema, se bilag 1, hvor I skriver udfordringer og løsningsforslag ned og derefter tjekker op på disse ved senere møder.

Statusmøderne kan selvfølgelig aldrig blive en erstatning for, at eleven kan komme og snakke i hverdagen, hvis der er behov. I stedet skal de ses som en måde at sikre, at der bibeholdes fokus på de udfordringer, der følger med sorgen – også år efter dødsfaldet.

VEJLEDNING

Spørgsmål, der kan hjælpe den opfølgende samtale i gang

- Ved du, hvem du kan tale med?
- Hvad går godt?
- Hvad går ikke så godt?
- Hvordan går det med at følge med i timerne?
- Hvad kan din skole gøre for at hjælpe dig videre?
- Hvad kan din klasse gøre for at hjælpe dig?
- Hvordan går det derhjemme?
- Hvad er mest forandret hjemme hos jer?

REFLEKSION

Hvem gør hvad

På en skole oplever lærerne, at ingen rigtig tager hånd om de elever, der har mistet forældre. Ved en diskussion kommer det frem, at de enkelte klasselærere tror, det er skolelederen, der har det primære ansvar for at initiere sorghandleplanen. Skolelederen mener, at hun har uddelegeret opgaven til skolens to trivselslærere. Trivselslærerne mener, at det er klasselærernes ansvar at henvise børnene til dem.

Hvordan sikrer I klare retningslinjer for, hvem på skolen der har hvilke ansvarsområder?

Vi anbefaler, at det første opfølgningsmøde sker relativt hurtigt, eksempelvis 2-3 uger efter dødsfaldet. Her er der mulighed for at tage hånd om udfordringer, som er opstået lige efter, at eleven er vendt tilbage i klassen. Alt efter hvor store udfordringer, der opleves, kan møderne herefter sættes til en gang hver 2.-3. måned, og efter et års tid til at ske med halv- eller helårlig frekvens. Det er dog en god ide, at det næste møde altid aftales ved afslutningen af det aktuelle møde.

Med grundberedskabet og og elevhandleplanen præsenteret vil vi i de næste afsnit kigge nærmere på de generelle udfordringer, der eksisterer i arbejdet med børns sorg, og som det er vigtigt at tænke ind i jeres sorghandleplan.

REFLEKSION

Udfordringer i hjemmet

En dreng på 14 år fortæller: "Efter min far døde, er jeg jo manden i hjemmet. Jeg hjælper til med at rydde op og få de små i seng. Jeg henter dem også fra skolen. Mor giver mig penge for at hjælpe. Jeg vil jo gerne. Men det bliver også for meget nogle gange. Når de små sover, så sidder vi ofte og taler lidt. Jeg kan ikke lide, at mor er alene, så ved jeg ikke, om hun er o.k. Jeg tager derfor ikke rigtig nogen steder hen mere."

En pige på 12 år fortæller: "Far fik en ny kæreste hurtigt efter mors død. Det er faktisk meget rart, for så græder han ikke så meget mere. Men jeg synes, hun er her for meget, og nu er det hendes sko, der står i gangen, i stedet for mors. Der står stadig et par af mors sandaler ude i bryggerset. Det kan jeg godt lide."

Hvordan kan I som skole hjælpe de to børn med deres forskellige problemstillinger?

Generelle udfordringer, når I opdaterer jeres plan

Der opstår altid mange udfordringer i tiden efter et dødsfald – alt afhængigt af omstændighederne omkring tabet, den sorgramtes alder såvel som familiens og nærmiljøets ressourcer. I dette afsnit sætter vi fokus på de særlige udfordringer, der kan opstå i forbindelse med livstruende sygdom og dødsfald.

Alder gør en forskel

Elevens alder og modenhed har stor betydning for, hvordan I kan strukturere støtten og samarbejdet med eleven. Studier peger på, at hvor de yngste børn ofte godt kan lide ritualer, såsom at der bliver tændt et lys for den afdøde, så kan det opfattes som en pinlig episode for de ældre børn. Der er derfor stor forskel på, hvordan man samarbejder om planlægningen af sorgarbejdet med en 7-årig elev og en 15-årig elev. Forskellen skal dog ikke forstås som et udtryk for, at yngre børn ikke kan eller ønsker at samarbejde. I stedet handler det om, at man sikrer sig, at der bruges et nemt forståeligt sprog, og at I forholder jer til den forståelse af døden, det er forventeligt, at barnet har. I kan læse mere om yngre børns forståelse af døden på side 86. For ældre børn er det ofte vigtigere at blive set som ligeværdig samarbejdspartner og ekspert på egne følelser.

Det er en god ide, at I har fokus på struktur og aldersorienteret kommunikation, også når det drejer sig om livstruende sygdom og dødsfald. For alle børn gælder det dog, at de altid gerne vil vide, hvad der foregår, og have lov til at sige fra over for ting, de ikke kan lide. I sidste ende vil det altid være en vurderingssag, hvordan samarbejdet præcis bør foregå. I tvivlstilfælde er det altid en god ide, at tage en snak med eleven om, hvad han eller hun har af ønsker til jeres samarbejde.

Familiens ressourcer har betydning for, hvilken støtte barnet har brug for

Nogle familier har et stærkt netværk, der kan støtte op omkring dem i tiden før og efter et dødsfald. Andre står mere alene. Her er det afgørende, at I skaber et overblik over situationen i familien, så I har en ide om, hvilken støtte og hjælp der bliver givet i hjemmet. Det kan I gøre igennem det indledende møde i hjemmet og ved at have løbende kontakt med familien. Det er vigtigt at kende til familiens ressourcer for at kunne tilbyde eleven den nødvendige hjælp. Har eleven ingen at tale med, er der brug for mere personlig støtte, end hvis en stor, aktiv familie er god til at støtte op og tale med barnet. At barnet har stærke ressourcer i hjemmet, må dog aldrig blive en undskyldning for, at skolen ikke forholder sig til tabet.

I de tilfælde, hvor det er et af barnets forældre der dør, er det essentielt at huske, at den tilbageværende forælder ligeledes ofte mister sin livsledsager. Sorgen hos den tilbageværende forælder er derfor ofte lige så stor som barnets sorg. Det kan føre til, at den tilbageværende forælder i en periode har svært ved at holde styr på hjemmet og familien, mens han eller hun selv kæmper med sorg, omvæltning og kaos. Af samme årsag kan det i nogle tilfælde være svært at give sine børn den sædvanlige omsorg. Her er det afgørende, at andre voksne for en tid træder til og hjælper med at udfylde denne rolle. I nogle tilfælde kan forældrene varetage opgaven, i andre er det nødvendigt, at det er lærerne, der holder ekstra øje.

Det er samtidig vigtigt, at I er opmærksomme på, at nye situationer i hjemmet kan skabe nye udfordringer for barnet. Får far eller mor for eksempel hurtigt en ny kæreste, kan barnet føle, at den afdøde forælder bliver glemt og erstattet.

Kulturel diversitet kan have indvirkning på støtteformer
Det danske samfund bliver mere og mere multikulturelt. Det er ikke ualmindeligt, at der i en klasse i dag er flere forskellige kulturer og religioner repræsenteret. Ofte er der både store og små forskelle i, hvordan forskellige religioner og kulturer håndterer døden, og derfor kan børn have forskellige behov for hjælp i tiden op til og efter et dødsfald. Det er under det første møde med familien en god ide at spørge ind til, om der er specielle ritualer eller traditioner, I som skole bør være opmærksom på.

Børn får ikke altid den nødvendige information
Det er helt naturligt, at forældre ønsker at skåne deres børn for de ting, der er triste og sørgelige i livet. Derfor undlader nogle forældre at fortælle deres børn om, hvad der foregår i forbindelse med livstruende sygdom og dødsfald. Dette efterlader barnet i en situation, hvor det ved, at noget er galt, men ikke hvad og hvor alvorligt det er.

I stedet for at familien sørger i fællesskab, kommer barnet til at være alene med sine tanker og sorg. Det er i det rum, at fantasier om skyld opstår. Samtidig forsøger specielt ældre børn ofte at finde informationer andre steder, f.eks. ved at google en sygdom. Det kan være voldsomt, hvis en sådan søgning giver en viden om, at et familiemedlem er dødeligt sygt, og man samtidig ingen har at diskutere dette med. Får man som lærer informationer fra en elevs forældre om sygdomsforløbet eller dødsfaldet, kan disse informationer ikke videregives uden tilladelse. Det, I kan gøre, er at tage en samtale med familien om, hvordan I oplever, at barnet bekymrer sig, og om vigtigheden af at kunne sørge sammen. Skolen kan også overveje at lave en lille pjece til forældre eller give dem en kopi af en hjælpebog, f.eks. *Forældrenes bog,* der kan rekvireres gratis hos Kræftens Bekæmpelse.

Børns fantasi påvirker deres tanker om dødsfald og sygdomsforløb
Det er normalt en styrke, at barnet kan bruge sin fantasi til at forestille sig, hvordan ting hænger sammen. I en situation, hvor enten mor eller far er alvorligt syg eller død, kan børnenes forestillinger imidlertid være meget skræmmende og skyldbetonede. Forældrene vil ofte være så fanget i deres eget følelsesmæssige kaos, at de, for en periode, ikke er i stand til at være tilstrækkeligt nærværende over for børnene. Så opstår det egentlige problem: Det bliver meget svært for barnet at få en realistisk forståelse af, hvad der foregår, og hvad dets egen rolle er.

Børn kan i mange år bære rundt på en forestilling om, at de har et ansvar i sygdomsforløbet eller dødsfaldet, hvis de ikke har nogen voksne at dele deres bekymringer med. I sådanne situationer er det ikke unormalt, at barnet har en fantasi om, at han eller hun kunne have forhindret det skete. Dette kan inkludere skyldfølelser såsom:

- Den sidste gang jeg så min far i live, var han på vej ud af døren. Jeg var så gal på ham, at jeg råbte "Gid du må dø". Han døde i en trafikulykke en halv time senere. Det var min skyld, fordi jeg havde ønsket det.
- Far fik det altid dårligere, når vi opførte os uartigt. Nu er han død, fordi vi var for uartige.

REFLEKSION

Tab af en lærer

Skolelederen fra en lille skole fortæller: "Klokken var lidt over 8, da jeg blev informeret om, at Jytte ikke var kommet på arbejde. Hendes 6.-klasse havde ventet i en halv time, før en elev kommer op på kontoret. Jeg får med det samme en dårlig fornemmelse i kroppen. Jytte er en af mine mest erfarne lærere og har ikke haft en sygedag, så længe jeg kan huske. Jeg sender en lærer, der har forberedelse, ned i klassen for at sætte eleverne i gang. Kort tid efter ringer min medarbejder Lone. Hun taler hurtigt, græder og hiver efter vejret. Jeg beder hende trække vejret dybt og fortælle mig, hvad der er sket. Lone får fremstammet, at hun lige er kørt forbi et ulykkessted og har set Jyttes bil. Den var smadret til ukendelighed. Lone tror ikke, Jytte har overlevet.

Hvad er jeres opgaver på skolen, når en lærer er involveret i en akut ulykke?

REFLEKSION

Vær forberedt

En pige fortæller: "Min far var syg i to år. Det var en meget lang proces. Men jeg tror, at lærerne sådan var lidt ligeglade, ligesom eleverne. De vidste jo ikke, hvor alvorligt det var. Han var syg – alle bliver syge på et tidspunkt. Da han så døde, så lige pludselig var der bare helt andre voldsomme reaktioner fra lærere og elever."

Hvordan sikrer I jer, at barnet får den nødvendige støtte fra starten af sygdomsforløbet?

Ligeledes kan børnene have urealistiske forestillinger om forløbet og de reaktioner, de har mødt. De kan også forestille sig, at deres egne tanker og reaktioner er forkerte. Samtidig kan disse tanker udvikle sig til at blive både påtrængende og svære at styre. Her kan det hjælpe at tale med en voksen. Hvis barnet derimod ikke får mulighed for at tale om disse forestillinger, kan de følge ham det igennem den videre udvikling og komme til at præge selvopfattelsen negativt.

Et dødsfald i skolen kan være barnets første konfrontation med døden

Tabet af et familiemedlem, en klassekammerat eller en lærer er ofte både den sorgramte elevs og klassekammeraternes første møde med døden. Pludselig bliver realiteten, at livet ikke varer for evigt, meget virkelig. Dermed konfronteres børnene med deres egen dødelighed. Det kan være en skræmmende oplevelse, og det er vigtigt, at både skolen og forældrene er klar over denne udfordring. Sørg for, at børnene får mulighed for at tale om eventuelle bekymringer, der opstår på denne baggrund. Det er samtidig en god ide at gøre forældrene opmærksomme på denne udfordring, så de også kan tale med deres egne børn om deres bekymringer.

Børn kan opleve jalousi over for den syge eller afdøde søskende
Både ved livstruende sygdom og dødsfald blandt børn er det ikke unormalt, at de efterladte søskende føler jalousi over det ensidige fokus, der er på den afdøde. Ofte kan de få en følelse af, at forældrene holder mere af den afdøde, fordi der kun tales positivt om denne. Selv om man elsker sin søskende, kan det føre til tanker som: "Det ville være rart, hvis han/hun bare døde, så man kan få sine forældre tilbage." Dette er selvfølgelig ikke noget, barnet ønsker, men skyldfølelsen over at have sådanne tanker kan hænge ved og gøre det svært at komme videre efter et dødsfald. Ligeledes kan især yngre børn være bange for, at det var ønsket, der gjorde, at ens søskende døde, og dermed føle stor skyld.

Ønsker I yderligere viden om ovenstående udfordringer, har OmSorg udarbejdet materialet *"Tilbage til skolen"*. Se 'Søskende problemer' på side 51.

Når hele klassen mister

I nogle tilfælde, såsom ved tabet af en klassekammerat eller en lærer, kan der selvfølgelig ikke laves individuelle elevhandleplaner til hver enkelt elev. Her anbefaler vi, at I overvejer, om der er nogle elever, der havde så stærkt et forhold eller udviser en så stærk sorg, at der er behov for, at de får en individuel elevhandleplan. Ud over dette kan I lave en plan, der gælder for hele klassen. Principperne er de samme. Forskellen er, at I i stedet for at diskutere planen med den enkelte elev, diskuterer den med hele klassen.

Har klassen mistet en elev, så overvej, hvordan I som skole kan sørge for, at barnets forældre får lov til at tage ordentlig afsked, når ting bliver hentet. Husk ligeledes, at det er vigtigt, at klassens resterende forældregruppe holdes opdateret, og at man har talt med det døde barns forældre om, hvordan de gerne vil have denne kontakt foregår.

Tabet af en elev eller lærer forbliver vigtigt for klassen
Det hænder, at klassen skifter lærer i tiden efter et dødsfald. Når man som ny lærer kommer til klassen, kan dødsfaldet virke meget fjernt og hurtigt falde i baggrunden. Eleverne vil dog huske tabet igennem hele deres skoletid. Det er derfor en god ide, at man jævnligt skaber rum til, at der kan tales om dødsfaldet, og at man giver sig tid til at mindes personen, for eksempel på dennes fødselsdag.

Særlige udfordringer ved livstruende sygdom

Børn, der oplever livstruende sygdom i familien, gennemlever mange af de samme udfordringer som børn, der oplever dødsfald. Der eksisterer dog også særlige udfordringer ved livstruende sygdom, som I bør have fokus på. Husk på, at der på side 100 er en tjekliste tilgængelig for, hvilke punkter I bør overveje i dette arbejde.

- **Håb på det bedste – men planlæg efter det værst tænkelige scenarie**. Selv om intet er sikkert ved livstruende sygdom, er det vigtigt, at skolen forbereder sig på det værst tænkelige udfald, altså et dødsfald. Dette for at undgå, at man står tilbage uden et beredskab, hvis den syge dør. Vi anbefaler, at skolen udarbejder

en elevhandleplan, så snart I bliver opmærksomme på en livstruende sygdom hos en elev eller i dennes nære familie. Det sikrer, at I kan reagere hurtigt og effektivt, hvis det værste sker.

- **Der opstår problemer før dødsfald**. Hvis barnet lever med en forælder, der er livstruende syg, opstår bekymringerne allerede før dødsfaldet. Besøger eleven hver dag hospitalet, er der ikke altid tid til lektier, og det kan være svært at koncentrere sig i skolen. En elev fortalte, at når ens far er ved at dø, så virker lektier ikke særlig vigtige. For andre kan lektierne blive et tilflugtssted, hvor man for en stund ikke behøver at bekymre sig. Dermed er børns reaktioner unikke. Det er derfor helt centralt, at I er opmærksomme på individuelle udfordringer og viser forståelse for disse.

- **Sørg for god kommunikation imellem skole og hjem**. I sygdomsforløb kan der ofte ske hurtige forandringer. Det er ikke altid sikkert, at familien selv har ressourcerne til at give løbende opdateringer. Derfor er det en god ide, at der fastsættes konkrete kommunikationsveje, så I er informeret om tingenes tilstand i hjemmet. Det kan være igennem en logbog, intranetopdateringer eller en ugentlig telefonsamtale. Brug jeres erfaringer til at sætte et informationssystem op, som fungerer for den enkelte familie.

- **Forvent, at eleven kan have mindsket koncentrationsevne og forøget fravær.** Det er en naturlig konsekvens af en svær livssituation, at eleven har reduceret koncentrationsevne og ikke altid formår at få lavet lektier. Accepter det, gør, hvad I kan for at hjælpe eleven, og vær forberedt på, at der kan være brug for ekstra støtte, når elevens overskud langsomt begynder at vende tilbage.

VEJLEDNING

Lav en aftale

Ved livstruende sygdomsforløb er det en god ide at lave en aftale med familien om, at skolen bliver informeret, hver gang familiemedlemmet indlægges. Dette behøver ikke være igennem lange samtaler, men kan ske via intranet eller som en sms. Dermed kan I bedre støtte barnet, når tingene i perioder er ekstra svære.

Livstruende sygdom stiller særlige krav til samtaler

Sygdomsforløb kan være fulde af fremskridt og tilbageskridt. Det kan være yderst belastende for barnet at være vidne til, at en elsket kæmper for livet, samtidig med at det oplever sin egen magtesløshed i forhold til at kunne hjælpe. Familien kan samtidig være så be-

lastet af situationen, at der ikke er overskud til at tale med barnet om det skete. Barnet kan derfor have særlig meget brug for en voksen, der har overskuddet til at lytte, og som viser interesse i elevens velvære. Samme hjælp kan der også være behov for efter et dødsfald.

VEJLEDNING

Fortæl eleven, at du kan rumme de svære følelser

Sorgramte børn møder ofte mange mennesker, der ikke kan rumme deres sorg og triste følelser. De kan derfor hurtigt lære, at det er bedst ikke at vise disse.

Som voksen er det en god idé at fortælle barnet, at man kan rumme dets sorg, og at barnet ikke behøver gemme sine følelser væk, når man er sammen.

Livstruende sygdom hos en søskende

Det er både emotionelt og praktisk krævende for forældre at have et barn med livstruende sygdom. Derfor kan der i perioder være færre ressourcer til at tage sig af raske søskende. Dermed kan søskende føle sig meget overset og få en oplevelse af ikke at være lige så vigtige eller elskede som deres syge søskende. Her kan man som lærer gøre en stor forskel ved i perioden at give øget omsorg og være samtalepartner.

Det kan ligeledes være en rigtig god ide at opfordre forældregruppen til at påtage sig en hjælpende rolle, f.eks. ved at hjælpe med transport til sportsaktiviteter eller invitere på overnatninger og fællesspisning.

Hvis en elev selv er livstruet syg

Bliver en elev livstruet syg, er det essentielt, at I holder kontakten til eleven, også selv om denne i en periode ikke har mulighed for at deltage i skolelivet. Det kan I gøre ved at optage en ugentlig video, bruge Skype, lade klassekammeraterne skiftes til at skrive dagbog, besøge eleven eller sende tegninger. Når man går igennem en svær livsoplevelse, gør det en helt central forskel at vide, man ikke er glemt eller er alene. De børn, som er ramt af livstruende sygdom, fortæller, at det at vide, at klassen tænker på én og er der for én, er noget af det allervigtigste for dem.

Samtidig giver sådanne tiltag en stærk relation til klassen og gør det nemmere for eleven at vende tilbage. I sådanne tilfælde er det vigtigt, at elevhandleplanen er centreret omkring, hvordan I vedligeholder den syge elevs forbindelse til klassen, så han eller hun ikke føler sig alene og isoleret.

Ønsker I yderligere viden om ovenstående udfordringer, anbefaler vi, at I læser materialet *"Tilbage til skolen"*.

REFLEKSION

Livstruende sygdom hos en forælder

En pige på 7 år fortæller: "Min far er meget syg, og han dør af det. Men lige nu er han ikke ved at dø, fordi han har fået noget medicin, der virker."
Et par måneder senere fortæller hun: "Min far er på hospice nu, og han er ved at dø rigtigt. Han sover hele tiden, og mor siger, at hans hjerte snart ikke banker mere. Så er han helt død."

Hvordan støtter I eleven gennem denne svære tid?

At leve med livstruende sygdom

Jesper er 12 år og har fået konstateret leukæmi. Han har fået at vide, at behandlingen som minimum kommer til at tage 2 år. Jesper er nu et år inde i behandlingen, og her modtager skolen et brev fra Jespers forældre. De skriver, at Jesper savner sin klasse og at være en del af fællesskabet på skolen.

Hvordan hjælper I som skole Jesper igennem denne svære tid?

At leve med en syg søskende

Livs storesøster, Maria, har en hjernetumor. Livs mor er med Maria på sygehuset det meste af tiden, og Liv er derfor meget alene hjemme med sin far. Far er dog også ofte inde på sygehuset, og Liv bliver så passet hos bedsteforældrene. Igennem forløbet oplever Livs klasselærer, at Liv langsomt begynder at trække sig fra klassens fællesskab og generelt virker opgivende og trist til mode.

Hvorfor reagerer Liv, som hun gør?

Hvad kan I gøre for at støtte op om Liv?

KAPITEL 2

Sådan kan I hjælpe

Dette kapitel introducerer jer til det praktiske arbejde med barnet, klassen og familien. Her finder I råd og vejledning til de situationer, der kan opstå ved livstruende sygdom og dødsfald.

KAPITEL 2

Dette kapitel fokuserer på jeres rolle som skole. Første del diskuterer, hvad jeres rolle går ud på, hvordan sorgarbejdet kan koordineres, og hvilket opgaver I har.

Anden del af kapitlet ser nærmere på, den vigtige kommunikation med barnet. Det inkluderer, hvordan I opsætter gode rammer for lærer-elev-samtaler og hjælper klassekammeraterne til at støtte op om den sorgramte.

Tredje del af kapitlet rådgiver jer i forhold til jeres kommunikation med den sorgramte familie. Hvad er vigtigt at overveje i forhold til kommunikationen? Hvordan etablerer I bedst muligt et samarbejde med hjemmet?

I sidste del af kapitlet sættes der fokus på spørgsmålet: Hvad hvis vores hjælp ikke er nok? Her diskuterer vi, hvor I ellers kan søge støtte, hvis I mener, barnet har behov for mere hjælp, end I kan tilbyde.

Lærerens og skolens rolle

Jeres rolle som lærere:
Som lærere er I de centrale personer i aktiveringen af skolens sorgberedskab, da I skaber fundamentet for, at det kan virke. Hvordan barnet kommer igennem en stor og svær sorg, er i høj grad op til, hvordan læreren som person og skolen som institution er rustet til at hjælpe.

INFO

Som lærer har man et ansvar

Mandag til fredag tilbringer barnet de fleste af sine vågne timer i skolen. Derfor har lærere og pædagoger ofte et unikt kendskab til det sorgramte barn. Det forpligter.

I er professionelle
Som lærere har i ofte flere erfaringer med børn over tid, end selv den mest børnerige familie. Dels har I arbejdet med mange forskellige "slags" børn. Derudover er I sammen med børnene så længe i hverdagen, at I også ejer en stor del af ansvaret for børnene, ligesom I har koncentreret hele jeres faglighed om arbejdet med lige netop skolebørn. Ansvaret for barnets trivsel deler I med forældrene, og det er igennem samarbejdet med dem og barnet, at I tilvejebringer det bedste sorgberedskab.

Koordiner sorgberedskabet med kollegaerne
Selv om man som lærer bruger meget tid i den sorgramte elevs klasse, er der også mange timer, hvor eleven er sammen med andre lærere. Det er med andre ord ikke muligt for den enkelte lærer, at varetage hele sorgberedskabet alene.

Det er derfor afgørende, at klassens lærerteam sørger for at koordinere det overordnede sorgberedskab. Det betyder ikke, at alle lærere bør tale med eleven om, hvad der er sket, men at der er konsensus om, hvem der gør det. Det anbefales, at hele teamet opdateres og informeres om, hvordan den sorgramte elev har det. Sådanne informationer giver alle kollegaer mulighed for at tage ekstra hensyn, hvis der er behov for dette i en periode.

INFO

Et koordineret sorgberedskab sikrer støtte

Når lærerteamet i fællesskab koordinerer sorgberedskabet, sikrer det, at der er fokus på, hvem der hjælper eleven, og hvordan eventuelle udfordringer håndteres. Husk, at der som udgangspunkt kun bør være én lærer, der er primærperson over for eleven. Det er en god ide, at denne rolle varetages af den lærer, som har det bedste forhold til eleven.

Delt smerte er halv smerte

Når man som lærer møder elever, der har oplevet et alvorligt tab, kan man føle sig utilstrækkelig. Det er en helt naturlig følelse, for vi er utilstrækkelige. Vi kan ikke ændre på det, der er sket, og vi kan ikke helbrede den syge eller bringe den døde tilbage.

Når det ikke er muligt, hvad er så lærerens rolle? Det er godt, hvis man er til stede omkring barnet, som har mistet, og er et bevis på, at livet går videre. Lærerens rolle er at være en ansvarlig voksen igennem en svær tid og en fast klippe i en periode, hvor familiens voksne kan have svært ved at yde støtte og nærvær. Lærerens rolle er yderligere at tilbyde støtte, når tingene, over tid, atter kan blive svære. Det kan føles som en svær opgave, men der eksisterer ikke nogen vej udenom. Den eneste måde er igennem sorgen, ved at forholde sig til tabet, dets konsekvenser og det nye liv. Det klarer de færreste uden ansvarlige hjælpere.

Jeres rolle kræver ikke, at I er psykologer eller har oceaner af tid. Det, der kræves af jer, er medmenneskelighed og faglighed – at I er til stede og viser opmærksomhed over for den sorgramte elev. At give opmærksomhed er for eksempel jævnligt at sørge for, at barnet ved, I er tilgængelige. Ikke fordi I ønsker en lang og udtømmende forklaring, men fordi I gør opmærksom på, at I er parate til en snak, når behovet opstår.

VEJLEDNING

Er I i tvivl om, hvem der er den bedste kontaktperson?

Så spørg eleven om, hvem han eller hun helst vil have til at udfylde denne rolle.

REFLEKSION

Den gode klasselærer

En 14-årig elev fortæller om en god oplevelse, hun har haft med sin klasselærer: "Jeg har en helt fantastisk klasselærer, som har taget mig ud for at snakke flere gange, også når vi har sådan elevsamtaler, så sidder vi også i et ekstra kvarter og snakker om det. Jeg kan bare mærke, hvor stor en forskel det gør. Det der ekstra hensyn, det er meget vigtigt, og også bare at skolen fortæller det til de andre lærere."

Hvad gør den gode klasselærer i mødet med sorg?

Ansvarlighed er også at sige fra

Det er naturligt, at man som lærer kan frygte, at man ikke er i stand til at håndtere de situationer, der udløses i kontakten med det sorgramte barn og barnets familie. Børnene vil ofte gerne tale om sorg og død, både når de står med et konkret problem, og mere generelt. Men det betyder ikke nødvendigvis, at læreren føler sig rustet til at påtage sig opgaven.

Hvis man er i en situation, hvor det er nødvendigt at involvere sig, men hvor man ikke føler sig i stand til at tage opgaven på sig, er der kun én brugbar løsning, nemlig at give ansvaret videre til en anden. Det er ansvarligt at melde fra ud fra en erkendelse af problemernes omfang og en forståelse for egne ressourcer. Det er ikke ansvarligt at se den anden vej og ignorere problemerne, ved f.eks. at dække sig ind under ideen om privatlivets fred. Det giver blot anledning til, at barnet lider i ensomhed.

INFO

Hvis man som lærer ikke føler sig i stand til at varetage støtterollen

Det er ansvarligt at sige fra, hvis man af personlige årsager ikke føler, man kan varetage støtten på en ordentlig måde. Men sørg for, at en anden person tager over, hvor du giver slip.

At hjælpe børn i sorg

I dette afsnit ser vi nærmere på, hvordan man kommunikerer med klassen og den sorgramte elev. Selve opsætningen af beredskabet er afdækket i kapitel 1. Derfor fokuserer dette afsnit på at beskrive, hvordan I skaber et godt fundament for sorgarbejdet i klassen og sikrer, at klassen bliver en ressource frem for en årsag til, at den sorgramte føler sig ensom og isoleret. Afslutningsvis diskuteres det, hvad I kan gøre, hvis en sorgramt elev ikke ønsker at modtage hjælp.

INFO

Relationen er afgørende for støtten

Relationer er afgørende. Det gælder både elevens relation til den syge eller afdøde, jeres relation til eleven og elevens relationer til sin familie og klasse. Disse faktorer former sorgen, og jo mere I kender til dem, jo bedre kan I støtte eleven.

Direkte og alderssvarende kommunikation

Det er omsorg i praksis, når man skaber en atmosfære af åbenhed omkring barnet, hvor de svære og forvirrende tanker deles med andre. Direkte, åben og alderssvarende kommunikation er en god og nødvendig metode til at mindske barnets følelse af isolation og forvirring omkring tabet og til at støtte barnets egen måde at håndtere situationen på. OmSorgs erfaringer viser, at i familier, hvor der foregår en fri og åben kommunikation om sygdommen, døden og den afdøde, kan børnene umiddelbart synes mere voldsomt påvirkede end børn i samme situation fra mere 'tavse' familier. På længere sigt viser børn fra kommunikerende familier dog en langt bedre tilpasning til tabet end jævnaldrende, der er blevet 'skånet' af deres omgivelser.

De samme erfaringer kan man gøre sig på skolen. Der er ingen grund til at lade sig skræmme af, at børnene viser følelser, når emnet behandles. Man bør i stedet se deres reaktioner som et led i deres bearbejdelse af det skete. Et godt råd er at se på tårerne, som var

de et smil. Ville man kommentere på et barn, der smilede, bør man også kommentere på barnets tårer. Fortæller Line på seks år f.eks. om, hvordan hun savner sin mor, når hun skal sove, så er det en helt naturlig reaktion, hvis der triller tårer. Her kan man fortælle, at man ser, det er et svært emne, men samtalen bør handle om udfordringen med at sove, og ikke om at Line græder. Tårerne skal altså ikke definere samtalen og er ikke et udtryk for, at man som lærer har gjort noget forkert. Det er dog en gylden balancegang, og samtidig er det vigtigt ikke at 'tvinge' barnet til at tale om det skete, hvis han eller hun ikke er klar.

Det er hjælp til selvhjælp altid at lære barnets historie at kende og gennem et ligeværdigt samarbejde med eleven finde frem til en måde, hvorpå lige netop I får et produktivt samarbejde. Denne fælles forståelse kan skrives ned som en del af jeres individuelle elevhandleplan.

Opsæt rammer for samtalen om det skete
Når eleven vender tilbage til klassen, kan I med fordel opsætte regler for, hvordan man taler om dødsfaldet. For nogle sorgramte elever er det overvældende, hvis deres situation åbent diskuteres og kommenteres i klasselokalet sammen med klassekammeraterne. Derfor er det hensigtsmæssigt, at læreren og eleven inden gensynet med klassen har sat sig ned og talt om, hvordan de første dage på skolen kommer til at foregå. Her kan man tage udgangspunkt i den nye individuelle elevhandleplan og skrive disse ønsker og aftaler ind i denne.

INFO

Gør klassen til en støttefaktor

At møde støtte og forståelse fra klassen gør skolen til et sted, hvor den sorgramte elev føler sig tryg, frem for et sted, hvor han eller hun føler sig ensom og alene med sin sorg.

Husk, at hvis I har snakket om, hvad der kommer til at ske, og lavet en forventningsafstemning, så giver det barnet tryghed, fordi det ved, hvad der kommer til at foregå. Træk her på den erfaring og viden, I allerede har om barnet igennem jeres praksis.

VEJLEDNING

Informer eleven, hvis temaer relateret til sorg og død tages op i undervisningen

Noget af det værste, de sorgramte elever oplever, er, når lærere uden varsel tager et emne op, der relaterer sig til det dødsfald eller den sygdom, eleven har oplevet, f.eks. et tema om kræft. Tal med eleven om, hvordan I sammen kan opsætte rammer, der gør, at I undgår sådanne ubehagelige situationer.

INFO

Støt de børn, der støtter den sorgramte

Det sker ofte, at der er børn i klassen, som på eget initiativ vælger at tage et særligt ansvar over for deres sorgramte kammerat.

Opfat denne ekstra støtte som en gave i jeres arbejde med det sorgramte barn og for det sorgramte barn selv.

Det kan dog til tider være en svær opgave at være hjælper. Derfor er det vigtigt at anerkende denne indsats, og samtidig holde øje med de børn, der af egen fri vilje påtager sig hjælperrollen.

I kan med fordel inkludere klassens forældre. Invitationer til legeaftaler, biografture eller en aftale om at holde fødselsdag sammen med en kammerat kan være en stor hjælp, både for den sorgramte og for dennes familie. Ligeledes sikrer det, at hverdagen går videre, og er med til at modvirke den sorgramtes følelse af at være alene i verden.

VEJLEDNING

Det kan forældregruppen bidrage med

- Invitere det sorgramte barn med hjem til aftensmad
- Invitere det sorgramte barn med på tur
- Holde fødselsdage sammen
- Lave overnatningsarrangementer og legeaftaler
- Tilbyde kørelejlighed til arrangementer og sport

Det er vigtigt, at klassen opsætter rammer for, hvordan man i fællesskab håndterer og taler om dødsfaldet og den efterfølgende sorg. Det er rart for klassekammeraterne at vide, at selv om den sorgramte elev er ked af det, så betyder det ikke, at han eller hun ikke vil tale om det skete. Ligeledes er det rart at vide, at den sorgramte elev kan have brug for at være alene, men at det ikke sker, fordi klassekammeraterne har gjort noget forkert. Sidst men ikke mindst er det en kæmpestor hjælp, at klassekammeraterne ikke kun spørger ind til dødsfaldet og de ændrede livsforhold, der følger med (f.eks. "Hvem henter dig nu til sport?"), men også behandler eleven, som de altid har gjort. Det er væsentligt, at man kan grine og have det sjovt sammen, som man gjorde, før den livstruende sygdom eller dødsfaldet blev en del af hverdagen.

Hvis eleven ikke magter at modtage hjælp

Som lærere kan I møde sorgramte elever, som ikke magter at samarbejde eller at tale om deres sorg.

Vi håber, at man ved at implementere et langt mere respektfuldt og brugerorienteret beredskab kan undgå de fleste af sådanne tilfælde. Når der alligevel opstår situationer, hvor eleven ikke ønsker at samarbejde, er det afgørende at finde ud af, hvad der ligger til grund herfor:

- Er der behov for, at det er en anden lærer eller pædagog, der tager samtalen?
- Har eleven brug for at samle tankerne, før samtalen tages?
- Er det for smertefuldt at tale lige nu?
- Mangler eleven ord og begreber for at kunne udtrykke sine følelser?
- Er eleven bange for at miste kontrol?
- Behøver eleven tid til at opbygge tillid?
- Oplever eleven ikke et behov for at snakke?
- Har eleven snakket nok?
- Har eleven andre fortrolige – f.eks. uden for skolen – som vedkommende snakker med?

INFO

Hav fokus på respekt og diskretion i kommunikationen med eleven

De fleste sorgramte elever synes ikke om, at hele klassen skal lytte med, når der bliver spurgt ind til, hvordan det går, eller når de får at vide, at de ikke behøver at lave lektier. Det er bedst, at sådanne aftaler sker på et møde, hvor såvel lærer som elev har mulighed for at forberede sig.

Den 'irriterende' voksne

Ofte bliver vi nødt til at give os til kende flere gange, før barnet er helt sikker på, at vi mener det, når vi siger, at vi gerne vil høre dets historie og dele dets smerte. Det er ikke så mærkeligt, for barnet har oplevet barske og skræmmende ting, som det aldrig før har mødt, og som det derfor ikke har forudsætninger for at forstå. Mange børn beskriver forældres sygdom og død, som om nogen havde smidt en håndgranat midt i deres familie og på et splitsekund havde smadret den til ukendelighed. Det er ofte på grundlag af disse stumper, voksne skal prøve at få barnet i tale. Så det er ikke underligt, hvis barnet her stritter imod. En afvisning fra barnet skal naturligvis respekteres – men ikke accepteres. For vores bekymring bliver jo ikke mindre af barnets afvisning. Altså må vi prøve at få dialogen i gang, næste gang chancen byder sig. Ikke sjældent vil barnet reagere på gentagne tilbud om samtale ved at beskylde den voksne for at være irriterende. Det må vi give barnet ret i, men samtidig må vi forsikre barnet om, at vi ikke gør det i en ond mening, men fordi vi er bekymrede for barnets ve og vel, og fordi vores erfaring siger os, at delt smerte er halv smerte.

Ved at gentage tilbuddet om samtale forsikrer vi barnet om, at vi godt kan rumme dets smerte, og at vi stadig er ansvarlige voksne – én, man kan stole på – selv om alt omkring barnet er kaos. Vi kan altså ikke tvinge eleven til at deltage, men vi kan tilbyde hjælp og sørge for at gentage tilbuddet over tid. Derudover er det en god ide at holde øje med faresignaler, der indikerer, at barnet ikke har det godt. Ved sådanne signaler har man som professionel pligt til at sørge for, at barnet får hjælp, også selv om barnet udtrykker, at hjælpen er uønsket. I sådanne tilfælde kan det nogle gange hjælpe at spørge direkte ind til et problem, som er blevet observeret.

VEJLEDNING

Vær opmærksom, hvis eleven:

- isolerer sig fra sine klassekammerater
- har mange sygedage
- har vedvarende koncentrationsproblemer og stærke humørsvingninger
- har voldsomme følelsesmæssige reaktioner over en længere periode
- har problemer med at spise
- udviser selvskadelig adfærd
- ikke viser tegn på sorg overhovedet.

Børn vil have autentiske voksne

De børn, vi møder, fortæller, at det er vigtigt, at den hjælp, de får, er autentisk og oprigtig. Børn har ikke lyst til at åbne sig og dele deres bekymringer, hvis det virker til, at læreren kun spørger, fordi han eller hun er forpligtet til det. Hvis børnene derimod oplever, at læreren er oprigtigt bekymret og viser opmærksomhed over for deres situation, så er der skabt et langt stærkere grundlag for samarbejde.

Samarbejdet med hjemmet

Forudsætningen for, at man som lærer kan skabe et stærkt fundament for arbejdet med sorgramte elever, er, at der etableres en god kommunikation med hjemmet. Samarbejdet sikrer, at vigtig information om elevens trivsel ikke går tabt, og at der er mulighed for, at alle parter hjælper hinanden med at sikre god støtte. I dette afsnit kigger vi nærmere på, hvordan I sikrer sådan et samarbejde, og hvad I kan gøre, hvis der opstår problemer i forhold til hjemmet.

Det er vigtigt at samarbejde med hjemmet
I dagens Danmark eksisterer myten om privatlivets fred stadig i bedste velgående. Det er derfor naturligt, at man som lærer kan have tanker som: "Hvad kan jeg som lærer tillade mig?" og "Hvad kræver situationen af mig?" Undersøgelser viser, at lærernes angst for at være overinvolverende ofte udgør et stort problem, når børn mister.

Som hjælper kan man nemt komme til at føle, at man overskrider grænser for taktfuld nysgerrighed, når man taler med den sorgramte familie og dens pårørende. De fleste sorgramte familier oplever det dog som en befrielse, når nogen tør stille dem spørgsmål, der giver dem rum til at fortælle, hvad der er sket, og hvordan de har det.

INFO

Derfor skal I samarbejde med forældrene

Det bedste fundament for et godt sorgberedskab skabes, når skolen og hjemmet kan koordinere støtten og gøre hinanden opmærksomme på perioder med særlige udfordringer.

VEJLEDNING

Tag ansvaret for kontakten

Det er en god ide hurtigst muligt at tage kontakt til familien for at få en afklaring af dens situation. Ved akutte dødsfald er det ikke sikkert, at familien har overskud til en længere samtale. Her er det vigtigt, at I tager ansvaret for at vedligeholde kontakten, både på kort og længere sigt. Det giver familien en udfordring mindre at skulle forholde sig til.

De efterlevende forældre, OmSorg har haft kontakt med, siger samstemmende, at det opleves som befriende og som en utrolig stor hjælp, når lærerne tager initiativ til kontakt. De har alle oplevet at befinde sig i en situation, hvor de pludselig er meget afhængige af andre, og hvor de skal bede om hjælp til ting, de tidligere klarede sammen med ægtefællen. Her kan det, at nogen af egen drift henvender sig med tilbud om hjælp, være en stor støtte.

Kommunikation går begge veje

Nutidens forældre stiller store krav til deres børns lærere. Børnene skal socialiseres, individualiseres og lære noget nyt hver dag. Samtidig skal det også være rart og trygt at færdes på skolen. Skolen har dog også ret til at få informationer fra forældrene om barnets trivsel i hjemmet. Det er forudsætningen for, at man kan skabe trygge rammer for barnet i skolen.

Man kan her bruge skolernes sorghandleplan til at tydeliggøre, at institutionen er dybt afhængig af information fra hjemmet, når vilkår i barnets liv ændrer sig. Vi anbefaler derfor, at man allerede ved barnets indmeldelse i skolen gør forældrene opmærksomme på, at denne kontakt er vigtig, hvis der sker alvorlige ændringer i elevens liv. Dette samarbejde udgør en grundpræmis for, at sorgberedskabet virker i praksis.

Hold jævnlig kontakt med hjemmet

Det er tryghedsskabende i tilfælde at tab af en forælder eller søskende, at man som primær kontaktperson jævnligt tager kontakt til hjemmet og giver opdateringer på, hvordan tingene går. Det kan man gøre efter hvert statusmøde, man har haft med eleven. Her er det dog en god ide, at have aftalt helt klare rammer for, hvilke informationer der bliver videregivet, så eleven ikke føler, at fortroligheden bliver brudt.

Det er derfor vigtigt at etablere et rum, hvor barnet ikke føler, at der bliver taget referat til forældrene. Samtidig har I dog en skærpet underretningspligt, hvilket betyder, at bliver I urolige, så har I pligt til at handle. Ved at opretholde jævnlig kontakt mellem skole og hjem opnås, at både forældre og lærere får et bedre overblik over eventuelle udfordringer, og at der bliver holdt opmærksomhed på barnets situation.

VEJLEDNING

Gode emner at vende i den opfølgende samtale med familien

- Hvordan tingene går både socialt og fagligt i klassen
- Hvad skolen gør for at hjælpe barnet igennem sorgen
- Om der er nye eller særlige udfordringer i hjemmet
- Faglige udfordringer forårsaget af tabet.

Nye familiestrukturer stiller nye krav

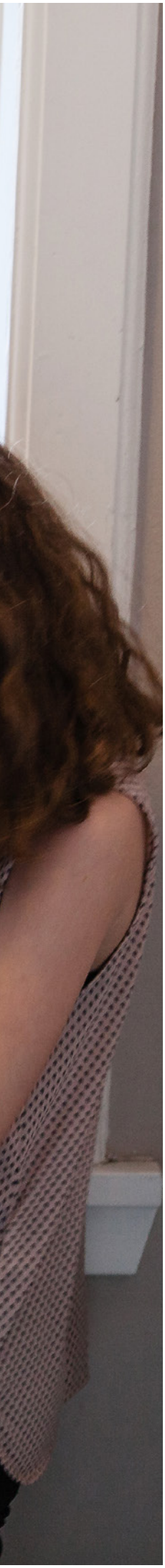
Det er i dag normalt, at børn ikke kun lever i traditionelle kernefamilier. Skilsmissefamilier, sammenbragte familier og andre livsstile udfordrer det historiske familiebillede. Det er ikke

REFLEKSION

Den autentiske voksne

En pige på 10 år fortæller: "Man ved, at de voksne virkelig gider én, når de smiler rigtigt, når de ser én. Man ved det også, hvis de ikke starter med at sige 'Jeg har kun 10 minutter', men i stedet siger 'Jeg har al den tid, du har brug for'. Eller endnu bedre: Hvis de for eksempel sætter sig ned og spiller et spil, eller vi laver noget sammen. For så er det meget nemmere at snakke."

Hvordan er man en autentisk voksen? Og hvordan skaber man et rum, hvor der er plads til svære samtaler.



længere unormalt at have en bonusfar, bonusmor eller to forældre af samme køn. De nye familieformer kræver dog en refleksion over de udfordringer, der kan opstå ved livstruende sygdom og dødsfald. Lever barnet for eksempel i en skilsmissefamilie, er det ikke sikkert, at mor sørger over fars død. Dermed kan barnet risikere ikke at have nogen familiemedlemmer at dele sin sorg med. Det er derfor vigtigt, at I ved livsændrende begivenheder reflekterer over familiens sammensætning og de særlige hensyn denne afstedkommer.

Når forældre udfordrer sorgarbejdet

I kan som lærere opleve at møde forældre, der mangler modet, evnerne eller lysten til at tale med deres børn om sygdommen eller dødsfaldet i familien. Disse forældre handler af kærlighed til deres børn, men har måske for en periode mistet overblikket og overskuddet til at inkludere barnet i de svære oplevelser. Det er naturligt, at man som forælder ønsker at skåne sit barn mod det onde og ubehagelige i verden. Men udfordringen er, at børnene ikke bliver skånet igennem tavshed og undgåelse af det, der er synligt for alle. Tværtimod er konsekvensen ofte, at barnet kommer til at sørge i ensomhed og ingen har at dele sine bekymringer med. Forældrene glemmer, at når de intet siger, så taler de også et sprog. Men det er et sprog, som ofte er umuligt for barnet at tolke eller forstå.

I kan også møde forældre, som ikke kun ønsker at skjule sandheden for deres barn, men også for lokalsamfundet og klassen. Her er det helt centralt at huske på, at jeres primære ansvar er over for de elever, I har i jeres klasse.

I kan ikke tvinge forældrene til at tale om sorgen med deres børn. Hvis man føler, at forælderen ikke er lydhør over for barnets behov, hjælper det sjældent at tage en diskussion. Disse ender ofte i en konflikt, fordi forælderen føler sig under angreb eller hængt ud som en dårlig far eller mor. I stedet kan I overveje, at give forælderen noget gratis informationsmateriale. Det kan for eksempel være en lille pjece, I selv har lavet, eller et gratis eksemplar af Forældrenes bog, som OmSorg har udgivet specielt målrettet forældres behov. I kan også foreslå, at barnet inviteres med i en sorggruppe, så det har et sted at tale om de udfordringer, det oplever i forhold til både sorgen og situationen i hjemmet. Bliver I alvorligt bekymrede for barnets trivsel, er I som sidste mulighed nødt til at forholde jer til jeres skærpede underretningspligt.

Hvis tabet sker i ferien

Det er vigtigt, at I som skole forbereder jer på, hvordan I håndterer et dødsfald, hvis det sker i en ferie. Som udgangspunkt anbefaler vi, at I agerer på samme måde, som var dødsfaldet sket i skoletiden. Selv om det betyder et afbræk i ferien, anbefaler vi alligevel, at I hurtigst muligt tager kontakt til familien, videreformidler tabet til kollegaer, klasse og forældre, samt tilbyder at hjælpe med at koordinere klassens deltagelse i begravelsen, hvis der er et ønske om dette.

Hvis dødsfaldet sker i ferien, betyder det, at eleven vender tilbage til skolen senere end normalt. Derfor kan I med fordel planlægge et møde hos familien ved feriens afslutning, hvor I diskuterer hjælp og elevens tilbagevenden til klassen. Vores erfaring er, at den hjælp, der bliver givet i starten, på sigt gør livet nemmere for både elev og lærere, da den hjælper til at begrænse de problemer, der ellers kan opstå senere.

REFLEKSION

At hjælpe familien

En far fortæller: "Efter tabet af min kone magtede jeg simpelthen ingenting. Det var derfor en stor lettelse, da læreren ringede og tilbød at komme forbi. Hun ville tage en kage med, så skulle jeg bare lave kaffe. Det var lidt underligt, da hun lige kom, og ungerne kunne heller ikke lige finde ud af det. Men læreren kom ind og sagde: 'Sikke en situation, I står i nu. Jeg vil gerne hjælpe jer, så skal vi ikke sætte os ned.' Så var vi ligesom i gang. Det var dejligt at opleve, at skolen havde styr på det, og at de vidste, hvad de skulle gøre."

En mor fortæller: "Jeg syntes læreren overskred alle mine grænser. Hun mødte op ude på hospice uden en aftale. Det var meget overvældende og upassende. Jeg vil rigtig gerne modtage hjælp, men jeg vil spørges først."

Hvordan sikrer I jer, at den støtte, I tilbyder familien, passer til dens behov?

Når jeres hjælp ikke er tilstrækkelig

I nogle tilfælde kan I opleve, at I gør alt, hvad I kan, men at barnet har behov for mere støtte, end I kan tilbyde. Heldigvis er I aldrig helt alene. Kommunen og flere frivillige organisationer tilbyder vejledning og støtte. Derudover eksisterer der i dag sorggrupper i en del byer. Disse er et godt supplement til den hjælp, I som skole kan give. I gruppen kan barnet dele sine oplevelser med børn i samme situation og opleve, at der er andre, som er i samme båd.

Hjælp fra andre professionelle

Har I brug for at få sparring til en problemstilling, I oplever i arbejdet med et barn, så start med at identificere det konkrete bekymringsemne. Ser jeres kollegaer det samme, som I gør, og har de en ide om, hvordan udfordringen løses? Hvis alle deler den samme bekymring, men ikke kan finde en måde at komme videre på, kan I overveje at tage kontakt til skolens psykolog eller kommunens PPR-afdeling. En anden mulighed er at kontakte en af de frivillige organisationers støttelinjer. Både OmSorg i Kræftens Bekæmpelse, Kræftlinjen og Børn, Unge & Sorg tilbyder gratis telefonvejledning.

VEJLEDNING

Disse telefonlinjer kan gratis kontaktes

- Ved spørgsmål relateret til sorg og skolestøtte kan OmSorg kontaktes i tidsrummet 9-16. Telefon: 35 25 75 00.
- Hos Børn, Unge & Sorg kan man få vejledning fra en psykolog i tidsrummet 10-14 på hverdage. Telefon: 70 266 766.
- Ved spørgsmål relateret til kræft kan Kræftlinjen kontaktes i tidsrummet 9-21 på hverdage. Telefon: 80 30 10 30.

Sorggrupper

Børn føler sig ofte meget ensomme i tiden efter tabet af en forælder. De føler, at ingen af deres klassekammerater rigtig forstår, hvad der er sket, og samtidig kan de have svært ved at sætte ord på deres følelser. Derfor kan det være en rigtig god ide for den sorgramte elev at deltage i en sorggruppe. En sorggruppe er et sted, hvor barnet kan mødes med andre børn i samme situation. Her finder barnet ligesindede, der har haft lignende oplevelser, og får samtidig hjælp til at udvikle et sprog, som gør det muligt at tale om de svære og ofte modstridende følelser.

INFO

Skab jeres egen sorggruppe

Er I interesserede i at lave en sorggruppe, så anbefaler vi, at I læser Kræftens Bekæmpelses bog: *Håndbog til sorggruppeledere i skoler.*

Der findes i Danmark hovedsageligt to typer sorggrupper for børn og unge. Disse er:

Sorggrupper i skoler
Flere skoler har i dag deres egne sorggrupper. En sorggruppe på skolen har den fordel, at den er nemt tilgængelig for børnene og foregår i et kendt miljø. Hvis man ikke er bekendt med, om ens skole har en sorggruppe, så spørg skolens leder. Hvis skolen er interesseret i at oprette en sorggruppe, tilbyder Kræftens Bekæmpelse både vejledning og uddannelse i denne proces. I kan læse mere om emnet, finde en oversigt over kurser, og se hvilke nuværende skoler der har sorggrupper, på: www.omsorg.dk.

Andre sorggrupper
Kræftens Bekæmpelse, Børn, Unge & Sorg, Folkekirken og en række andre organisationer, samt flere kommuner, tilbyder sorggrupper for børn. Det er som regel gratis for barnet at gå i gruppen, men det kræves, at en voksen (som hovedregel en forælder) henviser barnet til gruppen. Normalt foretages der en eller to indledende samtaler med både barnet og en forælder eller værge, før barnet bliver optaget.

Kræftens Bekæmpelse vedligeholder en opdateret liste over de sorggrupper, vi har kendskab til, på www.omsorg.dk.

REFLEKSION

Misinformation i den kærligste hensigt

En lærer fortæller: "En dreng på 7 år nægter at gå udenfor i frikvarterer-ne. Kort tid efter stopper han også med at spise. Jeg har ikke hørt noget fra forældrene, men der går et rygte om, at drengens far er alvorligt syg. Jeg ringer derfor til drengens mor og fortæller om den ændrede adfærd, jeg har observeret. Moderen fortæller, at faderen har fået konstateret kræft i maven, og at det er meget alvorligt. Moderen har fået at vide, at faren ikke har mange måneder tilbage at leve i. Han er aktuelt i intensiv kemobehandling og meget svækket. Jeg spørger moderen, om de har fortalt drengen om den alvorlige situation. Moderen fortæller, at de vil beskytte drengen mest muligt, og at de derfor har fortalt drengen, at faderen har fået et insekt i maven, som lægerne forsøger at slå ihjel. Re-sultatet er nu, at drengen ikke vil gå udenfor og ikke vil spise mad, fordi han er bange for at få et insekt i maven og blive lige så syg som far.

Hvordan hjælper I som lærere drengen?

Hvordan hjælper I familien?

KAPITEL 3

I dybden med sorg

Dette kapitel giver jer en grundlæggende introduktion til sorgteori. Emnerne dækker over, hvordan I kan forstå sorg hos børn, hvilke særlige udfordringer børn har på forskellige alderstrin, samt en beskrivelse af den anerkendte tosporssorgmodel.

KAPITEL 3

I arbejdet med sorgramte børn er det vigtigt at have en forståelse af de udfordringer, der følger med livstruende sydom eller dødsfald i familien. Sorg kommer til udtryk på forskellige måder, der ofte er præget af dødsfaldets karakter, såvel som barnets personlighed og familiens ressourcer. Sorg kan lige så vel opstå i perioden op til et dødsfald, igennem frygten for et tab, som i tiden efter.

Det er umuligt at forberede sig fuldkomment på et dødsfald, før det sker. Det, man kan gøre, er at sikre sig, at skolen har en sorghandleplan og viden om, hvilke udfordringer der følger livstruende sygdom og død. Dermed sikrer I, at skolen har de nødvendige redskaber til at hjælpe den sorgramte elev i tiden efter tabet.

Dette kapitel ser nærmere på den viden, forskere har bidraget med siden udgivelsen af den første handleplansmanual i 1998. Kapitlet belyser, hvordan forskere har forsøgt at definere sorg. Her stilles spørgsmålene: Hvad er sorg? Er der forskel på sorg? Hvordan forstår børn sorg? Kan man være for lille til, at sorgarbejde giver mening? Kapitlet afsluttes med en præsentation af tosporsmodellen, som er den moderne sorgforståelsesmodel, OmSorg anbefaler skolerne at gøre brug af.

Sådan definerer vi sorg

INFO

Sorg er ...

en naturlig menneskelig reaktion på at have mistet nogen, man holder meget af. Forskere er i dag enige om, at majoriteten af sorgramte mennesker ikke har brug for terapi i tiden efter et dødsfald. Sorg er ligeledes aldrig blevet klassificeret som en psykisk sygdom, hverken i psykiatrien eller blandt psykologer. Den hollandske forsker Margaret Stroebe definerer sorg som "en primær følelsesmæssig reaktion på dødsfaldet af en person, man elsker, og som medfører en række forskelligartede psykologiske og fysiske reaktioner".

Sorg kan opstå på mange måder, men inkluderer altid tabet af noget eller nogen, man holder af. Mindre begivenheder, såsom tabet af en elsket bamse, kan meget vel afstedkomme sorg, men det er af en anderledes styrke end ved tabet af en forælder eller søskende. Bamsen kan ofte erstattes; det kan familiemedlemmet ikke.

Den sorgramtes reaktion er oftest voldsomst lige efter tabet, men sorgen varer ved i de efterfølgende år. Selv om barnet kan se ud til at være kommet sig over tabet, som månederne går, handler det ofte om, at barnet blot bliver bedre til at håndtere de voldsomme følelser, der følger med. Barnet kan ligeledes lære at skjule negative følelser ud fra en erfaring om, at sådanne reaktioner gør venner og familie ubehageligt til mode.

Dermed forsvinder sorgen aldrig helt, men er altid med som "blind passager". Sorgen vil i perioder igennem resten af livet påvirke den sorgramte som en følelse af tristhed og i form af påtrængende tanker om tabet og det tabte forhold.

De fleste sorgramte børn tager ubevidst pauser fra sorgen, for eksempel når de dyrker sport, spiller computerspil eller læser en god bog. Men sorgen og tankerne om den afdøde vender altid tilbage. Sorgen kan ligeledes udløses af særlige begivenheder, f.eks. fødselsdage, temadage med emner relateret til sorg og begivenheder, hvor børn der har mistet en forælder, ser alle deres klassekammerater dukke op med begge deres forældre. Samme følelser kan opstå ved små daglige begivenheder såsom at få at vide, man skal tage en seddel med hjem til sin far og mor, eller hvis Peters far træner fodbold, mens ens

egen far er død. Sådanne situationer kan man som lærer ikke undgå eller skærme barnet for, men det er vigtigt at være opmærksom på, hvordan de kan påvirke barnet.

Sorg er en både psykologisk og fysisk manifestation af det at miste nogen, man holder af. Sorgen kræver ikke psykologhjælp, medmindre den udvikler sig til at blive særlig svær, eller barnet oplever at 'sidde fast' i den. Det udløser selvfølgelig spørgsmålet, om der eksisterer særligt svære former for sorg?

Findes der særligt svære former for sorg?

Hvordan barnet håndterer sorg, er altid præget af dødsfaldets type, barnets egne ressourcer, familien og nærmiljøets ressourcer, såvel som den måde lokalsamfundet håndterer dødsfald på. Der kan være situationer, hvor den sorg, barnet udvikler, kræver mere støtte end den, familien og skolen kan tilbyde. Ved voldsomme og akutte dødsfald, såsom selvmord, bilulykker, mord og terror, vil der ofte være brug for specialisthjælp fra f.eks. PPR, skolepsykolog eller en ekstern krisepsykolog.

Som lærer er det ved sådanne voldsomme begivenheder vigtigt at tage en samtale med barnet og familien for at sikre, at barnet får den nødvendige hjælp. Her kan PPR også være behjælpelig med at videreformidle adgang til specialisthjælp. Derudover er det vigtigt, at man ved alle sorgforløb holder øje med signaler og symptomer på mistrivsel og samtidig tager en snak med eleven om, hvilken støtte skolen kan tilbyde. Dermed kan I sammen finde frem til støtteformer, som alle parter mener er mest gavnlige.

INFO

Hvad er kompliceret sorg?

Når man taler om kompliceret sorg, ser man på særligt svære tilfælde af sorg, som kan gøre det svært for mennesker at leve deres liv fuldt ud. Dermed skal kompliceret sorg forstås som en psykisk lidelse på niveau med depression.

Ønsker I mere viden om kompliceret sorg, kan i finde yderligere information på omsorg.dk og bornungesorg.dk.

Børn sørger også ved livstruende sygdom

Børn, der har syge forældre, lever i en hverdag med en konstant trussel om et kommende tab. Børn, der har levet i sådanne forhold, fortæller, at de allerede her oplevede store udfordringer i at få deres hverdag til at hænge sammen. I sådanne situationer oplever børn en fundamental usikkerhed om, hvad fremtiden byder på, og sorg over den overhængende trussel. For skolebørn er det at vokse op allerede præget af en lang række livsudfordringer, og her kan truslen om et tab være byrden, der vælter læsset.

REFLEKSION

Den skjulte sorg

En pige på 9 år fortæller: "Jeg græder inden i mig selv. Det er der ingen, der kan se. Sådan kan de bedst lide mig. Min mor bliver så ked af det, hvis jeg græder, og lærerne roser mig for at følge så godt med i skolen så kort tid efter fars død. Indeni er jeg helt sort."

Hvordan skaber man i skolen et rum, hvor eleven kan tale om sin sorg og sine svære følelser?

REFLEKSION

Særligt svære sorgforløb

En lærer fortæller om tre søskende, der er startet i hendes sorggruppe: "Moderen er terminalt syg som følge af kræft, og børnenes far døde et år forinden i en arbejdsulykke. Dermed oplever børnene ikke kun smerten ved deres mors sygdom; de får også reaktiveret tabet af deres far. Børnene skal nu placeres i en plejefamilie, da deres biologiske familie ikke har ressourcer til at tage sig af dem. Børnenes situation er så udfordrende, at den kræver en særlig indsats fra skolen, i samarbejde med plejefamilien, sorggruppen samt en PPR-psykolog."

I hvilke situationer er der behov for mere hjælp end den, lærerne og sorggruppelederen kan tilbyde?

Det er derfor en god ide, at skolen ikke kun tilbyder hjælp, efter at nogen er død, men også i den usikre periode, der kan gå forud. Det er vores erfaring, at familier oplever det som en stor hjælp, hvis skolen står klar til at støtte op om deres børn igennem denne tid. Det anbefales derfor, at I, så snart I bliver opmærksomme på en sådan situation, tilbyder at udarbejde en elevhandleplan i samarbejde med barn og forældre.

Hvad vil det sige at forstå døden?

INFO

Hvornår forstår børn døden?

Alle skolebørn forstår, at alt levende før eller siden skal dø. Flere studier viser dog, at børn først i en alder af 9-10 år har en forståelse af døden, der er på niveau med en voksens. Det er derfor vigtigt at overveje, hvordan man taler om døden med de yngste skolebørn.

Børns forståelse bliver gradvist dannet sammen med deres kognitive og sociale udvikling. Børn kan allerede fra en meget ung alder forstå, at der er forskel på, at noget er dødt, og at noget er levende. Det betyder dog ikke, at de forstår alle aspekter af døden og dens konsekvenser.

Stort set alle lærere kommer til at have vigtige samtaler med deres elever om døden. Derfor er det afgørende at have en overordnet forståelse af, hvordan børn på forskellige alderstrin forstår døden. På den måde sikrer I jer, at det, I siger, ikke bliver misfortolket.

Døden er i sig selv kompleks. At have en forståelse af, at mor eller far er død, er ikke nødvendigvis det samme som at forstå, at vedkommende ikke længere har behov for at spise aftensmad, og at døden indtræffer som konsekvens af, at kropslige funktioner bryder sammen.

Forskere har i denne forbindelse identificeret en række forståelser, som de mener børn skal kunne rumme for at kunne forstå døden på en måde, der kan sammenlignes med den måde, voksne forstår døden på.

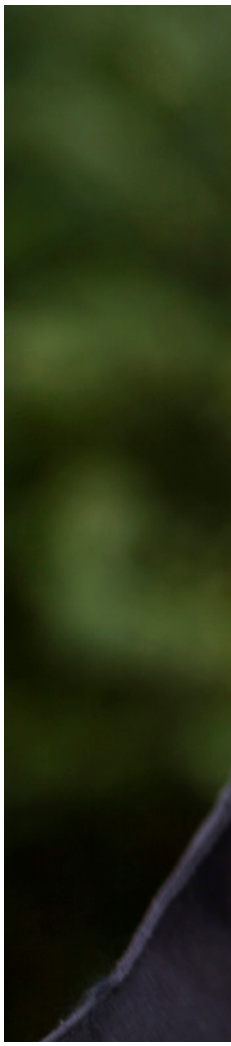
INFO

Børns forståelse af døden

Skoletrin	Forståelse
0.-1. klasse	• Børn har i denne alder opnået en generel forståelse af, at når nogen er døde, så kan de ikke blive levende igen. • Barnet forstår yderligere at kropslige funktioner stopper med at virke, når nogen dør. Mor eller far i graven har altså ikke behov for at spise aftensmad og kan ikke dufte de blomster, man lægger ved graven.
2.-3. klasse	• Barnet har generelt en forståelse af, at alt, hvad der er levende, både dyr og planter, kan dø. • Barnet forstår samtidig, at når alt levende kan dø, så varer livet ikke evigt, og så kommer alle på et tidspunkt til at dø.
4.-5. klasse	• Barnet har generelt opnået en forståelse af, at døden indtræffer, fordi kropslige funktioner bryder sammen. Far døde ikke bare; han døde, fordi hans hjerte holdt op med at fungere.
6.-10. klasse	• Fra 6. klasse har børn på samme måde som en voksen en kognitiv forståelse af, hvad det vil sige at dø, på samme måde som en voksen.

Selve alderstrinnene er vejledende, da der kan være stor forskel på det enkelte barns individuelle udvikling og modenhed. Oversigtens primære mål er derfor at give en ide om, hvad man som lærer kan forvente, at børn kan forstå på forskellige alderstrin.

Efter 10-årsalderen har de fleste børn en fuld forståelse af, hvad det vil sige at miste – på samme niveau som en voksen. Er børnene så små, at det er forventeligt, at de ikke forstår alle dødens aspekter, betyder det ikke, at man ikke bør tale om disse. Under sådanne



samtaler er det derimod vigtigt at forklare, præcis hvad man mener, så der ikke opstår misforståelser, eller at barnet bliver offer for en forventning om, at det forstår vores indforståede sætninger.

Børns forståelse af døden er ikke kun afhængig af alder. En lige så vigtig faktor er de livskompetencer, man har udviklet inden mødet med sorgen, og de kompetencer, man har behov for at lære herefter.

Livskompetence og sprog

Udviklingen af livskompetencer er en vigtig del af alle børns opvækst. Igennem barndommen er det derfor afgørende, at voksne hjælper børn med at udvikle livskompetencer, som gør dem i stand til at reagere hensigtsmæssigt i svære situationer.

Det er ikke altid sikkert, at børnene har disse kompetencer, når de oplever livstruende sygdom eller tab. Mange børn efterlades derfor i et indre følelsesmæssigt kaos, som de hverken har ord eller begreber til at kunne udtrykke. Således står de uden mulighed for at forklare og forløse de smertefulde tanker og følelser, som opleves ekstremt overvældende. I det perspektiv bliver netop sproget en vigtig faktor til at forløse sorgen. For når barnet hører sig selv udtrykke tanker om sygdommen eller dødsfaldet og frygten for fremtiden, bliver det nemmere at tænke og reflektere over, hvad der bliver sagt, og hvad der er sket.

Selv om det er vigtigt at stille spørgsmål, der kan hjælpe barnet med at sætte ord på sit tab, er det for mange lærere og pædagoger også en svær opgave. Den bliver ikke nemmere af, at barnets forældre sjældent har erfaringer med at tale om sorgen og ikke nødvendigvis magter at sætte ord på egne følelser og oplevelser.

Der er fare for sproglig forvirring i kommunikationen med børnene, fordi vi ofte går ud fra, at børnene forstår vores spørgsmål, og at vi er enige om, hvad ord betyder. Men netop små børn er meget optaget af deres egen virkelighed og gengiver ofte denne i deres forståelse af det, der tales om. De tolker dermed samtaler på basis af deres egen forståelses- og meningsskabelse af ord. Når I underviser i indskolingen, er det derfor relevant at tænke over, hvilke ord I bruger om døden, og om disse kan opfattes på andre måder af børnene.'

VEJLEDNING

Sig tingene, som de er

Når I taler med de yngste børn, giver det ikke mening at bruge vendinger som:

- Han er gået bort.
- Der står altid en dør på klem, hvis du vil tale.
- Hun er stille sovet ind.
- Gud har taget ham til sig.
- Han har stillet træskoene.

Selv om det måske lyder smukkere, giver det sjældent mening for de mindste børn. Sig i stedet tingene, som de er, f.eks. "Han er død". Det er langt nemmere at forstå.

Et barns forståelse af døden skabes I høj grad af den familie, det vokser op i. Det er centralt, at I bruger jeres erfaring med den sorgramte familie til at forstå eventuelle særlige udfordringer. Den sorgramte familie er på mange måder den samme som den, I kendte tidligere. Har familien ikke før været aktiv i skolen, så bliver den det heller ikke på grund af et dødsfald.

Familiens kultur kan ligeledes give læreren en ide om, hvordan samtalen med eleven kan føres. Kommer eleven fra en kultur, hvor ord og begreber, der udtrykker stærke og triste følelser, ikke indgår i den daglige kommunikation, kan det være en god ide at hjælpe med at sætte ord på følelser og oplevelser. Det kan gøres med et spørgsmål som "Hvad er mest forandret hjemme hos jer?" På den måde inviteres eleven til at reflektere over udfordringer. Spørgsmål som "Hvornår kan du mærke, at du er ked af det eller vred?" kan ligeledes være med til at hjælpe barnet med at sætte ord på svære og ukendte følelser. Under sådanne samtaler er det dog relevant at huske på, at børnene har ret til at blive hørt og forstået, men ikke pligt til at svare på svære spørgsmål.

REFLEKSION

At forstå savnet

En pige på 15 år fortæller: "Jeg bruger de der sider på nettet, hvor man kan tænde lys. Det er dejligt og giver mig ro. Så kan jeg skrive alle mine tanker ned, og dem, der læser med derinde, ved, hvordan jeg har det. Mine veninder er supergode til at snakke med mig, men de forstår det bare ikke. Jeg ved faktisk heller ikke, om jeg altid selv forstår det. Min far kommer aldrig, aldrig, aldrig tilbage. Nej, hvor jeg savner ham."

Hvor kan pigen få hjælp fra voksne og fra børn i samme situation? Og hvordan kan I som skole hjælpe?

VEJLEDNING

Spørgsmål, der inviterer eleven til at sætte ord på følelser og oplevelser

- Ved du, hvem du kan tale med, når du er ked af det?
- Hvad gør du, når du er ked af det?
- Hvem passer på dig derhjemme?
- Hvad ville du ønske, dine venner ved, om hvordan du har det lige nu?
- Hvem på din skole går du til, når du bliver ked af det?
- Hvem i din omgangskreds kan du tale med, når noget er svært?

Skolebørn kan ikke være for små til at modtage hjælp

Børn er aldrig for små til at modtage hjælp fra en voksen. Alle børn har brug for at blive taget alvorligt og få tilbudt mulighed for at tale og fortælle. Er man stor nok til at stille et spørgsmål, eller med sit kropssprog tilkendegive, at noget er galt, så er man også stor nok til at få et svar. De signaler, barnet udsender, og de spørgsmål, det stiller, uanset hvor svære de kan være at besvare ordentligt, indikerer, at barnet har en historie og gør sig nogle tanker, det gerne vil dele med en voksen. Barnet forsøger at forstå en del af sorgens væsen, men har brug for den voksnes hjælp til at finde svar.

Det kan derfor ikke understreges nok, at skolebørn aldrig er for små til at modtage hjælp. Det er heller ikke gavnligt at skåne barnet for viden, fordi man som lærer ikke ønsker at gøre det ked af det. De studier, der ligger til grund for dette materiale, har vist, at skolebørn generelt ønsker at blive inkluderet i de ting, der foregår i forbindelse med sygdomsforløbet eller dødsfaldet. Det gælder informationer om sygdomsforløbet, såvel som hvad der skal ske med dem, når de vender tilbage til klassen. Som nævnt tidligere vil eleverne gerne inkluderes i planlægningsprocesserne omkring den sorghandleplan, de selv er centrum for.

Som lærer kan man frygte, at eleverne bliver kede af det, hvis man inkluderer dem for meget i ting, der opfattes som ubehagelige. Her er det dog vigtigt at huske, at eleverne allerede er i en situation, hvor de er kede af det. At have viden om, hvad der kommer til at ske, og at blive inkluderet i beslutningsprocesserne, giver eleverne tryghed og minder dem om, at de hverken er alene eller behøver at sørge alene. En sorgramt pige udtalte: "Man kunne godt have en plan og så gennemgå den med eleven – så man får lov at kigge, og så kan man komme med noget respons. Det bør ikke være noget, lærerne kommer med helt firkantet: 'Sådan her skal det være', for så kan eleven mærke det, og så bliver man sådan lidt utryg."

Sorgramte elever, specielt de store, vil gerne inkluderes i planlægningen af det sorgarbejde, der omhandler dem. De har en unik viden om, hvilke behov de selv har, og de er eksperter på deres egne følelser. Husk, at små børn også gerne vil inkluderes og have forklaret, hvorfor ting bliver gjort, som de gør, og have mulighed for at godkende planlagte tiltag.

INFO

Hvornår giver det mening at tale med skolebørn om sorg?

Skolebørn er aldrig for små til at modtage hjælp. Men støtten bør målrettes barnets udviklingstrin og livssituation.

Modeller til at forstå sorg

Igennem tiden har mange forskere forsøgt at opstille modeller for, hvordan mennesker sørger. I Danmark har specielt Johan Cullberg og hans fire faser (chok, reaktion, bearbejdning og nyorientering) været populære blandt lærere, sygeplejersker og pædagoger. Cullbergs faseteori har opnået sin popularitet, fordi den er nem at bruge. Det giver hjælperen en tryghed at vide, præcis i hvilken "fase" den sørgende er, og hvilke former for hjælp der er brug for.

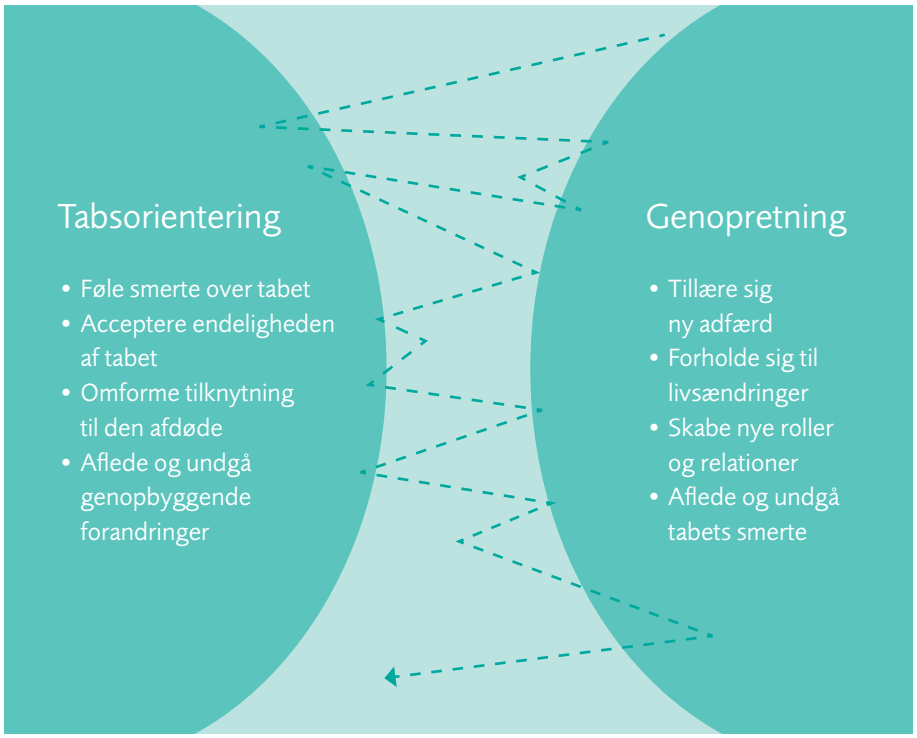
Problemet ved faseteorierne er imidlertid, at sådan fungerer sorg ikke. I forskningsverdenen er der i dag stor enighed om, at sorg er en individuel oplevelse, der præges og formes af faktorer som dødsfaldets type, den sørgendes personlighed og familiens ressourcer. Fasemodellerne beskriver meget godt oplevelser som chok, og hvorfor man ikke bør give vigtige informationer, på samme tid som man informerer om et dødsfald. Man kan bare ikke forvente, at alle børn går igennem de samme faser på den samme måde. Ligeledes er det også en myte, at den sorgramte en dag har arbejdet sig fuldkommen igennem sorgen, og at den så ikke længere fylder noget i vedkommendes liv. Det mest markante opgør med denne tankegang er sket ved indførslen af tosporsmodellen, som blev udviklet af Margaret Stroebe og Henk Schut.

Tosporsmodellen

INFO

Hvorfor skal I bruge tosporsmodellen?

Tosporsmodellen er et opgør med ideen om, at alle mennesker går igennen sorgen på stort set samme måde. Menneskers sorg er lige så unik, som de personer, der oplever den. Det er derfor en fordel, at jeres elevhandleplan er målrettet barnets særlige situation.



I Kræftens Bekæmpelse anbefaler vi brugen af tosporsmodellen, opfundet af de hollandske forskere Margaret Stroebe og Henk Schut. Det gør vi, fordi vi mener, at modellen i langt højere grad end faseteorierne formår at beskrive, hvordan sorg og vejen igennem denne er unik og formet af det individuelle menneske.

I modsætning til faseteorier er tosporsmodellen ikke opdelt i stadier, men har som hovedbudskab, at den sorgramte navigerer igennem to modsatrettede behov (se figuren på forrige side). På den ene side er den sorgramte fuld af sorg og har behov for at give disse følelser udtryk ved at være ked af det, føle, at livet er uretfærdigt, og føle sig fortabt. Det behov kaldes "tabsorientering".

På den anden side eksisterer der også et behov for at vende sig mod den nye livssituation og tage pauser fra sorgen. Det behov kaldes "genopretning". På kort sigt kan aktiviteter som at se en film eller læse en bog medføre, at man kortvarigt glemmer sorgen. Det kan også handle om, at man forholder sig til, hvad der nu skal ske, såsom boligskift og arv. På længere sigt kan det handle om at acceptere, at livet går videre, finde sig nye hobbyer og arbejde med, hvem man nu er som person.

Tosporsmodellens pointe er at vise, at sorgramte kan have perioder, hvor de virker ovenpå og orienterer sig mod det nye liv, og perioder, hvor de har behov for at være kede af det og sørge. Dermed er tosporsmodellen et opgør med tidligere tiders faseteori, som ser sorgen som en tidsbestemt rejse, den sørgende skal arbejde sig igennem, før han eller hun kommer ud 'på den anden side' som et helt menneske.

I tosporsmodellen er sorgen ikke tids- eller fasebestemt. Den er en livsomstændighed, som den sørgende lærer at leve med, og som afstedkommer behov for både at sørge og orientere sig mod det ændrede liv. Selv om den sørgende under normale omstændigheder ender med hovedsageligt at orientere sig mod det nye liv, vil der altid være dage og begivenheder, hvor mindet om den afdøde skaber sorg og savn.

Det er helt naturligt, at barnet ofte bliver særligt ked af det på mærkedage, såsom ved konfirmationen, den afdødes fødselsdag, hvis barnet skal optræde i en forestilling, eller når kun den ene forælder møder op til skolehjemsamtalen. Dette også selv om der er gået år siden dødsfaldet.

Set i skoleperspektiv er der ingen grund til at blive forskrækket, hvis begivenheder og mærkedagene udløser en følelsesladet reaktion. Dette er ifølge tosporsmodellen en naturlig del af sorgprocessen. Det er dog samtidig vigtigt, at I, når sådanne reaktioner sker, tager jer tid til at tale med eleven. Sorg i sig selv bliver først problematisk, når den permanent er på et niveau, hvor den hindrer eleven i at fastholde venskaber og følge med i skolen, og hvor den dermed skader trivslen.

Selv om tosporsmodellen er skabt på baggrund af mødet med mennesker, der har mistet en nærtstående, er dens grundbudskab om, at sorgramte både har behov for at forholde sig til det smertelige og tage pauser fra det, også et princip, der gælder under forløb med livstruende sygdom. Her kan barnet lige så vel have brug for at undgå den frygt og sorg, der følger med risikoen for at miste en elsket. Dette er en naturlig proces, og her handler det som lærer om at kunne rumme, at barnet udviser begge former for adfærd.

REFLEKSION

Sorgen som blind passager

En pige på 14 år fortæller: "Det er to år siden, min mor døde, og der var en periode, hvor det faktisk ikke fyldte så meget. Men nu skal jeg konfirmeres, og jeg savner hende sådan. Jeg har sagt til far, at jeg slet ikke vil konfirmeres, men det siger han, at jeg skal. Men jeg vil ikke ind i den kirke igen. Det var der, mor blev begravet. Samtidig vil jeg så gerne gøre det for hendes skyld. Det er svært. Hvem skal købe kjolen med mig? Der er allerede tre af mine veninders mødre, der har tilbudt, at jeg kan tage med dem. Men jeg vil jo have min mor; hun er den eneste, jeg vil købe kjolen med. Men det kan jeg jo ikke. Jeg græder hver aften og ligger i sengen og ser på kjoler på min telefon, og forestiller mig, at min mor kan se dem. Det er så svært lige nu."

I hvilke perioder af barnets liv kan sorgen vokse sig særlig stor? Og hvad kan I gøre for at hjælpe i denne svære tid?

KAPITEL 4

Yderligere hjælp

I dette kapitel finder I information om, hvor I kan få støtte, når I oplever andre udfordringer end sorg i klassen. Derudover finder I en litteraturliste til yderligere viden om sorg.

KAPITEL 4

Livstruende sygdom og dødsfald er langtfra de eneste udfordringer, jeres skole kan komme ud for. I kan i mange situationer bruge manualens anbefalinger som generelle principper, men I kan også have behov for specifik støtte og vejledning. Derfor beskriver vi kort i dette sidste kapitel, hvor I kan finde hjælp, når skolen oplever udfordringer, såsom skilsmisse, psykisk sygdom og seksuelle overgreb.

Kapitlet indeholder yderligere en praktisk tjekliste, I kan bruge i arbejdet med sorg, og et opfølgningsark til statusmøder med den sorgramte elev.

Afslutningsvis finder I en litteraturliste, der viser, hvor I kan få uddybende viden om sorgteori, støtte og særlige gruppers udfordringer.

Skilsmisse, psykisk sygdom og andre udfordringer

Dødsfald er kun en af mange udfordringer, børn kan blive udsat for igennem skoletiden. Udfordringer såsom skilsmisser, psykisk sygdom og andre livsændrende begivenheder kræver alle en lærer, der er villig til at yde en ekstra indsats over for det ramte barn.

Den hjælp, barnet har brug for, er ofte grundlæggende den samme. Nemlig at læreren er nærværende, tilgængelig og lyttende – og at læreren desuden er villig til at indgå i et samarbejde med barnet om de udfordringer, der opstår i kølvandet af hændelsen, og ser barnet som en værdifuld samarbejdspartner såvel som ekspert på egne følelser. Selv om anbefalingerne i denne vejledning er rettet mod at hjælpe sorgramte børn, er de også anvendelige som inspiration til andre svære samtaler.

Ud over at give den grundlæggende og nærværende støtte kan det dog være en fordel at kende til nogle af de specifikke problematikker, børn med forskellige udfordringer oplever.

På omsorg.dk/hjaelp kan I finde en liste over samarbejdspartnere, der tilbyder støtte inden for områder såsom skilsmisse, psykisk sygdom, handicap, seksuelle overgreb og alkoholisme.

VEJLEDNING

Her kan du få hjælp til andre udfordringer, børn kan opleve i skolelivet.

- Kræftens Bekæmpelse vedligeholder en liste over frivillige organisationer, der tilbyder støtte til de udfordringer, børn kan have igennem deres skolegang.
- Se listen på www.omsorg.dk/hjaelp.

Tjekliste
for sorgarbejde i skolen

Afklar de overordnede strukturelle rammer for grundberedskabet

Organiser, hvem der har hvilke ansvarsområder i forbindelse med skolens sorgberedskab

Fastlæg, hvilke kollegaer der har ansvaret for at opdatere sorghandleplanen og sikre, at gruppen er fuldt besat. Der kan dog være visse ansvarsområder, såsom pressekontakt og terapeutiske samtaler, som bør uddelegeres til eksempelvis skolelederen eller skolepsykologen.

Kortlæg skolens særlige udfordringer og ressourcer

Skolens grundberedskab handler om at have en forståelse af, hvordan lige præcis jeres skole fungerer, og hvilke særlige ressourcer og udfordringer I har, når nogen bliver livstruet syg eller dør. Har jeres skole eksempelvis en sorggruppe, så integrer denne i sorgberedskabet. Er der i jeres skoledistrikt særlige forhold af f.eks. kulturel eller socioøkonomisk karakter, som I bør være opmærksomme på og tage hensyn til i beredskabet? Af samme årsag er det vigtigt, at sorgberedskabet er formet specifikt til jeres behov og ikke er lånt fra en anden skole, der potentielt set har andre ressourcer og udfordringer end jer.

Afklar, hvordan I håndterer sorgarbejdet på organisatorisk niveau

Afklar, hvordan I håndterer det ekstra ressourceforbrug, der opstår under de individuelle sorgforløb. Forhold jer til skolens nuværende situation i forhold til bemanding, sygdom og orlov. Hvis I allerede er pressede, hvordan klarer I så opgaverne, og hvad gør I, hvis dødsfaldet sker i ferien?

Klargør lavpraktiske forhold

Hvor på skolen ligger sorghandleplanen, og i hvor mange eksemplarer? Hvordan sikrer I, at jeres kollegaer kender til sorghandleplanen og ved, hvor den er placeret?

Vigtige spørgsmål at forholde sig til i grundberedskabet

Det er en god idé, at arbejdsgruppen allerede på forhånd har taget stilling til de opgaver, der opstår ved et dødsfald. Disse forberedelser kan bruges som en tjekliste. Ved livstruende sygdom er der ofte tid til at målrette støtten til den specifikke familie. Ved uventede dødsfald, hvor skolen ikke har haft mulighed for at forberede sig, giver grundberedskabet en solid vejledning og støtte til, hvordan skolen kan håndtere den første svære tid, hvor både lærere, klassekammerater, pårørende elev og familie kan være ramt af chok.

Overvej på forhånd:

- Hvem der skal informeres på skolen, og uden for skolen, og hvordan I gør dette
- Hvordan I håndterer kontakten til familien, og hvilke spørgsmål der skal afklares
- Hvilke praktiske opgaver der opstår i forbindelse med dødsfaldet
- Hvem der støtter primærpersonen i arbejdet med det sorgramte barn og dets familie
- Hvordan I hjælper barnet tilbage den første dag
- Hvilke forhold I skal tage stilling til, når I udarbejder den individuelle elevhandleplan
- Hvordan skolen arbejder med tabet af en lærer i dennes klasse
- Hvordan skolen håndterer et dødsfald, der sker på skolen

Særlige forberedelser ved akutte ulykker

Overvej på forhånd:

- Hvem leder indsatsen?
- Hvem tager kontakt til hjemmet?
- Hvem håndterer pressen?
- Hvordan planlægger vi resten af dagen/dagen i morgen?
- Hvad skal gøres i afdødes klasse?
- Hvad gør vi i forhold til afdødes kammerater i andre klasser?
- Hvilken konkret information har vi at give til lærere og elever?
- Hvilke eksterne ressourcer kan vi evt. søge hjælp og vejledning hos?

Strukturering af elevhandleplaner

Ventede dødsfald

Før dødsfaldet

- **Udpeg en primærperson**, som har ansvaret for det kommende forløb.
- **Kortlæg situationen** og særlige udfordringer i hjemmet.
- **Diskuter med familien**, hvordan skolen kan holdes opdateret om sygdomsforløbet. Skab kontinuerlighed ved at have en primærperson, som holder kontakt til familien.
- **Kortlæg særlige udfordringer** og ressourcer i forhold til barnet. Hvordan håndterer I øget fravær og koncentrationsbesvær? Er der særlige ressourcer i familien, som kan aktiveres?
- **Koordiner skolens hjælpetiltag**, hvis der er søskende.
- **Diskuter situationen med eleven.** Hvilke udfordringer, ønsker og behov har eleven? Hold regelmæssige, planlagte møder med eleven, hvor der følges op på situationen.
- **Afklar**, hvordan I håndterer dødsfaldet, når det er nærtstående? Tilbyd at mødes med familien og diskutere dette.

Ved dødsfaldet

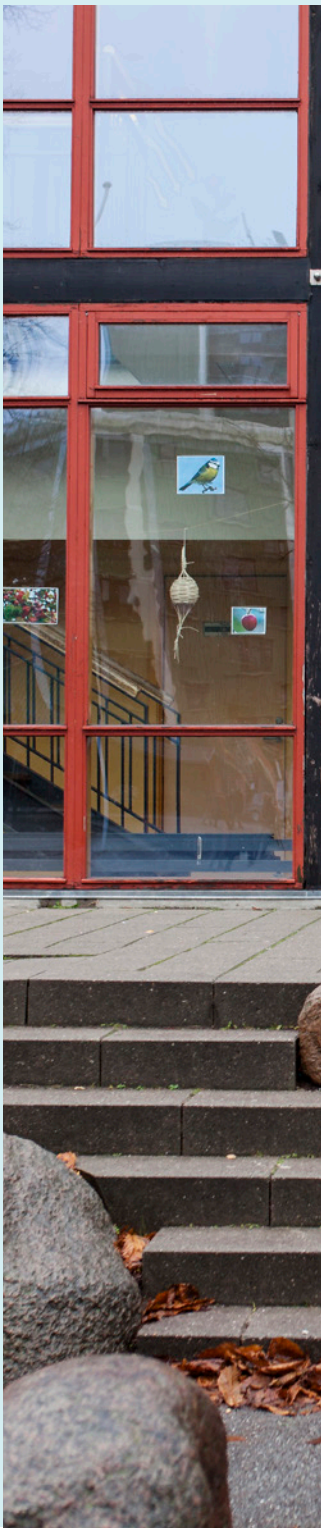
- **Aktiver grundberedskabet (se side 100).**

Efter dødsfaldet

- **Opdater jer** på familiens situation og på nyopståede udfordringer.
- **Aftal sammen** med eleven og familien rammerne for, hvordan klassen håndterer elevens tilbagevenden til skolen og tiden derefter.
- **Afsøg**, om der er behov for ekstra støtte, såsom sorggruppe eller samtaler med en skolepsykolog.
- **Nedskriv ovenstående** beslutninger i elevhandleplanen, og afhold et møde med eleven, hvor planen godkendes af denne.
- **Hold et evalueringsmøde** med eleven tre måneder senere.

På længere sigt

- **Kortlæg** den faglige, sociale og familiære situation. Diskuter med eleven, om der er udfordringer, der kræver særlig støtte.
- **Hold kontakt** til familien, og forbliv opdateret på dens situation.
- **Aftal og nedskriv** en ny dato for næste møde mellem den sorgramte elev og lærer. Dette kan være 3-12 måneder senere, alt efter hvor mange udfordringer der er. Gentag dette, til barnet går ud af skolen.
- **Skifter barnet** skole undervejs, så husk at videregive elevhandleplanen til den nye skole.



Akutte dødsfald

Ved dødsfaldet

- **Aktiver grundberedskabet (se side 100).**

Efter dødsfaldet

- **Udpeg en primærperson** for barnet. Dette bør være en person, som har daglig kontakt med barnet og ydermere har en god relation til det.
- **Kortlæg situationen** og særlige udfordringer i hjemmet, samt særlige udfordringer og ressourcer for barnet.
- **Opsæt sammen med eleven** og familien rammerne for, hvordan klassen håndterer elevens tilbagevenden til klassen og tiden derefter. Vær opmærksom på, at familien i tiden efter kan være præget af chok og derfor kan have brug for tid, før den har mod på denne opgave.
- **Afsøg**, om der er behov for ekstra støtte, såsom en sorggruppe eller samtaler med en skolepsykolog.
- **Nedskriv ovenstående** beslutninger i elevhandleplanen, og afhold et møde med eleven, hvor planen godkendes.
- **Hold et evalueringsmøde** med eleven tre måneder senere.

På længere sigt

- **Kortlæg** den faglige, sociale og familiære situation. Diskuter med eleven, om der er udfordringer, der kræver særlig støtte.
- **Hold kontakt** til familien, og forbliv opdateret om familiens situation.
- **Aftal og nedskriv** en ny dato for næste møde mellem den sorgramte elev og lærer. Dette kan være 3-12 måneder senere, alt efter hvor mange udfordringer der er. Gentag dette, til barnet går ud af skolen.
- **Skifter barnet** skole undervejs, så husk at videregive elevhandleplanen til den nye skole.

Opfølgningsark

Til stede:

Dato:

Ændringer i mit liv

Ændringer i klassen:

Faglige ændringer:

Ændringer derhjemme:

Ændringer, som vi fokuserer på:

Dato for næste møde:

Baggrund for Sorghandleplan 2.0

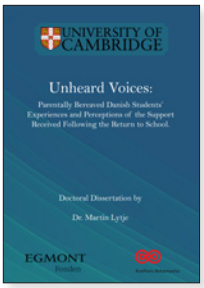
Sorghandleplan 2.0 er en videreudvikling af tankerne fra OmSorg-handleplanen
Denne manual bygger videre på de tanker og ideer, der oprindelig blev introduceret i OmSorg Handleplan fra 1998. Manualen var afgørende for, at sorghandleplaner blev sat på dagsordenen i de danske skoler. Den centrale pointe var, at skoler har brug for strukturerede og individuelle planer i mødet med børn i sorg. Denne grundidé er forblevet den samme. Siden da er der dog sket meget i vores erfaringsbaserede og teoretiske forståelse af sorgramte børns behov. Disse er grundlaget for Sorghandleplan 2.0.

"Unheard Voices"/ "Stemmer, vi glemmer"
Den nye viden, som vi introducerer i manualen, tager udgangspunkt i ph.d.-studiet Unheard Voices: Parentally Bereaved Danish Students' Experiences and Perceptions of the Support Received Following the Return to School. Her blev 39 sorgramte børn adspurgt om deres oplevelser med at vende tilbage til skolen og ønsker til, hvordan skolernes sorgberedskab skulle se ud, hvis de havde indflydelse. Publikationen blev udarbejdet ved University of Cambridge i England af Martin Lytje, som ligeledes er forfatter på denne Sorghandleplan 2.0. Hovedresultaterne findes i en letlæselig version i den danske udgivelse *Stemmer, vi Glemmer*. Begge udgivelser er skabt med støtte fra Egmont Fonden.

Manualen er baseret på empirisk viden fra national og international forskning
Gennem ph.d.-afhandlingen blev der foretaget en omfattende litteraturgennemgang centreret omkring konsekvenserne ved at miste som barn. Denne litteraturgennemgang danner fundament for den forskningsmæssige viden, der bliver anvendt i denne publikation. I forbindelse med udarbejdelsen af dette materiale er der løbende blevet afsøgt nye artikler med det formål at sikre, at materialet er baseret på den nyeste aktuelle viden inden for feltet.

Materialets cases og anbefalinger er baseret på OmSorgs mangeårige erfaring inden for området
Der er igennem materialet gengivet cases om læreres og børns oplevelser i mødet med sorg. Alle historierne er baseret på fortællinger, som børn og voksne har betroet OmSorg igennem vores næsten 25-årige virke inden for området. I visse tilfælde har vi skærpet en pointe eller styrket anonymiseringen, men alle historier er sande og beskriver virkelige oplevelser.

Det samme gælder vores praktiske anbefalinger. Disse stammer fra evidensbaserede studier såvel som fra vores egne erfaringer i mødet og arbejdet med sorgramte børn, familier og de professionelle, der hjælper dem.



Om OmSorg

OmSorg er en del af Kræftens Bekæmpelses Patientstøtteafdeling.

Vi arbejder for at give såvel fagprofessionelle voksne som forældre og pårørende viden, hjælp og rådgivning til at kunne støtte børn og unge, som oplever livstruende sygdom og død i deres nærmeste familie.

- Vi arbejder for at give sorgramte børn og unge en stemme i debatten om, hvordan de bedst kan hjælpes igennem deres sorg. Det gør vi ud fra devisen om, at børn er eksperter på egne følelser.
- Vi ønsker at sikre, at alle skoler og institutioner etablerer og bruger Sorghandleplaner i deres møde med børn i sorg.
- Vi udgiver praksisbaserede inspirations- og undervisningsmaterialer om børn i sorg til alle aldersgrupper.
- Vi arbejder for at sikre, at fagligt personale, der til dagligt arbejder med børn, er rustet til at varetage børn i sorg- og krisesituationer.
- Vi uddanner fagfolk til at kunne etablere frivilligt drevne sorggrupper for børn og unge rundt om i landet.
- Vi samarbejder med kommuner og skoler om at oprette sorggrupper på skoler – målet er, at 50 pct. af alle landets skoler har mindst ét sorggruppetilbud.
- Vi ønsker at sikre, at sygehusene har øget fokus på børn som pårørende.
- Vi tilbyder kurser, foredrag og konferencer samt konsultation og rådgivning i hele landet.

Læs mere på www.omsorg.dk

Litteratur om sorg

Udgivelser om sorg

Dyregrov, A. (2007): *Sorg hos børn.*
En håndbog for voksne. Dansk psykologisk Forlag.
Bogen giver praktiske råd til, hvordan man bedst tager vare på børn, der oplever at miste en af deres nærmeste.

Dyregrov, A., m.fl. (2017): *Jeg vil gerne tale om min sorg.* Akademisk Forlag.
Ledende danske og nordiske eksperter giver en bred indføring i emnet sorg og den måde, sorgarbejde håndteres på i Danmark.

Guldin, M. (2014): *Tab og sorg.* København: Hans Reitzels Forlag.
Bogen er henvendt til professionelle og præsenterer grundlæggende perspektiver på tab og sorg.

Mogensen, J.R., & Engelbrekt, P. (2013):
At forstå sorg: Teoretiske og praktiske perspektiver. Samfundslitteratur.
Bogen vejleder i, hvordan man kan forstå de sorgreaktioner, der kan opstå hos børn og unge.

Udgivelser om børns oplevelser med sorg

Lytje, M., & Bøge, P. (2016): *Stemmer, vi glemmer.*
København: Kræftens Bekæmpelse.
Inspirationsmateriale om 39 danske elevers oplevelser med at vende tilbage til skolen efter et dødsfald i familien – og deres ønsker til et forbedret skolesorgberedskab.

Mandag Morgen (2013): *Når sorgen rammer:* København: Egmont Fonden.
En undersøgelse af trivsel og støtte, når børn og unge oplever dødsfald eller sygdom i familien.

Udgivelser om læreres oplevelser med sorg

Lytje, M. (2013): *Sorghandleplaner – succes eller ej.* Gjallerhorn (18).
En artikel om danske lærers udfordringer og oplevelser i forbindelse med brugen af sorghandleplaner.

Materiale og bøger til skoler

Bøge, P., & Dige, J.: *OmSorg – Når hjertet gør ondt*
Idekatalog målrettet Bh.kl. – 2. klasse, om børns følelser, tab, sorg og forhold til døden.

Bøge, P.: *OmSorg – Når bånd brister*
Idekatalog målrettet 3.-5. klasse, om børns følelser, tab, sorg og forhold til døden.

Bøge, P.: *OmSorg – Når nogen, man elsker, dør*
Idekatalog målrettet 6.-8. klasse, om børns følelser, tab, sorg og forhold til døden.

Bøge, P., & Dige, J.: *OmSorg – Tilbage til skolen?*
Idekatalog til lærere, der har en kræftsyg elev i klassen.

Hartman, M. (2017) *Håndbog til sorggruppeledere i skoler.* Kræftens Bekæmpelse.
En vejledning til hvordan du driver en sorggruppe på din skole.

Heldbjerg, K. (2015): *Når far eller mor får kræft.* Kræftens Bekæmpelse.
Et inspirationsmateriale til lærere og pædagoger i grundskolen.

Materiale og bøger til forældre

Bøge, P., & Dige, J. (2015): *Forældrenes Bog.* Kræftens Bekæmpelse.
Inspirationsmateriale til børneforældre, når far eller mor rammes af livstruende sygdom eller død.

Bechagaard, I. (2011): *Højtider og mærkedage med børn i sorg.* Ilumia.
Praktiske råd og ideer til arbejde med sorg.

Nordenhof, I. (2012): *Når far eller mor får kræft.* Kræftens Bekæmpelse.
En arbejdsbog til kræftramte famillier.

Materiale og bøger til børn

Panduro, A. (2008): *OmSorg – Da Sara fik kræft – og alt blev anderledes.*
Kræftens Bekæmpelse.
Materiale tiltænkt børn i alderen 4-8, der har kræft, samt deres søskende og kammerater.

Panduro, A. (2011): *OmSorg – Da Gustavs søster blev syg – og alt blev anderledes.*
Kræftens Bekæmpelse.
Materiale tiltænkt børn i alderen 6-12, der har kræft, samt deres søskende og kammerater.

Carlsen, L.T. (2013): *OmSorg – Den dag min mor fik kræft.* Kræftens Bekæmpelse.
Materiale tiltænkt børn i alderen 6-12, som oplever at have en kræftramt mor.

Carlsen, L.T. (2015): *OmSorg – Min far spiller fodbold i himlen.* Kræftens Bekæmpelse.
Materiale tiltænkt børn i alderen 6-12, som oplever at have en kræftramt far.

SORGHANDLEPLAN 2.0
Forfattere: Martin Lytje, Per Bøge
Bidragsydere: Line Toft Carlsen, Maria Hartmann, Mette Eland og Minna Devantier Bergstrøm
Design og grafisk tilrettelæggelse: ReinschDesign.dk
Foto: Cecilia Birkmose Samson
Korrektur: Martin Lund, Skriverådet
Produktion: Lisbeth Faarkrog Eg
Tryk: ReklameTryk.dk

Projektet er støttet af Egmont Fonden
Udgivet i 2017
Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Tlf: 35 25 75 00
CVR:55629013

ISBN: 978-87-7064-351-1
www.cancer.dk

SORG**HANDLEPLAN** 2.0

En praktisk manual til opdatering af skolens sorghandleplan

Som lærer eller pædagog vil du flere gange i dit arbejdsliv møde elever, der har livstruende sygdom i familien, selv er syge eller har mistet en mor, far eller søskende. Her er sorghandleplanen et værdifuldt redskab til at hjælpe barnet igennem en svær tid.

Sorghandleplan 2.0 er Kræftens Bekæmpelses bud på, hvordan jeres skole kan skabe, opdatere og vedligeholde en moderne sorghandleplan.

MANUALEN VEJLEDER JER BL.A. I, HVORDAN I:

- Kan oprette et grundberedskab, der kan hjælpe skolen med at håndtere uventede dødsfald
- Inddrager elevernes ønsker til skolens støtte
- Udvider sorghandleplanen til også at støtte børn, der oplever livstruende sygdom
- Taler med klassen, familien og den sorgramte elev
- Har fokus på barnets sorg over tid