Ballerup Kommune

Sorgplan for dagtilbud i Ballerup Kommune

Indhold

Sorgplanplan for dagtilbud i Ballerup Kommune 1
Forord 2
Børns sorgreaktioner 3
Nogle af de mest almindelige reaktioner 3
Angst 3
Vrede, savn og fortvivlelse 4
Andre sorgreaktioner 4
Børn har brug for pauser fra sorgen 5
Sorg varer hele livet 5
Børns forståelse af døden 6
2 - 4 år 6
5 -9 år 7
10-11 år 7
12-13 år 7
14-18 år 7
Børn i sorg har brug for voksenhjælp 8
Når de nærmeste er pressede 8
'Den lille opmærksomhed' 8
"Delt smerte er halv smerte" 9
"Tale er guld" i mødet med børn i sorg 9
Når du taler med et barn i sorg eller trøster det 10
Otte gode råd til, hvordan du møder et barn i sorg 11
Sådan passer du på dig selv og andre medarbejdere 12
Vigtige punkter for egenomsorg 12
Støt en kollega, som støtter et barn i sorg 13
Opmærksomhedspunkter for de nærmeste pårørende 14
Inden et dødsfald 14
Efter et dødsfald 14
Links 15
Foreninger: 15
Privat hjemmeside om børn og sorg: 15
Andre links: 15

Forord

En omsorgsplan er et praktisk værktøj, man kan gribe til i tilfælde af alvorlige ulykker, kriser og dødsfald blandt børn, forældre og ansatte.

Denne omsorgsplan er et redskab til at håndtere sådanne situationer, så hverken personale eller børn kommer til at stå alene i en svær og ulykkelig tid. Den er også en hjælp til, at den eller de pædagoger som er "tættest på", kan overskue de menneskelige og praktiske forhold for bedst mulig at kunne hjælpe det berørte barn/den berørte familie.

Enhver ulykke vil være enkeltstående og kan ikke forberedes i detaljer. Omsorgsplanen skal derfor ses som en overordnet plan, som man kan lade guide sig i den enkelte situation. Vi har dog forsøgt at lave en opdeling ud fra følgende temaer:

- Børn i sorg
- Børns sorgreaktioner
- Sådan hjælpes et barn i sorg
- Håndtering af akutte situationer
- Når et barn mister et nært familiemedlem
- Når en familie mister et barn
- Dødsfald eller alvorlig ulykke i institutionen
- Når institutionen mister en kollega
- Når forældre bliver skilt
- Om at tage vare på sig selv

Omsorgsplanen er af praktisk karakter, og den vil kunne bruges forskelligt af forskellige mennesker. Det væsentlige er, at hver enkelt kender hovedlinjerne og handlingsgangen, når det tragiske indtræffer: hvem tager ansvar og handler?

Det er legalt ikke at kunne, bare man sikrer sig at en anden tager over.

Denne handlingsplan er lavet med udgangspunkt i "Omsorg handleplan – Et idékatalog for vuggestuens, børnehavens og dagplejens møde med børn i sorg" som er lavet af Kræftens Bekæmpelse, og kan bestilles på tlf. 35 25 75 00 eller på www.cancer.dk.

Børns sorgreaktioner

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

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

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

Det er derfor vigtigt at du, som ansvarlig voksen, holder et meget vågent øje med børn i sorg. I det nedenstående er en lang række reaktioner, som børn i sorg kan udvise, og som du bør være opmærksom på:

Nogle af de mest almindelige reaktioner

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

Angst

Angst er nok den mest almindelige sorgreaktion hos et barn. Når far eller mor dør forsvinder trygheden i tilværelsen med ét slag, og barnet frygter og bekymrer sig naturligt nok om, hvad der skal eller kan ske i fremtiden.

"Når det skete med far, kan det også ske med mor - og hvem skal så passe på mig?". "Hvem skal nu smøre min madpakke?". Eller som en treårig dreng sagde til sin far, efter at hans lillesøster døde: *"Jeg har ikke lyst til at dø".*

Nogle børn begynder at passe ekstra på den forælder, som er tilbage, for at der ikke skal ske vedkommende noget. Og selv tilsyneladende banale hændelser i hverdagen kan skræmme et barn. Mindre børn kan fx blive panikslagne, hvis far eller mor gemmer sig for sjov. Eller et barn, som mistede sin far som følge af en hjernesvulst, kan være bange for at mor også vil dø, hvis hun har hovedpine.

I disse situationer er det vigtigt at tale med barnet om dets angst og fortælle, at man fx godt kan have ondt i hovedet, uden at det nødvendigvis er livstruende.

Vrede, savn og fortvivlelse

Vrede, savn og fortvivlelse er også almindelige reaktioner hos børn. Fx vrede mod den der døde, mod en Gud for at lade det ske, eller mod sig selv eller andre for ikke at have forhindret dødsfaldet.

Nogle børn bliver meget aggressive, fordi de føler sig svigtede. Vreden er ligesom gråden en sund reaktion, og det er vigtigt, at barnet får lov til at vise disse følelser.

Mindre børn kan opføre sig, som om de var yngre, mens større børn kan opføre sig ældre og mere modent end deres alder.

Andre sorgreaktioner

- Bide negle, slå, sparke
- Være bange for mørke eller for at være væk hjemmefra
- Have mareridt eller problemer med at falde i søvn
- Være irritabel eller opmærksomhedskrævende
- Være pylret
- Have problemer med at spise eller have ondt i maven
- Have svært ved at koncentrere sig.

I nogle tilfælde prøver børn ubevidst at undertrykke deres sorg. Det sker for at skåne de voksne, som de sørger sammen med, eller hvis de mærker, at det ikke er acceptabelt at vise sin sorg.

Der er grund til at være særlig opmærksom, hvis barnet:

- Bliver overdrevent føjeligt
- Isolerer sig
- Får adfærdsproblemer i børnehaven

- Ikke leger
- Er overdrevent ængsteligt eller pessimistisk
- Har skræmmende fantasier.

Sidstnævnte reaktioner ses ofte hos børn, som går alene med svære tanker, og har brug for hjælp til at få delt dem med voksne. Det er derfor vigtigt, at du og de andre ansvarlige voksne der omgås barnet, er opmærksomme på ændringer i barnets opførsel, og at I aktivt taler med hinanden om det.

Børn har brug for pauser fra sorgen

Når børn oplever, at sorgen bliver for stor, har de en naturlig evne til at leve sig ind i noget andet, simpelthen fordi de har mindre tolerance overfor stærke følelser end voksne har.

Det betyder dog på ingen måde, at de har glemt sorgen. Men ved at slippe det der er sket ind gradvist, hjælper det dem til bedre at tåle en så stærk psykisk belastning, som det er for et barn at miste en mor, en far eller en søskende.

Helt konkret betyder det, at man kan opleve et barn, der det ene øjeblik er dybt ulykkelig og det næste er ude at lege og virker helt upåvirket af det, der er sket. Det kan måske virke uforståeligt på en voksen, men det er helt enkelt barnets måde at beskytte sig selv mod at gå i stykker.

Barnet skal have lov til at være ked af det. Men det er også vigtigt at støtte barnet i, at det stadig er i orden at være glad og have det sjovt - også selvom far eller mor lige er død. På sigt hjælper det nemlig barnet med at bearbejde sin sorg på en sund måde.

Sorg varer hele livet

Børns sorgproces er på mange måder længere og sejere end voksnes, fordi børn på hvert nyt udviklingstrin oplever og forstår tabet på en ny måde. Børns sorg er derfor på ingen måde noget forbigående, men derimod et livsvilkår, som vil følge dem resten af livet.

Et fireårigt barn, som mister sin mor eller far, forstår tabet ud fra en fireåriges forudsætninger. Men med alderen vil tabet og savnet blive nærværende i mange andre sammenhænge, hvor en mor eller en far ville have været en central figur. Det kan fx være, når barnet bliver ældre og skal konfirmeres, bliver student, selv får børn etc. I hver af disse situationer bliver man konfronteret med, hvilken betydning relationen kunne have haft og må derfor forholde sig til sorgen på ny.

Også i hverdagen vil barnet jævnligt blive konfronteret med sit tab og sit savn. Fx når barnet ser de andre børn blive hentet af deres mødre efter svømning, eller læreren siger: *"Tag lige denne her seddel med hjem til far og mor"*. Ja, så kan man stadig blive ked af det, fordi mor ikke længere er der – også selvom det er tre år siden, hun døde.

Som voksen i barnets hverdag er det vigtigt, at man er opmærksom på dette og giver barnet tid til at sørge, bearbejde og forstå tabet, hver gang der opstår nye situationer, hvor den afdøde mors eller fars tilstedeværelse ville have haft betydning for barnet - også selv om man kan være tilbøjelig til at mene, at nu er der gået tre år, og så må barnet da være kommet sig over det.

Børns forståelse af døden

Børn og voksne reagerer ikke på samme måde efter beskeden om et dødsfald. Der er stor variation i måden børn reagerer på ved nyheden om, at nogen er død. Det kan være alt lige fra:

- Chok og vantro
- Forfærdelse og protest
- Apati og lammelse
- Fortsættelse af sædvanlig aktivitet.

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

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

2 - 4 år

Små børn opfatter ikke døden som endelig. De kan ikke forstå, at den døde far eller mor ikke vender tilbage. Små børn kan plages af stærk skyldfølelse, som ikke altid er logisk. Et barn kan fx tro, at faren eller moren er syg, fordi barnet på et tidspunkt sagde "dumme far/mor". Små børn føler sig forladt og stiller ofte vanskelige spørgsmål som: Kommer far/mor ikke snart hjem igen? Hvor er far/mor henne? Hvad laver far/mor der?

5 -9 år

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

10-11 år

Forholdet til døden begynder at minde om de voksnes. Børnene forstår, at døden er uundgåelig, og vil ofte gøre sig store spekulationer over, hvad der sker efter døden. Angsten for selv at dø er stor, og det kan være svært at falde i søvn og sove.

12-13 år

Børnene er ofte i stand til at beherske eller fortrænge deres angst – modsat mindre børn. Det er ikke usædvanligt, at børn i denne aldersgruppe siger, at de ikke er bange for døden. Fornemmer børnene, at døden og talen om den afdøde er tabu, holder de deres tanker for sig selv.

14-18 år

Børnene er i en fase af livet, hvor de frigør sig fra hjemmet. Det gør det ofte ekstra svært at bearbejde tabet og sorgen. Mange føler, at dødsfaldet forhindrer dem i at leve og more sig som andre unge. De får dårlig samvittighed og undertrykker deres behov. Reaktioner spænder fra at spille høj musik til total fornægtelse af sorgen. Har der været mange konflikter mellem barnet og den afdøde, kan det fremkalde stærke minder, som giver en dybtfølt skyldfølelse. Tanker om selvmord for at genforenes med den afdøde kan forekomme.

Børn i sorg har brug for voksenhjælp

Når et barn mister en nær relation eller er udsat for andre alvorlige hændelser, påhviler det de voksne omkring barnet at tage hånd om situationen og hjælpe barnet med at bearbejde sin sorg.

Den sorg et barn oplever i forbindelse med et tab, er naturlig og uundgåelig. Men for barnets fremtid er det altafgørende, hvordan vi møder det. Et barn som ikke bliver set, hørt og forstået, kan nemlig senere få problemer med blandt andet at udvikle nye færdigheder, begå sig socialt og lære nye ting.

Hjælpen behøver ikke at være professionel i traditionel forstand, men kan også komme fra ansvarlige voksne i barnets hverdag, der lytter til barnet og taler med det.

Hvor meget hjælp et barn har brug for, er naturligvis meget individuelt. Men en ting er sikkert: Alle børn har i forbindelse med tab eller dybe forandringer i deres dagligdag brug for ekstra opmærksomhed, ekstra omsorg og sikkerhed for, at der er voksne, der er der for dem, lytter til dem og snakker med dem om deres tab.

Når de nærmeste er pressede

Når livet gør ondt, er det ofte hos ens nærmeste, man henter hjælp, men sådan er det ikke altid for børn. Børn og unge der oplever svære livssituationer, fx skilsmisse, livstruende sygdom, tab af en forælder, en søskende eller en nær ven, har langt fra altid mulighed for at finde den hjælp de har behov for inden for hjemmets eller familiens rammer.

Tiden med opbrud i familien, langvarig sygdom eller død er voldsomt belastende for den eller de efterladte forældre. Ofte mindskes deres ressourcer og overskud til at kunne tale med barnet om den sorg og fortvivlelse, som også barnet må leve med. Derfor skjuler barnet ofte sine følelser og behov, så omgivelserne ikke tror, at barnet behøver hjælp. Men det er ikke tilfældet - tværtimod!

'Den lille opmærksomhed'

At børn rammes af sorg, kan vi ikke forhindre, men som voksne, har vi alle et ansvar for, at barnet ikke føler sig isoleret i en uoverskuelig situation. Omsorg i praksis er derfor, når man skaber en atmosfære af åbenhed omkring barnet, så det svære og forvirrende bliver noget, der kan deles med andre.

Vi skal være til stede omkring den, som har mistet; være en slags garanti for, at livet trods alt går videre. Vi skal være *ledsagere* gennem den svære tid.

Denne opgave kræver ikke, at du har en masse viden og en masse tid - det, der kræves af dig, er medmenneskelighed. At du er til stede og viser din opmærksomhed over for den ramte. "Den lille opmærksomhed" er fx når du jævnligt spørger, hvordan barnet har det. Ikke fordi det nødvendigvis skal lede til en lang og udtømmende forklaring, men fordi du vil gøre barnet opmærksom på, at du er parat til en snak, hvis behovet skulle melde sig.

Der et ikke nødvendigvis tabet i sig selv, der er det tungeste for barnet at bære. Det tungeste, og det der kan få varige følger for barnets udvikling, er en følelse af ensomhed og isolation, som ofte følger med. Dette forhold understreger institutionens og den enkelte pædagog/medhjælpers ansvar overfor børn i sorg.

"Delt smerte er halv smerte"

Det kræver ikke, du er krisepsykolog for at kunne tale med børn i sorg. Som udgangspunkt kræver det ikke en bestemt uddannelse for at gøre en forskel for et barn, der har det svært. Det man skal tilbyde, er nemlig samtale. Ikke terapi!

Man skal giver omsorg og nærvær til barnet – ikke behandling. Og det er i virkeligheden ikke så svært at støtte et barn i sorg, som mange tror. Det handler grundlæggende om at turde; Turde at vise at vi gerne vil høre det, som barnet har at fortælle os. Turde at stille spørgsmål – og lige så vigtigt – være parat til at lægge øre til.

Og ikke mindst handler det om at gøre op med vores indre tvivl, som oftest er den, der bremser os i at hjælpe: *"Kan man tillade sig at blande sig?", "Mon ikke at der er andre, der hjælper", "Kan jeg komme til at gøre noget forkert?"* og *"Vil mine spørgsmål ikke bare gøre Jens eller Marie mere kede af det?"*

Men hånden på hjertet, kan du forestille dig et barn, der lige har mistet en far eller en mor, kan blive mere ked af det, end det allerede er?

"Tale er guld" i mødet med børn i sorg

Det handler altså grundlæggende om at tale med barnet. Og det er ikke nok at sige: *"Du kan altid komme til mig, hvis du vil snakke"*. Det voksne ansvar består i at tilbyde hjælp og samtale - og i at gentage tilbuddet, hvis

barnet i første omgang siger nej, eller signalerer at det ikke har lyst til at snakke. Fortæl, at du henvender dig, fordi du bekymrer dig om det.

Groft sagt kan man sige, at så længe man som voksen er bekymret over barnets situation – herunder manglende samtale – lige så længe er man forpligtet til at handle på den bekymring.

Derfor, når det handler om et barn i sorg, er tale altid guld!

Når du taler med et barn i sorg eller trøster det

Når du skal tale med et barn om noget svært, er det en god idé at holde om barnet eller tage det i hånden. Den omsorg, der ligger i det, fortæller bedre end ord, at 'du og jeg er sammen her og nu, og jeg holder af dig'. Barnet føler sig ofte mere tryg, hvis den voksne er i øjenhøjde.

Og når man trøster, sker det ofte ved at aflede den andens tanker fra det sørgelige. Det kan ganske vist hjælpe her og nu, men på sigt er det sundere at føle sorgen og smerten. Derfor skal voksne ikke prøve at opmuntre et sørgende barn ved fx at sige: "*Græd ikke. Det skal nok gå alt sammen*". Prøv i stedet at vise barnet, at det er tilladt at have det svært. Hold om det og sig fx: "*Det er vel nok sørgeligt, at din mor er død*". Barnet finder selv ud af at aflede sine tanker, når det er klar til at skifte emne.

Fortæl sandheden

Når du taler med et barn, der har mistet, skal du være så ærlig som mulig omkring de ting, du siger.

Det kan måske umiddelbart forekomme barskt og urimeligt, at et barn på syv år ikke blot skal have at vide at far er død, men også hvordan.

I tilfælde hvor dødsfaldet har været voldsomt – fx trafikuheld, arbejdsulykker eller selvmord, vælger mange i den bedste mening ikke at fortælle barnet om dødsårsagen. Men det er et misforstået hensyn. Barnet har krav på sandheden, men bør ikke nødvendigvis vide alt, hvad du som voksen ved om omstændighederne; fx graden af lemlæstelse, mængden af blod etc.

Det nytter altså ikke at fortie eller lyve om, at far døde, da han mistede herredømmet over bilen. Den historie vil alligevel hurtig være kendt af omverdenen – og dermed også af barnets kammerater.

Fortier vi voksne fakta omkring dødsfaldet, vil sandheden nemlig altid før eller

siden nå barnet - ofte i meget upassende sammenhænge og måske formidlet af jævnaldrende i stedet for af en ansvarlig voksen.

Børn skal have lov til at stille spørgsmål

Det er også vigtigt at vise barnet, at det er i orden at spørge om sygdom og død. At spørge hjælper barnet til at komme gennem sorgen. Svar så ærligt som muligt. Børn kan godt acceptere, at voksne ikke ved alting.

Hvad angår mindre børn, så sammenlign ikke døden med søvn eller en rejse, men understreg, at den døde, ikke kommer hjem igen. Du kan fx forklare, at en død ikke kan sove, spise, lege osv.

Spørgsmålet om, hvornår et barn er gammelt nok til at få et ærligt svar på alle de svære ting, som følelser, tab og død er egentlig meget ligetil.

"Er barnet stort nok til at stille et spørgsmål, ja så er barnet også stort nok til at få et svar"

Spørgsmålet indikerer nemlig, at barnet søger et svar, men ikke magter at finde det uden voksenhjælp. Eller som det ofte er, så dækker spørgsmålet over at barnet har en rigtig vigtig historie, som det meget gerne vil dele med os. Spørgsmålet signalerer, at det vil være sikker på at den voksne har tid og overskud til at lytte til historien. Mængden af informationer skal naturligvis passe til barnets alder og modenhed.

Otte gode råd til, hvordan du møder et barn i sorg

1. Det er dig som voksen, der har ansvaret for at skabe kontakten til barnet og tilbyde din hjælp.
2. Du må ikke lade dig afvise, men accepter at barnet måske ikke vil snakke og så bliv ved med at tilbyde din hjælp.
3. Det er ok, at barnet græder, når I snakker om de svære ting. Giv det lov til at græde.
4. Stil spørgsmål og lyt i stedet for at komme med gode råd. Lad barnet styre samtalen.
5. Brug barnets egne ord i samtalen, så det ikke skal bruge tid på at oversætte "voksne-ord".
6. Tag barnets perspektiv. Forestil dig, hvad det ser – og spørg ud fra det.
7. Hjælp barnet med at gøre tingene konkrete. Det kan du gøre ved at stille opklarende spørgsmål.
8. Gå ind i samtalen med et åbent sind – brug din intuition.

Sådan passer du på dig selv og andre medarbejdere

Vi vil som pædagoger og medhjælpere i institutionen opleve, at vi reagerer på den sorg og fortvivlelse, som vi kommer tæt på, når vi hjælper et barn/en familie som selv er i sorg.

Når vi står overfor et menneske, der har oplevet et alvorligt tab, føler vi os utilstrækkelige. Det er en helt naturlig følelse, for vi *er* utilstrækkelige! Vi kan ikke ændre på det, der er sket. Vi kan ikke erstatte den mistede.

Mange vil opleve reaktioner som er parallelle til de sørgendes, nemlig:

- Tristhed
- Vrede
  Hjælpeløshed
- Frygt og angst

Når vi oplever børn der rammes af sorg, reagerer vi stærkere, end når det er voksne. Vi identificerer os mere med børnene, har lettere ved at tage deres sorg på os, og har vanskeligere ved at lade tankerne om det, der er sket, hvile. Når børn rammes, berører det vores egen sårbarhed på en stærk måde. Men alle dødsfald vi som pædagogisk personale kommer tæt på, kan medføre en følelsesmæssig belastning.

Arbejdet med andre mennesker i sorg og krise kan sætte mange tanker i gang omkring eksistentielle spørgsmål. Det være sig meningen og retfærdigheden i tilværelsen eller ens egen frygt for at dø mv. Børns sorg kan også berøre vores egen frygt for tab og adskillelser, sådan som man måske selv har oplevet den i løbet af ens liv.

Vigtige punkter for egenomsorg

God egenomsorg er en forudsætning for, at man kan give god hjælp og støtte, næste gang et barn eller en voksen i ens nærhed oplever sorg eller krise.

For at kunne håndtere de opgaver, der opstår, når man arbejder med børn i sorg, er det vigtigt at have et godt sikkerhedsnet af gode kolleger omkring sig. Både for at kunne dele sine indtryk og reaktioner med dem, men i lige så høj grad for at få omtanke og støtte fra andre.

God egenomsorg indebærer, at man accepterer, at man selv reagerer. Det er derfor en fordel at have viden om, hvilke reaktioner man som hjælpere kan opleve i arbejdet med børn i sorg og krise, sådan at man ikke tror, at ens egne reaktioner tyder på, at man er uegnet til at hjælpe.

- Skaf dig kendskab til de reaktioner, der kan opleves af voksne eller hjælpere, som kommer i kontakt med sorg og krise
- Forvent, at du vil reagere følelsesmæssigt, hvis du støtter børn i sorg og krise. Sædvanligvis afdæmpes disse reaktioner i løbet af de første dage og uger, som følger.
- Opsøg en god ven eller kollega til at tale om de belastninger du udsættes for.
- Husk, at du ikke kan bære barnets sorg, men at du kan hjælpe og støtte barnet i at udtrykke sin sorg.
- Vær varsom med at tage for meget på dig på en gang.
- Hav nogen at dele ansvaret med; nogen, du kan søge råd hos. Tag kontakt til fagpersoner, hvis det er en hændelse, som har rystet både dig og andre.
- **Husk, at for at være til hjælp for barnet, må man tage godt vare på sig selv.**

Støt en kollega, som støtter et barn i sorg

Du kan være en god hjælp og give god kollegial støtte til en ven eller kollega, som støtter et barn i sorg, ved at du:

- Er bekendt med de almindelige reaktioner i sådanne situationer.
- Aktivt tager kontakt og er villig til at lytte til og samtale med vedkommende.
- Tilbyder dit samvær, uden at presse dig for meget på.
- Har tålmodighed og accepterer, at mange har brug for at samtale om det der er sket, igen og igen.
- Undgår at anvende tomme fraser som: "Det kunne være gået værre", "Du skal være glad for, at det gik som det gik", "Tiden læger alle sår" osv.
- Forventer, at vedkommende ikke har fuld arbejdskapacitet og måske har brug for noget aflastning eller ekstra hjælp i en periode.
- Kan anbefale vedkommende at søge hjælp, hvis han/hun ikke mestrer situationen på egen hånd.

Opmærksomhedspunkter for de nærmeste pårørende

Husk at børn skal have hjælp til at behandle sorgen og tage afsked både før og efter fars eller mors død, hvis muligt.

Inden et dødsfald

- Det er vigtigt, at barnet får sagt farvel på hospitalet/i hjemmet.
- Forbered barnet på, hvad der venter det (Dette gælder allerede fra 2-års alderen)

Efter et dødsfald

- Lad barnet se den døde afhængig af barnets alder
- Lad barnet deltage i begravelsen afhængig af barnets alder
- Tag barnet med på kirkegården
- Gør det klart, at den døde, ikke kommer tilbage
- Forklar sammenhængen i små "bidder", og hold det kort og præcist – undgå lange, komplicerede forklaringer
- Giv sorgen tid!
- Tag den nødvendige tid til hyggestunder og kropskontakt
- Forklar, at du selv er ked af det og måske mere pirrelig end ellers
- Fortæl igen og igen at barnet er elsket og uden skyld i dødsfaldet
- Lad barnet udtrykke både positive og negative følelser for den døde
- Hjælp barnet med at bevare og holde fast i minderne om den døde. Giv både mulighed for at sige farvel, men også goddag igen, fx via et fotoalbum med billeder af den afdøde. Et fotoalbum kan løsne op for en snak om den afdøde.
- Det er vigtigt, at barnet kommer i dagtilbuddet.
- Barnet skal **ikke** holdes fast i det tunge rum/sorgen, men have nogle positive oplevelser. Evt. med barnets ven i institutionen. Det sørgende barn kan evt. komme hjem til en ven og lege.

Links

Afslutningsvis er en række forskellige links til både foreninger og private hjemmesider, som omhandler børn i krise og eller sorg.

Foreninger:
Kræftens Bekæmpelse: www.cancer.dk
Forældreforeningen "Vi har mistet et barn": www.mistetbarn.net
Forældreforeningen børn og unge med kræft: www.foraeldreforeningen.dk
Landforeningen til støtte ved Spædbørnsdød. Tager sig af forældre til for tidligt fødte børn, dødfødte og småbørn: www.spaedbarnsdoed.dk

Privat hjemmeside om børn og sorg:
Erik Møller, Pædagogisk konsulent Ballerup Kommune: www.boerns-sorg.dk

Andre links:
Bedemandsforretningen Den Sidste Rejse: www.densidsterejse.dk
Kursusvirksomheden Horisont amba: www.horisont-amba.dk/
Lukket internet-forum, hvor man får adgang til et netværk af forældre, der har mistet et barn: www.stjerneskud.igroups.dk