



Det værste er ensomheden

- "Da jeg kom i skole igen efter at min far var død og trådte ind i klasselokalet sad alle mine klassekammerater på deres pladser, som de ellers aldrig gør, før der kommer en lærer, og gloede på mig. Ingen sagde eller gjorde noget...."

14-årig pige, hvis far begik selvmord, da hun var 12.

- "I skolen havde de alle ondt af mig og prøvede at undgå mig. Det var svært at forstå. Det føltes som at stå alene i en cirkel, mens alle stod og kiggede på en..."

12-årig dreng, der som 8-årig mistede sin mor og som 11-årig mistede sin far

- "Når jeg bliver spurgt om, hvad der er værst efter min mor er død, er det selvfølgelig savnet, men det er ligeså meget den tavshed, jeg møder, lige meget hvor jeg går..."

17-årig pige, der mistede sin 47-årige mor som 15-årig.

3

Det værste er ensomheden

- "Da jeg kom tilbage til skolen efter en uge, var der ikke andre end et par af lærerne, der berørte min fars død. Vi talte ikke om det i klassen, og jeg troede, at folk enten ikke vidste det eller havde glemt, at min far var død. Jeg var først meget såret over deres reaktion eller mangel på samme. Men lidt efter lidt begyndte jeg at føle, at det var mig, der var noget galt med, og jeg ikke kunne forvente, at folk viste mig lidt hensyn.. Omkring mig møder jeg den mur af tavshed, som så mange børn møder, når en af deres forældre går bort..."

15-årig pige, der som 12-årig mistede sin far

- "Jeg kunne ikke lide, at mine klassekammerater kom hen til mig og fortalte, at de syntes, at det var synd for mig. Det hjælper ikke ret meget at få det at vide. I stedet skulle de have spurgt, om jeg ville snakke om det. Det mest ubehagelige i tiden lige efter var, når folk var lige ved at gå over på den anden side af fortovet for at undgå at komme til at snakke med mig."

15-årig pige, der mistede sin far som 14-årig

4



5



6

Sorg er ikke sygdom

”Hvis to mennesker elsker hinanden, så kan det kun ende ulykkeligt. Selvom de elsker hinanden til det sidste, så dør de ikke samtidig. Den ene efterlader en smerte hos den anden, så ulykken er indbygget. Hvis jeg elsker mine børn, så er jeg sikker på at blive ulykkelig, fordi på et eller andet tidspunkt siger de fra eller bliver ulykkelige. De bliver syge, eller de dør. Jeg kan ikke elske uden at vide, at ulykken bor i at sige ja. Men hvis det skulle få en til at mene, at man skulle lade være med at binde sig, så vil jeg svare: Tværtimod. Skynd dig at få noget, du kan blive ulykkelig over!”

Johannes Møllehave

7

Når man har at gøre med unge, der mister, er det(også) vigtigt at huske på, at sorg ikke sygdom...

...men kærlighedens pris

8

Vigtige pointer

1. Sorgen er en fortælling, der har brug for huskehjælp, familiehjælp og skolehjælp
2. Sorgen er ikke kun en fortælling om det, man har mistet, men i ligeså høj grad om det, man aldrig kan miste.
3. Sorg går ikke over! Den har ikke en løsning og en afslutning, men er et "landskab", barnet/den unge skal leve i og med.
4. Sorg er kærlighedens pris
5. Sorg er noget, vi giver og tager fra hinanden
6. Døden er ikke kun exit. Børn og unge har himmelforestillinger.
7. Børn og unges sorg er ikke et problem, der kan løses, men en byrde, der skal bæres med os voksne som nysgerrige og opmærksomme vidner

9

Hvad er afgørende for tilpasning til det nye liv?

- Kontinuitet i de tætteste relationer
 - Omsorg, åbenhed og støtte er særligt afgørende efter et tab og det lige netop de kvaliteter, der sættes på prøve og udfordres, når nogen dør.
- Langvarige forstyrrelser i de relationer til mennesker, der støtter og drager omsorg for barnet/den unge, er den altovervejende største risikofaktor for at udvikle mistrivsel, men det er også centralt, at der er stabil deltagelse og engagement i barne-/ungdomslivets arenaer, der understøtter udviklingen (skole/ungdomsuddannelse/klub/fritidsaktiviteter)

Winther-Lindqvist, Ditte, Afslutningskonferencen, *Sorgens kultur*, 01.12.2021

10

Mangelfuld støtte

- En af de største risikofaktorer for barnet/teenagerens sorgproces er, at den tilbageværende forældre selv er fanget i en problematisk sorgproces (enten fordi sorgen fylder for meget eller at sorgen helt ignoreres) og derfor har svært ved at være en støtte for barnet/den unge
- De sorgramte børn og unge befinder sig ofte i en situation, hvor de savner støtte og opbakning både hjemme og i deres skole/fritid med venner.

Winther-Lindqvist, Ditte, Afslutningskonferencen, *Sorgens kultur*, 01.12.2021

11

Sorg og rolle - ansvarsforskydning

- Tendens til at overtage mere voksne roller (emotionelt, praktisk og eksistentielt)
 - Teenagere påtager sig ofte skyld og ansvar i forhold til den forældre, de har tilbage
- At give og modtage omsorg kompliceres af sorg

Winther-Lindqvist, Ditte, Afslutningskonferencen, *Sorgens kultur*, 01.12.2021

12

Typiske problemstillinger

- Øget bekymring for den tilbageværende forælder og søskende
- Tendens til rolle-/ansvarsforskydninger i familierne
- Ensomhed/skyldfølelse
- Følelse af at være anderledes fra jævnaldrende/social tilbagetrækning
- Dårlige skolepræstationer/frafald
- Tilbagetrækning fra fritidsaktiviteter
- Depressive/ængstelige reaktioner
- Øgede konflikter også med den øvrige familie
- Bekymring over økonomi og fremtid

Winther-Lindqvist, Ditte, Afslutningskonferencen, *Sorgens kultur*, 01.12.2021

13

At miste sin mor – problem eller byrde?

- ”Hvad skal jeg gøre? Spurgte en lærer mig engang, da en af hendes elever i 9.klasse, havde mistet sin mor og var dybt ulykkelig.
- “Hvad vil du gerne gøre?” spurgte jeg hende.
- “Jeg vil gerne trøste hende. Hjælpe hende med at få det bedre!”
- “Kan du trøste hende?”
- “Nej, “ svarede hun “det er jo det, der er problemet!”
- “Hvis problem?”
- “Mit”, svarede hun med et lille smil.
- ”Er det et problem?”
- ”Nej, det er vel egentlig en byrde!” svarede hun.

14

Døde Forældres Klub

Vi kan ikke bringe de døde tilbage til livet, men vi kan insistere på at tale om dem. Og det gør vi i Døde Forældres Klub. Vi taler om, hvordan det er at miste en forælder alt for tidligt i livet. Om traumet, ensomheden, berøringsangsten og den hjemløse kærlighed.



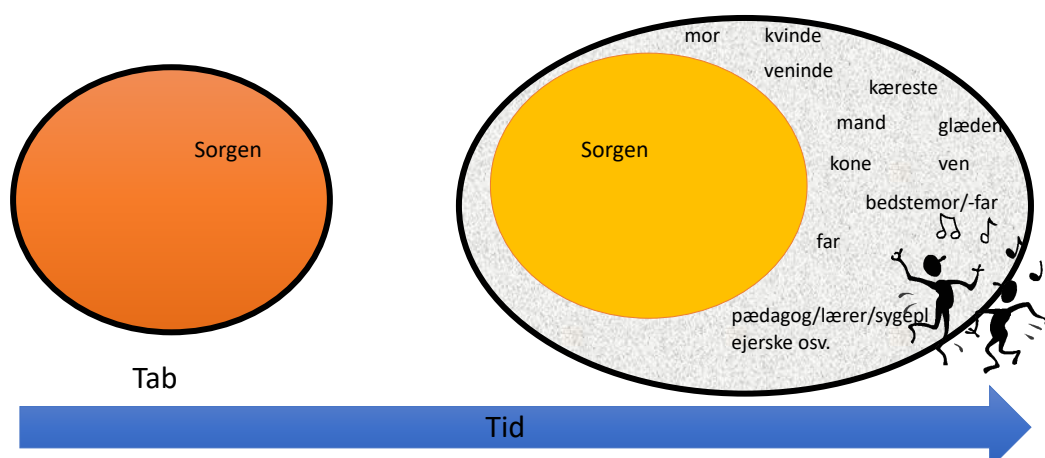
es klub



15

Tiden læger alle sår – eller gør den?

"Sorgen er nu en del af os/mig. Jeg er mere end sorgen. Jeg er også mor, kone, præst, veninde. Men jeg er stadigvæk også sørgende mor til en død dreng... Sorgen er ikke forandret, men jeg er forandret. Sorgen over at min dreng er død er ikke forandret. I begyndelsen kunne jeg ikke have andet end sorgen i mig, nu kan jeg have mere. Jeg er forandret af den!" (Lise Trap, *Sorg – Den dybeste ære glæden kan få*, Alfa 2010)



16

Hvor ligger den største udfordring, når vi har at gøre med børn og unge, der er på vej til eller har mistet?

1. At unges sorg gør noget særligt ved os voksne?
2. At unge sørger anderledes voksne?
 - *“Barn og unge sørger på forskellig vis. Der er flere likheter enn ulikheter mellom voksne og barns/unges sorg. De samme savn og lengsler, de samme "rare" tanker og mektige følelser som sees hos voksne, kan oppleves av barn som mister en kjær person. Men barns/unges reaksjoner er i stor grad avhengig av den måte vi voksne kan møte barna på, og de forutsetninger vi gir dem for å bearbeide sine følelser og reaksjoner.”* (Dyregrov, Atle, <http://www.krisepsyk.no/>)
3. At unge, der mister, er magtesløse på andre måder end voksne, der mister?

17

Grundvilkår eller fejl!?

Det, som bliver tydeligt i mødet med børn og unge der mister, er, at

- afhængigheden,
- sårbarheden,
- skrøbeligheden
- afmagten og
- dødeligheden

ikke repræsenterer et brud med menneskelivets grundvilkår, men tværtimod er en **påmindelse** om dem.

18

"Normalt"



De eksistentielle vilkår

- Jeg kan ikke kontrollere livet eller fremtiden
- Jeg er sårbar og afmægtig
- Der er lidelse i verden og den rammer tilfældigt
- Døden ikke kun er noget, der kommer, når man er gammel
- Det onde kan ske - og ofte er der ikke nogen fornuftig forklaring eller mening med det
- Gud kan ikke bruges til beskytte mig mod det onde

19

Forældretab = rystelse



De eksistentielle vilkår

- Jeg kan ikke kontrollere livet eller fremtiden
- Jeg er sårbar og afmægtig
- Der er lidelse i verden og den rammer tilfældigt
- Døden ikke kun er noget, der kommer, når man er gammel
- Det onde kan ske - og ofte er der ikke nogen fornuftig forklaring eller mening med det
- Gud kan ikke bruges til beskytte mig mod det onde

20



21

"Mødre dør aldrig, de lever
i deres børns hjerter..."

Jonas, 10 år

22

Sorgen er et "landskab", som den unge skal leve i og med...



23

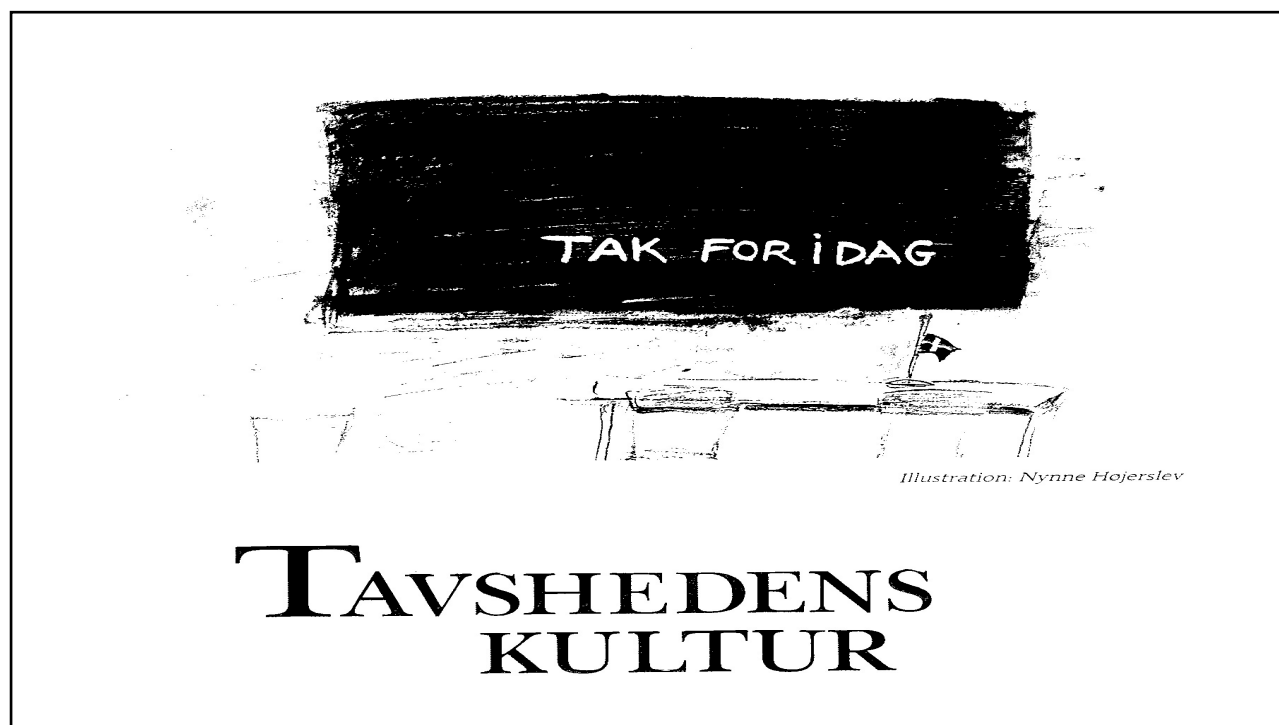
Unge 13-19 år

Grundkonflikt: • Mellem identitet og jeg-tab Værste trussel: • At blive truet på sin selvstændighed. Opgave • Lyv ikke. Respekter integritet. Giv mulighed for at være sammen med jævnaldrende. Samme information som til voksne.	Indstillingen til døden svinger mellem "angst" og "intethed" • Samme forestillinger om døden som voksne. Døden er uundgåelig, uigenkaldelig og kan ramme dem selv. • Det problematiske ved døden er smerterne, uvisheden, hvad det sker, når man er død! • Døden udløser angst, bedrøvelse, ensomhed, vrede og uvished	Sprogløshed og hjælpeløshed • Har svært ved at blive kloge på egne følelser, vil gerne være "cool", men er alligevel meget sårbare. • Bag beskyttende mur af ironi, kulde og barskhed skjuler sig ofte frygt og ængstelse. • Gråd og nedtrykthed er svært at acceptere. Opfattes som tegn på sårbarhed. • Stor forskellighed på, hvordan sorgen tackles, og derfor meget brug for accept af forskellige måder!	Nødvendige udviklingsproces-er kan blive afbrudt/udskudt! • Forældretab kan medføre at unge, der havde uoverensstemmelser med deres forældre får belastende skyldfølelser. • Spænding mellem (naturligt) oprør og protest og større krav fra efterlevende forældre om hensynsfuldhed og ansvar. Oprør kan blive afbrudt og udsat!
---	--	---	--

24

1. Det er altid den voksne, læreren, pædagogen m.m., der har ansvaret
2. Tal selv. Forvent ikke at den unge skal gøre det

25



26



27



28

Uopretteligt eller livsødelæggende tab!?

- Der er forskel på et uopretteligt og et livsødelæggende tab!
- Hvor tabet ikke erkendes som livsafgørende, risikerer det at blive livstruende!
 - Om denne "erkendelse" kan finde sted, afhænger af barnets omgivelser! Ved lade som om, vi ikke ved, hører eller ser at det har mistet, fortæller vi barnet, at det ikke er så vigtigt!!
 - For børn indretter sig på den virkelighed, der er. Dvs. at bliver de ikke mødt i sorgen forstiller de sig, at det er sådan, det skal være!
 - Børn glemmer hurtigt, siger man. Det er ikke rigtigt. Børn kan give sig hen. De kan let forglemme sig selv, men det betyder ikke, at de glemmer
- Når den voksne ikke vil/tør hjælpe barnet med at huske og mindes, trues barnets almindelige forældretilknytning og resultatet kan blive
 - en amputation af barnets identitetsdannelse (også barnet, der har mistet sin mor/far, har en mor/far
 - at barnets evne til tilknytning (kærlighedsevnen) bliver reduceret/ødelagt