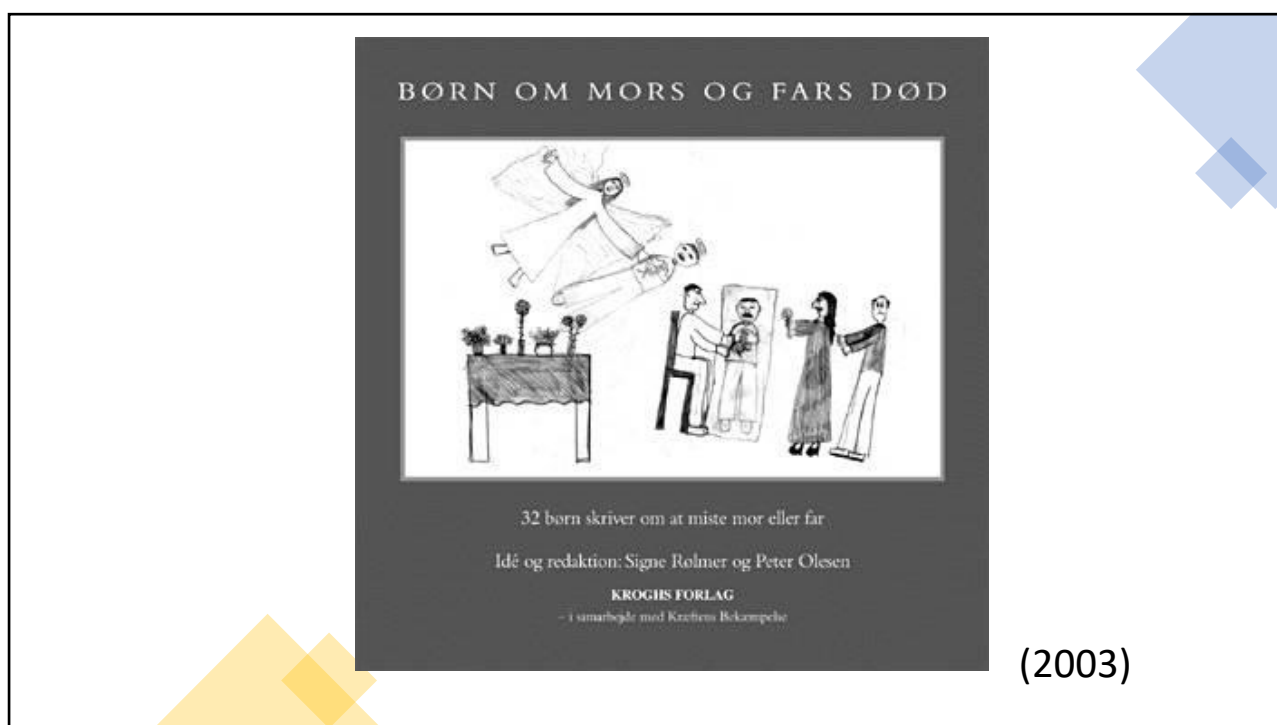




1



2

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

Sammen om sorgen

"Et menneskes sorg er dermed på én gang som alle andres sorg, som nogle andres sorg og som ingen andres sorg. Den er på samme tid eksistentiel, kulturel og individuel" (Brinkmann, 2021, 10))

5

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

6

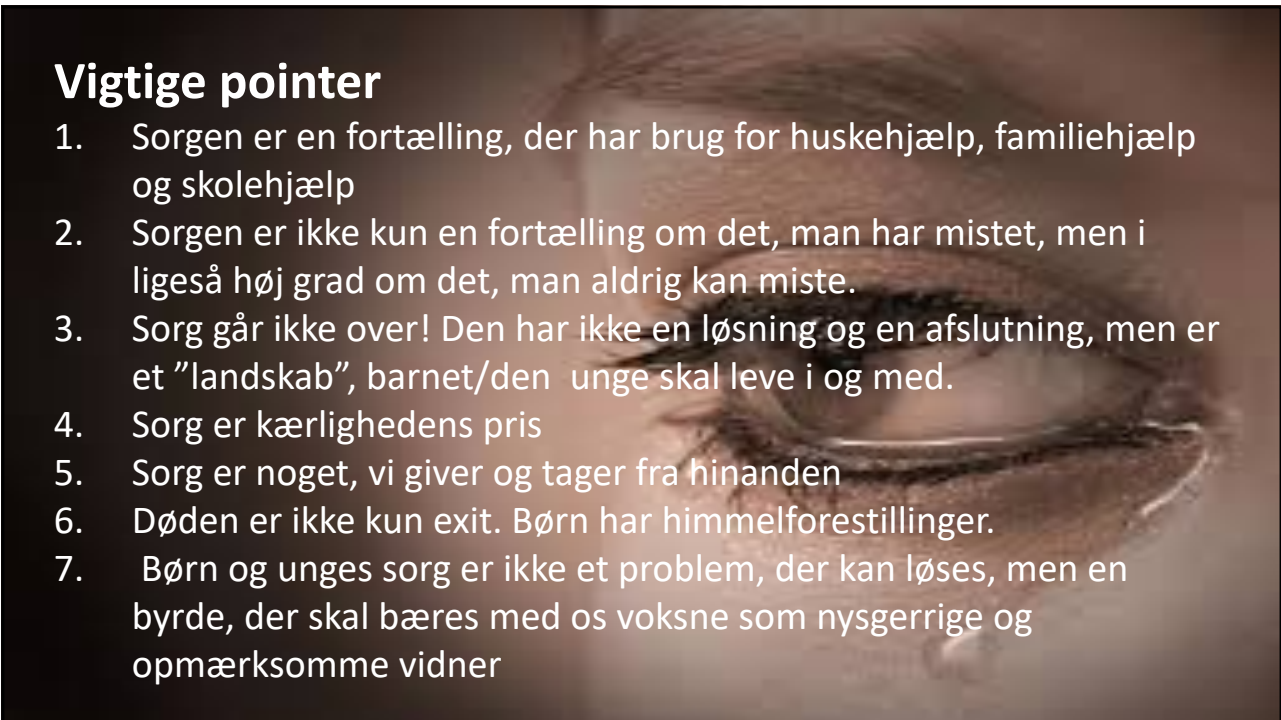


Når man har at gøre med børn og unge, der mister, er det(også) vigtigt at huske på, at sorg ikke sygdom...

...men kærlighedens pris

7

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 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

8

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? Spurgte jeg
- “Nej, “ svarede hun “det er jo det, der er problemet!”
- “Hvis problem?” spurgte jeg igen
- “Mit”, svarede hun med et lille smil.
- ”Er det et problem?” forsøgte jeg igen
- ”Nej, det er vel egentlig en byrde!” svarede hun.

9

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.



6 episodes		5 hours, 5 minutes
▶	Alt det jeg ikke fik sagt	53:56
▶	Sorgens landskab	54:21
▶	Knyttede næver og en lille rødkælk af glas	50:03
▶	Undskyld, jeg spurgte	48:10

es klub



10

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

1. At børn og unges sorg gør noget særligt ved os voksne?
2. At børn og unge sørger anderledes voksne?
 - *“Barn sørger på forskellig vis. Der er flere likheter enn ulikheter mellom voksne og barns 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 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 børn og unge, der mister, er magtesløse på andre måder end voksne, der mister?

11

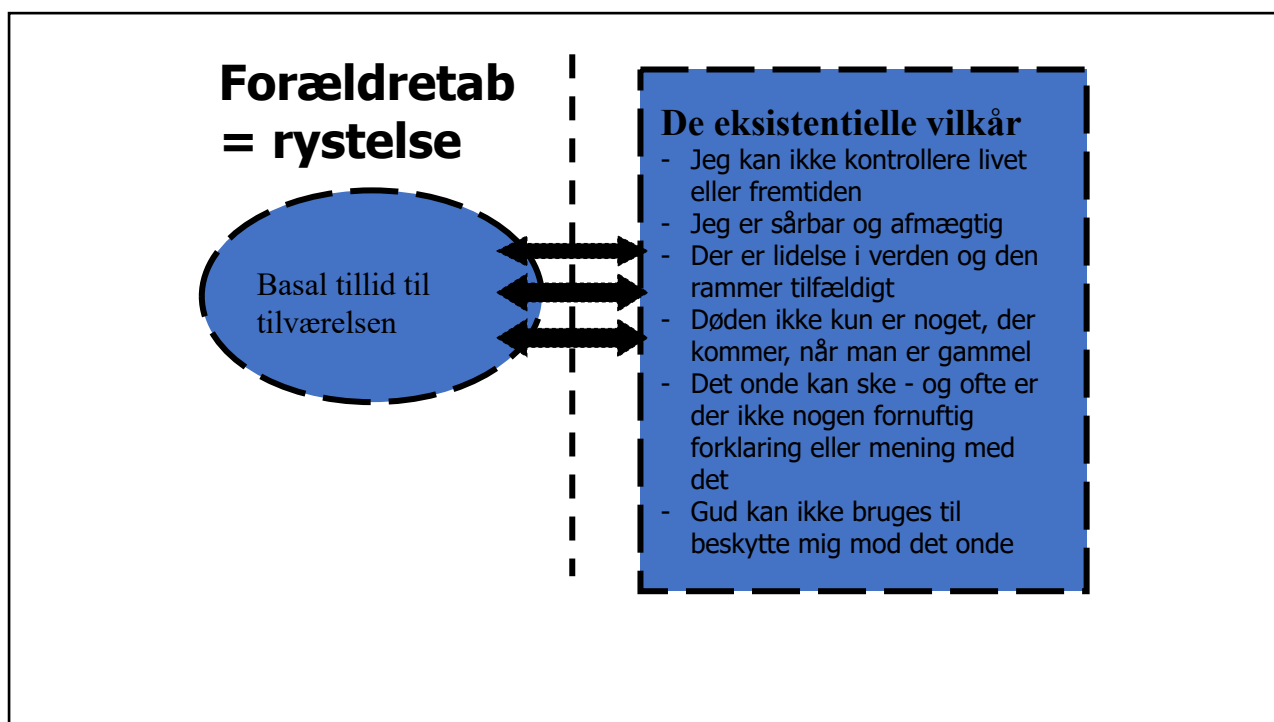
”Normalt”



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

12



13



14

Sorgen forstås som et
problem, der har en
løsning og en afslutning

15

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

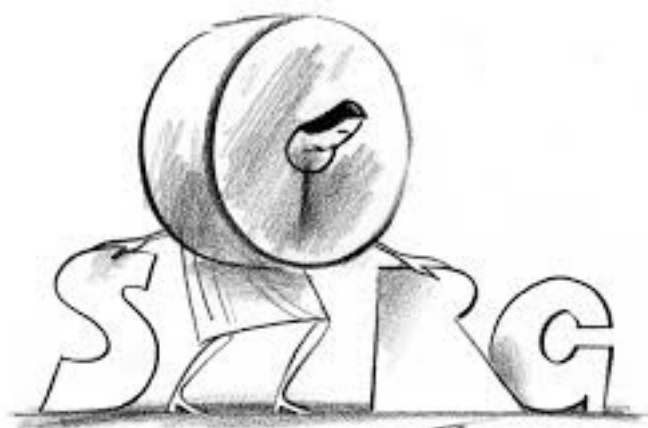
Jonas, 10 år

16

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



17



Sorgen er ikke et problem, der kan løses, men en byrde, der skal bæres - af barnet, men med os voksne som nysgerrige og opmærksomme vidner

18

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

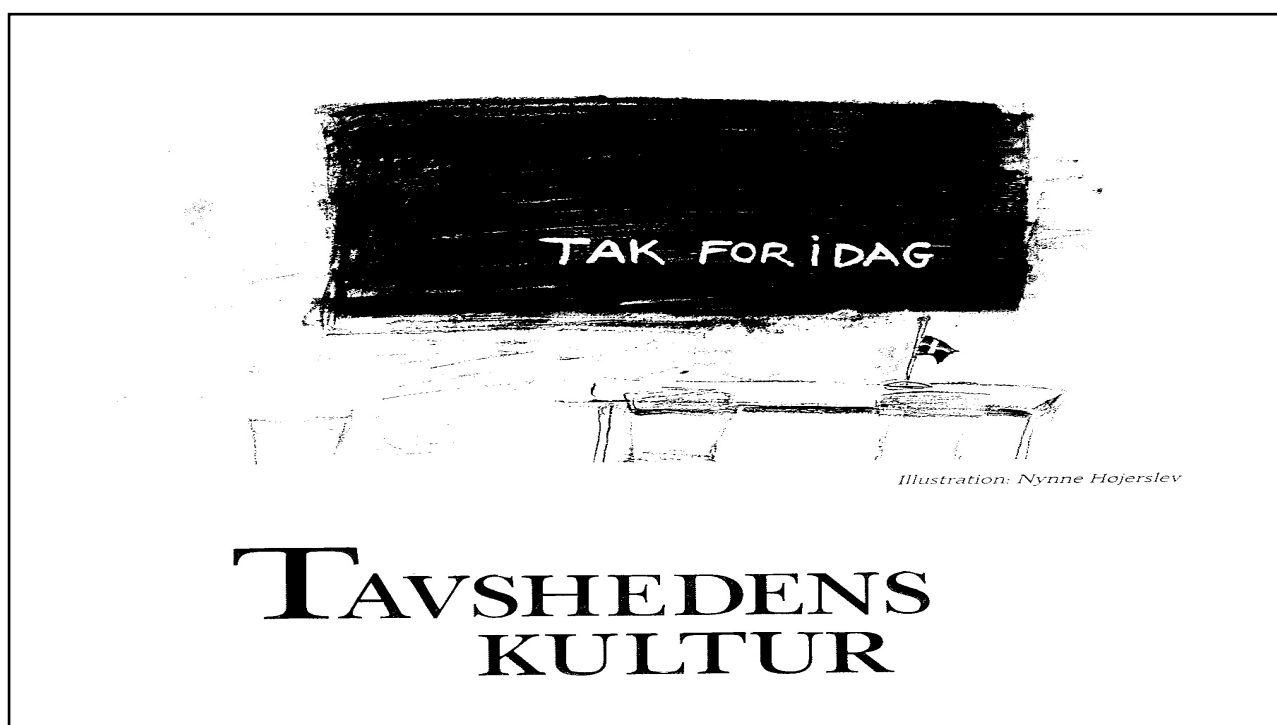
19

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

20



21



22

~~”Ude af øje, ude af sind”~~

”Ude af øje, inde i sind”

23

Ud i klassen...



24

Stikord til "nærvær" i samværet med børn, der mister

- Giv børnene støtte og accept af alle tab - også kæledyret der dør, venner der svigter og lignende!
- Tag børnenes følelser alvorligt - også vreden. Det, de føler, er ok. De burde ikke føle anderledes!
- Børn er ikke små voksne og skal derfor ikke fastholdes i samtalen. Kunsten er at følge børnene, at gå ud og ind af det svære sammen med dem!
- Lad ikke børnene være ensomme med de tanker, der trænger sig på, når døden, meningsløsheden og alenheden er blevet virkelig for dem! Spørg: "Jeg kender nogen, der.... Siger det dig noget? Kender du også det?"
- "Bank på" hos børnene, fortæl dem, at vi gerne vil lytte, hvis de vil fortælle!
- Respekter børnenes nej til samtale. Men spørg igen - og igen! Tal selv om den den døde!!
- Lad være med at forherlige døden som et bedre sted end livet!

25

Stikord til "nærvær" i samværet med børn, der mister

- Døden er uigenkaldelig, men kærligheden består!
- Den døde skal holdes i live i livet. Hjælp barnet med at lave et "mindernes skatkammer"! (Rikke Høgsted: "Til minde om")
- Det er ikke helgener, børn mister, men hele mennesker med fejl og mangler!
- Vi henter alle den bedste hjælp blandt familie og venner
- Trøsten er at der ingen trøst er!
- Vi skal kunne tåle at høre barnets klage, sorg, vrede og fortvivlelse!
- Børn kan ikke beskyttes fra virkeligheden - men i virkeligheden ved at være sammen med dem om det svære!

26

Hadesæt- ninger

- Er du kommet over det?
- Lad være med tænke så meget over det!
- Livet går videre!
- Kom til mig, hvis du vil snakke!
- Det kan jeg godt forstå!
- Jeg ved, hvordan du har det!
- Det kender jeg også godt... og så fortæller hun om sig selv
- Det blir nok snart godt!
- Det var nok også det bedste!
- Det var der nok også en højere mening med!
- Du må se fremad!
- Sådan må du ikke tænke!
- Det klarer du vel nok godt/flot!
- Går det godt?
- Savner du din mor/far/bror/halvbror?

27

Hvor kan man hente hjælp?



28

Hvordan kan skole og kirke hjælpe hinanden?

- Præsten ud i klassen
 - Som underviser i emner, der vedrører sorg, tab og død
 - Klassesamtale, når børn mister
- Præsten som leder af fælles samlinger på skolen i forbindelse med ulykker, lærere eller børn, der dør
- Sorggruppe for børn – et fælles projekt for skole og kirke