

Stemmer, vi glemmer

Sorgramte danske elevers oplevelse af den støtte, de modtog i forbindelse med at vende tilbage til skolen efter tabet af en forælder

OM
SORG

Af Martin Lytje
og Per Bøge

Idé, tekst og projektstyring

Projektleder Martin Lytje

Projektansvarlig

Områdechef Per Bøge

Grafisk design

Bodil Tejg Krunderup, TEJG ApS

Foto

Cecilia Birkmose Samsson

Korrektur

ABNI Communications

Produktion:

Lisbeth Faarkrog Eg

Tryk

ReklameTryk.dk

Projektet er støttet af Egmont Fonden

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø

Tlf.: 35 25 75 00
E-mail: info@cancer.dk
CVR: 55629013

ISBN 978-87-7064-312-2

www.cancer.dk



INDHOLD

04	Introduktion
07	Børns unikke viden
09	Sådan gjorde vi
10	Undersøgelsens primære fund
13	Myter om sorg
15	Sorgramte børns oplevelser efter tabet af en forælder
25	Sorgramte børns ønsker
37	Anbefalinger til skoler og professionelle

Introduktion

Hvert år mister omkring 2.000 danske børn en forælder.

Det er almindelig kendt, at dette tab er en af de mest traumatiske begivenheder, et barn kan opleve. Børn, som mister en forælder, har forøget risiko for at underpræstere i skolen, udvikle depression og føler sig ofte isoleret fra deres jævnaldrende.

I Danmark har der ikke været fokus på at interviewe sorgramte børn om deres personlige oplevelser med at vende tilbage til skolen efter tabet af en forælder. Dette skyldes sandsynligvis en samfundsmæssig forestilling om, at det er for svært for sorgramte børn at skulle fortælle om deres oplevelser og holdninger til, hvad de har været igennem.

I OmSorg mener vi, at børn besidder en unik viden om deres eget tab. Uden adgang til børnenes perspektiver kan det være svært for skoler og professionelle at målrette deres sorgberedskab. Derfor er denne rapport blevet til.

Denne praksisnære og interview-baserede rapport formidler børns erfaringer, oplevelser og ønsker til skolens håndtering af deres sorg. Rapporten er baseret på ph.d.-afhandlingen *Unheard Voices: Parentally Bereaved Danish Students' Experiences and Perceptions of the Support Received Following the Return to School* fra University of Cambridge, England.

Den fulde ph.d.-afhandling kan downloades på www.omsorg.dk



Denne rapport beskæftiger sig med de problematikker og udfordringer der findes i *danske skolers sorgberedskab*. Vi har interviewet en række elever i alderen 9-17 år, der alle har oplevet at miste en forælder. Fokus har været på deres oplevelse af den støtte, de fik – eller manglen på samme.

Rapporten fokuserer på de områder, hvor skoler kan blive bedre til at støtte op om de sorgramte elever. Det betyder ikke nødvendigvis, at danske skoler er dårlige til at håndtere sorg. Tværtimod har op mod 98 % af alle folkeskoler i dag implementeret en sorgplan på frivillig basis. Det viser, at skolerne har en stærk forståelse for, at traumatiske oplevelser medfører særlige udfordringer for eleven. Forskning viser, at danske skoler er blandt de bedste i verden, når det kommer til at have aktivt fokus på, hvordan man hjælper sorgramte elever. Det kan vi være stolte af. Der er dog ingen tvivl om, at vi kan blive bedre – og det er fokus for denne rapport.

Formålet er derfor at tilføje et supplement til den eksisterende viden om sorgramte børns oplevelser i mødet med skolen og deres forslag til hvilken støtte, de gerne ville modtage.

Dermed ønsker rapporten at bidrage til:

- at belyse de problematikker og udfordringer, sorgramte børn oplever i skolen efter tabet af en forælder.
- at kvalificere indsatsen, som børn tilbydes i forbindelse med tabet af en forælder.
- at belyse de problematikker og udfordringer, sorgramte børn oplever i skolen efter tabet af en forælder.

Med denne rapport ønsker Kræftens Bekæmpelse at agere talerør for sorgramte danske børn. Vi sætter fokus på, hvordan skolelivet er, når man som barn må leve med tabet af en forælder. Studiet udforsker derfor, hvordan 39 børn oplevede det at vende tilbage til skolen efter en forælders dødsfald. Ligeledes formidler studiet de sorgramte børns bud på – og ideer til – hvordan de danske skolers sorgberedskab kan styrkes.

Til dig der sidder med denne rapport: Uanset om du er fagperson, lærer, politiker eller forælder, så håber vi, at rapporten giver dig viden og forståelse for konsekvenserne og udfordringerne der følger med, når man mister en forælder som barn.

God læselyst!

*Martin Lytje, projektleder, ph.d., og Per Bøge, områdechef, OmSorg
Kræftens Bekæmpelse*



”

Det ville være godt, hvis vi havde noget forberedelse i timerne, hvor vi snakkede om, hvad det vil sige at leve uden den ene forælder. Så det ikke bliver et tabu. Det tror jeg bare ikke, vi er gode nok til. For det er døden, og det er ubehageligt. Vi er ikke uovervindelige.

(PIGE, 14 ÅR)

En kvalitativ undersøgelse om, hvordan børn, der har mistet en forælder, oplever det at vende tilbage til skolen og deres ønsker til et sorgberedskab

Vi har, igennem 18 fokusgruppeinterviews, talt med i alt 39 børn i alderen 9-17 år, som har mistet en forælder.

Vi ønskede at høre deres historier om og erfaringer med at vende tilbage til skolen efter tabet af en forælder.

VI VILLE GERNE VIDE FØLGENDE:

Hovedspørgsmål



Hvilke oplevelser og holdninger har 9-17-årige sorgramte elever i forbindelse med den støtte, de bliver tilbudt, når de vender tilbage til skolen efter at have mistet en forælder?

Underspørgsmål



Hvilke oplevelser har sorgramte børn i mødet med skolen og dens støtteforanstaltninger efter tabet af en forælder?



Hvordan forestiller sorgramte børn sig, at den ideelle tilbagekomst til skolen kunne se ud efter tabet af en forælder?



Hvilke tanker og behov har sorgramte børn i forhold til skolens støtteforanstaltninger efter tabet af en forælder?



”

Jeg har fortalt om min fars død i klassen, men det er kun mine tætteste venner, som jeg taler om det med. Jeg kan ikke lide at vise følelser i klassen. Jeg var sådan en sårbar person, da jeg var mindre, og nu kan jeg bedst lide at vise at jeg er stærk nok. Jeg kan bedre lide at græde alene end hele tiden at få at vide "nåh, hvor er det synd for dig, men det skal nok gå". Det er noget jeg har hørt flere gange, og det lyder falskt. De har ikke været igennem det samme som mig, så de ved det ikke.

(DRENG, 14 ÅR)

Sådan gjorde vi

Kriterierne for at deltage i undersøgelsen var, at deltagerne:



to år før undersøgelsen skulle have mistet en forælder.



ikke var i akut sorg og havde erfaring med at være i skole efter dødsfaldet.



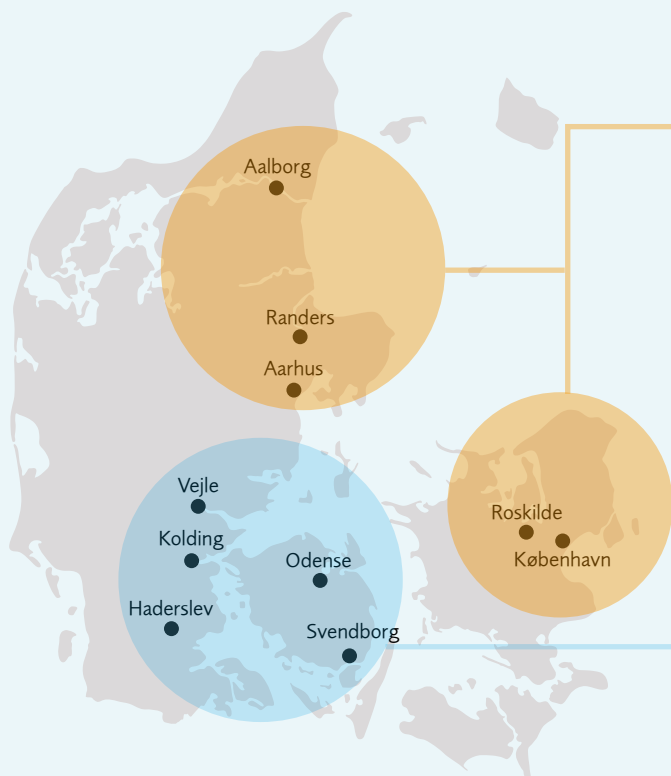
var 9 år eller ældre.

Undersøgelsen blev opdelt i to dataindsamlingsfaser.

I fase I deltog 22 børn fra to sorggrupper. Børnene blev delt op i fire fokusgrupper og blev interviewet fire gange over et år. En enkelt gang blev to af grupperne slået sammen, grundet ferie.

Fase II er baseret på de spørgsmål, der opstod på baggrund af fase I. Her deltog 17 elever fra ikke tidligere besøgte regioner. Eleverne blev opdelt i tre fokusgrupper, som hver blev interviewet én gang.

Yderligere information om metoder, etiske overvejelser, rekrutteringsstrategi samt strukturering af interviews og analyse er tilgængelig i den fulde ph.d.-afhandling på www.omsorg.dk



FIGUR 1: BESØGTE LOKATIONER

Undersøgelsens primære fund

På de kommende to sider præsenteres de centrale pointer, der er resultatet af vores fokusgruppeinterviews med sorgramte skoleelever om deres oplevelser og ønsker til danske skolers sorgberedskab.

Sorgramte børn ønsker

! - at der er klare rammer.

Sorgramte børn har brug for, at der er klare rammer, når de vender tilbage til skolen. At have klare rammer for, hvad barnet må, når vedkommende bliver ked af det, giver barnet en grundlæggende tryghed. Det er derfor vigtigt, at der er sat regler op, for eksempel for, at barnet må forlade klassen, hvis han eller hun bliver ked af det, og eventuelt at barnet må bede læreren eller en ven om at gå med ud.

! - at støtte bliver baseret på individuelle omstændigheder og behov.

Når en forælder dør, bliver hjælpen ofte designet på baggrund af skolens sorgplan. Sorgramte børn ønsker, at et sådant beredskab i højere grad tager udgangspunkt i deres individuelle behov og omstændigheder. Derfor foreslår de, at der i højere grad bliver lavet en personlig handleplan, der tilgodeser deres unikke situation.

! - at deres sorg bliver taget alvorligt.

Sorgramte børn ønsker, at deres sorg tages alvorligt i skolen. Det kan eksempelvis være ved, at der er støtte tilgængelig, når de har brug for den – ikke kun når lærerne kan finde tid til at hjælpe. Derudover er det vigtigt, at lærerne viser hensyn og lytter aktivt til elevens ønsker og behov. For eksempel kan nogle elever opleve det som ubehageligt, hvis læreren spørger ind til sorgen, mens der er klassekammerater til stede.

! - at være ansvarlige samarbejdspartnere.

Børn har en unik indsigt i egne behov. Ofte ved de bedst selv, hvad de har brug for. Sorgramte børn ønsker derfor at blive set som ansvarlige samarbejdspartnere. De oplever det som ubehageligt, når de ikke ved, hvad der skal foregå, eller hvis der ikke bliver spurgt ind til deres præferencer. Derfor ønsker sorgramte børn, at lærerne tager deres viden seriøst og inkluderer dem, når skolen planlægger, hvordan den skal håndtere deres sorg.

Det er en udfordring, når sorgramte børn vender tilbage til skolen:



Klassekammerater skal forberedes på, hvordan man taler om dødsfaldet.

Lærere har ofte fokus på at fortælle klassen, hvor vigtigt det er, at kammeraterne støtter den sorgramte elev. Det er dog sjældent, at klassekammeraterne bliver vejledt i, hvordan de kan give denne støtte. Uden vejledning i, hvorledes man taler om sorgen, kan dødsfaldet hurtigt blive tabubelagt, fordi alle parter er bange for at gøre hinanden kede af det. Dette efterlader den sorgramte elev med en følelse af at være alene med sin sorg.



Sorgen forsvinder ikke, fordi eleven skifter skole

Ændrede livsomstændigheder eller mistrivsel kan føre til skoleskift i tiden efter et dødsfald. Det er vigtigt, at den nye skole bliver gjort opmærksom på 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.



Sorgramte børn bliver ved med at have brug for støtte.

Sorgen forsvinder ikke over tid; barnet bliver blot bedre til at leve med den. Det er vigtigt, at skolen fastholder et langsigtet fokus på de udfordringer, der følger med tabet af en forælder. Dette kan gøres ved, at skolen et par gange om året har en fast samtale med barnet, hvor parterne diskuterer eventuelle udfordringer.



Børn med forældre der er livstruende syge har brug for støtte.

Ofte bliver skolernes sorgberedskab først aktiveret, når et dødsfald er sket. Børn, der lever med en livstruende syg forælder, har også brug for støtte. Det er derfor nødvendigt, at skolen har fokus på også at hjælpe denne gruppe af elever, så snart skolen bliver gjort opmærksom på situationen.



Myter om sorg

I Danmark eksisterer der nogle sejlivede myter om sorg. Her gør vi op med tre af dem.

★ "Alle, der har mistet, 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 vigtigt, at man i stedet for at indpasse barnets sorg i en række prædefinerede stadier tager udgangspunkt i vedkommendes individuelle situation.

★ "Tiden læger alle sår"

Sorg er ikke noget, der langsomt forsvinder over en række måneder. Tabet af en forælder følger sorgramte børn resten af deres liv og har ofte omfattende negative konsekvenser, både igennem barndommen og i voksenlivet. Børn vil altid være præget af tabet af en forælder og kan have brug for støtte mange år efter dødsfaldet.

★ "Det er mest skånsomt for barnet ikke at blive inkluderet i beslutninger"

Voksne tænker ofte, at de skåner børn ved at tage beslutninger på deres vegne. Børn vil dog langt hellere inkluderes i, hvad der foregår, og bidrage med deres unikke indsigt i egne behov. Mange børn oplever det som et overgreb, hvis der bliver taget beslutninger om deres liv, uden at der tages hensyn til deres præferencer. Samtidig skaber det en usikkerhed hos børn ikke at vide, hvad der kommer til at foregå, når de vender tilbage til skolen.



Sorgramte børns oplevelser efter tabet af en forælder

Der er særligt fire områder, hvor sorgramte børn oplever udfordringer i forbindelse med at vende tilbage til skolen. Disse er beskrevet på de følgende sider.



Sorg manifesterer sig som både fysiske og mentale følger

Mange børn oplever både fysiske og mentale udfordringer i perioden efter tabet af en forælder. Ofte er de fysiske følger indledningsvist de voldsomste, men samtidig også dem, der forsvinder først. Mentale udfordringer, der kan være sværere for voksne at identificere, kan derimod vare ved i lang tid.

Selvom fysiske og mentale sorgreaktioner altid er meget individuelle, oplevede mange af de sorgramte børn en eller flere af nedenstående følger:

- **Fysiske gener, såsom spiseproblemer, mavepine, hovedpine og træthed.**
- **Mentale gener, såsom søvn- og koncentrationsbesvær. Det er svært at koncentrere sig i skolen, hvis man har en livstruende syg forælder derhjemme, eller ens far eller mor er død.**
- **Følelsen af at livet mister sin mening.**

På de følgende sider fortæller en række af de sorgramte børn, hvordan de oplevede, at fysiske og mentale reaktioner påvirkede deres liv og hverdag.

FYSISKE FØLGEVIRKNINGER



Jeg havde problemer med at sove, da min far døde, og jeg kæmpede med ikke at kunne spise normalt. Det kunne jeg ikke rigtigt, mens han var syg. Jeg tror, det tog et halvt år. Det var, som om min krop ikke havde lyst til at spise noget. Bare tanken om at spise var ... du ved.

(PIGE, 14 ÅR)

Både drenge og piger oplever at miste appetitten i tiden op til og efter dødsfaldet. Flere børn beskriver oplevelsen som en følelse af, at kroppen slet ikke har lyst til mad. Problemer med at spise er oftest værst i perioden lige efter dødsfaldet og aftager i de fleste børns tilfælde tre-fire uger senere. Derudover kan bekymringerne komme til udtryk som mavepine og hovedpine specielt i den akutte periode lige efter dødsfaldet.

MENTALE FØLGEVIRKNINGER

”

Jeg kunne i hvert fald mærke, at jeg var meget træt og ikke kunne falde i søvn. Jeg havde lettere ved at komme til skade. Jeg ved ikke hvorfor, det var bare sådan, det var, både under og efter sygdommen.

(PIGE, 12 ÅR)

Mange børn, der har mistet en forælder, oplever søvnproblemer og koncentrationsbesvær. I perioden efter dødsfaldet kan det være svært ikke at tænke på den afdøde og ens livssituation. Flere børn fortæller, at de i tiden efter dødsfaldet havde nemmere ved at komme til skade og få blå mærker. Denne oplevelse kan ses som en fysisk reaktion, men kan også være relateret til, at koncentrationsbesværet forøger barnets risiko for at komme ud for en ulykke.

DET ER SVÆRT AT KONCENTRERE SIG I SKOLEN

”

Vi har snakket om det der med, at efter de er døde, så skal man have lov til ikke at lave sine lektier. Sådan synes jeg også, det skal være før. For nogle gang skulle vi først ind på hospitalet og så ind på hospicet. Der var bare ikke tid til lektier, og man kunne ikke koncentrere sig. Man tænker, "når man nu kun har lidt tid tilbage med sin far..."

(PIGE, 14 ÅR)

Flertallet af sorgramte elever oplever koncentrationsproblemer i forhold til at følge med i klassen efter tabet. Disse problemer kan vedvare og gøre det svært at præstere i skolen. Mere konkret kan dødsfaldet og uroen i hjemmet føre til, at det bliver svært at koncentrere sig og få afleveret lektier til tiden. Ovenstående udfordringer gør, at det kan være problematisk for eleven at fastholde samme faglige niveau som før dødsfaldet. Samtidig er problemerne med at koncentrere sig ikke noget, der forsvinder efter et par uger. Selvom tanker om tabet kan opleves mere intense i den indledende periode, så oplever børnene, at disse problemer kan vare ved i mange måneder.

LIVET MISTER SIN MENING

”

Jeg tror meget, jeg er i den der søgen efter mening. Jeg var ikke meget religiøs, før min far døde, men jeg bad til Gud hver dag. Jeg kan godt mærke, at efter jeg mistede min far, der tabte jeg bare rigtigt meget af mig selv. Jeg leder stadig efter den der mening om, hvorfor han nu skulle få kræft.

(PIGE, 14 ÅR)

Sorgramte elever oplever, at tabet af en forælder ændrer deres verdensopfattelse. I perioden efter dødsfaldet er det svært at finde mening med livet. Det bliver vanskeligt at opretholde interessen for fritidsaktiviteter, da de ikke virker særligt vigtige i forhold til, hvad der er sket. Ligeledes fortæller børnene, at tabet medfører en søgen efter mening i livet og kan resultere i, at de mister troen på en gud.

Hverdagen i skolen er forandret, både når en forælder bliver livstruende syg og efter dødsfaldet

Sorgramte børn oplever særligt tre udfordringer i mødet med skolen, både når deres forælder er livstruende syg og når de vender tilbage til skolen efter tabet. Derfor bør læreren have fokus på følgende forhold:

- Børnene vender tilbage til skolen i håbet om at finde et trygt og uforandret holdepunkt, men må sande, at hverdagen i skolen er forandret.
- Børnene bliver ikke inkluderet i beslutningsprocesser omkring deres sorg.
- Skolen glemmer at hjælpe børn med livstruende syge forældre.

HVERDAGEN ER FORANDRET, NÅR ELEVEN VENDER TILBAGE



Den dag, det var sket, der vidste alle i klassen det. Det havde jeg det sådan set fint med, men det var underligt, fordi alle sådan kiggede på en. De var ikke, som de plejede at være. Jeg syntes godt, de kunne være dem, de plejede at være.

(PIGE, 12 ÅR)

Der kan være stor forskel på, hvornår og hvordan sorgramte elever vender tilbage til skolen. Det kan ske dagen efter dødsfaldet, i løbet af en uges tid, typisk efter begravelsen, eller efter endnu længere tid, for eksempel efter en ferie. Men fælles for alle børnene er, at de vender tilbage til skolen på et tidspunkt, hvor deres familie stadig er akut præget af dødsfaldet, og hvor hjemmefronten derfor kan være kaotisk.

Set i dette perspektiv er det ofte håbet hos de sorgramte børn, at de vender tilbage til en skole, hvor tingene er, som de plejer at være, og hverdagen hurtigt bliver genetableret. Virkeligheden er dog ofte en ganske anden. Eleverne må sande, at tabet – det ændrede livsvilkår – også har ændret den måde, skolen og deres klassekammerater opfatter dem på. Det er ikke unormalt, at eleven i begyndelsen bliver genstand for en overvældende opmærksomhed, hvilket kan være svært at håndtere, når man også skal forholde sig til tabet af en forælder. Det kan blandt andet være overvældende, hvis hele skolen gennemfører en ceremoni, hvor flaget bliver hejst på halv, eller hvis eleven bliver mødt af klassekammerater, der har en masse spørgsmål om, hvad der er sket.

Skolen kan her komme til at virke som et helt nyt og fremmed sted, hvilket kan være meget svært, hvis elevens håb er, at kunne vende tilbage til et sted, hvor vedkommende kan tage en pause fra sorgen.

SKOLERNE INKLUDERER IKKE SORGRAMTE BØRN I BESLUTNINGSPROCESSER

”

Jeg kan huske, at tre meter fra vores klasseværelse, der havde inspektøren hængt en plakat op, hvor der stod, "Når børn mister". Den var jeg ikke så glad for at se.

(PIGE, 12 ÅR)

Sorgramte elever oplever, at de ikke bliver inkluderet i beslutningsprocesser om, hvordan deres sorg bliver håndteret på skolen. De finder det ubehageligt og udfordrende, når skolen igangsætter aktiviteter, der sætter fokus på deres sorg, uden først at afklare med dem, om der er et reelt behov for det. Det kan for eksempel være pludselig at blive sendt til skolepsykolog eller at blive konfronteret med hjælpeinitiativer, der ikke giver mening for eleven, uanset de gode intentioner, der ligger bag.

BØRN MED LIVSTRUENDE SYGE FORÆLDRE ER OGSÅ I SORG

”

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.

(PIGE, 12 ÅR)

De elever, hvis forældre gennemgår en længere sygdomsperiode, oplever, at skolen sjældent er forberedt på at tilbyde ekstra støtte i den periode. I stedet bliver skolernes sorgberedskab først aktiveret den dag, forælderen dør. Eleverne oplever dog at have mindst lige så meget brug for støtte i tiden, der fører op til dødsfaldet.

Skolerne har problemer med det langsigtede sorgberedskab

Tabet af en forælder er en omstændighed, der vil præge barnet resten af livet. Selvom børn har evnen til at holde pauser fra deres sorg, så vender sorgen altid tilbage. For mange børns vedkommende sker det specielt i situationer, hvor de skal fordybe sig og arbejde individuelt med opgaver. Selvom skolen ofte tilbyder støtte i de første måneder efter tabet, så forsvinder støtten tit, som tiden går. Eleverne står herefter tilbage med en følelse af at være alene med deres sorg og en fornemmelse af, at det kun er dem, der erindrer, hvad der er sket.

Den langsigtede sorg skaber en lang række udfordringer for den sorgramte elev. De problematikker, der oftest nævnes, er, at:

- sorgramte elever har både gode og dårlige dage i skolen, men deres sorg er en livslang følgesvend og forsvinder aldrig helt.
- skolen glemmer, at barnets sorg er livslang og derfor følger barnet igennem hele dets skoletid.
- sorgen forsvinder ikke, fordi eleven skifter skole.

De sorgramte elever oplever generelt ikke, at lærerne bevidst undlader at tilbyde langsigtet støtte, fordi de ikke bekymrer sig om eleven. I stedet handler det om, at andre opgaver og gøremål kommer til at skygge for problematikken, når hverdagen vender tilbage. Lærerne glemmer nogle gange at se sorgen som et livsvilkår, der forandrer sig over tid og derfor kræver, at støtten løbende tilpasses barnets ændrede behov.

SORGEN ER EN LIVSLANG FØLGESVEND



Man kommer jo til at mangle personen resten af livet. Hvorfor skal man så kun være ked af det i en kort periode af livet? Jeg er stadigvæk ked af det og tænker på personen. Det kan godt være, at man har det godt og tænker på det på en god måde i en periode, og så kan man være ked af det senere hen. Det er meget forskelligt.

(PIGE, 15 ÅR)

Sorgramte børn oplever deres sorg som en konstant følgesvend. Der kan være perioder, hvor de er optaget af andre ting, men sorgen vender altid tilbage. Børnenes sorgreaktioner er som oftest kraftigst lige efter dødsfaldet. Det er her, tabet står klarest, og barnet har mindst erfaring med at håndtere sin sorg. Som tiden går, bliver de sorgramte børn ofte bedre til at tackle den. Samtidig lærer de i mange tilfælde at skjule sorgen for venner og familie, fordi de ikke vil gøre dem kede af det. Fælles for alle børn i undersøgelsen er dog, at ingen oplever, at deres sorg forsvinder.

ELEVER FØLER, AT DERES SORG BLIVER GLEMT

”

De var rigtigt gode til at tage imod mig i starten. Så efter lidt tid holdt de op med at tale om det. Jeg ved ikke rigtigt, om det var, fordi de ikke vidste, hvad de skulle sige. Til sidst endte det med, at jeg skulle sidde og græde, før de fandt ud af, at jeg havde det dårligt.

(PIGE, 15 ÅR)

Mange sorgramte børn fortæller, at de blev mødt af en skole, der forsøgte at hjælpe dem. Efter en indledende periode med støtte vendte hverdagen dog hurtigt tilbage på skolen. For eleven medførte det en følelse af at være alene med sorgen. Ligeledes oplevede flere sorgramte elever, at skolen valgte at tage dødsrelaterede emner op i klassen uden forinden at advare dem. Sådanne uger blev af et barn kaldt "et helvede".

”

Vi har haft emnet sygdom. Så glædede jeg mig jo ikke til at komme i skole. Det var bare et helvede – man ved jo, det går galt.

(DRENG, 13 ÅR)

SORGEN FORSVINDER IKKE, FORDI ELEVEN SKIFTER SKOLE

”

Nu har jeg jo skiftet skole, og den nye skole ved ikke, at jeg har mistet. Det er fordi, det ikke rigtigt er kommet op endnu. Jeg synes, det er sværere at fortælle jo længere man venter.

(PIGE, 15 ÅR)

Flere sorgramte børn oplever, at omstændighederne omkring tabet af en forælder fører til skoleskift. Sådanne skift sker ofte, efter at eleven indledningsvist har haft en periode tilbage i sin gamle klasse. Ingen elever oplevede, at skolerne koordinerede skiftet. Derfor går oplysningen om tabet ofte tabt. For eleven, der flyttede skole, kan det være svært herefter selv at tage emnet op. Dette resulterer i, at flere børn undlader at fortælle om deres ændrede livssituation, selvom de stadig er i sorg og har brug for støtte.

Mødet med klassekammeraterne er udfordrende

Mødet med klassekammeraterne kan føre til en række udfordringer, heriblandt at sorgramte elever:

- føler sig anderledes, når de vender tilbage til klassen, og har svært ved at dele deres oplevelser med venner.
- har brug for, at læreren etablerer et miljø i klassen, hvor der er plads til at tale om sorgen.
- oplever at klassekammeraternes berøringsangst over for tabet kan udvikle sig til negative relationer.

”

I starten, da var det sådan, at jeg følte mig, som om jeg var ny i klassen. Altså, fordi der blev taget så meget hensyn til mig. Selvom jeg aldrig sådan havde skiftet skole før, så følte man sig sådan lidt ny.

(PIGE, 15 ÅR)

ELEVEN FØLER SIG ANDERLEDES

Venner er en vigtig støttefaktor for sorgramte børn. Det gælder i særdeleshed de ældre elever, hvor støtten fra venner er mindst lige så vigtig som støtten fra deres lærere. Ofte kan de sorgramte elever næsten ikke vente på at vende tilbage til skolen og klassekammeraterne. De håber her at genfinde et trygt sted, hvor hverdagen foregår, som den altid har gjort.

Yngre elever (9-11 år) synes generelt, at læreren er en vigtigere støttefaktor end venner. Samtidig er det ofte nemmere for denne aldersgruppe at dele deres oplevelser med venner, end det er for de ældre børn.

Ofte er det indledende møde med klassen præget af, at hverken den sorgramte elev eller klassekammeraterne ved, hvordan de skal tale om det, der er sket. Det kan hurtigt skabe en akavet stemning og føre til, at parterne holder op med at tale om dødsfaldet. Ikke kun, fordi samtalen er svær, men fordi de ikke ved, hvordan man taler om emnet. Tilbage står den sorgramte elev og føler sig anderledes og alene med sorgen. Sådanne følelser kan gøre det svært for eleven at vende tilbage til den rolle, vedkommende havde før dødsfaldet.

KOMPETENT VOKSEHJÆLP ER NØDVENDIG

”

Det var lige dagen efter sommerferien, at det skulle fortælles. Så spurgte jeg læreren, om vi kunne vente med at fortælle det. Men det kunne vi ikke, fordi hun skulle på kursus. Jeg tænkte bare sådan om det kursus, kan det ikke vente? Jeg havde jo ikke selv vidst det i så lang tid.

(PIGE, 11 ÅR)

Når den sorgramte elev vender tilbage til skolen efter at have mistet en forælder, er læreren en uvurderlig og central støttefaktor. Flertallet af sorgramte elever oplever at blive mødt af lærere, som gerne vil hjælpe dem. Problemet er bare, at der ikke altid er sammenfald imellem, hvad læreren opfatter som god støtte, og de former for hjælp, eleven ønsker. Det skyldes, at børns sorgprocesser er individuelle, og at deres behov dermed varierer. Sorg er en personlig oplevelse, og elevens behov bliver formet af faktorer såsom dødsårsag, personlighed og forhold til læreren.

RELATIONER TIL KLASSEKAMMERATER KAN UDVIKLE SIG TIL AT BLIVE NEGATIVE

”

På min gamle skole, der behandlede folk mig sådan anderledes. Så lidt tid efter, da var det sådan, at der kom mobning og drilleri. Hvis man for eksempel var oppe at skændes, så kunne de godt bruge det der med, at "din mor er død".

(PIGE, 12 ÅR)

Klassekammeraterne modtager sjældent vejledning i, hvordan de kan støtte op om den sorgramte elev. Ofte ønsker hverken klassekammerater eller den sorgramte elev at bringe tabet op af frygt for at gøre den anden part ked af det. Dette problem skaber langsomt en kløft imellem eleverne og kan på sigt føre til tab af venskaber, og at den sorgramte elev føler sig isoleret.

Elever, der indledningsvist er blevet positivt modtaget af klassen, oplever, at dette forhold kan ændre sig, som tiden går. Ofte sker det, fordi klassekammeraterne og den sorgramte elev går skævt af hinanden. Det kan for eksempel være, hvis klassekammeraterne forsøger at sammenligne elevens tab af en forælder med deres eget tab af en bedsteforælder eller et kæledyr. Ligeledes kan der falde kommentarer relateret til, hvor heldig den sorgramte er, hvis han eller hun har arvet penge. De sorgramte elever føler, at begge typer kommentarer er stødende, og at deres sorg ikke kan sammenlignes med mindre tab. Der er også tilfælde, hvor den sorgramte elev ender med at trække sig fra venskaber, fordi vedkommende ikke ved, hvordan man genskaber dem. I få tilfælde udvikler denne distance sig til drillerier og mobning.



Sorgramte børns ønsker

De sorgramte børn blev bedt om at beskrive, hvilken støtte de gerne ville have haft fra deres skole, lærere og klassekammerater. På de kommende sider præsenterer vi disse ønsker og forslag.



Lærerne skal støtte den sorgramte elev og forberede klassekammeraterne på, hvordan de kan være med til at støtte op

Som lærer er der en række punkter, man bør være opmærksom på i forhold til den sorgramte elev. Tre af de vigtigste er at:

- forstå, at den sorgramte elevs behov er individuelle, og tilpasse støtten hertil.
- hjælpe klassekammerater med at forberede sig på, hvordan de kan støtte den sorgramte elev.
- være opmærksom på, at fysisk kontakt, såsom kram, kan være ubehagelig, medmindre der eksisterer et særligt forhold imellem elev og lærer.

LÆRERE DER ER ÅBNE OG TILPASSER DERES STØTTE TIL DEN INDIVIDUELLE ELEV GØR EN KÆMPE FORSKEL

”

Jeg har en fantastisk skole. Jeg har en lærer, som jeg snakker med, og han er virkelig sød. Han siger sådan til 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.

(PIGE, 11 ÅR)

Sorgramte elever fortæller, at det er helt centralt at have lærere, der tager udgangspunkt i deres individuelle behov og tab. Når læreren er åben, og inkluderer eleven i beslutninger der omhandler tabet, bliver det nemmere at komme til ham eller hende med problemer og udfordringer. Dermed bliver det også lettere at vende tilbage til skolen. En sådan åbenhed kan derudover hjælpe eleven til at genfinde en følelse af kontrol over eget liv.

KLASSEKAMMERATER HAR BRUG FOR VEJLEDNING I AT STØTTE DEN SORGRAMTE ELEV

”

Der er mange folk, der godt kan finde på at holde sig væk. Det ville jo være fint, hvis der var nogen, der så det; at vennerne måske var begyndt at holde sig væk. For det er jo ikke ligefrem det, man har brug for.

(PIGE, 17 ÅR)

Flere sorgramte elever fortæller, at de ikke altid selv har overskud til at fortælle deres klassekammerater, at de gerne vil være sammen med dem og har brug for deres støtte. Det er derfor vigtigt, at lærerne er med til at etablere et miljø, hvor der er opsat faste rammer for, hvordan klassen i fællesskab håndterer sorgen. Dette kan man gøre ved at forberede klassekammeraterne på, at det er en sårbar klassekammerat, der vender tilbage, som har brug for deres støtte. Ligeledes, kan læreren og den sorgramte elev sammen opsætte nogle rammer for, hvordan klassen taler om sorgen, både i den indledende tid, men også på længere sigt.

”

Selvom man måske gerne selv vil, så er det jo ikke altid, at man har overskud til at gå hen og sige: "Hey, jeg vil egentlig stadig gerne snakke med dig". Så kunne det være rart, hvis der var nogen andre end en selv, der så det.

(PIGE, 15 ÅR)

IKKE ALLE ELEVER ØNSKER FYSISK KONTAKT

”

Det værste, min lærer kan gøre for mig, er sådan at tage en hen i et hjørne og kysse og kramme en, for åh, det er ens lærer! Længere er den ikke.

(DRENG, 12 ÅR)

Fysisk kontakt er generelt ikke velanset blandt elever over 11 år. De føler, at lærerens rolle er en anden, og at fysiske berøringer, såsom kram, er noget, man gør i familien og ikke med læreren. Der forekommer undtagelser, når en elev kender en lærer rigtigt godt og føler, at de har et særligt tæt forhold. Samme skepsis omkring kram og fysisk kontakt opleves ikke blandt yngre elever (9-11 år). Denne gruppe synes generelt, at det er rart at få et kram, hvis de bliver kede af det.

”

Jeg har en klasselærer, hun krammer os alle sammen. Det virker naturligt. Man kan mærke på hende, at hun holder meget af os. Men hvis det er andre lærere, der kommer hen og gør det, så kan det godt virke forkert.

(PIGE, 14 ÅR)

Skolernes sorgberedskab skal være individuelt og udarbejdes i samarbejde med eleven

Flertallet af sorgramte elever føler ikke, at de har nogen indflydelse på det sorgberedskab, de er genstand for. Mange oplevede, at de er blevet henvist til forskellige former for støtte uden selv at få lov til at fortælle, om de havde lyst til det eller ej. Det er en ubehagelig oplevelse for eleverne at få frataget kontrollen over, hvad der sker i deres liv i en periode, hvor tabet af en forælder allerede har vist, hvor lidt kontrol de har.

Det er derfor en helt central pointe fra de sorgramte elever, at de gerne vil have indflydelse på, hvordan skolen håndterer deres sorg, og hvilke tiltag der sættes i værk. De sorgramte elever fremhæver, at de har en unik indsigt i egne behov. Derfor ønsker de:

- at blive set som kompetente samarbejdspartnere og eksperter på egne behov.
- at deres ønsker og holdninger respekteres af lærerne.
- at skolerne udvikler individuelle sorgplaner i stedet for de nuværende generelle sorgplaner.

ELEVER VIL SES SOM SAMARBEJDSPARTNERE

”

Lærerne skulle prøve, om ikke de kan sætte sig i vores sted. De skulle lige tænke over, at vi egentlig gerne vil have indflydelse. Det handler jo om os, så hvorfor skulle vi ikke have indflydelse?

(PIGE, 12 ÅR)

Det er vigtigt for sorgramte elever at få lov til at vende tilbage til skolen på egne præmisser, og at der bliver lyttet til deres ønsker og behov. Ofte er eleven stadig ved at vænne sig til den nye livssituation. Det kan her skabe tryghed at vide, hvad der kommer til at foregå på skolen, og at man har mulighed for at sige fra, hvis der er noget, man ikke har lyst til.

ELEVERS HOLDNINGER SKAL RESPEKTERES

”

Jeg tænker sådan lidt, at lærerne måske skulle prøve at se på det omvendt. At man måske nærmest bliver mere ked af det, hvis de ikke spørger: "Hvordan vil du gerne have hjælp?"

(PIGE, 15 ÅR)

”

I starten, da havde jeg ikke rigtigt lyst til at snakke, fordi det var en ny lærer, som jeg ikke havde haft før. Så prøvede hun at høre, om jeg ville snakke med andre lærere eller en skolepsykolog. Hun lod mig selv bestemme. Med tiden har jeg haft nogle gode samtaler med hende. Hun har været god til at vente, til jeg selv var klar.

(PIGE, 16 ÅR)

Det er vigtigt for sorgramte elever at føle, at deres stemme bliver hørt, og at lærerne tager deres ønsker og behov seriøst. Eleverne mener, at de selv bedst ved, hvordan de har det, og hvad de har brug for. Derfor bør lærerne lytte til deres ønsker og respektere dem.

Er læreren uenig i elevens valg, kan vedkommende forsøge at finde ud af baggrunden for valget. Når lærerne forstår, hvad det er, eleven er bekymret for, kan de meget lettere finde et kompromis. Der skal i skolen være plads til, at eleven kan sige "nej tak" til visse støtteinitiativer. Samtidig er det vigtigt, at lærerne fortsætter med at tilbyde støtte i forskellige former. Hvis der opstår uenigheder, anbefaler eleverne, at lærerne tager en snak med dem om deres bekymringer, og at de derefter i fællesskab finder en løsning.

ELEVER ØNSKER INDIVIDUELLE PLANER, DER ER MÅLRETTET DERES UNIKKE BEHOV

”

Måske kunne læreren sætte sig ned, efter at dødsfaldet er sket, lave en overordnet plan og så vise den til eleven. Du ved, sige: "Det her er, hvad vi har tænkt os at gøre – hvad synes du om det?" Så kan eleven måske sige: "Det her er jeg ikke så vild med," eller "Kan vi ikke gøre det her lidt senere?" Så eleven ligesom er involveret.

(PIGE, 12 ÅR)

De sorgramte elever foreslår, at skolerne går væk fra ideen om de standardiserede sorgplaner. I stedet ønsker de, at læreren og eleven sætter sig ned efter dødsfaldet og diskuterer, hvad der skal ske. I tilfælde, hvor eleven lever med en livstruende syg forælder, skal denne samtale foregå, så snart skolen bliver opmærksom på situationen. Læreren kan her forberede et udkast til, hvad skolen planlægger at foretage sig, og derefter give eleven mulighed for at kommentere planen ved et møde mellem elev, lærer og evt. den tilbageværende forælder.

Samtidig kan mødet skabe rammen for en ligeværdig samtale om sorgen og de udfordringer, den medfører.

”

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 skal ikke være noget, lærerne kommer med helt firkanter: "Sådan her skal det være", for så kan eleven mærke det, og så bliver man sådan lidt utryg.

(PIGE, 15 ÅR)

Særregler er vigtige, når elever vender tilbage

Perioden efter tabet af en forælder er ofte kaotisk. Her kan det være en stor hjælp for eleverne at have faste regler, de kan navigere efter i skolen, i form af særlige aftaler mellem lærer og elever om, hvad eleven må gøre, hvis vedkommende bliver ked af det. Derfor udtrykte de sorgramte børn ønske om at:

- have en række tryghedsskabende særregler, såsom at måtte forlade klassen, hvis man bliver ked af det.
- særregler skal være tilgængelige fra dag ét.

SÆRREGLER ER EN BEFRIELSE FOR ELEVEN



Jeg kan ikke bare sådan gå ud af klassen i timen, men det ville jeg ønske, at jeg kunne. At jeg ligesom fik frirum til at gå ud, når det bliver for meget. Selvfølgelig skal jeg lige spørge, om jeg må, men det ville være dejligt, hvis jeg kunne det.

(PIGE, 12 ÅR)

Det kan virke indlysende, at eleven må forlade klasselokalet, hvis vedkommende bliver ked af det. I praksis kan det dog skabe usikkerhed, hvis eleven ikke er blevet informeret om dette og samtidig er under et kæmpe pres grundet tabet. Det kan være svært at tage beslutningen om at forlade klassen, hvis man ikke er sikker på, om man må. Ligeledes har elever ikke altid overskuddet til at spørge læreren, hvis de føler, at de er lige ved at bryde sammen.

Det er en kæmpe befrielse for den sorgramte elev, hvis der fra starten er nedsat en række særregler.

Reglerne kan omhandle, at eleven må forlade klassen, hvis vedkommende bliver ked af det, og eventuelt tage en ven eller lærer med, hvis der er brug for støtte. Når disse rammer er sat op, er der en bekymring mindre for den sorgramte elev at tænke på.



SÆRREGLER SKAL VÆRE TILGÆNGELIGE FRA DAG ÈT

”

Jeg ville gerne have haft at jeg havde mulighed for at forlade af klassen. Det ville have været fantastisk, hvis jeg kunne det. Du ved, i stedet for at sidde og bryde sammen midt i en time.

(PIGE, 12 ÅR)

Mange sorgramte elever oplever, at der ikke er nedsat regler for, hvad de må, når de vender tilbage til skolen. I stedet bliver sådanne særregler implementeret hen ad vejen og i takt med, at de bliver nødvendige. Det kan virke logisk, men konsekvensen er ofte, at eleven først skal bryde sammen, før en særregel bliver implementeret. For at undgå sådanne ubehagelige situationer ønsker sorgramte elever, at særreglerne er tilgængelige fra dag ét. På den måde er støtten der, når eleverne har brug for den, frem for først at være tilgængelig, efter at de har haft brug for den.

”

Jeg havde det rigtig dårligt på et tidspunkt, hvor vi snakkede om børn, der havde mistet, og børn, der havde sygdom i hjemmet. Så fik jeg ikke lov til at gå udenfor af den her lærer. Jeg endte med bare at bryde sammen på mit bord, åbne døren og så løbe ud.

(DRENG, 13 ÅR)

Klassekammeraterne skal være bedre klædt på til at kunne støtte den sorgramte elev

Det er vigtigt for sorgramte elever at have gode venner, som de kan dele sorger og glæder med. Selv om eleverne brændende ønsker sig sådanne venskaber, er der mange, der oplever ikke at have nogen klassekammerater, de kan dele deres sorg og tanker med. Dette skyldes ofte, at hverken eleven eller klassekammeraterne ved, hvordan de skal tale om det, der er sket. Uden hjælp kan denne usikkerhed udvikle sig til, at emnet bliver tabubelagt.

Sorgramte elever ønsker derfor:

- at deres klassekammerater forstår, at de ikke bliver kede af det, fordi de spørger dem om deres tab – de er allerede kede af det.
- at klassekammeraterne kan tale med eleven om sorgen.
- at de kan få lov til at være alene, når behovet melder sig.

Problemerne i forhold til venskaber bliver ofte værre med alderen. Således har yngre elever generelt nemmere ved at tale med deres kammerater om sorgen end de ældre.

SORGRAMTE ELEVER BLIVER IKKE KEDE AF DET, FORDI KLASSEKAMMERATERNE SPØRGER – DE ER I FORVEJEN KEDE AF DET



Den vigtigste hjælp, jeg kan få, er, at folk tager initiativ til at snakke med mig, selvom jeg er ked af det, og husker, at det ikke er på grund af dem, jeg græder, men fordi jeg har oplevet noget, der gør mig ked af det. At de husker, at det også godt kan være en hjælp at være sammen med mig og have det sjovt sammen med mig.

(PIGE, 15 ÅR)

Det er en helt central pointe, at børn gerne vil dele deres sorger og bekymringer med venner og klassekammerater. De ved bare ikke altid hvordan. Det er derfor vigtigt at huske på, at sorgramte elever ikke bliver kede af det, fordi man spørger dem om noget i forbindelse med tabet. De er allerede kede af det, og ofte er det befriende for dem, når de har mulighed for at dele deres sorg med andre. Det er derfor essentielt, at klassekammeraterne ved, at der er ok at spørge ind til tabet, og at de har modet til at gøre det.

DET ER VIGTIGT, AT KLASSEKAMMERATERNE KAN TALE MED DEN SORGRAMTE ELEV OM SORGEN

Det er en central pointe fra sorgramte børn, at deres klassekammerater har potentialet til at være en vigtig – hvis ikke den vigtigste støtteressource de kan få. Det er dog sjældent at klassekammeraterne formår at påtage sig denne rolle. Der eksisterer her et ønske, om at klasselæreren kan være med til at skabe et miljø og en kultur, hvor klassen bliver en ressource frem for en bekymring. Det kan læreren gøre ved at tage en samtale med den sorgramte elev og klassekammeraterne, om hvordan man bedst i fællesskab støtter hinanden, og hvad der er ok at spørge om. Nogle sorgramte elever vil fortrække at være tilstede i klassen under denne samtale andre vil hellere diskutere sådanne rammer på tomandshånd med læreren.

”

Min venindes mor har kræft. Når jeg kan se, at hun er ked af det, så går vi nogle gange ud af klassen. Hun ved, at min far er død af kræft. Jeg siger så: "Du kan bare snakke til mig," og jeg lytter. Det hjælper rigtig meget, det siger hun til mig.

(PIGE, 14 ÅR)

”

Der var ikke så mange, der spurgte om det, fordi de var bange for at gøre mig ked af det. Men altså, jeg tænker, at måske ville jeg godt have haft, at de spurgte alligevel.

(DRENG, 11 ÅR)

ELEVER KAN HAVE BRUG FOR AT VÆRE ALENE

”

Engang brød jeg sammen i klassen. Så gik jeg ud, men læreren sendte en af pigerne med mig, som jeg bare ikke kan så godt med. Man skal lige samle sig – der er jo en grund til, at man har været ked af det, og jeg kunne bare mærke, at jeg egentlig godt ville have været alene. Der ville det have været rart, hvis de lige kunne forstå det. Jeg har ikke brug for en til at trøste mig, altså, det kan jeg godt klare selv.

(PIGE, 15 ÅR)

Lige så vigtigt, som det er at have det sjovt med venner og at tale med dem om sorgen, lige så vigtigt kan det være at få lov til at være alene. Nogle sorgramte elever kan godt lide at tage en ven med udenfor, hvis de blev kede af det; andre vil hellere sidde lidt for sig selv. For mange elever kan dette behov ændre sig over tid. Eleverne oplever dog, at klassekammeraterne kan blive sårede, hvis de siger, at de har behov for at være alene. Mange sorgramte elever frygter, at kammeraterne måske tænker, at det er, fordi de ikke kan lide dem. Ofte handler det dog mere om, at den sorgramte elev har brug for et pusterum og at finde sig selv. Der opleves her et ønske om, at klassekammeraterne forstår det, så misforståelsen ikke udvikler sig til endnu en konflikt.

Gaver og mindehøjtideligheder skal håndteres med omtanke

Det er ikke unormalt, at skolerne holder mindehøjtideligheder og giver den sorgramte elev en gave efter dødsfaldet. Mindehøjtideligheder kan være alt fra, at skolen samles og hejser flaget på halv, til at der tændes et lys i klassen. Mange sorgramte elever oplever at have fået en gave fra skolen lige efter dødsfaldet. Det kan fx være en bog med tegninger eller personlige beskeder fra klassekammeraterne, lystager eller hårbånd. Mindehøjtideligheder er mindre udbredte. Generelt er specielt ældre elever (11 år+) meget skeptiske over for begge tiltag. Derudover mener mange sorgramte børn, at gaver skal være personlige for at give mening.

Derfor ønsker sorgramte elever:

- at der er fokus på tiltag, som ikke sætter elevens sorg til offentligt skue, og at have medbestemmelse om sådanne tiltag.
- at skolen ikke giver meningsløse gaver.
- at skolen primært introducerer tiltag, der har som formål at fortælle eleven, at skolen forstår den svære situation, vedkommende står i.

I forhold til holdninger om gaver og mindehøjtideligheder er der synlige aldersmæssige forskelle. Generelt synes yngre børn (9-11 år) at være mere positivt stemte over for begge dele. Her bliver tiltag som at tænde et lys i klassen og mindes set som noget positivt. Ligeledes er der individuelle præferencer blandt deltagerne. Det er derfor altid en god idé at spørge de sorgramte elever om deres ønsker, inden skolen afholder en mindehøjtidelighed.

MINDEHØJTIDELIGHEDER SÆTTER ELEVEN TIL OFFENTLIGT SKUE



Det der med at rejse flaget på halv. Det ville jeg personligt ikke synes var særligt rart, for det ville være sådan lidt for meget, at de andre sådan skulle træde i det. Så synes jeg, det ville være rarere, hvis man laver et lille kort og skriver en personlig hilsen.

(PIGE, 15)

De fleste sorgramte elever er ikke glade for mindehøjtideligheder, som når skolen samles for at hejse flaget på halv og synge en fællessang. Eleverne føler, at sådanne ritualer kan være med til at sætte uønsket fokus på deres nye situation i en tid, der allerede er meget kaotisk. Når de vender tilbage til skolen, håber de på at finde stabilitet og ro. Hvis eleverne i stedet oplever, at tabet her skal fremhæves for hele skolen, kan det være en voldsom oplevelse. Pointen er ikke, at skolen ikke må kende til tabet, men at sådanne ritualer bliver udført på en måde, så det kan rummes af den sorgramte elev.

UPERSONLIGE GAVER FÅR ELEVEN TIL AT FØLE SIG ALENE

”

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.

(PIGE, 15)

Gaver bliver tit givet for at anerkende den svære situation, den sorgramte elev er i. De skal ofte symbolisere, at klassen og skolen tænker på eleven og viser medfølelse. Gaver bliver ikke altid modtaget sådan. Når eleven lige har mistet en forælder og herefter modtager en upersonlig gave, såsom en lysestage eller hårbørste, virker det i højere grad, som om skolen ikke forstår, hvad vedkommende har været igennem. Sådanne gaver får dermed den modsatte virkning og leder til, at den sorgramte elev føler sig mindre forstået og mere alene.

PERSONLIGE GAVER VISER STØTTE

”

Både mig og min bror fik sådan en gavekurv, hvor der var en masse ting i, og hvor de alle havde skrevet til os i et kort. Det var meget rart, for der kunne man mærke, at det var noget personligt. Det var ikke noget, de havde fået at vide, de skulle gøre. Det var noget, de havde haft lyst til at gøre for os, og sådan synes jeg også, det skal være.

(PIGE, 14)

Personlige gaver bliver modtaget mere positivt af sorgramte elever. Det kan være gaver som tegninger fra klassekammerater eller en bog med personlige beskeder. Til forskel fra f.eks. hårbånd formår sådanne gaver at vise den sorgramte elev, at skolen og klassekammeraterne forstår, at de går igennem en svær tid, og at de gerne vil støtte dem. Det er en kæmpe hjælp i en tid, hvor eleven lige har mistet en forælder, og kan være med til at skabe et godt fundament hvor eleven ikke føler sig alene ved tilbagevenden til klassen.



Anbefalinger til skoler og professionelle



Her kan skolen hjælpe

Ifølge sorgramte elever er skolen en af de vigtigste sociale sammenhænge i deres liv. Skolen har derfor potentialet til at være en velkommen og stærk støtte igennem en svær periode af elevens liv. Der er mange måder, lærere kan hjælpe på, men det grundlæggende præmis er, den gode vilje og at man er til rådighed.

De sorgramte børn kom med mange konkrete forslag til, hvordan skolen kan blive bedre til at håndtere de tidligere beskrevne problematikker. Disse anbefalinger er beskrevet i det følgende.

Besøg elevens hjem

I tiden umiddelbart efter et dødsfald kan det være en god idé, at klasselæreren eller klassens team tager kontakt til hjemmet og hører, om familien har overskud til, at lærerne kommer på besøg. Under et sådant møde kan der skabes overblik over, hvordan familien klarer sig, og om der er særlige udfordringer, skolen skal være opmærksom på. Samtidig giver mødet mulighed for at koordinere, hvornår og hvordan eleven vender tilbage til skolen. Det bibringer den sorgramte elev tryghed at vide, hvad der kommer til at ske. Samtidig bliver eleven mindet om, at skolen ikke har glemt vedkommende og bekymrer sig for, hvordan han eller hun har det. Mødet kan ligeledes være en god anledning til at medbringe personlige hilsner fra klassekammeraterne.

SKOLEN BØR HAVE OPMÆRKSOMHED PÅ TRIVSEL I FORHOLD TIL

- hvordan det går i hjemmet.
- om der er sociale problemer i forhold til klassekammerater eller vennekreds.
- om der er indlæringsmæssige udfordringer.
- om der er overensstemmelse imellem den støtte, som skolen tilbyder, og elevens egne ønsker.

EMNER, MAN KAN DISKUTERE PÅ FØRSTE MØDE MED DEN SØRGENDE FAMILIE

- Hvordan kan skolen være med til at støtte op?
- Er der særlige udfordringer, skolen skal være opmærksom på?
- Hvornår og hvordan vil eleven gerne vende tilbage til klassen?
- Hvordan sikrer skolen og hjemmet et godt samarbejde omkring barnet?

Forbered klassen på, hvordan den kan støtte, når den sorgramte elev vender tilbage

Det er vigtigt, at skolen forsøger at aktivere de ressourcer, der ligger i klassen. Hvis læreren på forhånd har været på besøg i elevens hjem, er det meget nemmere at forberede klassekammeraterne, fordi det så er afklaret, hvordan deres kammerat gerne vil tages imod, når vedkommende vender tilbage til skolen. Når man har talt med den sorgramte elev, har man en langt bedre forståelse for, hvad han eller hun præcist har behov for. Herefter kan man tage en samtale med klassekammeraterne omkring, hvordan netop de kan være med til at støtte op om dette.

Udpeg sorgambassadører

Læreren kan yderligere overveje at lade den sorgramte elev udvælge en gruppe klassekammerater, der fungerer som sorgambassadører, og som modtager ekstra træning i at støtte op, hvis de er villige til at påtage sig rollen. Disse børn skal selvfølgelig udvælges i samspil med den sorgramte elev og kun påtage sig rollen hvis de selv har lyst. Med denne metodes skabes der dermed et netværk blandt klassekammeraterne, der sikrer, at den sorgramte elev altid har nogle at støtte sig op af, for eksempel i frikvarteret.

Husk den langsigtede støtte

Et af de steder, hvor forskningen har dokumenteret en række specifikke problemer på de danske skoler, er i forhold til det langsigtede sorgarbejde. Det kan ikke siges ofte nok – sorgen forsvinder ikke – den følger eleven som en blind passager resten af livet. Derfor er det vigtigt, at lærere, også på længere sigt, fastholder et fokus på de udfordringer, der følger med tabet af en forælder. Eleven kan sagtens have gode dage, hvor der ikke er brug for hjælp, men der kommer også tidspunkter, hvor sorgen er særdeles nærværende. I sådanne perioder er der ekstra brug for hjælp. Ligeledes kan der opstå meget ubehagelige situationer, hvis skolen glemmer, at der sidder et sorgramt barn i klassen. Her kan eleven opleve at føle sig meget alene. Det kan også være udfordrende for sorgramte elever, hvis en lærer lige pludselig foreslår et dødsrelateret emne uden at have forberedt dem på det. Mange sådanne problemer kan undgås ved, at lærerteamet bibeholder et fokus på de særlige udfordringer, som den sorgramte elev oplever. Det kan være en god idé at planlægge en eller flere samtaler i løbet af året, hvor lærer og elev sætter sig ned og taler om, hvordan tingene går, og om der er udfordringer, som skal løses sammen.

VIGTIGE SAMTALEEMNER

- Hvordan går det derhjemme?
- Er der nogen udfordringer i forhold til klassekammeraterne?
- Er der nogen udfordringer i forhold til, hvordan skolen håndterer dødsfaldet?
- Er der noget, skolen kan gøre for bedre at støtte op?

Det bør du overveje

Sorgramte elever finder det essentielt at blive inkluderet i planlægningen af, hvordan deres sorg håndteres på skolen. Det kan være voldsomt, hvis man den første dag man er tilbage i skolen, skal deltage i en masse sorgrelaterede aktiviteter eller se på, mens skolen hejser flaget på halv. Når eleven vender tilbage til skolen, kan det ofte være rart lige at få lov til at "trække vejret" og vænne sig til at være tilbage. For at sikre, at støtten matcher elevens behov, anbefales det, at støtteinitiativer koordineres med eleven på et møde i elevens hjem eller på skolen, før vedkommende vender tilbage.

Planlæg regelmæssige møder

Samarbejdet mellem elev og lærer bør struktureres således, at den sorgramte elev og læreren har regelmæssige statusmøder. Her kan de diskutere, om alting går, som det skal, om det fungerer med vennerne, og om der er nogle problemer, de i fællesskab kan løse. Med denne struktur er der større sandsynlighed for, at skolen kan håndtere problemer, før de vokser sig store. Samtidig skaber det et respektfuldt miljø, hvor parterne samarbejder om løsningerne, og hvor begge har mulighed for at forberede sig.

Der vil altid være forskel på, hvor meget den enkelte elev kan – og har lyst til at – samarbejde. Mindre børn vil have behov for et mere styret møde end ældre børn. Men dette betyder bestemt ikke, at yngre børn ikke kan få noget ud af at give deres mening til kende om, hvad det er, skolen har planlagt. Grundreglen er dog, at jo yngre eleven er, jo vigtigere er det, at læreren har forberedt sig grundigt og kan være med til at styre samtalen.

SPØRGSMÅL TIL AT HJÆLPE DEN OPFØLGENDE SAMTALE I GANG

- Hvad går godt?
- Hvad går ikke så godt?
- Hvordan går det med at følge med i timerne?
- Hvad kan skolen gøre for at hjælpe dig videre?
- Hvad kan din klasse gøre for at hjælpe dig?
- Hvordan går det i hjemmet?

Vær opmærksom på, at behovet for støtte kan opstå før dødsfaldet

For de elever, der lever med en livstruende syg forælder, starter sorgen allerede lang tid før dødsfaldet. Med denne sorg følger de fleste af rapportens beskrevne problematikker. Det gælder både de fysiske og mentale følgevirkninger, såsom spise- og koncentrationsproblemer. Det sorgramte barn kan ligeledes have problemer med at tale om sine bekymringer med lærerne og klassekammeraterne. Det er vigtigt, at skolen forholder sig til situationen, så snart den bliver gjort opmærksom på, hvad der foregår. Det anbefales, at skolen arrangerer et møde, hvor lærerne kan få central information og en forståelse for de udfordringer, der nu er for familien.

Planlæg særregler sammen med eleven

Det er vigtigt at have faste rammer i klassen, når eleven vender tilbage. Mange sorgramte børn opfatter det ofte som en frihed at vende tilbage til en skole, hvor tingene er, som de plejer. De svære følelser følger dog med til skolen og kan lede til emotionelle reaktioner i klassen. I sådanne situationer er det vigtigt, at der er opsat nogle faste rammer.

Det giver eleverne tryghed i en svær situation, når de ved, hvad de må og ikke må. Til højre præsenteres en række forslag til særregler på basis af sorgramte elevers ønsker. De kan meget vel introduceres og løbende evalueres på statusmøderne mellem lærer og elev.

FORSLAG TIL SÆRREGLER

- Eleven må forlade klassen, hvis vedkommende bliver ked af det.
- Eleven må tage en ven med.
- Eleven må når som helst tage kontakt til klasselæreren.
- Det er ok at gå udenfor, hvis eleven har brug for at tage en pause, lytte til musik eller få "frisk luft".

Hvis den sorgramte elev ikke ønsker hjælp

Som professionel kan man risikere at møde sorgramte elever, som ikke har lyst til at samarbejde eller tale om deres sorg. Det er håbet, 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 et barn ikke ønsker at samarbejde, er det vigtigt, at læreren finder ud af hvorfor. Er der behov for, at det er en anden voksen, som eleven har et godt forhold til, der tager samtalen? Har eleven lige behov for at samle tankerne, før samtalen tages, eller er noget helt tredje på færde?

Læreren kan ikke tvinge eleven til at deltage, men vedkommende kan tilbyde hjælp og sørge for at gentage tilbuddet over tid. Derudover er det vigtigt at holde øje med faresignaler, der indikerer, at eleven ikke har det godt. Sker dette, har læreren som professionel pligt til at sørge for, at barnet får hjælp, også selvom barnet udtrykker, at den er uønsket. I sådanne tilfælde kan det nogle gange hjælpe at spørge direkte ind til et problem, som er blevet observeret.

FARESIGNALER

- Eleven isolerer sig fra sine klassekammerater.
- Eleven har mange sygedage.
- Eleven har vedvarende koncentrationsproblemer og stærke humørsvingninger.
- Eleven har voldsomme følelsesmæssige reaktioner gennem en længere periode.

Det er vigtigt, at hjælp altid bliver tilbudt på en respektfuld måde. Sorgramte elever synes generelt ikke, at hele klassen behøver at lytte med, når der blive spurgt ind til, hvordan det går, eller når de får at vide, at de ikke behøver at lave lektier. Det er bedst, at læreren tager sådanne samtaler privat eller aftaler et møde, hvor begge parter har mulighed for at forberede sig inden.





Studiets begrænsninger

Det er vigtigt at fastslå, at dette studie er baseret på interviews med 39 elever fordelt på 7 forskellige fokusgrupper. Selvom dette giver en god indsigt i de forskellige problematikker, der opstår som følge af tabet af en forælder, er det ikke nok til at kunne lave statistiske generaliseringer. Derfor er det studiets mål at frembringe en bedre forståelse for de udfordringer, børn i sorg, møder og give perspektiver på dem.

Kræftens Bekæmpelse forpligter sig til

Kræftens Bekæmpelse forpligter sig til at arbejde med fortsat at sætte fokus på inddragelsen af sorgramte børns perspektiver. Det gør vi blandt andet ved at fortsætte vores forskning med fokus på børnenes egne erfaringer inden for området. Ligeledes arbejder vi med at udarbejde nyt materiale, der kan hjælpe professionelle og familier med at inkludere barnet i beslutningsprocesser og ruste klassekammerater og lærere til bedre at kunne være en støttende faktor i sorgramte børns liv.

Læs mere om vores arbejde på www.omsorg.dk



ANBEFALINGER



Opsæt særregler og faste rammer, når den sorgramte elev vender tilbage til skolen

Det kan være en overvældende oplevelse at vende tilbage til klassen efter tabet af en forælder. Det er vigtigt, at læreren aftaler nogle regler med den sorgramte elev, f.eks. i forhold til, at vedkommende kan forlade klassen, hvis han eller hun bliver ked af det.



Sorgramte elever har brug for, at skolen tager en aktiv rolle i at hjælpe dem tilbage til klassen

Det skaber tryghed, hvis skolen i samarbejde med eleven og familien planlægger, hvordan tiden hvor eleven vender tilbage i skolen skal foregå.



Det er vigtigt, at den sorgramte elev får støtte til at håndtere de sociale udfordringer, der følger med tabet

Den sorgramte elevs sociale udfordringer kan være "usynlige", men det betyder ikke, at de ikke eksisterer. Det er derfor vigtigt, at lærerne er opmærksomme på at støtte eleven med at genfinde sin plads i klassen.



Gaver og mindehøjtideligheder skal være personlige og koordineres med eleven

Gaver et vigtigt signal om, at klassen skolen og klassen forstår den sorgramte elevs smerte og sorg. Dette formidles bedst ved at give personlige gaver, såsom en bog med hilsner og/eller tegninger. Ritualer, som f.eks. at skulle synge fællessang med hele skolen, kan være overvældene og få eleven til at føle sig udstillet for alle på en ubehagelig måde. Derfor er det vigtigt, at sådanne mindehøjtideligheder koordineres med eleven, inden de igangsættes.



Det er vigtigt, at skolen opsætter rammer for, hvordan klassen taler om dødsfaldet

Det er vigtigt, at lærerne i samarbejde med den sorgramte elev opsætter rammer for, hvordan klassen kan være med til at støtte op i tiden efter dødsfaldet.



Støtte til den enkelte sorgramte elev skal være individuel og baseret på vedkommendes unikke omstændigheder og behov

Oplevelser med dødsfald og sorgen, der følger, er ikke den samme for alle elever. Den kan bl.a. afhænge af omstændighederne omkring dødsfaldet, hvilket miljø eleven kommer fra, og elevens personlighed.



Hold øje med både synlige og usynlige sorgreaktioner

Børn lærer hurtigt, at personer omkring dem ofte bliver ilde til mode, når de taler om deres sorg. De skjuler derfor nogle gange deres problemer for at skåne omverdenen. Tavshed betyder derfor ikke at barnet ikke er ked af det.

Det er vigtigt, at læreren holder øje med elevens velbefindende og regelmæssigt spørger ind til, hvordan det går.



Sorgramte elever ønsker hjælp og støtte fra deres lærere, men ønsker den givet på en respektfuld måde

Sorgramte elever vil gerne have hjælp fra deres lærere, men hjælpen skal tilrettes deres behov. De ønsker en vis diskretion, når man snakker om de udfordringer, der opstår i forbindelse med dødsfaldet.



Hav fokus på den sorgramte elevs behov for støtte på længere sigt

Der er brug for støtte i hele elevens resterende tid på skolen. Her kan regelmæssige opsamlings samtaler, der fokuserer på eventuelle udfordringer, være en god måde at fastholde fokus på den sorgramte elev.



Inddrag den sorgramte elev i planlægningen og udførelsen af sorgplanen

Sorgramte elever har et stærkt ønske om at blive inddraget i de beslutninger skolen tager, når de har mistet en forælder. De ønsker at blive set som eksperter på egne følelser. En sådan inklusion sikrer ikke kun at elevens behov tages seriøst, det skaber også sikkerhed hos eleven, som dermed har et overblik over hvordan skolen har tænkt sig at håndtere tabet.



Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø

www.cancer.dk

