



SORG OG KRISE PLAN

Handleplan for Holmeå Børnecenter

Udarbejdet 2018

Indholdsfortegnelse

Når et barn/elev dør	3
Hvem har ansvaret.....	3
Første kontakt til barnets/elevens hjem	3
I institutionen eller på skolen	3
Anden kontakt til barnets/elevens hjem er et hjemmebesøg.....	4
Hvis dødsfaldet sker i en ferie	4
Forløbet i institutionen/klassen den første dag efter ferien.....	4
Opfølgning	5
Sorgens fire faser	5
Gruppe-/klassesamtalen kan struktureres på følgende måde	5
Når et barn/elev mister mor/far eller søskende	6
Hvem har ansvaret	6
Første kontakt til barnets/elevens hjem	6
På Børnecentret	6
Anden kontakt til barnets/elevens hjem er et hjemmebesøg	7
Afdelingens/klassens forældreråd	7
Begravelsesdagen	7
Hvis dødsfaldet sker i en ferie	7
Opfølgning	7
Sorgens fire faser	8
Samtalen kan struktureres på følgende måde	8
Når et barn/elev mister andre, der står dem nær	9
Enesamtaler	9
Hjemmet.....	9
Skilsmisse, alvorlig sygdom, kaossituationer o.l.	9
Ulykker i Børnecentret	10
Når en ansat dør	11
Flagning	11
Afdødes familie.....	11
Information til ansatte	11
Bilag 1	12
Alternativt forslag til brev til forældre	12
Bilag 2	13
Efterreaktioner på traumer	13
Bilag 3	14
Sorgens fire faser	14
Bilag 4	15
Gode råd om psykisk førstehjælp	15
Bilag 5	16
Om tab og sorgens følelser	16

Når et barn eller en elev dør

Den der først får kendskab til dødsfaldet kontakter primærpædagogen/klasselæreren.
Primærpædagogen/klasselæreren kontakter ledelsen.
Ledelsen kontakter øvrige involverede parter, herunder SFO.

Hvem har ansvaret

Primærpædagogen/klasselæreren:	Ledelsen:
Afklaring med hjemmet	Information: alle medarbejdergrupper
Klassen/gruppen	Flagning
Gruppens/klassens forældre	Arrangerer mindestund ?

Første kontakt til barnets/elevens hjem

Primærpædagogen/klasselæreren tager kontakt til hjemmet – gerne som hjemmebesøg for at:

- Få konkrete facts om hvad der er sket (rygter manes i jorden).
- Er der oplysninger, der ikke må videregives til Børnecentret/eleverne/børnene?
- Hvad kan primærpædagogen/klasselæreren/Børnecentret hjælpe med?
- Fortælle, hvad der vil ske på Børnecentret i løbet af den første dag.
- Afklaring af om forældrene ønsker at deltage i forløbet.

I institutionen eller på skolen

1.

Barnets gruppe/elevens klasse underrettes af primærpædagogen/klasselæreren, som beholder gruppen/klassen resten af skoledagen.

- Tal åbent og konkret om det, der er sket.
- Lad børnene/eleverne tale om det, de tænker og føler, men uden at presse.
- Man snakker med børnene/eleverne om den døde elev/det døde barn.
- Børnene/eleverne skal have lov til at fortælle alt både positivt og negativt.
- Det er en god ide at lade børnene/eleverne lave et materiale om den døde til forældrene. "Hvad ville du gerne have sagt til, som du ikke nåede? Digte, tegninger, små historier.
- Der skal være mulighed for at lave aktiviteter, der ikke har med død at gøre.
- Primærpædagogen/klasselæreren sørger for, at ingen elev er alene, når han/hun kommer hjem.
- Det afdødes barns gruppe/elevs klasse bør have en kort skriftlig meddelelse med hjem.

Forslag til tekst: (alternativt forslag til brev – se bilag 1)

Klassen har i dag modtaget den triste besked, at er død.

Dette er noget, som vi alle berøres stærkt af.

I de nærmeste dage vil vi derfor bruge megen tid på at tale om de, som er sket.

2.

Børnecentrets øvrige grupper/klasser underrettes af deres pædagoger/lærere.

3.

Når samtlige grupper og klasser er underrettet, hejses flaget på halv stang.

4. Der kan afholdes mindesamling i afdelingen?

Anden kontakt til barnets/elevens hjem er et hjemmebesøg

med det formål at:

- Fortælle om forløbet i gruppen/klassen.
- Aflevere en buket blomster evt. et lille brev fra primærpædagogen/læreren og evt. materiale fra eleverne.
- Indhente oplysninger om begravelsen.
- Få afklaret om forældrene ønsker primærpædagogens /lærerens/ klassekammeraternes/ deltagelse (Børnene deltager sammen med deres forældre).
- Hvis forældrene ønsker Børnecentrets deltagelse, deltager mindst primærpædagogen/klasselæreren samt ledelsesrepræsentant.
- Vi tager stilling i det enkelte tilfælde, sammen med forældrene, om vi deltager i begravelsen med klassen/gruppen.

Forslag til en orienteringstekst (de mindste klassetrin):

Det er bestemt ats begravelse finder sted ...dag den kl ... i

I forståelse meds familie vil gruppen/klassen kunne deltage i begravelsen.

Deltagelsen er naturligvis frivillig, men det vil være godt, hvis så mange som muligt deltager. Børnene deltager sammen med deres forældre. Dette vil være af betydning for bearbejdningen af reaktionen i den følgende tid.

- Tal indgående med gruppen/klassen om, hvad der skal ske ved begravelsen, hvad enten børnene skal deltage eller ej.
- På begravelsesdagen holder primærpædagogen/klasselæreren gruppen/klassen samlet sammen med deres forældre.
- Ingen børn bør gå hjem til et tomt hus efter begravelsen.
- Der flages på begravelsesdagen.

Hvis dødsfaldet sker i en ferie

Den medarbejder, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen. Alternativt primærpædagogen/klasselæreren – der så kontakter ledelsen.

Lederen:

- Kontakt til hjemmet.
- Blomster til og deltagelse i begravelsen.
- Skriftlig information til klassen/gruppens forældre, ledelsen samt Børnecentrets medarbejdere.

Forløbet i institutionen/klassen den første dag efter ferien

Evt. mindstund arrangeres også første dag efter ferien.

Opfølgning

Det er vigtigt, at primærpædagogen/klasselæreren får støtte og hjælp af kollegerne. Vær opmærksom på børnenes forskellige reaktioner (se bilag 2). Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter, at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner noget efter. Skyldfølelse er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt. Hos børn forbindes den tit med "magisk tænkning": "Døde hun på grund af noget, jeg sagde eller gjorde?" I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.

Sorgens fire faser

1. Chokfasen
2. Reaktionsfasen
3. Bearbejdningsfasen
4. Nyorienteringsfasen
(se bilag 3)

Samtaler i gruppen/klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning.

Gruppe-/klassesamtalen kan struktureres på følgende måde

1. Introduktion: Beskriv formål med samtalen.
2. Fakta: Hvad er der sket Samtlige elever/børn deltager.
3. Tanker: Giv børnene/eleverne muligheder for at udtrykke deres spontane tanker og følelser. Anerkend uden kritik.
4. Reaktionen: - mens det stod på – lige efter – frem til nu – nu.
5. Tillad følelser, sørg for at eleverne/børnene får mulighed for at tale sammen.
6. Information: Ligheder i reaktioner kommenteres – informer om almindelige eftervirkninger.
7. Afslutning: Opsamling og afrunding af samtalen.

På de ældste klassestrin vil det også være givende med sådanne samtaler i mindre grupper.

Der findes en del skønlitteratur beregnet for forskellige alderstrin, som på en fin måde tager reaktioner, tanker og følelser op i forbindelse med sorg og død. Se litteraturlisten bag i dette hæfte.

Skolen har en ressourceperson, der kan kontaktes for råd og vejledning gennem hele forløbet. Det er i øjeblikket: Anne Mette Haugaard.

Også PPR kan gennem forløbet kontaktes for råd og vejledning.

Når et barn/en elev mister mor/far eller søskende

Det rykker voldsomt i et barns grundlæggende følelse af tryghed at miste en af sine forældre. Dem der passer mig, bliver væk.

Som Børnecenter har vi mulighed for at signalere til hjemmet, at vi er ansvarlige voksne, der tager os af deres barns ve og vel, eller vi har mulighed for at signalere ligegyldighed.

Tænk på det, hvis man står med en følelse af, at man trænger sig på.

Sådan vil det ikke blive opfattet af de efterladte!!

Den person der først får meddelelsen, må drage omsorg for, at følgende får besked:

- Ledelsen
- Primærpædagogen/klasselærer
- Kontaktperson eller vagthavende i SFO

Hvem har ansvaret

Primærpædagogen/klasselæreren: Ledelsen:

Afklaring med hjemmet

Information: alle medarbejdergrupper

Gruppen/klassen

Flagning

Gruppens/klassens forældre

Første kontakt til barnets/elevens hjem

Primærpædagogen/klasselæreren tager kontakt til hjemmet – gerne som hjemmebesøg for at:

- Få konkrete facts om, hvad der er sket (rygter manes i jorden).
- Er der oplysninger, der ikke må videregives til Børnecentret/børnene/eleverne?
- Hvad kan primærpædagogen/klasselæreren hjælpe med?
- Fortælle, hvad der vil ske på Børnecentret i løbet af den første dag.
- Aftale med barnet, hvordan det tages op i klassen, og om barnet ønsker at være tilstede.

På Børnecentret

1.

Når Børnecentret får meddelelse om dødsfaldet orienteres barnets gruppe/elevens klasse efter aftale med familien.

2.

Hvis det er naturligt, laves dagen til en primærpædagog/klasselærerdag.

3.

Tal åbent om det i gruppen/klassen.

4.

Fortæl om muligt, hvad der er sket.

5.

Forbered kammeraterne på, at barnet/eleven kan være mere sårbar end ellers. Lad dem tænke over og tale om: hvordan ville jeg selv ønske, de andre ville være, hvis det var mig. Hvis barnet/eleven ikke selv er til stede holdes et gruppe-/klasse-møde når barnet/eleven vender tilbage til institutionen/skolen.

Anden kontakt til barnets/elevens hjem er et hjemmebesøg

med det formål at:

- Fortælle om forløbet i institutionen/klassen.
- Aflevere en buket blomster evt. et lille brev fra primærpædagogen/klasselæreren.
- Indhente oplysninger om begravelsen.
- Tale med familien om hvad gruppen/klassen/Børnecentret kan gøre for at hjælpe barnet/eleven gennem sorgen.

Afdelingens-/klassens forældreråd

Primærpædagogen/klasselæreren kontakter forældrerådet.

- Forældrerådet får information om, hvad der er sket og taler om, hvad gruppen/klassen kan/vil gøre.
- Forældrerådet bør sørge for, at der til afdødes hjem kommer en hilsen fra gruppen/klassekammeraterne, forældre, pædagoger/lærere. Dette kan være blomster, et brev eller et besøg.
- Primærpædagogen/klasselæreren og forældrerådet aftaler hvordan den øvrige forældregruppe orienteres om forældrerådets indsats.

Begravelsesdagen

- Gruppens pædagoger/klassen lærere evt. repræsentanter fra SFO deltager i begravelsen.

Hvis dødsfaldet sker i en ferie

Den medarbejder, der først får kendskab til dødsfaldet, kontakter ledelsen. Herefter kontakter ledelsen primærpædagogen/klasselæreren. Ledelsen er ansvarlig for, at nogen tager sig af, at der bliver sendt blomster til, og evt. deltagelse i begravelsen.

! Straks efter ferien sættes sorgplanens punkter i gang.

Opfølgning

Det er vigtigt, at primærpædagogen/klasselæreren får støtte og hjælp af kollegerne.

Vær opmærksom på barnets sorgreaktion (se bilag 2).

Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter, at dødsfaldet er blevet kendt.

Andre vil først få mærkbare reaktioner noget efter.

Skyldfølelse er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn.

Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt.

Hos børn forbindes den tit med "magisk tænkning":

"Døde hun på grund af noget, jeg sagde eller gjorde?"

I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.

Sorgens fire faser

1. Chokfasen
2. Reaktionsfasen
3. Bearbejdningsfasen
4. Nyorienteringsfasen
(se bilag 3)

Samtaler i gruppen/klassen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning. Og vil forhåbentlig forebygge, hvad nogen har oplevet: **at man bliver mobbet, fordi ens far er død.**

Samtalen kan struktureres på følgende måde

1. Introduktion: Beskriv formål med samtalen.
2. Fakta: Hvad er der sket Samtlige børn/elever deltager.
3. Tanker: Giv børnene/eleverne muligheder for at udtrykke deres spontane tanker og følelser. Anerkend uden kritik.
4. Reaktioner: - mens det stod på – lige efter – frem til nu – nu.
5. Tillad følelser, sørg for at børnene/eleverne får mulighed for at tale sammen.
6. Information: Ligheder i reaktioner kommenteres – informer om almindelige eftervirkninger.
7. Afslutning: Opsamling og afrunding af samtalen.

På de ældste klassestrin i skoledelen vil det også være givende med sådanne samtaler i mindre grupper.

Der findes en del skønlitteratur beregnet for forskellige alderstrin, som på en fin måde tager reaktioner, tanker og følelser op i forbindelse med sorg og død.

Se litteraturlisten bad i dette hæfte.

Det er vigtigt, at primærpædagogen/klasselæreren får støtte og hjælp af kollegerne.

Børnecentret har en ressourceperson, der kan kontaktes for råd og vejledning gennem hele forløbet. Det er i øjeblikket: Anne Mette Haugaard.

Også PPR kan gennem forløbet kontaktes for råd og vejledning.

Når et barn/en elev mister andre, der står dem nær

Det er naturligt, at børn vil kunne reagere stærkt, hvis mennesker, der står dem nær, forsvinder/dør.

Det kan handle om:

- **Bedsteforældre, venner etc.**
- **Vær opmærksom på, at der kan komme sene reaktioner, på det skete.**

Enesamtaler

Primærpædagogen/klasselæreren/SFO repræsentant kan have enesamtaler med eleven.

Det er vigtigt, at barnet/eleven har en at tale med om sin sorg.

- **Vær en god lytter.**

Hjemmet

Hvis det føles naturligt, kontaktes hjemmet. Det kan være godt for hjemmet at vide, at Børnecentret prøver at hjælpe deres barn i sorgen.

Lad forældre og barnet/eleven være med til at afgøre, om det er ønskeligt at afholde et gruppe-/klasse møde.

Skilsmisse, alvorlig sygdom, kaossituationer o.l.

Når ovenstående erfarer, orienteres primærpædagogen/klasselæreren.

Denne har ansvaret for, at alle omkring gruppen/klassen/SFO og ledelse orienteres.

Primærpædagogen/klasselæreren evt. sammen med en anden ressourceperson (evt. SFO eller anden kollega) kontakter hjemmet, for at finde ud af:

- Hvad skal der gøres.
- Hvem skal orienteres.
- Hvilken rolle skal skolen tage på sig.

Aftalen skal også indeholde anvisning på orientering af kammerater.

Aftalen forelægges nødvendige personer.

Primærpædagogen/klasselæreren sørger for opfølgning.

Primærpædagogen/klasselæreren og ansatte i SFO skal huske at orientere nyansatte.

Ulykker i Børnecentret

Lige efter ulykken

1.

Den/de pædagoger/lærere der først er tilstede sørger for, at der træffes de nødvendige afgørelser.

- a. Hvem tager sig af den skadede?
- b. Hvem tager sig af de øvrige børn/elever?
- c. Hvem tilkalder hjælp?
- d. Hvem underretter hjemmet?

2.

På Holmeå Børnecenter er vi gensidig ansvarlige for at informere hinanden i tilfælde af, at der sker en ulykke på Børnecentret.

3.

Ledelse og personale aftaler, hvordan vi håndterer ulykken udadtil.

- a. Hvilke informationer giver vi?
- b. Giv konkrete facts om hvad der er sket (rygter manes i jorden).
- c. Skal der informeres skriftligt?
- d. Skal der sørges for voksenkontakt til de børn/elever, som ikke bør være alene efter skoletid?
- e. Skal der være samtaler i institutionen/klassen og blandt kolleger, om det skete?

Opfølgning

Samtaler i gruppen/klassen og blandt kolleger vil have stor betydning, når der sættes ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete.

Når en ansat dør

Når en ansat pludselig dør eller dør efter længere tids fravær, følges den del af nedenstående, som passer ind i forhold til den afdødes arbejdsområde.

Ledelsen sørger for kontakt til andre medarbejdere, for at komme frem til, hvad der skal iværksættes.

Er der tale om et pludseligt dødsfald for en primærpædagog/klasselærer eller anden med tæt tilknytning til bestemte børn, håndteres disse børn som børn i krise

- beskrevet i afsnittet "Når et barn/en elev dør".

Gruppen/klassen er sammen med en pædagog/lærer, de kender godt.

Flagning

Børnecentret flager på halv stang på selve dødsdagen.

Der flages på begravelsesdagen.

Er den afdøde tidligere ansat, flages kun hvis denne person fortsat har tilknytning til Børnecentret.

Afdødes familie

Ledelsen tager kontakt til afdødes familie.

- Sørg for at hjemmet får at vide, hvad Børnecentret foretager sig i anledning af dødsfaldet.
- Giv de efterladte mulighed for at komme frem med, hvad de forventer af Børnecentret i denne situation.
- Samme dag sendes en varm hilsen fra Børnecentret.

Information til de ansatte

- Ledelsen kontakter alle og får samlet de ansatte ved Børnecentret til et kort møde.
- Ledelsen skaber rammer om samværet.
- Børnecentrets ansatte har en stund sammen, hvor de mindes den afdøde.
- Ledelsen informerer om, hvordan Børnecentret vil forholde sig mht. denne dag herunder hvilke informationer, der skal gives til eleverne.
- Alle informationer skal være klare og præcise for at undgå misforståelser.
- Ansatte, som rammes af sorgen, og som ikke formår at gennemføre en sædvanlig arbejds-/skoledag, fritages for dette.
- Send ikke børn/elever hjem, men find alternative løsninger. Slå evt. flere grupper/klasser sammen.

Bilag 1

Alternativt forslag til brev til forældre

Gruppen/klassen har i dag fået den sørgelige meddelelse at XX er død.
Det skete i gårdag på grund af

Vi har brugt megen tid på at snakke om det, der er sket, og vil også gøre det i tiden fremover.

Vi ved endnu ikke, hvornår begravelsen skal finde sted, men har talt om at samle ind til en buket (ca. .. kr. pr. barn/elev).

Der er også en del fra gruppen/klassen, der gerne vil med til begravelsen
Det er en god idé at få lejlighed til at sige farvel på denne måde.

Når en person dør kan et barn være påvirket i længere tid herefter.

Børn reagerer på forskellig måde efter et dødsfald.

Fx nogle børn vil ikke snakke om dødsfaldet, og snakker som om intet er hændt.

Nogle børn græder meget – er rastløse og urolige – andre har svært ved at koncentrere sig o.lign.

Vi må derfor i fællesskab være opmærksomme på at lytte til børnenes signaler uden at gøre det til et problem.

I er meget velkomne til at kontakte mig, hvis I har brug for en snak.

Med venlig hilsen

Primærpædagog/Klasselærer
tlf.nr./tlf.nr.

Bilag 2

Efterreaktioner på traumer

Når et barn har oplevet/været vidne til eller været konfronteret med en begivenhed, som involverer død/dødstrusel eller alvorlig tilskadekomst rettet mod personen eller andre, er det vigtigt at være opmærksom på, om barnet:

- **Bliver selvdestruktiv**
 - Aggressiv

- **Viser regressiv adfærd**
 - Angst/frygt
 - Overdreven kontrol med hensyn til sig selv og omgivelser
 - Tvangshandlinger
 - Overdreven brug af magi og overtro
 - Hjælpeløshed/passivitet
 - Angstpræget klæbende kontakt
 - Manglende formuleringsevne

- **Udtrykker fremtidspessimisme**
 - Skyld/skam

- **Har angst for følelser**
 - Hævnplaner

- **Får somatiske symptomer**

- **Isolerer sig**

Reaktionerne varierer afhængigt af barnets alder. Evnen til at mestre traumet skal ses i relation til barnets opvækstvilkår, netværk og fysiske tilstand.

Bilag 3

Sorgens fire faser

1. CHOKFASEN

Chokfasen kan vare fra et kort øjeblik til flere døgn. Under chokfasen holder personen af al kraft virkeligheden **på** afstand. Ofte kan den, der er blevet ramt virke behersket på overfladen, men under den er alt kaos. Vedkommende kan bagefter have svært ved at huske, hvad der er blevet sagt eller sket.

2. REAKTIONSFASEN

Reaktionsfasen kan siges at begynde, når den ramte tvinges til at erkende det skete. Der sker her en voldsom omstilling af hele det psykiske apparat, som har til opgave at integrere virkeligheden på en så funktionel måde som muligt.

3. BEARBEJDNINGSFASEN

Denne fase indtræder måske et halvt til et helt år efter traumet. Nu begynder individet atter at vende sig mod fremtiden i stedet for som tidligere at være totalt optaget af traumet og det forgangne.

4. NYORIENTERINGSFASEN

Nye interesser har erstattet det tabte. Den vaklende selvfølelse er blevet genoprettet, de skuffede forhåbninger er blevet bearbejdet. Alt dette sker under forudsætning af, at vedkommende har kunnet arbejde sig igennem krisen.

Kilde: Johan Cullberg: Krise og udvikling.

Bilag 4

Gode råd om psykisk førstehjælp

- Vær aktiv i støtte og omsorg.
- Aflast og beskyt mod stressende påvirkninger – stærke indtryk, nysgerrige mv.
- Undgå falsk trøst og friske bemærkninger.
- Lad være med at bearbejde oplevelsen.
- Brug tid – lyt.
- Støt om nødvendigt personen i at fortælle.
- Lad være med at dramatisere, kritisere, korrigere og bremse følelser.
- Accepter reaktionerne.
- Hjælp den ramte med at få struktur på oplevelsen og den nære fremtid.

Bilag 5

Om tab og sorgens følelser

Skrevet til dem, som har brug for at forstå den nødvendige smertes betydning i den lægende proces.

I ethvert menneskes liv er der adskillige tab, som det er nødvendigt at bearbejde følelsesmæssigt for at kunne fortsætte et liv i almindelig balance. Det at blive forladt enten ved et dødsfald eller en skilsmisse, at sige farvel til sit gamle fortrolige hjem, at få et handicappet barn, selv at blive kronisk handicappet eller livstruende syg, er eksempler på tab, som i en periode kan få en til at føle, at livet ikke er værd at leve. Tabet forårsager et sår i sjælen, et sår som tiden normalt læger, hvis sorgen over det skete forløses i gråd, vrede og fortvivlelse.

Tabet kan ryste sjælen på en så voldsom måde, at sorgens følelser kan blive en **krisetilstand**, hvor man har brug for hjælp fra sine nære. Man mister for en tid kontrollen over sine følelser, bliver angst, brister pludselig i gråd, eller bliver vred uden grund. Dette er både sundt og naturligt, men for mange mennesker er det foruroligende og kan få en til at overveje, om man er ved at blive sindssyg. Oplevelsen af kaos og uvirkelighed, "det er ikke mig, dette er sket for", fornemmelsen af at se den afdøde på gaden eller høre vedkommendes stemme er også normalt i den tilstand, at det opleves af mange mennesker i dyb sorg.

Sorgen har sit forløb, således at man efterhånden kan adskille sig fra det, man har mistet, og dermed blive i stand til at knytte nye bånd, finde nyt livsindhold og lære de nye færdigheder, der skal til for at mestre en anden slags liv. Svære tab betyder nemlig, at man aldrig bliver den samme som før. Derfor er det at sørge hårdt arbejde.

Man kan betragte sorgarbejdet som **fire opgaver**, man skal løse på mange forskellige niveauer i det tidsrum, der skal til for at nå til et nyt liv. Et liv som enlig, et liv med et handicappet barn, et liv, hvor man har en truende sygdom med sig, hvor man skal kunne fungere med et handicap eller måske som arbejdsløs. Lige meget, hvad man mister, sorgarbejdet er det samme, om end det kan opleves meget forskelligt alt efter, hvem det er, der har mistet hvad, hvordan og hvornår i livet.

Sorgarbejdets første opgave er, at du må erkende, hvad der er sket, og det er specielt i begyndelsen svært, fordi uvirkelighedsfølelsen kan være stor, når din sjæl er blevet rystet. Efterhånden træner erkendelsen af det skete igennem, selv om det kan tage lang tid, inden tabets omfang bliver klart for dig. Nye erkendelser vil dukke op igennem hele sorgprocessen, som desværre kræver tid, vilje og energi.

Når erkendelsen af tabet efterhånden når dig, overvældes du af **fortvivelse**, måske af fysisk smerte. Følelsen af ensomhed blandes med ængstelse over det, der er sket med dig, og som vil ske med dig. Specielt i begyndelsen er sorgens følelser ofte på en pinagtig måde blandet både med **skyldfølelse** over, at du gjorde, som du gjorde, og **vrede** rettet mod de personer, som har haft med din tragedie at gøre fx læger, hospital, venner og slægtninge – muligvis Gud, og måske også mod den, der har forladt dig. De tilbagevendende spørgsmål, som er helt naturlige for os alle er: Hvorfor skete det? Hvorfor mig?

Den anden opgave er med andre ord, at du **giver dig hen i dine følelsers vold** – at græde, hulke, fortvivle og rase – følelser, der som tidligere nævnt specielt i begyndelsen kan være skræmmende, men som er den sunde naturlige forløsning. Det er den kraft, der i længen læger dine sår i sjælen, som det traumatiske tab har forvoldt dig. **Den dybe hulken er livgivende.** Det er måden, du får styrke til at give slip på det, du har mistet, for langsomt at kunne vende dig imod nyt. Det er almindeligt, at sørgende forestiller sig, at hvis de los i smerten, så holder de aldrig op med at græde, og dermed mister de kontrollen og må give op. Det forholder sig modsat. Ingen kan hulke mere en max. 10 minutter ad gangen, og den dybe gråd er så muskel-afspændende, at du får fornyet kraft til at handle.

Når du er blevet ramt i din sjæl, mister du for en periode tilliden til din verden, og den del af sorgarbejdet er at genvinde den, så angsten for livet ikke tager over. Vores forhold til andre er afgørende for, at vi kan genvinde den almindelige balance. Isolerer du dig i din sorg, har du et ekstra problem, fordi ensomhed forlænger sorgprocessen.

Den tredje opgave er at lære noget nyt. For de fleste af os betyder det at **etablere et tættere forhold til andre mennesker**, således at man kan dele sorgens følelser med andre. De fleste er villige til at lytte, men når så mange sørgende har svært ved at finde det forstående netværk, når de første måneder er gået, er det fordi, de pårørende tror, de skal gøre noget – at det ikke er nok at lytte omsorgsfuldt til sorgens følelser. Derfor bliver du nødt til at lære den nye færdighed, det er at bede om hjælp på den rigtige måde. De er med andre ord nødt til at bede dine pårørende om at besøge dig, og du må spørge dem, om du må tale med dem om dit tab, fordi det hjælper dig. Du må forklare dem, at de ikke behøver at blive bange for dine følelser, som hører med til din proces. De behøver ikke gøre noget andet end at lytte og måske holde om dig. At sørge sammen med andre lindrer smerten og giver dig mulighed for at genvinde tilliden til dit liv igen. Du bliver således nødt til at lære noget nyt, da du ikke er den samme, som før du blev ramt.

Du skal normalt aldrig undgå at tale om dit tab, og du bør heller ikke undgå genstande eller steder med smertelige genkendelser. Kun ved at se tabet i øjnene kan du på længere sigt formindske smerten. Beroligende midler, antidepressiv medicin eller alkohol kan midlertidigt bedøve din sorg, men de forlænger kun processen.

Den fjerde opgave er efterhånden at **vende dig mod fremtiden** og adskille dig fra det, du har mistet. Denne proces foregår hele den lange og pinagtige sorgperiode, hvor der ikke findes smutveje.

Sorg er en del af livet, og det er muligt at komme styrket gennem den nødvendige smerte, fordi du i dit møde med kaotiske følelser og tanker får et mere afklaret forhold til det faktum, at **ingen kender dagen, før solen går ned.**

Marianne Davidsen-Nielsen. Oktober 1990

Litteraturhenvisning: **Den nødvendige smerte.** Munksgård, 1987.
Marianne Davidsen-Nielsen og Nini Leick.