

# Krise- og sorgplan for Dalby Skole

Planen omfatter følgende krise-/sorgsituationer

<b>1. Alvorlig sygdom, kaossituationer o.l.</b>	<b>3</b>
a. En elevs dødelige sygdom	
<b>2. Det personlige tab</b>	<b>3</b>
a. Når en elev i klassen mister i nærmeste familie.(Forældre, værge, søskende.)	
b. Når en medarbejder mister i nærmeste familie. (Ægtefælle/samlever/barn)	
<b>3. Det fælles tab</b>	<b>4</b>
a. En elevs pludselige død.	
b. Når skolen/klassen mister en elev eller lærer.	
c. Om begravelsen.	
d. Når skolen mister en medarbejder.	
<b>4. Opfølgning</b>	<b>8</b>
<b>5. Ulykker på skolen</b>	<b>9</b>
<b>6. Bilag</b>	<b>11</b>
a. Forslag til ordlyden i fællesinformation til klassen i forbindelse med dødsfald.	
b. Forslag til ordlyden i fælles information til klassen vedrørende begravelse.	
c. Forslag til sang/salmer.	
d. Vejledning - samtaler med klasser i forbindelse med døden - Ole Daugård, PPR	
<b>7. Noter</b>	<b>13</b>
a. Noter vedrørende børns forståelse og reaktion på døden.	
b. Noter vedrørende de almindeligste sorgreaktioner hos børn.	
c. Sorgens fire faser.	
d. Om tab og om sorgens følelser	
<b>8. Litteratur</b>	<b>19</b>

## **Aktuelle telefonnumre**

Alarmkald (Ambulance, politi, brand) 112

Falck 70 10 20 30

Politi 114

Beredskabsforvaltningen 79 79 17 13

Skoledirektør 79 79 18 00

Skolechef 79 79 18 10

Chefpsykolog PPR 79 79 19 00

Dalby Skole

Dalbyvej 97

Telefon 79 79 78 30

Skoleleder Henrik Nielsen 75 95 80 44

Viceskoleleder Hans Jørgen Stoklund 75 56 42 30

SFO-leder Leon Jensen 75 57 28 26

SFO-souschef Allan Jensen 27 11 49 90

## **1. Alvorlig sygdom, kaossituationer o.l, der berører en elev**

### **1a. En elevs livstruende sygdom**

1. Så snart skolen får kendskab til at en elev lider af en dødelig sygdom, kontakter skolelederen elevens forældre og søger at indhente deres tilladelse til at skolen holder et møde med deltagelse af skolelederen, klassens vigtigste lærere, eventuel kontaktpædagog og eventuelt en psykolog fra PPR.
2. På dette møde lægges en handleplan for det videre forløb.
3. Orientering af klassens lærere og SFO personale
  - Orientering af klassen.
  - Orientering af klasser og hold, der har berøring med eleven herunder øvrige SFO-børn
  - Plan for modtagelse af eleven af klasse og klasselærer.
  - Plan for eventuel modtagelse i SFO
  - Skolens rolle i øvrigt.
4. På mødes enes man om en kontaktperson. Denne kontakter familien for at indhente tilladelse til at effektuere planen.

### **1b. Ved en forældres livstruende sygdom**

## **2. Det personlige tab**

### **2a. Når en elev i klassen mister i nærmeste familie.**

Kræver handling med det samme af klasselærer i samarbejde med en anden af klassens lærere og en eventuel kontaktpædagog, skolens ledelse og eventuelt en medarbejder fra PPR.

Klasselæreren kontakter den ramte familie for at få tilladelse til, at følgende procedure kan følges:

1. Klassens lærere og eventuel kontaktpædagog orienteres. Evt. fraværende lærere fra klasseteamet orienteres telefonisk.
2. Skolens ledelse orienteres. Ledelsen informerer resten af personalegruppen, og kontakter evt. SFO

3. Klassen og deres forældre orienteres. Vær opmærksom på, at samtlige hjem bliver informeret.
4. Klassen og klasselærer og eventuel kontaktpædagog planlægger/forbereder modtagelsen af eleven. Eventuel deltagelse i begravelsen må bero på en konkret stillingtagen i den givne situation.
5. Opfølgning i klassen samlet og gennem samtaler med det berørte barn.
6. Evt. kontakt til skolepsykolog, sundhedsplejerske m.v.

## **2b. Når en medarbejder på skolen mister i nærmeste familie (ægtefælle/samlever/barn)**

1. Ledelsen kontakter medarbejderen.
2. Alle informeres herefter efter aftale med denne.
3. Skolen sender en hilsen til medarbejderen.

Begravelse:

Deltagelse skal være mulig, hvis den pårørende ønsker det.

## **3. Det fælles tab**

### **3a. En elevs pludselige død**

1. Den, der først hører om dødsfaldet, underretter skolens ledelse.
2. Skolelederen indkalder til et møde med deltagelse af klasselæreren og det øvrige personale omkring den berørte klasse, og, hvis ønsket, en psykolog fra PPR samt evt. personale fra SFO.

Her planlægges det videre forløb.

3. Elevens klasse underrettes af klasselæreren og evt. kontaktpædagog, som beholder klassen resten af skoledagen.

Det er vigtigt, at læreren/pædagog ved, hvad der er sket, så informationerne er korrekte.

Psykologen fra PPR deltager i samtalen med klassen, hvis klasselæreren/pædagog ønsker det.

(Det er vigtigt at tale åbent og konkret om det, der er sket. Lad eleverne tale om det, de tænker og føler). Vær opmærksom på særlig berørte elever.

Det kan være en god ide at være to voksne i klassen. De voksne kan også være berørt.

Især for de yngre årgange er det vigtigt, at klasselæreren sørger for, at ingen elever er alene, når han/hun kommer hjem. (Forældrekontaktes eller eleven går med kammerat hjem).

1. Skolens øvrige klasser underrettes af deres lærere. Vær opmærksom på søskende og andre nære venner i disse klasser.
2. Når samtlige klasser er underrettet, hejses flaget på halv stang.
3. Evt. synge en salme.(Forslag til salme findes under bilag)
4. Psykologen fra PPR forestår den akutte krisehjælp, hvis der er behov for det.
5. Skolelederen, klasselæreren og evt. kontaktpædagog, som har en nær kontakt til den døde elevs forældre, overvejer sammen med psykologen, evt. personlig kontakt til forældrene.
6. Erfaringen viser, at langt de fleste forældre sætter stor pris på en personlig henvendelse.
7. Klasselærer/kontaktpædagog/skolens ledelse aftaler skriftlig information til forældrene.
8. Den afdøde elevs klasse får en kort skriftlig meddelelse med hjem for en sikkerheds skyld (Se bilag).
9. Skoleleder eller klasselærer/kontaktpædagog kontakter forældrene i den afdøde elevs klasse (opfordrer dem til at tale åbent om det indtrufne der hjemme). Det kan måske være nyttigt med et forældremøde en af de første dage.
10. Tal om dødsfaldet i elevens klasse. Ikke nødvendigvis dagen efter meddelelsen. Man er måske ikke nået langt nok i sin reaktion.

11. Klassen kan evt. sammen med klassens "nære lærere"/kontaktpædagog skrive brev til pårørende, sætte en dødsannonce i avisen eller der kan skrives et mindeord (hjælp til sorgarbejde).
12. Fraværende lærere og elever informeres af skolens ledelse.

### **3b. Når skolen/klassen mister en elev, lærer eller pædagog**

Kræver handling med det samme af skolens ledelse, klasselærer, kontaktpædagog eventuelt i samarbejde med en person fra PPR.

1. Skolens ledelse, klasselærer og kontaktpædagog aftaler hvem der kontakter den berørte familie.
2. Skolens ledelse orienterer skolens personale.
3. Klasselæreren og en af klassens øvrige lærere, evt. kontaktpædagog informerer klassen. Hvis det måtte være ønskeligt, kan en psykolog fra PPR deltage.
4. Hvis en klasse har mistet en klassekammerat, skal alle klassens lærere samt evt. SFO personale være informeret inden de møder børnene.
5. Alle øvrige klasser informeres af lærerne i den førstkommende lektion.
6. Klasselærer/skolens ledelse aftaler skriftlig information til forældrene.
7. Når samtlige klasser er underrettet, hejses flaget på halv stang.  
Evt. syng en salme (forslag til salme findes under bilag).
8. Skolepsykolog og sundhedsplejerske inddrages i planlægningen af samtaler med klassen, særligt berørte elever, samt eventuelt afdøde elevs forældre.
9. Klasselæreren/kontaktpædagog sørger for at der bliver talt om dødsfaldet i klassen. Læreren skal være alvorlig, nænsom, opmærksom og lydhør – så eleverne kan komme frem med deres følelser og tanker.
10. Skoleledelse/klasselærer kontakter forældrene og orienterer om mulighederne for krisehjælp via PPR/Socialforvaltningen.
11. Klassens eventuelle deltagelse i begravelsen aftales med afdødes forældre.
12. Klasselærer sørger for blomster fra klassen – på skolens regning.
13. Klasselærer/skoleledelsen kan skrive et brev til afdødes forældre.
14. I klassen aftales hvordan man evt. vil mindes afdøde.

15. Ledelsen er ansvarlig for, at der skrives mindeord.

### **3c. Om begravelsen**

1. Skolelederen/klasselæreren spørger de pårørende, om de ønsker at elever/lærere/ledelse deltager i begravelsen. De pårørendes ønsker respekteres.
2. Klasselæreren informerer forældregruppen i den pågældende klasse om beslutningen.
3. Når dagen for begravelsen er fastsat, får elevens klasse en kortfattet meddelelse med hjem om evt. deltagelse i begravelsen (forudsætter positivt svar fra de pårørende). Det bør i meddelelsen nævnes, at det er vigtigt, at yngre elever har voksne at være sammen med ved begravelsen. Denne voksne bør i dette tilfælde ikke være læreren. (Det vil være godt, at så mange af eleverne som muligt kan være med ved begravelsen, da det kan være af stor betydning for bearbejdningen af sorgen i den nærmeste tid.(NB: Frivillighed – ikke pres). Forslag til orienteringstekst (de små klassetrin): Se bilag 2.)
4. Klasselæreren taler indgående i klassen om, hvad der skal ske ved begravelsen. (Dette er vigtigt, hvad enten børnene skal deltage i begravelsen eller ej).
5. På begravelsesdagen holder klasselæreren klassen samlet. Men børn, som har brug og mulighed for at være sammen med deres forældre, skal have lov til det.
6. På begravelsesdagen holdes en kort højtidelighed for alle elever af den pågældende årgang. Flaget hejses på halv stang, og alle, der ønsker det, kan få fri til deltagelse i begravelsen. Det gør ikke noget, at "hjulene går i stå".
7. Ledelsen sender en båretbuket/krans (fra skolen og dens personale).

### **3d. Når skolen mister en medarbejder**

Kræver handling med det samme af skolens ledelse.

1. Skolens ledelse tager kontakt til afdødes familie.
2. Skolens ledelse orienterer skolens personale.
3. Skolens forældre orienteres skriftligt.

4. Alle fraværende medarbejder informeres telefonisk.
5. Der flages på halv.
6. Skolens medarbejdere samles på personalerummet til en kort mindehøjtidelighed.
7. Skolens evt. deltagelse i begravelsen aftales.
8. Skolens ledelse sørger for bårerbuket.

#### **4. Opfølgning**

Denne opfølgning kan planlægges i klassens nærteam i samarbejde med eventuelle eksterne ressourcepersoner, skolens ledelse, eventuelle pårørende.

Det er vigtigt, at klassens lærere får meget støtte og hjælp af kollegerne. Vær opmærksom på elevernes forskellige sorgreaktioner. 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 og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om det er tilladt for dem fortsat at lege og have det sjovt. Både hos børn og teenagere forbindes den tit med "magisk tænkning": Døde hun, fordi jeg sagde, hun var dum? Døde han, fordi jeg sparkede ham engang? I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtigt.

Se sorgens fire faser – pkt. 7c.

Samtaler i klasse, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil fortsat have stor betydning. Klassesamtalen kan struktureres på følgende måde:

- Introduktion
- Fakta
- Tanker
- Reaktioner
- Information
- Afslutning

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



Det kan have stor betydning for klassen, at den afdøde elevs stol og bord bliver stående tom i klasseværelset et stykke tid. Der kan også være andre konkrete ting, der minder om vedkommende, der kan tages vare på. Den afdøde elevs grav besøges af den samlede klasse ved bestemte lejligheder. At have et skolebillede af afdøde elev. At have tegninger hængende, som afdøde elev har lavet.

Sundhedsplejerske, psykolog og præst kan være ressourcepersoner i opfølgingsarbejdet.

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

## **5. Ulykker på skolen**

### **5a: Forholdsregler på ulykkesstedet**

- Den/de, der er først til stede, sørger for at skolelederen bliver underrettet og har forinden forsøgt så godt som muligt at afværge yderligere ulykke samt at holde eleverne væk fra ulykkesstedet.
- Skoleledelsen / kontoret tilkalder ambulance.
- Lærerne registrerer og tager sig specielt af dem, der har været vidner til ulykken. Hvis det er nødvendigt hentes klasselæreren, andre lærere eller skolesundhedsplejersken.
- Der sørges for voksenkontakt til de elever, som ikke bør være alene efter skoletid.

### **5b. Underretning**

- Skolelederen underretter elevens / elevernes hjem om ulykken, men ikke om følgerne. Ved ulykker med dødelig udgang underrettes familien af sygehus eller politi.
- Ledelsen varetager evt. kontakt til pressen.
- Skolelederen informerer personalet.
- Ledelsen giver besked til skolens psykolog, som så eventuelt indfinder sig på skolen.

- Ledelsen underretter skolevæsenets ledelse.
- Der kan efter aftale med skolevæsenets ledelse evt. rettes henvendelse til Kolding
- Kommunens krisepsykologiske Beredskab.
- Klasselærerne overtager og informerer deres klasser (videre bearbejdelse af situationen).
- Tal åbent og konkret om det, som er sket. Lad eleverne snakke om det, de tænker og føler. Klasselæreren sørger for, at ingen elev kommer hjem til et tomt hus.

### **5c. Opfølgning**

- Registrér nøje eventuelt fravær efter ulykken.
- Find ud af, hvem der har været vidne til ulykken.
- Eleverne skal have ærlige oplysninger om, hvad der er sket. Reaktionsmønstrene efter en ulykke er ikke ens. Vær opmærksom på at mange, som ikke umiddelbart ser ud til at reagere, kan få reaktionerne senere. Elever, som har behov for det, skal tilbydes særlig efterbehandling.
- Ved skader, der fører til længere sygehusophold, holder klasselæreren kontakt med hjemmet og sygehuset.
- Hvis en elev får varige men efter ulykken, følges dette specielt op af klasselæreren med hensyn til genforeningen med klasse- og skolemiljøet.
- Klasselærerne taler med klassen om pressens rolle - opfordrer dem til ikke at deltage.
- Skolen deltager ikke med klassebilleder o. lign. - ej heller personlige interviews.

## **6. Bilag**

### **6a. Forslag til ordlyden i fælles information til klassen i forbindelse med dødsfald:**

Kolding, den

Til

Klassen har i dag modtaget den sørgelige meddelelse, at ..... er død.

Dette er naturligvis noget, som vi alle på skolen, og især klassens elever, berøres stærkt af.

I de nærmeste dage vil vi derfor bruge megen tid på at tale om det, der er sket. Det vil være af stor betydning for børnene, at man også i hjemmet taler åbent om det indtrufne.

Hvis der bliver brug for yderligere oplysninger eller hjælp er I velkomne til at kontakte os.

Klasselærer

Skoleleder

### **6b. Forslag til ordlyden i fælles information til klassen vedrørende begravelse:**

Til forældrene i

Det er besluttet, at ..... begravelse finder sted \_\_\_\_ dag den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

I forståelse med ..... familie vil klassens elever kunne deltage i begravelsen. Deltagelsen er naturligvis frivillig, men det vil være godt, hvis så mange som muligt deltager.

Dette kan være af stor betydning for bearbejdningen af sorgen i den nærmest følgende tid.

Skoleleder, klasselærer og faglærere vil også deltage, men det er vigtigt, at børnene også har en anden voksen med sig.

Klasselærer

Skoleleder

### **6c. Forslag til sang/salmer**

### **6d. Vejledning – samtaler med klasser i forbindelse med døden – Ole Daugård, PPR**

Forslag til temaer:

1. Kort konkret orientering om det aktuelle dødsfald, uden at man hverken dramatiserer eller forsøger at skjule kendsgerninger. Giv lejlighed til spørgsmål, både undervejs og bagefter, og svar konkret og ud fra de kendte omstændigheder. Hvis enkelte børn overdramatiserer, er det vigtigt at bruge tid på at nedtone det dramatiske indhold og holde fast i kendsgerningerne.
2. Spørg til børnenes konkrete erfaringer med døden og husk at oplevelsen af sorg og tab kan være lige påtrængende for det enkelte barn, hvad enten erfaringerne drejer sig om en kær bedsteforælder, eller om det er et kæledyr.
3. Tag en lang dialog med børnene om deres tanker om døden, og hvad der evt. kommer bagefter. Det er vigtigt at forholde sig neutral og aktivt lyttende, og hverken moralisere eller prædike.
4. Snak med børnene om, hvordan de vil tage imod den klassekammerat, der har oplevet dødsfald blandt sine kære. Lyt aktivt til deres idéer og giv dem tryghed til at snakke med klassekammeraten og stille spørgsmål og vise medfølelse. Men

understreg også vigtigheden af at respektere de svar de får, og respektere eventuelle ønsker om at være i fred, fra klassekammeraten.

5. Sæt børnene til at lave en mappe fra klassen med tegninger og/eller breve – afhængigt af klassestrin – og sørg for at det barn, der har lidt tab får mappen så hurtigt som muligt – helst samme dag – og helst ved at klasselæreren personligt afleverer mappen i hjemmet.

## **7. Noter**

### **7a. Noter vedrørende børns forståelse og reaktion på døden**

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

I store træk kan man opdele børnene i følgende grupper fra 2 – 18 år:

#### **2 – 4 år:**

Små børn opfatter ikke døden som endelig. De kan ikke forstå, at den døde far eller mor ikke vender tilbage. De føler sig forladt. Små børn stiller ofte vanskelige spørgsmål som:

- Kommer far/mor ikke snart hjem igen?
- Hvor er far/mor henne?
- Hvad laver far/mor der?

Små børn kan plages af stærke skyldfølelser, som ikke altid er logiske. Et barn kan f.eks. tro, at faderen eller moderen er syg, fordi de sagde: "Dumme far eller mor".

#### **5 – 9 år:**

Børn i denne alder forstår gradvis, at døden er uigenkaldelig. Det er ikke usædvanligt, at de forestiller sig døden som en person. De tænker intenst over, hvordan det mon er at være død.

Børn blander ofte fantasi og virkelighed sammen. Hvis de ikke får lejlighed til at se deres døde far eller mor, kan de tro, at den døde ser lige så uhyggelig ud, som f.eks. døde og dræbte i en voldsfilm.

### **10 – 11 år:**

Forholdet til døden begynder at minde om de voksnes. De forstår, at døden er uundgåelig.

Børnene gør sig i den alder store spekulationer over, hvad der sker efter døden. Angsten for selv at dø er stor, og børnene har ofte vanskeligt ved at falde i søvn eller ved at sove.

### **12 – 13 år:**

Børnene er ofte i stand til at beherske og fortrænge deres angst – modsat mindre børn.

Det er ikke usædvanligt, at børn i denne aldersgruppe siger, at de ikke er bange for døden.

Børnene er meget påvirkede af, hvordan de voksne i deres nærhed taler om døden.

Fornemmer børnene at døden og talen om den afdøde er tabu, holder de deres tanker for sig selv.

### **14 – 18 år:**

Børnene er i en fase af livet, hvor de frigør sig fra hjemmet. Det gør det ofte ekstra svært at bearbejde tabet og sorgen.

Mange føler, at dødsfaldet forhindrer dem i at leve og more sig som andre unge. De får dårlig samvittighed og undertrykker deres behov.

Reaktionerne spænder fra at spille høj musik – til den totale fornægtelse af sorgen. Har der været mange konflikter mellem barnet og den døde, kan det fremkalde stærke

minder, som giver en dybfølt skyldfølelse. Tanker om selvmord for at genforenes med den døde kan fremkomme.

**Nogle af de almindeligste sorgreaktioner hos børn er:**

- Angst
- Stærke minder
- Søvnforstyrrelser
- Tristhed, længsel og savn
- Vrede og opmærksomhedskrævende adfærd
- Skyld, selvbebrejdelse og skam
- Skolevanskeligheder
- Fysiske gener

*Andre mulige sorgreaktioner:*

- Regressiv adfærd (småbarnlig opførsel)
- Social tilbagetrækning
- Fantasier
- Personlighedsforandringer
- Fremtidspessimisme
- Spekulationer over årsag og mening
- Forsinket vækst og modning

*Lige efter dødsfaldet:*

- Chok
- Forfærdelse
- Gråd

*Senere reaktioner:*

- Vrede
- Savn
- Fortvivlelse

*Børn kan reagere ved at:*

- Bide negle, slå, sparke, pille
- Være bange for mørke eller at være hjemmefra
- Få mareridt eller problemer med at falde i søvn
- Være irritable og opmærksomhedskrævende
- Være pylrede
- Have problemer med at spise eller ondt i maven
- Have svært ved at koncentrere sig

*Vær særlig opmærksom på barnet hvis det:*

- Bliver overdrevent føjeligt
- Isolerer sig
- Får adfærdsproblemer i skolen
- Ikke leger
- Er overdrevent ængsteligt eller pessimistisk

### **7c. Sorgens fire faser**

**Chokfasen:** Varer fra et øjeblik til nogle døgn.

**Reaktionsfasen:** Kan vare i flere uger.

**Bearbejdningsfasen:** Kan vare i over et år.

**Nyorienteringsfasen:** Vil bestå hele tiden. Individet vil leve med et ar i sjælen, som aldrig forsvinder.

#### **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.



### **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.

### **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.

### **Nyorienteringsfasen:**

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

(kilde: Johan Cullberg: Krise og udvikling)

## **7d. Om tab og om sorgens følelser**

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

I et hvert menneskes liv er der adskillige tab, som det er nødvendigt at bearbejde følelsesmæssigt for at kunne fortsætte et liv almindelig balance. Det at blive forladt enten ved død eller 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 til en **krisetilstand**, hvor man har brug for hjælp fra sine nære. Man mister for en kort 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 forstand, 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 bånd, finde nyt livsindhold og lære de nye færdigheder, der skal til at mestre et 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 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 mister – sorgarbejdet er det samme, om end det kan opleves meget forskelligt fra 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 uvirkelighedsfornemmelsen kan være stor, når din sjæl er blevet rystet. Efterhånden trænger 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 **fortvivlelse**, 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 **skyldfølelser** over, at du gjorde, som du gjorde, og vrede rettet mod de personer, som har haft med din tragedie at gøre – f.eks. læger, hospital, venner, slægtninge – muligvis Gud, og måske også den, der har forladt dig. De tilbagevendende spørgsmål, som er helt naturlige for os alle er: Hvorfor skete dette? Hvorfor mig?

## **8. Litteratur om sorg og tab**

### **Grundbøger:**

**Dyregrov, Atle: Sorg hos børn.** En håndbog for voksne. Dansk Psykologisk forlag, 1992.

**Daidsen-Nielsen, Marianne og Leick, Ninni: Den nødvendige smerte** – om sorg, sorgterapi og kriseinterventioner. Socialpædagogisk Bibliotek, Munksgaard, 1989, samt Gyldendals Bogklub

**Dyregrov, Atle: Katastrofe psykologi.** Dansk Psykologisk Forlag, 1994.

### **Bøger om børn:**

**Jacobsen, Anne: Børn og sorg.** Om børns reaktioner på tab og død. Hans Reitzels forlag, 1994.

**Jacobsen, Anne: Der var engang vi ikke var her.** En bog om døden for børn. Hans Reitzels forlag, 1989.

**Jacobsen, Anne: Alting har sin tid.** En bog om døden, begravelsesritualer og traditioner. Hans Reitzels forlag, 1995.

**Dyregrov, Atle: At tage afsked.** Ritualer der hjælper barnet gennem sorgen. Hans Reitzels forlag, 1996

### **Bøger for små børn:**

**Knudsen, Per Holm: Musen Malle.** (Billedbog) Borgen, 1993.

**Velthuijs, Max: Liv og død.** (Billedbog) Alma, 1991

**Winding, Thomas: Bedstemor i himlen.** (Billedbog) Høst, 1993.

**O'Toole, Donna: Marvi Myrebjørn fatter håb.** Højtæsningshistorie om at elske og miste, om venskab og håb. Med lærervejledning. Ørnens forlag, 1993.

**Wahl, Mats: Farfars Lajka.** Carlsen, 1989.

**Ørum, Poul: Ravn mod aften.** Tabet set "indefra"). Gyldendal, 1982.

**Ørum, Poul: Sorgens følelser.** Gyldendal, 1984.

**At sige verden ret farvel. Tanker om døden.** Af 33 danske forfattere, politikere, skuespillere m.m. Redigeret af O. W. Thomsen og O. Knudsen.

**Leissner, Ellen: Når døden banker på.** Hold ikke børnene uden for fællesskabet. Aros, cop., 1979.

**Dyregrov, A. og Raundalen, M.: Sorg og omsorg i skolen.** Dansk Psykologisk Forlag, 1994.

**Kræftens bekæmpelse:** (Tlf.: 35 25 75 00)

Når forældre dør

Kræft og sorg

Hvad fejler du, far

**Falck:**

Når ulykken pludselig rammer

**Web-sider:**

Kræftens bekæmpelse: [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)