

HENDRIKSHOLM SKOLES OMSORGSHANDLEPLAN

Revideret januar 2024

Forældreversion

**Vejledende retningslinjer ved
dødsfald, ulykker, & alvorlig sygdom.**



*” For at tage del i sorgen kræves ikke et overmenneske...
kun et medmenneske...”*

Indholdsfortegnelse

Indledning	3
Kontaktoplysninger	4
Omsorgskassen.....	4
Relevante links	5
Ved en medarbejders død.....	7
Ved medarbejders ægtefælle eller barns død.....	8
Ved elevers forældres eller søskendes død.....	9
Til læreren & pædagogen.....	10
Ved en elevs død	11
Til læreren & pædagogen.....	12
Ideeer til efterbehandling	13
I tilfælde af ulykke på skolen/l skoletiden/l SFO, der involverer elev	14
I tilfælde af ulykke på skolen/l skoletiden/l SFO, der involverer medarbejder.....	14
I tilfælde af alvorlig sygdom.....	15
I tilfælde af skilsmisse	16
I tilfælde af psykiske vanskeligheder hos forældre.....	18
Når far eller mor er i fængsel.....	20
Om sorg	22
Gode råd i forbindelse med sorg.....	24

Indledning

Denne omsorgshandleplan er lavet som en hjælp for alle ansatte på Hendriksholm skole.

Denne handleplan skal opfattes som en beredskabsplan, der kan bruges, når livet gør ondt. Hvad enten det drejer sig om dødsfald, ulykke, alvorlig sygdom eller skilsmisse.

Det skal præciseres, at handleplanen ikke kan give en nøjagtig beskrivelse af, hvad der skal ske i det enkelte tilfælde, men den kan bruges som en støttende guideline.

I alle tilfælde, må de berørte parter hjælpe hinanden med at løse opgaverne på bedst mulige måde.

Omsorgshandleplanen er bygget op, så den er let at overskue.

Der er forslag til konkrete hjælpemidler ex. breve hjem, kontaktiliste samt tjekliste over, hvad der skal gøres i de forskellige situationer samt hvem, der gør hvad. Omsorgshandleplanen finder du på skolens hjemmeside samt i nedennævnte omsorgskasse.

Som supplement til omsorgshandleplanen har skolen en omsorgskasse, med praktisk materiale og remedier. Du kan læse mere herom i næste afsnit.

Omsorgskassen er placeret på biblioteket.

Hvis du står i en situation, hvor du har brug for denne omsorgshandleplan, er det vigtigste at vide, at det værste du kan gøre er, ikke at gøre noget.

Ofte er vi så opsatte på ikke at gøre barnet eller de implicerede mere kede af det eller sige det forkerte, at vi i bedste mening kan komme til at undlade at tale om sorgen.

Men som Fie på 12 år, der mistede sin mor fortalte:

”Det var ligesom om, at de (lærerne/de andre børn) ikke ville gøre mig ked af det... men jeg kunne jo ikke blive mere ked af det. Faktisk ville det være rart, hvis de havde spurgt...”

For at tage del i sorgen kræves ikke et overmenneske — kun et medmenneske.

Alligevel er det legalt ikke at kunne, bare man sikrer sig, at en anden tager over.

Med denne omsorgshandleplan håber vi, at du bliver klædt på til at vise omsorg i sorgen.

Kontaktoplysninger

Ved akutte krise- og traumesituationer er det muligt at kontakte og inddrage kommunens kriseberedskab. Som ansat på Hendriksholm skole skal du altid kontakte nærmeste leder først. Dernæst vurderes det, hvorvidt kommunens kriseberedskab skal kontaktes.

I tilfælde, hvor der sker en hændelse, som har forbindelse med omsorgshandleplanen i ferie, weekend eller lignende, bedes skolens ledelse informeres hurtigst muligt.

Er det ikke muligt at træffe ledelsen, bedes den medarbejder der får oplysningen, handle bedst muligt i forhold til hændelsen.

Hvis du ved, at et dødsfald er nært forestående, kan du evt. sørge for at give de pårørende et tlf. nummer, du som medarbejder kan kontaktes på.

Du kan kontakte ledelsen enten vi Aula eller på telefonnummer:

Skoleleder Lars Kristensen tlf. 30768485
SFO leder Bettina Imre tlf. 30768475

Omsorgskassen

På skolens bibliotek finder du omsorgskassen. I kassen er praktiske remedier såsom lys, vase, billedramme m.m., der kan bruges, hvis en elev går bort.

Desuden er der forslag til undervisning, billedbøger, samtalekort og andet relevant materiale i forbindelse med dødsfald og alvorlig sygdom.

Sidst men ikke mindst indeholder den også skolens omsorgshandleplan.



Relevante links

Børn, Unge & Sorg

Rådgivnings- og forskningscenter: Det Nationale Sorgcenter

Kejsergade 2, 1. og 2. sal

1155 København K

Tlf. 70 266 766

info@bornungesorg.dk

<https://sorgcenter.dk/om-os/>

<https://sorgcenter.dk/>

<https://erduokay.dk>

[Ventesorg](#)

Børns Vilkår

Trekronergade 126 F

2500 Valby

Tlf. 35 55 55 59

bv@bornsvilkar.dk

Center for Familieudvikling

kontakt@familieudvikling.dk

<https://www.familieudvikling.dk>

Kræftens Bekæmpelse

Strandboulevarden 49

København

Tlf. 35 25 75 00

info@cancer.dk

<https://www.cancer.dk/omsorg/boern-i-sorg/>

[https://www.cancer.dk/omsorg/boern-i-sorg/boerns-sorgreaktioner-og-](https://www.cancer.dk/omsorg/boern-i-sorg/boerns-sorgreaktioner-og-foelelser/reaktioner-hos-boern-i-kraeftramte-familier/)

[foelelser/reaktioner-hos-boern-i-kraeftramte-familier/.](https://www.cancer.dk/omsorg/boern-i-sorg/boerns-sorgreaktioner-og-foelelser/reaktioner-hos-boern-i-kraeftramte-familier/)

Inspiration til skilsmisse handleplan fra Børns vilkår:

[https://bornsvilkar.dk/faa-gode-raad/skilsmisse/skilsmisse-](https://bornsvilkar.dk/faa-gode-raad/skilsmisse/skilsmisse-fagpersoner/skilsmissehandleplan-for-skole-institution/)

[fagpersoner/skilsmissehandleplan-for-skole-institution/](https://bornsvilkar.dk/faa-gode-raad/skilsmisse/skilsmisse-fagpersoner/skilsmissehandleplan-for-skole-institution/)

Relevante links ved psykiske vanskeligheder:

www.psykiatrifonden.dk

Savn

<https://www.savn.dk/>

Tlf. 28 80 60 00

Ved en medarbejders død

Til ledelsen

1. Saml alle medarbejdere straks og informer dem så konkret som muligt. (Husk at informere fraværende lærere og pædagoger). Ved dødsfald i weekend, ferie eller lignende informeres telefonisk eller skriftligt.
2. Vær opmærksom på, om der er medarbejdere, der ikke kan gå tilbage i klasserne/SFO bagefter.
3. De øvrige medarbejdere, i de berørte klasser, snakker sammen med ledelsen om, hvordan børn og forældre informeres. (Gøres så vidt muligt med det samme).
4. Der sendes blomster hjem til afdødes familie
5. Flaget hejses på halv. (husk at informere rådhus/forvaltning)
6. Klasserne informeres. Der holdes evt. en lille højtidelighed i de klasser, der skønnes berørte. Så vidt muligt skal der være 2 medarbejdere tilstede i klassen, når de får besked.
Giv eleverne skriftlig information med hjem.
7. Hvis der skønnes at være behov for det, samles alle lærere ved skoledagens slutning. Hold evt. 2 minutters stilhed — byd evt. på en øl, kaffe eller lignende.
8. Der gives så vidt muligt fri til de kolleger der ønsker, at deltage i begravelsen.
9. Vær opmærksom på kolleger og elever, som var tæt på den afdøde. Spørg ind til deres støtte netværk og følg det op i tiden efter.
10. Kontakt familien og spørg ind til begravelsen. Hvem må deltage, hvor og hvornår.
11. Sørg for krans/blomster fra medarbejderne. Gå med til begravelsen.

12. Husk at orientere hele personale om det samlede hændelsesforløb.

Ved medarbejders ægtefælle eller barns død

Til ledelsen

1. Saml alle medarbejdere i den pågældende medarbejdergruppe hurtigst muligt, og informer dem så konkret som muligt. Husk at informere fraværende kolleger.
2. Der sendes blomster hjem til medarbejderen
3. Vær opmærksom på, om der er kolleger der ikke kan klare at gå tilbage i klasserne bagefter. Giv tid til læreren.
4. Flaget hejses på halv. (Husk at informere rådhus/forvaltning).
5. Hvis det drejer sig om en lærer, snakker skolelederen og teamet i de klasser kollegaen er lærer for, sammen om hvordan børnene informeres. (Gøres helst med det samme).
6. Sørg for krans/blomster fra kolleger og ledelse.
7. Husk orientering om, hvad der gøres i forbindelse med død og begravelse fra skolens side. Oplys om begravelsens tid og sted.
8. Hvis det er relevant, finder lederen ud af, hvem der gerne vil deltage i begravelsen. Der gives så vidt muligt fri til deltagelse i begravelsen.
9. Snak med samarbejdspartnerne/teamet om, hvordan kollegaen hjælpes i gang igen. Evt. ekstra støtte — evt. tilbud om krisehjælp. Smerten og sorgen er ikke størst lige når det sker — men måneder efter. Vær lydhør.

Ved elevs forældres eller søskendes død

Til ledelsen

1. Kald klassens lærere på kontoret og informer selv om, hvad der er sket. Om nødvendigt send en vikar i klassen. Vikaren informerer ikke lærere eller børn. Vær opmærksom på evt. søskende samt søskende til sorgramte klassekammerater.
2. Husk at informere de øvrige lærere.
3. Kontakt andre institutioner (SFO, ungdomsskole, tandlæge, skolepsykolog m.v.)
4. Skoleleder og klasselærer aftaler, hvem der kontakter hjemmet og hvordan. Kontakt gerne samme dag. Husk også at kontakte efterfølgende i forhold til begravelsen.
5. Skoleleder og klasselærer aftaler, hvordan elevens kammerater og deres forældre orienteres og hvem der gør det. Tilbyd evt. hjælp til de pårørende samt evt. sorgramte klassekammerater via skolepsykolog.
6. Sørg for at klasselæreren sender blomster fra klassen til begravelsen og evt. selv deltager.
7. Der sendes blomster fra skolen eller evt. donation til velgørenhed alt efter pårørendes ønske.
8. Husk at orientere lærerne om det samlede hændelsesforløb.

Til læreren & pædagogen

1. Når du bliver informeret, så sørg for at få så mange informationer som muligt. Informer ledelsen.
2. Hvis det er muligt, få tid til at sunde dig lidt og tal med din klasses team.
3. Find ud af, om det er dig eller eleven der skal fortælle det til klassen. Snak med familien.
Hvis eleven gerne selv vil, sørg da for at støtte så godt som muligt. Hvis det er dig, så sørg evt. for at have en kollega med.
Fortæl så konkret som muligt — svar på spørgsmål.
4. Lad børnene reagere — tale, græde, spørge o.s.v. Gå en tur..... Husk at børns reaktioner kan variere fra gråd til vrede og indelukthed.
5. Hvis dødsfaldet sker i skoletiden, sørg for at eleven bliver fulgt hjem af dig eller en anden voksen.
6. Tal med ledelsen om kontakt til andre institutioner og familien.
7. Gå ikke hjem, før du selv har talt med nogen om dagens forløb. (Gælder også de næste dage).
8. Gå evt. med til begravelsen.
9. Tal med ledelsen/psykologen om evt. støtte til eleven.

Ved en elevs død

Til ledelsen

9. Kald klassens lærere på kontoret og informer selv om, hvad der er sket. Om nødvendigt sendes en vikar i klassen. Vikaren informerer selvfølgelig ikke børn eller kolleger. Frigør klasselæreren og en anden lærer som har klassen fra andre opgaver resten af dagen, så de kan være sammen med de børn, der er "ramt". Vær opmærksom på evt. søskende samt søskende til sorgramte klassekammerater.
10. Alle lærere kaldes på lærerværelset til information. Husk at give fraværende lærere besked.
11. Hejs flaget på halv og orienter de pårørende. (Husk at informere rådhus/forvaltning).
12. Kontakt andre relevante institutioner.
13. Sørg for, at alle klasser bliver informeret mundtligt.
14. Klassekammeraternes hjem informeres skriftligt — også om, hvad klassen har foretaget sig på dagen. Tilbyd evt. hjælp til de pårørende samt evt. sorgramte klassekammerater via skolepsykolog.
15. Skoleleder og klasselærer aftaler, hvem der kontakter hjemmet og hvordan. Kontakt gerne samme dag.
16. Kontakt de implicerede lærere inden de går hjem nu og i de kommende dage. Vær opmærksom på behov for støtte til lærere, elever og forældre. Formidl. evt. kontakt til psykolog, præst eller andre.
17. Gå evt. med til elevens begravelse og støt klassens lærere og kammerater i, at gå med til begravelsen, hvis familien ønsker det.
18. Husk at informere om, hvad der praktisk gøres i forbindelse med begravelsen.

19. Tag kontakt til de implicerede lærere efter et par uger.

Til læreren & pædagogen

1. Når du bliver informeret, så sørg for at få så mange informationer som muligt.
2. Tal med din nærmeste kollega.
3. Fortæl det om muligt til hele klassen på en gang. I skal gerne være to i klassen, så der er tid og mulighed for at være omkring alle børn. Svar konkret på spørgsmål.
4. Forslag til aktiviteter i klassen: Sæt klassens flag på halv, lav en tegning til familien, gå i skoven og pluk en buket til elevens plads, læs en historie osv. Ved en ulykke — besøg åstedet — læg en blomst, sæt et lys. Husk at der er remedier i omsorgskassen. Skriv et brev til den afdøde. Det er vigtigt at give børnene tid til spørgsmål og sorgen men det er også vigtigt, at der også laves andre ting på dagen. Så børnene kan få en pause fra sorgen. Læs evt. afsnittet om sorg.
5. Tal med ledelsen om kontakt til de andre institutioner og familien.
6. Gå ikke hjem, før du selv har fået talt med nogen om dagens forløb. Det gælder også de næste dage. Få evt. krisehjælp.
7. Gå med til begravelsen. Sørg for, hvis der arrangeres deltagelse i begravelsen eller anden form for afsked, at der deltager tilstrækkelig mange voksne/forældre.
8. Tal med kontoret/psykologen om evt. støtte til familien, - materialer, efterbehandling — også selvom der går et stykke tid.
9. Besøg familien eller skriv et brev, hvis du synes det er lettere for dig.

Ideer til efterbehandling

- Kontakt til psykolog og præst for at få hjælp og evt. besøg i klassen.
- Lad elevens plads stå i en periode.
- Pladsen kan evt. markeres med blomster, tegninger m.v.
- Markér mærkedage — måned, år og fødselsdag, hvis det falder naturligt.
- Brug navnet og husk at tale om barnet naturligt også i tiden efter.
- Gem evt. avisudklip og anden omtale.
- Snak i klassen om følelser, så der bliver sat ord på — angst, frygt, vrede, afmagt m.v.
- Behandl evt. døden litterært se materialet i skolens Omsorgskasse.
- Besøg gravstedet og læg breve/tegninger

I tilfælde af ulykke på skolen/l skoletiden/l SFO, der involverer elev

Til alle

Ved elever:

1. Den implicerede lærer/pædagog sørger for, at der straks ringes efter den fornødne hjælp.
2. Den implicerede lærer/pædagog sørger for, at ledelsen og barnets forældre informeres straks.
3. Den implicerede lærer/pædagog tager sig af det barn, der har været udsat for ulykke.
4. Så vidt muligt, samler vedkommende de øvrige børn som er involveret i hændelsen og viser dem, hvor de skal opholde sig til der kommer assistance.
5. Ledelsen sender hurtigst muligt assistance til ulykkesstedet.
6. De implicerede elever samles hurtigst muligt på skolen.
Relevante lærere/pædagoger (2) og evt. leder snakker med klassen/ gruppen for, at nå frem til en beskrivelse af hændelsen, der er så præcis som mulig og til at snakke hændelsen igennem. Lærere/ pædagoger og leder vurderer om eleverne kan sendes hjem alene efter skoletid, eller om der er elever, som er så påvirkede af situationen, at det er nødvendigt at bede forældrene hente dem.

Ledelsen og teamet omkring klassen/gruppen vurderer, om forældrene skal informeres skriftligt eller om man skal forsøge at kalde dem sammen til en mundtlig information. Ved skriftlig information, informeres informeres med en så præcis beskrivelse af hændelsen som mulig.

7. Hurtigst muligt informeres øvrige lærere/pædagoger om, hvad der er sket.
8. Såfremt pressen bliver involveret så aftal indbyrdes hvem, der har kontakten til pressen og husk at informer medarbejderne herom.

I tilfælde af ulykke på skolen/l skoletiden/l SFO, der involverer medarbejder

Til alle

1. Den der opdager ulykken, sørger øjeblikkeligt for den fornødne hjælp.
2. Ledelsen og medarbejderens pårørende, kontaktes straks med så præcise informationer om hændelsen som muligt.
3. Medarbejderne på skolen orienteres hurtigst muligt om, hvad der er sket. Beskrivelsen kan ikke blive udtømmende.
4. Såfremt pressen bliver involveret så aftal indbyrdes hvem, der har kontakten til pressen og husk at informere medarbejderne herom.
5. Alle hjælper hinanden med, at klare opgaven så hensigtsmæssigt som muligt.

I tilfælde af alvorlig sygdom

Får du viden om, at der er en elev i jeres klasse med alvorlig sygdom i familien, er det vigtigt at du er nysgerrig omkring at finde ud af, hvad det handler om.

Det er vigtigt med en god dialog til hjemmet.

Aftal sammen med eleven, hvor meget klassen skal have at vide. Ofte vil eleven ikke i starten have, at de andre i klassen skal vide noget.

Men der er god erfaring med, at eleven efterfølgende er lettet over at de andre, bedre forstår, hvis der er svære dage og kan støtte deres kammerat. Derfor kan det være en god ide at presse lidt på og forklare vigtigheden i ikke at gå alene med den viden.

Sammen kan I lægge en plan for hvor, hvornår og hvem der fortæller det til klassen. Du kan evt. aftale at du ex. fortæller det og at eleven supplerer?

Oplever man, at eleven ikke ønsker, at klassekammeraterne får viden om hans/hendes situation, må man selvfølgelig respektere dette.

Det er også vigtigt som voksen omkring eleven er opmærksom på de mulige sorgreaktioner, sådan en situation kan medføre, og tale med og normalisere dette over for eleven.

Du kan læse mere om sorgreaktioner i afsnittet Om sorg.

Når du har en elev i klassen med alvorlig sygdom i familien, er det også vigtigt at inddrage hele årgangsteamet, så alle kan støtte eleven i den sorgproces, han/hun er i.

Vær opmærksom på at sorg over sygdom kan være en langvarig proces, der kan stå på i år. Den såkaldte ventesor. Læs mere i linket her; [ventesor](#).

For eleven kan det være en sorg over, at intet er som det plejer, at der tilbringes meget tid på hospitalet, at mor eller far tit er bekymrede og kede af det. Den bekymring forplanter sig altid i alle familiemedlemmer – bevidst eller ubevidst.

Sorg er som nævnt de voksnes ansvar. Så sørg for at spørge jævnligt ind til barnet, når I er 1:1.

- Får du viden om, at en elev i din klasse er i en familie med alvorlig sygdom, så snak med eleven om det, kontakt hjemmet og spørg ind til, hvordan det går? Hvad der er sket? Og hvad det betyder for deres hverdag?
- Spørg ind til, hvad eleven kan have brug for
- Spørg ind til, hvordan du/I kan hjælpe
- Fortæl vigtigheden i at få det fortalt i klassen, og at I gerne hjælper hermed.
- Aftal hvad, hvornår, hvor det skal siges og af hvem
- Vær opmærksom på mulige sorgreaktioner og hvordan man kan handle herpå (se mulige sorgreaktioner i afsnittet Om sorg)
- Snak med eleven om muligheden for, at du fortæller teamet om elevens situation, så resten af årgangsteamet kan støtte eleven i den sorg, han/hun er i.

I tilfælde af skilsmisse

Mange par bliver skilt i dag, og det opleves ikke som unaturligt, når et barn fortæller, at mor og far skal skilles, eller allerede er blevet skilt.

Derfor glemmer vi måske også nogle gange, at når et barn oplever, at dets forældre bliver skilt, så oplever de også pludselig en meget stor omvæltning i deres liv og en kæmpe sorg - en sorg som oftest sidestilles med, når et barn mister et nærtstående familiemedlem.

Savnet bliver et livsvilkår. Og ligesom børn med alvorlig sygdom i familien eller børn, der har mistet, oplever sorg og gennemgår en sorgproces, så gør børn af skilte forældre det også.

I mange tilfælde vil det være en lettelse for eleven, at der bliver fortalt om hans/hendes situation i klassen. Det sker selvfølgelig med hjælp til og en aftale omkring, hvordan man gør det.

Mange oplever, at det er rigtigt rart, fordi de ikke længere behøver at skjule, at de går igennem en svær tid. Dels har de mulighed for at få omsorg af klassekammeraterne samt opleve, at de ikke er alene, men at der er andre, der har oplevet noget lignende.

Det er vigtigt at være opmærksom på, hvordan vi kan hjælpe og støtte barnet i den sorgproces, han/hun skal igennem, hvad vi konkret kan gøre og hvor vi kan søge om råd og vejledning.

- Får du viden om, at en elev i din klasse har forældre, der er ved at blive skilt, så snak med eleven om, eller kontakt hjemmet og spørg ind til hvordan det går? Hvad der er sket? Og hvad det betyder for elevens hverdag?
- Spørg ind til, hvad eleven kan have brug for
- Spørg ind til, hvordan du/I kan hjælpe
- Fortæl vigtigheden i at få det fortalt inde i klassen, og at I gerne hjælper hermed.
- Vær opmærksom på mulige sorgreaktioner og hvordan man kan handle herpå - se mulige sorgreaktioner i afsnittet Om sorg.
- Husk at bede om hjælp, hvis du oplever at være i tvivl om, hvordan du hjælper eleven bedst, eller er bekymret for eleven. Du kan altid søge råd og vejledning hos skolens psykolog Pernille Dorph.

I tilfælde af psykiske vanskeligheder hos forældre

Børn, der vokser op med en forælder, der har psykiske vanskeligheder, lever ofte under et usynligt pres.

Psykiske vanskeligheder er desværre stadig et meget tabuiseret emne som kan medføre skam, skyldfølelse og ensomhed hos både børn og forældre. Med i kølvandet følger altså en masse svære tanker og en uforudsigelig hverdag, der kan være meget belastende for familien.

Som fagperson kan du derfor have en afgørende betydning for at hjælpe de børn, der vokser op med psykiske vanskeligheder i familien.

Vidste du at ca. hver 4. barn vokser op i en familie med psykiske vanskeligheder og at størstedelen ikke får den hjælp og støtte de behøver?

Det svarer til at der i hver klasse er 2-4 børn, der vokser op med en forælder, der har psykiske vanskeligheder.

Samt at børn, der vokser op med forældre der har psykiske vanskeligheder, er mere disponible for selv at få det? Netop derfor bliver det så vigtigt at kunne tale åbent omkring vanskelighederne i familien.

Hvad kan du gøre som fagperson?

Det vigtigste du kan gøre er, at vise barnet at du ikke er bange for at tale om det. Spørg jævnlige ind til hvordan barnet har det.

Vi kan som voksne i bedste overbevisning, komme til at sige ”du skal bare sige til hvis du har brug for en snak...” Men de færreste børn tager imod det tilbud. Ansvarer bliver nødt til at være på de voksnes skuldre.

Sig i stedet: ”Du skal vide at du altid kan spørge mig om alt. Der er ikke noget rigtigt eller forkert... Derfor vil jeg løbende have små samtaler med dig om hvordan det går...”

Find sammen i dit team ud af om der er en voksen, barnet har en særlig relation til og aftal hvem, der har ansvaret for at holde løbende samtaler. Mange børn har svært ved at sidde og tale med en voksen overfor hinanden, så lav i stedet noget sammen imens ex. at gå en tur.

Hvis du oplever at barnet er afvisende så vær tålmodig og bliv ved med at vise din omsorgsfulde opmærksomhed, også selvom barnet ikke umiddelbart er åben for snak.

Vis at du er der, og at du er til at regne med. Det er rart og trygt at vide. Børn kan have brug for at få afklaret vigtige spørgsmål, fx: Smitter sygdommen? Dør min mor eller far? Er det min skyld? Er der nogen, der hjælper min mor eller far med at få det bedre?

Fortæl barnet, at der ikke er nogen rigtig eller forkert måde at have det på, og at det er vigtigt at gå i skole, til fritidsinteresser og se venner, som man plejer. Barnet har brug for at holde pause fra det svære derhjemme. Børn får ofte mere ro, også i kroppen, når de taler med en udenforstående om deres forælders vanskeligheder.

Husk: oftest kan du ikke fortælle barnet noget, som det ikke allerede har lagt mærke til. Du kan derimod hjælpe barnet med at forstå, hvad det oplever.

Gode råd til samtalen med barnet:

Det kan være svært at starte en samtale om en forælders psykiske vanskeligheder med et barn. Det er et sårbart emne, og man kan være bange for at gøre noget forkert. Det er desuden almindeligt at anvende mange forskellige ord om psykiske vanskeligheder, fx psykisk lidelse, psykiske problemer eller sygdom. Brug de vendinger, som barnet selv bruger eller som du synes passer bedst. I samtalen med forældre kan du med fordel bruge ordet psykiske vanskeligheder fremfor psykisk sygdom, da mange forældre har mange associationer forbundet med ordet psykisk syg.

Her er nogle gode sætninger, du kan tage udgangspunkt i:

- Psykisk sygdom laver rod i tanker og følelser og kan nogle gange få mor eller far til at opføre sig anderledes.
- Psykisk sygdom kan tage meget energi. Derfor kan din mor eller far blive meget træt.
- Far/mor bliver hurtigt stresset. Det er den psykiske sygdom, som driller.
- Psykisk sygdom gør mor eller fars følelser ekstra stærke, så mor eller far kan blive meget mere bekymret/ked af det/vred/bange, end man lige kan forstå.
- Når den psykiske sygdom fylder, kan mor/far ikke være med til de samme aktiviteter eller være sammen med dig på samme måde som ellers.
- Der er læger der skal hjælpe når man har brækket en arm eller et ben og det er også læger, der skal hjælpe når det er mors/fars tanker, der er syge.
- Psykisk sygdom er aldrig børnenes skyld.
- Hvad har du lagt mærke til hos mor/far?

Hvad skal du gøre, hvis du har en mistanke om psykiske vanskeligheder i familien?

Åbenhed er et vigtigt element i samarbejdet med forældrene. Kald til møde og fortæl hvad I oplever herhenne.

Tag udgangspunkt i det du ser herovre og kom med konkrete eksempler. Måske har du set en bestemt adfærd hos barnet eller forælderen? Måske barnet eller forælderen selv har fortalt noget? Vær gerne så konkret som mulig og vis at du ikke er bange for at italesætte det, selvom det kan være svært.

Spørg ind til om forældrene kan genkende noget af det hjemme. Hvad har de lagt mærke til?

Spørg om der er andet, forældrene kan fortælle, så du kan støtte barnet i hverdagen.

Fortæl evt. at alle børn reagerer, også når forældre i perioder har problemer.

Vær opmærksom på at forældrene ikke altid vedkender at de har psykiske vanskeligheder.

Hvis du vil vide mere omkring Børn, forældre og psykiske vanskeligheder kan du kontakte skolepædagog Kate Sonne eller PIT medarbejder Lene Blessing via Aula.

Kate og Lene er begge uddannede gruppeledere for børn, som lever med en forælder med psykiske vanskeligheder.

Husk at det ligesom med alle livsændrende vilkår er det vigtigste for barnet ikke at gå alene med de mange tanker og følelser. Din omsorg kan få en afgørende betydning for barnet.

Når far eller mor er i fængsel

Når far eller mor er i fængsel, skal du som fagperson være særligt opmærksom på, at der kan være mange modsatrettede følelser indblandet.

Mange forældre er i tvivl om, hvor meget eller hvor lidt barnet skal have at vide, derfor kan der være stor forskel på, hvor meget barnet ved. Det kan som barn være diffust at være i, hvis de fornemmer, at der bliver hvisket i krogene eller mor eller far er ked af det uden helt at vide hvorfor.

På savn.dk kan forældre få hjælp til hvor meget og hvordan barnet skal have det at vide.

Når mor eller far kommer i fængsel, oplever barnet et brud på den normale hverdag og derved også et stort afsavn. Pludselig er det kun den ene forælder, der er hjemme og denne kan også være i krise. Derfor skal du være opmærksom på mulige sorgreaktioner hos barnet og på den tilbageværende forældres netværk.

Mange børn oplever, at det er rigtigt rart, når de kan tale åbent i klassen. Som fagperson er det vigtigt at hjælpe barnet med at skille far eller mors kriminelle handling fra det at være en god mor eller far. Vær særlig opmærksom på at tale med hele klassen om, hvordan I bedst kan hjælpe barnet når han eller hun er ked af det.

Godt at huske på

- Får du viden om, at en elev i din klasse har en forælder, der er i fængsel, så kontakt hjemmet og spørg ind til hvordan det går? Hvor meget ved barnet? Og hvad det betyder for elevens hverdag?
- Spørg ind til, hvad eleven kan have brug for
- Spørg ind til, hvordan du/I kan hjælpe
- Fortæl vigtigheden i at få det fortalt inde i klassen (så de andre elever bedre kan støtte), og at I gerne hjælper hermed. Aftal med eleven hvad og hvordan det skal fortælles.
- Aftal i teamet hvem, der har en særlig kontakt til barnet og sørger for løbende samtaler med barnet.
- Vær opmærksom på mulige sorgreaktioner og hvordan man kan handle herpå - se mulige sorgreaktioner i afsnittet Om sorg.

- Vær opmærksom på den tilbageværendes forælders netværk og overskud. Hjælp evt. til en kontakt til en pårørende forening for indsatte. Se savn.dk
- Husk at bede om hjælp, hvis du oplever at være i tvivl om, hvordan du hjælper eleven bedst, eller er bekymret for eleven. Du kan altid søge råd og vejledning hos skolens psykolog Pernille Dorph.

Om sorg

Sorgreaktioner – både i forbindelse med dødsfald men også ved alvorlige livsændrende vilkår ex. alvorlig sygdom, fængsling samt skilsmisse.

Fysiske symptomer

- Får ondt i maven
- Får ondt i hovedet
- Træthed.

Ændringer i søvnmønsteret

- Begynder at sove uroligt, mareridt
- Har svært ved at falde i søvn.

Følelsesmæssige symptomer

- Regressiv – bliver ”lille” tidligere problemer kan blusse op ex. tisse i bukser, have svært ved at sove alene...
- Mere opfarende, provokerende, kortere lunte og vred
- Ligeglad og usårlig
- Angst
- Skyld, selvbearbejdelse og skam
- Tiltagende alvorlig, trist og inaktiv
- Ensomhed.

Ændringer i adfærden

- Kommer let i konflikt med omgivelserne
- Være mindre hjemme, fjerner sig fra det der er svært

- Laver ballade/opfører sig alt for artig
- Bliver mere opmærksomhedskrævende
- Har svært ved at koncentrere sig/huske
- Isolerer sig

Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter dødsfaldet er blevet kendt.

Mens andre først vil få mærkbare reaktioner noget senere. Børns reaktionstid kan være forsinket med op til 6 mdr.

Børn med alvorlig sygdom i familien vil kunne udvise flere af ovenstående symptomer igennem længere tid - ligeledes gælder børn som er igennem en skilsmisse.

Skyldfølelser er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn og unge mennesker. Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt.

Både hos børn forbindes den tit med ”magisk tænkning”. Døde hun, fordi jeg sagde eller gjorde noget bestemt.

Hvis jeg bare gør sådan og sådan, så er der ikke flere, der dør.

I disse sammenhænge er rådgivning og vejledning meget vigtigt

Tidligere mente man at vi i sorgen gennemgik 4 faser i nedenstående rækkefølge:

- Chokfasen:
- Reaktionsfasen:
- Bearbejdningsfasen:
- Nyorienteringsfasen:

Nyere forskning viser dog at vi pendulerer i sorgen altså svinger frem og tilbage. Særligt børn er gode til at holde ”pauser” fra sorgen.

Derfor kan et barn i sorg det ene øjeblik løbe rundt og lege for det andet øjeblik at græde og have behov for trøst. Det er vigtigt for dem at få mulighed for.

Det er vigtigt at huske at sorgen for de efterladte er langvarig.

Derfor skal du blive ved med at være opmærksom på barnet og særlige mærkedage - såsom afdødes fødselsdag eller dødsdag mindst 2 år efter.

Du kan aftale med barnet hvordan en mærkedag skal markeres. Måske med et lys, høre en sang i klassen, besøge graven?

Gode råd i forbindelse med sorg

For mange mennesker kan det, af mange årsager, være udfordrende og svært at forholde sig til sorg (både i forbindelse med død, alvorlig sygdom i familien samt skilsmisse).

Vi har derfor mest lyst til at lade som ingenting.

Men det bedste vi kan gøre, er det modsatte - også selvom det er svært. Det er derfor godt at huske på følgende:

- Vær aktivt lyttende og nærværende
- Lad være med at bagatellisere
- Alle følelser er i orden i forbindelse med sorg - også vrede, angst og glæde
- Det er helt i orden, at de voksne også viser, at de er berørt af situationen sammen med og over for eleverne eks. tårer, rystende stemme, nedsat toneleje. Vær tydelig og fortæl at du også bliver ked af det og at det er helt okay.
- At man kan være ked af det på mange måder og vise det ved ex. let at græde, let blive vred, være ked af det ex.
- Vær opmærksom på ændret adfærd - se mulige sorgreaktioner
- Vær opmærksom på, at sorgprocesser tager tid. Vær særlig opmærksom på barnet i op til 2 år.
- Sorg er de voksnes ansvar.
En sætning som ”du skal bare sige til, hvis du vil snakke”. Er velment. Men alt for ofte tager børn ikke initiativ til samtalen. Derfor skal du som den voksne sætte rammen for, at I jævnligt kan snakke. Aftal ex. at du vil spørge løbende ind til, hvordan det går og at du i den næste periode vil tage en snak ex. hver uge.

Vi håber, at du føler dig bedre rustet til at hjælpe børn i sorg.