

# OmSorgsplan



**For at "tage del i" kræves *ikke* et overmenneske – kun et medmenneske. Alligevel er det legalt ikke at kunne, bare man sikrer sig, at en anden tager over.**

Revideret senest oktober 2019

## Indhold

1. Hvis der opstår kaossituationer såsom alvorlig sygdom i et barns hjem.....	3
2. Hvis der opstår kaossituationer såsom skilsmisse i et barns hjem .....	4
3. Hvis et barn mister én i sin nærmeste familie (forældre/søskende).....	6
4. Hvis et barn bliver alvorlig syg. ....	6
5. Hvis et barn dør. ....	7
6. Hvis der opstår alvorlige ulykker i skole- og institutionstiden .....	10
7. Hvis en medarbejder mister én i sin nærmeste familie .....	12
8. Hvis en medarbejder bliver alvorlig syg .....	13
9. Hvis en medarbejder dør .....	14
Bilag 1 - Skilsmisse .....	15
<b>Børn på 0 til 3 år - reaktioner og behov .....</b>	<b>16</b>
<b>Børn på 3 til 6 år - reaktioner og behov .....</b>	<b>18</b>
<b>Børn på 6 til 9 år – reaktioner og behov .....</b>	<b>16</b>
<b>Børn på 9 til 12 år – reaktioner og behov .....</b>	<b>20</b>
Bilag 2 - Efterreaktioner på traumer. ....	22
Bilag 3 - Sorgens fire faser. ....	25
Bilag 4 - Gode råd om psykisk førstehjælp .....	26
Bilag 5 - Om tab og om sorgens følelser.....	27
Bilag 6 - Alternativt forslag til brev til forældre: .....	30
Bilag 7 - Gode råd til venner: .....	31

## **1. Hvis der opstår kaossituationer såsom alvorlig sygdom i et barns hjem**

Hvis ovenstående erfarer orienteres klasselæreren/personalet i børnehuset og pædagogerne i daginstitutionen.

Klasselæreren/personalet i børnehuset er ansvarlig for at orientere alle med tilknytning til barnet.

Personalet er ansvarlig for kontakt til hjemmet. Vi kan ikke forvente, at hjemmet har overskud til at tage kontakten, derfor skal vi ikke være tilbageholdende i forhold til at tage kontakt.

Følgende kan afklares i samarbejde med hjemmet:

- Få konkrete oplysninger om problemet, så rygter undgås
- Hvilken orientering hjemmet ønsker ud til resten af klassen, forældrene og Børnehuset
- Hvordan skolen og børnehuset bedst muligt kan støtte op omkring barnet
- Eventuel kontakt til Frontteam
- Tjek "Hjælp til selvhjælp". Der er mulighed for at søge hjælp for forældre, børn samt de professionelle. Findes på RSKS hjemmeside.

Personalet sørger for opfølgning.

## **2. Hvis der opstår kaossituationer såsom skilsmisse i et barns hjem**

Ved forældres skilsmisse er Stauning Skole og Børnehus' mål:

At understøtte jeres barn/børn med fornøden omsorg og forståelse så barnet kommer igennem skilsmissen på den bedst mulige måde. Skolen og børnehuset arbejder professionelt ud fra barnets perspektiv.

Nedenstående handleplan er et udgangspunkt. Oplevelser og behov kan være meget forskellige, hvorfor vi da også bestræber os på at være så fleksible og lydhøre over for jer, som nødvendigt. I alle tilfælde oplever vi, at orientering og en lidt tættere dialog mellem skolen/børnehuset og hjem er gavnlig i perioden omkring en skilsmisse.

### **Handleplan**

- A) Forældre orienterer klasselæreren/personalet i børnehuset.
- B) Klasselæreren/personalet i børnehuset sørger for at alle professionelle omkring klassen/børnegruppen, SFO og kontoret orienteres.
- C) Klasselæreren/personalet i børnehuset skriver og adviserer forældrene om, hvad der er vigtig viden for os (kopier eventuelt nedenstående liste):
  - Hvilken orientering hjemmet ønsker ud til resten af klassen/børnegruppen og forældrene.
  - Hvem skal orientere resten af klassen/børnegruppen (forældre eller klasselærer/personalet i børnehuset)?
  - Hvor skal barnet bo
  - Hvilke aftaler for forældremyndighed
  - Hvilke aftaler for samvær
  - Hvem må hente barnet
  - Hvad har forældrene sagt til barnet
  - Hvordan har barnet reageret derhjemme
  - Er der andre voksne end forældrene, der er vigtige for barnet, og som barnet kan støtte sig til
  - Hvad mener forældrene, skolen/børnehuset kan bidrage med, nu og her og på længere sigt

Det er også vigtigt, der sikres en tydelig aftale omkring fortsat kommunikation

- Ændringer i aftaler
- Nyt omkring skilsmissen, forældremyndighed, ny familiedannelse eller lign.

- Barnet har krisesymptomer i hjemmet
  
- D) Klasselæreren/personalet i børnehuset orienterer om mulighed for samtale med klasselærer/personalet i børnehuset eller anden omsorgsperson.
- E) Klasselæreren/personalet i børnehuset orienterer forældrene om kommunens skilsmissegrupper. <https://www.rksk.dk/borger/familie-boern-og-unge/sundhedsplejen/skilsmissegrupper>
- F) Klasselæreren/personalet i børnehuset sender information fra Børns Vilkår til forældrene – Se bilag 1

### **3. Hvis et barn mister én i sin nærmeste familie (forældre/søskende).**

Hvis ovenstående erfarer orienteres klasselæreren og personalet i børnehuset.

Personalet er ansvarlig for, at orientere alle på skolen og i børnehuset med tilknytning til barnet. Herunder, med hjælp fra kontoret, at skrive en kort besked til klassens/børnehusets forældre, med informationer om hvem, der er død, og hvad, der er sket. Beskeden sendes samme dag, som børnene bliver orienteret.

Klasselæreren og personalet i børnehuset er ansvarlig for kontakt til hjemmet og for besøg i hjemmet, eventuelt sammen med en kollega. Her medbringes en buket fra skolen/børnehuset.

I den kontakt kan følgende afklares:

- Få konkrete oplysninger om det skete
- Drøfte barnets 1. dag i skolen/børnehuset efter dødsfaldet
- Høre, om hjemmet har andre ønsker eller forslag til, hvordan barnets hverdag i skolen/børnehuset kan lettes

Klassen/børnegruppen orienteres om det skete, inden den berørte igen kommer i skolen/børnehuset.

### **4. Hvis et barn bliver alvorlig syg.**

Hvis ovenstående erfarer orienteres klasselæreren/personalet i børnehus. Klasselæreren og personalet i børnehuset er forpligtet til at orientere alle medarbejdere.

Klasselæreren/personalet evt. sammen med en anden lærer/personale, der har barnet kontakter hjemmet for at aftale:

- Hvordan klassens, lærerens og personalet i børnehusets kontakt med den syge elev skal være
- Hvordan klassen og børnehuset skal orienteres – af hvem og om hvad
- Hvordan forældre skal orienteres
- Må resten af skolen/børnehuset informeres
- Hvordan barnet modtages i skolen og børnehuset igen
- Særlige hensyn?

Klasselæreren/personalet i børnehus/ledelsen orienterer medarbejderne om det for dem relevante i aftalen.

Omsorgsarbejde – et arbejde for alle omkring klassen/børnegruppen:

- Oplys og tal åbent om sygdommen, evt. emnearbejde
- Pas på ikke at isolere det syge barn ved manglende samvær og tavshed
- Prøv så vidt muligt at komme tilbage til den normale hverdag, så overdreven hensyntagen undgås
- Evt. forældrebesøg i klassen/børnehus

Ressourcepersoner der kan hjælpe: Frontteam. Tjek "Hjælp til selvhjælp" .....  
Tjek: [www.omsorg.dk](http://www.omsorg.dk)

## **5. Hvis et barn dør.**

Lige efter dødsfaldet

1. Ledelsen underretter klasselæreren/pædagogen og det øvrige personale. Klasselæreren/personalet i børnehuset er ansvarlig for at orientere alle på skolen/ i børnehuset med tilknytning til barnet og klassen. Herunder, med hjælp fra kontoret, at skrive en besked til klassens/børnehusets forældre med informationer om, hvem der er død, og hvad der er sket. (se bilag 5) samme dag, som eleverne og børnene i børnehuset bliver orienteret.
  - Barnets klasse/børnegruppe underrettes af klasselæreren/personalet i børnehuset, som "beholder" klassen/børnegruppen resten af dagen.
  - Tal åbent og konkret om det, der er sket
  - Lad børnene tale om det, de tænker og føler, men uden at presse på
  - Klasselæreren/personalet i børnehuset sørger for, at ingen børn er alene, når de kommer hjem
2. Skolens/børnehusets øvrige klasser/børn underrettes af deres lærere og personale i børnehuset.
3. Når samtlige klasser/børnegrupper er underrettet, hejser den tekniske servicemedarbejder flaget på halv stang, hvorefter hele skolen og børnehuset mødes ved flagstangen og synger "Altid frejdig når du går..." efterfulgt af 1. min. stilhed.
4. Mindestund i elevens klasse/børnegruppe, helst dagen efter meddelelsen om dødsfaldet – evt. blomster på elevens plads, 1 minuts stilhed.
6. Ledelsen/klasselæreren/personalet i børnehuset er ansvarlig for kontakt til hjemmet og for besøg i hjemmet, eventuelt sammen med en kollega. Her medbringes en buket fra skolen/børnehuset  
I den kontakt orienteres forældrene om markering af dødsfaldet på skolen og følgende afklares:
  - Få konkrete oplysninger om det skete.
  - Hvad klassen skal vide?
  - Hvilke lærere deltager?
  - Elevers deltagelse i begravelsen. Deltager elever/børn skal forældrene med
  - Dødsannonce

## Begravelsen

- Ledelsen sørger for dødsannonce fra skolen/børnehuset



- Klasselæreren/personalet i børnehuset udformer i samråd med klasseforældrerådet/forældrerepræsentanter dødsannonce og aftaler børns eventuelle deltagelse i begravelsen sammen med deres forældre. Forældrerådet/forældrerepræsentanter sørger for en besked til klassens/børnehusets forældre (se bilag)
- Klasselæreren/personalet i børnehuset forbereder under alle omstændigheder klassen/børnegruppen på, hvad der sker ved en begravelse/ bisættelse
- Flaget hejses på halv stang
- Ledelsen, personalet i børnehuset og klassens lærere deltager i begravelsen og sørger for krans fra skolen/børnehuset
- Klasselæreren/personalet i børnehuset sørger sammen med klassen/børnegruppen for blomster med bånd (Evt. hjemmelavet med hvide bånd med børnenes navne skrevet med guldtusch)

### Opfølgning

Klasselæreren/personalet i børnehuset er opmærksom på forskellige sorgreaktioner og deres bearbejdning  
(Se bilag 1 og 2). Tjek også: [www.omsorg.dk](http://www.omsorg.dk)

Klasselæreren/personalet i børnehuset sørger for, at hændelsen ikke ties ihjel.  
Emnearbejde om sorg/tab/livsmød med hjælp fra eksperter  
Vær speciel opmærksom det/de følgende år omkring mærkedage.

## **6. Hvis der opstår alvorlige ulykker i skole- og institutionstiden**

**Ulykker på skolen og i børnehuset – Husk at følge kommunens beredskabsplan!**

### **Forholdsregler på ulykkestedet.**

- Den/ de, der først er til stede, sørger for, at der bliver tilkaldt en ambulance, og at ledelsen bliver underrettet
- Lærerne/personalet holder børnene væk fra ulykkestedet
- Lærerne/personalet hjælper den forulykkede

### **Underretning**

- Ledelsen eller klasselæreren/personalet i børnehuset underretter barnets hjem om ulykken
- Ledelsen informerer medarbejderne
- Lærerne/personalet informerer de klasser/børnegrupper, de skal have, i overensstemmelse med informationer, som skolelederen har givet
- Ledelsen sørger for, at børnene i de berørte klasser/grupper får en kortfattet besked sendt hjem
- Ledelsen informerer personalet i børnehuset og kontakter evt. forældrene til de børn, som kommer hjem til et tomt hus

### **Opfølgning**

- Klasselæreren/personalet i børnehuset taler åbent med klassen om uheldet og dets følger
- Klasselæreren/personalet i børnehuset er opmærksom på, om nogle børn har brug for særlig hjælp
- Ved skader, der fører til længere sygehusophold, holder klasselæreren/personalet i børnehuset kontakt med hjemmet
- Hvis et barn får varige mén efter ulykken, prøver klasselæreren/personalet i børnehuset sammen med familien og evt. fagfolk at gøre barnets tilbagevenden til skolen/børnehuset så god som mulig

## **Ulykker uden for skolen/børnehuset (udflugter, ekskursioner)**

### **Forholdsregler på ulykkestedet**

- Lærerne/personalet sørger for, at der ringes 112 på den medbragte mobiltelefon

- Lærerne/personalet underretter skolelederen, som så giver hjemmet besked om ulykken
- De to voksne på stedet aftaler, hvem der skal blive hos resten af børnene, og hvem der skal med den/de forulykkede
- Lærerne/personalet bringer så vidt muligt alle tilbage til skolen/børnehuset, hvor forældrene kan hente deres børn

### **Underretning**

- Ledelsen sørger for, at alle hjem får besked om ulykken og beder forældrene hente deres børn
- Ledelsen informerer personalet
- Lærerne/personalet informerer de klasser/børnegrupper, de har efterfølgende. De bør være opmærksomme på stærkt involverede børn f. eks. søskende kammerater, nabobørn

### **Opfølgning**

- Ledelsen er ansvarlig for at støtte den/de involverede voksne
- Eventuel kontakt til pressen går gennem ledelsen
- Det involverede personale tager kontakt til forældrene og afklarer deres behov for oplysning om ulykken
- Klasselæreren/personalet taler åbent med børnene om uheldet og dets følger
- Klasselæreren/personalet er opmærksom på, om nogle børn har brug for særlig hjælp
- Ved skader, der fører til længere sygehusophold, holder klasselæreren/personalet kontakt med hjemmet
- Hvis et barn får varige mén efter ulykken, prøver klasselæreren/personalet sammen med familien og evt. fagfolk at gøre elevens tilbagevenden til skolen/børnehuset så god som mulig

## **7. Hvis en medarbejder mister én i sin nærmeste familie**

### **Ved ægtefælles/barns død**

Lederen aftaler med efterladte

- Hvordan de øvrige medarbejdere skal orienteres
- Hvordan de børn, som medarbejderen har, skal orienteres
- Hvad skolen og børnehuset i øvrigt kan gøre

Ledelsen og kolleger aftaler, hvem der ringer, hvem der sørger for blomster og hvem, der evt. besøger den efterladte.

Lederen sørger for, at der sendes blomster til begravelsen.

## **8. Hvis en medarbejder bliver alvorlig syg**

### **Lige når det erfares:**

- Ledelse orienteres
- Medarbejderen afgør selv og aftaler med ledelsen, hvem og hvordan, der skal informeres, og hvad skolen og børnehuset i øvrigt kan gøre
- Der sendes en blomsterhilsen fra skolen og børnehuset
- Ledelsen orienterer tillidsmanden.

### **På længere sigt:**

Ledelsen kontakter den syge medarbejder for at aftale:

- Hvordan hele personalegruppen skal orienteres (af hvem/ om hvad)
- Hvordan børnene skal orienteres
- Hvordan forældrene skal orienteres
- Hvad skolen/børnehuset i øvrigt skal gøre
- Hvordan kollegers og børns kontakt med den syge skal være
- Hvordan kollegaen skal modtages igen
- Hvilke særlige hensyn, der skal tages

### **Omsorgsarbejdet – en opgave for alle kolleger:**

Lyt – spørg – vær til stede (ikke for meget – ikke for lidt).

Blomster og små gavehilsner luner.

Samvær (om muligt også om det, vi havde sammen før sygdommen).

Når kollegaen starter på arbejde igen. Prøv så vidt muligt at komme tilbage til den normale hverdag, så overdreven hensyntagen undgås.

Husk også omsorgen for de berørte kolleger og børn.

## **9. Hvis en medarbejder dør**

Lige efter dødsfaldet

1. Ledelsen underretter medarbejderne og bestyrelse samt udformer brev til forældrene. Lærerne/personalet informerer klasserne/børnegrupperne.
2. Hvis det er klasselæreren/kontaktpersonen, der er død, skal eleverne i klassen/børnegruppen informeres af en medarbejder, de kender godt. Denne beholder klassen/børnegruppen resten af dagen.
  - Tal åbent og konkret om det, der er sket
  - Lad børnene tale om det, de tænker og føler, men uden at presse på.
3. Skolens ledelse informerer børnehuset og sørger for at kontakte forældrene til de børn, der kommer hjem til et tomt hus.
4. Skolens øvrige klasser og børn i børnehuset underrettes af personalet.
5. Når samtlige klasser/børnegrupper er underrettet, hejser den tekniske servicemedarbejder flaget på halv stang, hvorefter hele skolen mødes ved flagstangen og synger f.eks: "Altid frejdig når du går..." efterfulgt af et minuts stilhed.
6. Ledelsen kontakter de pårørende for at aftale
  - Hvad skolen/børnehuset kan gøre
  - Dødsannonce (hvis familien ønsker det, sættes den først i avisen efter begravelsen har fundet sted).
7. Der afholdes et kort personalemøde, hvor konkrete opgaver i forbindelse med dødsfaldet drøftes:
  - Kollegers kontakt til pårørende (telefonisk/ besøg)
  - Dødsannonce i avisen
  - Medarbejderes deltagelse i begravelsen – blomster/ krans
  - Berørte børns deltagelse i begravelsen – blomster med bånd ( evt. hjemmelavet med børnenes navne – hvidt bånd/ guldtusch). Det er vigtigt, at børnene er forberedt på alt det, der skal foregå ved begravelsen, og at de er sammen med voksne ved begravelsen.
  - Tanker og følelser i forbindelse med dødsfaldet bearbejdes i klassen/børnegruppen (personalet aftaler hvem og hvordan)
  - Mindeord i Folkeskolen
  - Hvordan vi støtter og hjælper hinanden
  - Hvordan vi mindes fremover
  - Andet

## **Opfølgning- Omsorgsarbejdet – En opgave for alle på skolen og i børnehuset:**

Her er nogle ideer:

- Kollegaomsorg
- Vær opmærksom over for børnene og deres forskellige sorgreaktioner
- Vi skal sørge for, at hændelsen ikke bliver tiet ihjel
- Vær specielt opmærksom det/ de følgende år omkring mærkedage

## **Bilag 1 – Skilsmisse**

### **Børn: 0-3 år – reaktioner og behov**

#### **Barnet kan ikke forestille sig en anden livssituation**

Det lille barn under 3 år har ikke noget forhold til, hvad en skilsmisse er, eller til hvad det indebærer, når I fortæller barnet, at hun eller han skal flytte et andet sted hen. Det lille barn kan ikke på forhånd forestille sig en anden livssituation og forstår ikke abstrakte forklaringer.

Barnet vil opleve og reagere på, at far eller mor forsvinder – og reagere følelsesmæssigt i takt med den primære voksne.

Hvis du er ulykkelig og stresset, bliver det lille barn også ulykkelig og stresset. Hvis du til gengæld udstråler tryghed og ro, vil barnet kunne slappe af og udvikle sig videre trods tabet af en daglig nær voksen.

Små børn kan opleve rædsel og stort tab, hvis deres vigtigste voksne er væk i for lang tid ad gangen, for det er en tillært erfaring, at voksne bliver ved med at komme tilbage.

#### **Barnets reaktioner**

De små børns krisereaktioner er typisk, at de går tilbage i deres udvikling, eksempelvis ved "at glemme", at de er holdt op med at bruge sut eller ble. De kan blive angste for adskillelse, begynde at sove uroligt, blive grædende, klynkende og klæbende.

De allermindste, spædbørnene, er især sårbare over for adskillelse fra deres primære omsorgspersoner og kan reagere ved generelt at blive passive og trække sig fra kontakt. Dette kan i yderste konsekvens være skadeligt for deres følelsesmæssige udvikling.

#### **Hvad har det 0 til 3-årige barn brug for?**

- Et spædbarn har først og fremmest brug for total tryghed og nærhed. Barnet kan i de første 6 til 9 måneder af sit liv tro, at mor er forsvundet for evigt, hvis hun er væk mere end nogle få timer ad gangen. Børn kan helt op til 3-årsalderen have svært ved helt at tro på, at forældrene kommer igen, hvis de er væk en weekend eller en uge
- Vær bevidst om, at I ikke kan lade jeres barn under 2 ½ til 3 år skifte rundt mellem jer på samme måde som man gør med ældre børn. For I kan ikke forklare barnet, hvad der skal foregå, og hvornår han eller hun kommer hjem igen
- Forhold jer til, hvor tæt jeres barn er på den forælder, der nu bliver samværsforælder. Hvor meget tid har barnet tilbragt sammen med ham eller hende, og hvor vant er barnet til at være alene med ham eller hende?



- En tommelfingerregel er, at det første halve år bør barnet ikke være væk fra bopælsforælderen mere end nogle få timer ad gangen. Tidsrummene kan blive lidt længere, jo ældre barnet bliver. Hvornår I vælger at begynde med overnatningssamvær, afhænger helt af jeres barn og hans eller hendes relation til den anden forælder
- Det er vigtigt at være opmærksom på jeres barns reaktioner og ikke gennemtvinge ordninger, fordi det vil være det mest retfærdige for jer voksne. Når det gælder små børn, er det mest hensigtsmæssige i det hele taget korte, men hyppige samvær nogle timer ad gangen, så barnet kan bevare et forhold til begge forældre uden at blive utrygt, rodløst og forvirret
- Det er bedst for jeres barn, hvis I som forældre er i stand til at mødes, når I afleverer og henter, og hvis I kan signalere positive følelser over for hinanden
- Jeres barn har også brug for de samme rutiner i begge hjem – for eksempel samme godnatsang og samme sengetid. Og barnet skal have vigtige genstande som bamsen eller suttekluden med sig fra sted til sted
- I bør først vælge en deleordning, hvor jeres barn er lige meget eller næsten lige meget hos jer begge, når jeres barn er så sprogligt udviklet, at det kan forstå forklaringerne og forstå, at mor eller far kommer tilbage igen
- En deleordning med et lille barn kræver et meget udvidet samarbejde, hvor I skal være villige til at tilbringe meget tid sammen. I vil nemlig være nødt til at bruge flere timer sammen, hver gang barnet skal skifte hjem, så skiftet ikke bliver traumatisk for jeres barn. I skal også gøre det, så den forælder, der ikke har været sammen med barnet, kan blive ført indgående ajour med eksempelvis barnets sovevaner, spisevaner og udvikling.

Børn: 3-6 år

Barnet i børnehavealderen har svært ved at skelne mellem fantasi og virkelighed, og barnets forestillingsverden er magisk: Det 4 til 5-årige barn kan måske tro, at vreden kan være så mægtig, at den kan sætte huse i brand og slå folk ihjel. Og barnet kan meget nemt både tage ansvaret for jeres skilsmisse og ansvaret for at bringe jer sammen igen.

Et børnehavebarn kan for eksempel som (ubevidst) strategi vælge at være ekstremt larmende og på tværs, fordi han eller hun her oplever, at I pludselig bliver enige om at være vrede på barnet. Barnet bliver så at sige lynafleder for konflikterne mellem jer.

Børnehavebarnet er stærkt påvirket af konflikter mellem forældrene. Skænderier kan gøre barnet panisk bange, fordi familien er barnets tryghed og det, der for barnet skaber sammenhæng i en uoverskuelig verden

De 3 til 6-årige vil ofte reagere på alvorlige kriser ved at gå tilbage i udviklingen. Børnehavebørn kan også blive mere konfliktsøgende og vrede, de kan blive ængstelige og vige tilbage for lege og udfordringer, som de tidligere har taget på sig, og de kan blive triste og passive.

### **Hvad har den 3 til 6-årige brug for:**

- Børnehavebarnet har svært ved at forstå og omsætte teoretiske forklaringer – for eksempel om, hvordan I har tænkt jer at indrette jer efter skilsmissen. Derfor har barnet mest af alt brug for, at I så hurtigt som muligt får etableret jer bolig-mæssigt og får skabt nye, faste rutiner. Barnets verden er nemlig familien og hjemmet, og barnet kan ikke begynde at finde tryghed i de nye rammer, før der er ro omkring dem
- Det er også meget vigtigt, at alle voksne omkring barnet er informeret om, hvad der foregår, og at de kan hjælpe barnet med at orientere sig i det nye verdensbillede: "Ja, nu bor far på X-vej og mor på Y-vej, og mor henter dig hver dag, men du bor hos far i weekenden"
- Faste aftaler, som overholdes, er vigtige. Barnets tryghed er skrøbelig, og verden kan vælte helt, hvis du bryder en aftale eller henter for sent
- Børnehavebarnet har brug for, at du og din ekspartner tager ansvaret for skilsmissen, så barnet selv kan blive friholdt. Det er vigtigt, at I fortæller jeres barn, at han eller hun ikke har andel i, hvad der er sket.
- Hvis barnet ihærdigt prøver at bringe jer sammen igen, er det også vigtigt, at I begge to – helst på samme tid – siger til barnet, at det er jer, der har truffet beslutningen, og at den er fast
- Hvis en forælder "skyder ansvaret over på" den anden forælder eller antyder, at beslutningen ikke er endelig, vil barnet ikke kunne få ro. Barnet vil føle ansvar for at bringe jer sammen igen. Børnehavebarnet vil sørge over tabet af den intakte familie, og barnet har brug for at få lov til at sørge og for at blive bekræftet i, at det føles svært
- Jeres børnehavebarn har først og fremmest brug for tryghed, stabilitet og rutiner i forhold til, hvor han eller hun skal være. Barnet har brug for at vide, hvem der henter og hvor der skal puttes. Barnet har brug for tryghedsskabende rutiner i sit liv og for at bamsen og yndlingslegetøj kommer med fra sted til sted. Det er meget svært for barnet, hvis der er konflikt omkring hente-bringesituationer, og hvis I skændes, når I mødes

Vælger I en deleordning, hvor barnet er lige meget eller næsten lige meget hos jer begge, kræver det et udvidet samarbejde. I skal være villige til at tilbringe tid sammen og tale sammen om de ting, der vedrører jeres barn. En deleordning kræver også en fleksibilitet og åbenhed over for, at barnet kan få brug for at se den anden forælder uden for "hans eller hendes" uge.

## **Børn på 6 til 9 år – reaktioner og behov**

Alle børn og alle skilsmisser er forskellige. Derfor er nedenstående ikke en manual til netop jeres barn. Det varierer med alderen, hvilke behov et barn har i forhold til tilknytning, tryghed og nærvær. Derfor er I nødt til at tage barnets alder i betragtning, når I tilrettelægger livet efter en skilsmisse.

### **Skilsmissen – barnet tager ansvar og kan reagere voldsomt**

Barnet har stort behov for sammenhæng og tryghed i sit liv. Det lille skolebarn har brug for at forstå – for at få tingene til at hænge sammen. Det 6 til 9-årige barn er knap så tilbøjeligt til at give sig selv skylden for skilsmissen, men kan til gengæld tage et vældigt ansvar for at forsøge at føre jer sammen igen og kan også finde på at tage stort ansvar for jeres følelser.

Derfor er det heller ikke ualmindeligt, at krisereaktionerne bliver mest udprægede i skolen, hvor barnet kan reagere aggressivt, provokerende eller depressivt. Barnet reagerer derimod meget lidt derhjemme, fordi han eller hun mærker, at det kan I som forældre ikke magte oven i alt det andet. Det kan også være, at alle reaktionerne kommer ud over for den ene af jer, mens barnet er meget samarbejdsvillig over for den anden – eksempelvis den forælder, barnet er angst for at miste.

Små skolebørn kan reagere med alle former for kriseadfærd: De kan gå tilbage i udviklingen, de kan få utilpasset adfærd, blive depressive og passive, og de kan miste selvværd og initiativ, ligesom de kan få tics eller begynde at trøstespise.

### **Hvad har den 6 til 9-årige brug for?**

- Jeres lille skolebarn har først og fremmest brug for at få sine følelser set, anerkendt og rummet. Du, din ekspartner og andre voksne omkring barnet skal kunne tåle, at barnet er vredt og ked af det
- Barnet skal bære for meget selv, hvis du appellerer til ham eller hende om at "være stor" og holde op med at sørge, græde og rase, eller hvis du prøver at betale dig ud af situationen: "Du får et meget større værelse det nye sted, men så skal du også holde op med at være så ked af det."

- Jeres barn har meget brug for, at I tager ansvar. Det gælder både for de praktiske forhold omkring barnet og for jeres egne følelser. Ellers risikerer I, at barnet påtager sig for store følelsesmæssige byrder
- Jeres lille skolebarn har i høj grad brug for konkrete forklaringer, både på, hvorfor far og mor skal skilles og på, hvordan tilværelsen skal indrettes fremover
- Vær opmærksom på, at det lille skolebarn har brug for stabile rutiner i sit liv. Det vigtigste for jeres barn er trygheden i at vide, at I er der for ham eller hende.
- <https://bornsvilkar.dk/fokus/guide/born-pa-6-til-9-ar-reaktioner-og-behov>

## **Børn på 9 til 12 år – reaktioner og behov**

### **Skilsmissen – fokus på retfærdighed**

Den 9 til 12-årige er praktisk og konkret tænkende, og aldersgruppen er tit karakteriseret ved et stort behov for, at tingene skal være rigtige, overskuelige og først og fremmest retfærdige. Barnet kan blive meget vredt på forældrene over skilsmissen, og hvis det især er en forælder, der har "skylden", vil barnet ofte blive både fordømmende og afstandstagende over for denne forælder. Barnet vil kunne finde på at straffe forælderen ved eksempelvis at vælge at bo hos den anden.

Barnet er tilbøjeligt til at tage stort ansvar for forældre, der er i følelsesmæssig krise – også på bekostning af egne behov, og barnet vil ofte engagere sig dybt i alle de praktiske komplikationer omkring skilsmissen: Hvor skal vi bo, bliver der stadig råd til, at jeg kan gå til ridning og så videre.

Det er meget skræmmende og utrygt for barnet at opdage, at far og mor ikke har styr på alting, og barnet kan reagere ved helt at fornægte, at han eller hun har følelser omkring skilsmissen. Børn i denne alder vil tit reagere med psykosomatiske krisesyntomer som ondt i maven og ondt i hovedet.

### **Hvad har den 9 til 12-årige brug for?**

- Den 9 til 12-årige har først og fremmest brug for ikke at blive pålagt for stort ansvar for forældrenes følelser og for sin egen livssituation. Det er vigtigt, at I signalerer, at I nok skal klare den, og at I har andre voksne at tale med om det hele, så barnet ikke tager rollen som ven, støtte og allieret på sig
- Børn i denne alder er tilbøjelige til at tænke i retfærdighed. Derfor er det ikke hensigtsmæssigt, at de selv skal tage ansvaret for, hvor de skal bo,

og hvor meget de skal være hos den ene og anden forælder. En 10-årig vil ofte vælge at bo hos den forælder, det er mest "synd for", eller den forælder som, efter barnets mening, ikke var skyld i skilsmissen. Også selv om barnet måske inderst inde har mest lyst til at bo hos den anden

- Den 9 til 12-årige har brug for at få at vide, hvorfor I er blevet skilt, og han eller hun har brug for, at I begge tilbyder jer i forhold til at snakke, være nærværende og lave aftaler. For selv om barnet virker selvhjulpent og er aktiv i forhold til andre børn, har barnet brug for at mærke, at I stadig er der
- Kammerater og fritidsinteresser er ekstremt vigtige i denne alder, og ordningerne omkring jeres barn skal tilrettelægges på hans eller hendes præmisser
- Husk på, at I denne alder er det jeres forhold til hinanden og det, at barnet føler sig elsket, der er afgørende – ikke antallet af timer eller døgn, barnet tilbringer sammen med den ene eller anden forælder
- Jeres barn har stadig brug for, at kontakten med den forælder, han eller hun ikke bor fast hos, er skemalagt. Men ordningerne skal være så fleksible, at barnet ikke går glip af sportsskampe, spejderlejre og fødselsdage
- Jeres barn har behov for, at I undersøger og understøtter behov, fordi barnet kan finde på at vælge ud fra retfærdighed – og "dele sol og vind lige" – eller ud fra et ønske om at straffe den forælder, der forlod familien
- Vær opmærksom på, at I vælger en deleordning, hvor barnet er lige meget eller næsten lige meget hos begge forældre, kræver det stor fleksibilitet af jer som forældre, så barnet kan få sit liv til at hænge sammen. Det kræver også, at I bor så tæt på hinanden, så barnet kan være sammen med de samme kammerater i fritiden, og så barnet kan passe sine fritidsinteresser
- Barnet har stadig brug for, at I tager ansvar for og hjælper med at huske, hvad der skal med fra sted til sted. Der er også brug for, at I er villige til at hente og aflevere ting hos den anden forælder, ligesom det stadig er jeres opgave at udveksle informationer om forældremøder og lignende.

<https://bornsvilkar.dk/fokus/guide/born-pa-9-til-12-ar-reaktioner-og-behov>

## **Bilag 2 - Efterreaktioner på traumer.**

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 – 12 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 for eksempel tro, at faderen eller moderen er syg, fordi de sagde: "dumme far/mor".

5 –9 år Børn i denne alder forstår gradvis, at døden er uigenkaldelig. Det er ikke usædvanligt, at de forestiller sig døden som 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/mor, kan de tro, at den døde ser lige så uhyggelig ud som eksempelvis døde og dræbte i en voldsfilm.

10 –11 år Forhold 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 sove.

12 –13 år Børnene er ofte i stand til at beherske eller 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 egne 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 dybtfølt skyldfølelse.

Tanker om selvmord for at genforenes med den døde kan forekomme.

Børn og voksne reagerer ikke på samme måde. Der er stor variation i måden børn reagerer på ved nyheden om, at nogen er død.

De almindeligste umiddelbare reaktioner hos børn er:

- Chok og vantro
- Forfærdelse og protest
- Apati og lammelse
- Fortsættelse af den sædvanlige aktivitet

**Husk** – glem ikke det vigtigste, når et barn skal have hjælp til at bearbejde sorgen efter fars/mors død:

- Lad barnet se den døde
- Lad barnet deltage i begravelsen
- Tag også barnet med på kirkegården
- Gør det klart, at den døde ikke kommer tilbage
- Tag den nødvendige tid til hyggestunder og kropskontakt
- Forklar sammenhængen i "små bidder"
- Forklar kort og præcist – ikke lange forklaringer
- Forklar at du selv er ked af det og måske mere pirrelig end ellers
- Fortæl igen at barnet er elsket og uden skyld i dødsfaldet
- Lad barnet udtrykke både positive og negative følelser for den døde
- Hjælp barnet med at bevare minderne om den døde

**Nogle af de mest almindelige 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
- Social tilbagetrækning
- Fantasier
- Personlighedsforandringer
- Fremtidspessimisme
- Spekulationer over årsag og mening
- Vækst og modning



## **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 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 m. v.
- 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 om 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 til 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 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 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 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 **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, 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, 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 længden 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 giver los for 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 end max 10 minutter ad gangen, og den dybe gråd er så muskelafspændende, 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. Du 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 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.

**Fjerde opgave** er efterhånden at **vende dig mod fremtiden** og dermed 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 de kaotiske følelser og tanker får et mere afklaret forhold til det faktum, at **ingen kender dagen, før solen går ned.**

Marianne Davidsen-Nielsen. Oktober 1999

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

## **Bilag 6 - Alternativt forslag til brev til forældre:**

Klassen/Børnehuset har i dag fået den sørgelige meddelelse at .....er død. Det skete i går .....dag 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 klassen/børnehuset, 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

Klasselærer/kontaktpædagog  
Tlf.nr.:

## **Bilag 7 - Gode råd til venner:**

Når man oplever, at ens ven eller veninde mister sin far, mor eller en søskende, kan det være svært at vide, hvordan man kan hjælpe og støtte. Her får du gode råd til, hvad du kan gøre, når en ven er ked af det.

1. Du kan ikke løse den sørgendes problem, men du kan være sammen med ham eller hende.
2. Du skal acceptere og anerkende hans eller hendes smerte og ikke forsøge at få den til at gå væk.
3. Du skal lytte til, hvad den sørgende fortæller.
4. Du skal undgå at forsøge at trøste, da det vil virke som en underkendelse af tabet.
5. Du skal huske på, at der ikke er en rigtig eller forkert måde at sørge på.
6. Du skal huske, at ingen skal retfærdiggøre sine følelser.
7. Du må ikke hindre den sørgende i at udtrykke skyldfølelse eller dårlig samvittighed, hvis han eller hun har behov for dette.
8. Du skal give den efterladte tid til at sørge.
9. Du skal hjælpe den sørgende med at indse, at den døde ikke kommer tilbage.
10. Du skal give den sørgende plads til at snakke om den, han eller hun har mistet.
11. Du skal opfordre den sørgende til at bearbejde smerten og vise sine følelser – uden at dømme ham/hende.
12. Du skal ikke lade en eller flere afvisninger hindre dig i at gentage dit tilbud om hjælp.
13. Du skal opfordre den sørgende til at leve og elske igen, men først når han/hun føler sig parat.