



Omsorgs og krise plan for privat pasning



Indholdsfortegnelse

- Indledning
- Dødsfald eller ulykke blandt børnene
- Ved ulykke i pasningsordningen
- Ved ulykke på tur
- Efterfølgende (be)handling.
- Opfølgning følgende dage
- Om begravelsen/bisættelsen (barnet)
- Opfølgning
- Hvis et barn dør uden for pasningsstedets åbningstid
- Dødsfald eller ulykke for privat børnepasser
- Ved ulykke i pasningsordningen.
- Ved ulykke på tur
- Dagen efter dødsfaldet
- Om begravelse/bisættelse (kollega)
- Hvis en privat børnepasser dør uden for pasningsordningens åbningstid
- Dødsfald blandt privat børnepassers nærmeste
- Skilsmisse eller alvorlig sygdom hos et barn, forældre eller søskende
- Alvorlig sygdom hos kollega
- Hvad kan man gøre som kollega
- Almindelige sorgreaktioner
- Bilag 1A Forslag til skriftlig meddelelse angående dødsfald:
- Bilag 1B Forslag til orienteringstekst angående begravelse:
- Bilag 2 Sorgreaktioner
- Bilag 3 Omsorgsfuld kommunikation

Indledning

Denne omsorgsplan er tænkt som en vejledning for private børnepassere, hvis en ulykke, alvorlig sygdom eller et dødsfald skulle finde sted.

Man skyder gerne problemerne vedrørende sorg og død fra sig i håb om, at noget sådant ikke vil indtræffe for en selv. Med en sådan holdning kan det ske, at man, hvis en ulykke virkelig sker, står usikker og forvirret og spørger sig selv. "Hvad gør vi nu?"

I en sådan situation er det af flere årsager svært at tackle den tragiske hændelse på en god måde.

Denne folder er udarbejdet i april 2015 af foreningen privat pasning i Nordjylland, til en hjælp for medlemmer. **Copyright.**

2.1 Dødsfald eller ulykke blandt børnene

2.2 Ved ulykke i pasningsordningen

Stop ulykken	Saml de andre børn i rundkreds
Tag dig af den tilskadekomne	Tal beroligende til de andre børn
Ring 112	
Tilkald evt. hjælp fra nabo/forbipasserende	
Udøv livreddende førstehjælp	
Skal barnet med ambulancen og du er alene sender du barnet afsted og bliver tilbage	
Ring til forældrene	

2.2 Ved ulykke på tur.

Stop ulykken	Saml de andre børn i rundkreds
Tag dig af den tilskadekomne	Tal beroligende til de andre børn
Ring 112	
Tilkald evt. hjælp fra nabo/forbipasserende	
Udøv livreddende førstehjælp	
Skal barnet med ambulancen og du er alene sender du barnet afsted og bliver tilbage	
Ring til forældrene	

2.3 Efterfølgende (be)handling.

Børnene i pasningsordningen orienteres, svarende til det de kan forstå.

Tal åbent og korrekt med børnene, sig det som det er /fakta

Grib boldene, når børnene (prøver af) sige noget – hellere en gang for meget end for lidt.

De andre forældre informeres - Når der kommer hjælp, ringes til de øvrige forældre og orienteres om ulykken. De børn der har oplevet ulykken på nærmeste hold kan evt. få gavn af deres forældre kommer og er sammen med dem i dagplejen.

Kontakt en kollega / legestue gruppen

Evt. Informere kommunen – privat pasning

Børnepasser sender en buket blomster til forældrene

Ved børn med anden trosretning, skal vi være opmærksom på andre ritualer og traditioner.

Børnepassereren kan evt. tage til hjemmet, hvis det er en enlig forælder eller en person uden netværk.

Børnepassereren spørger forældrene om der er i orden at hun ringer senere på aftenen og hører til barnets tilstand

Hjælpe forældre med krise psykolog – det er os der har overskud

2.4 Opfølgning følgende dage

Børnepassereren sørger for fælles hilsen til det forulykkede barn. Lav en tegning til hjemmet eller til begravelsen

Aftale med forældrene hvordan de øvrige børn/forældre informeres løbende
Sorg kuffert bruges – tænd lys, litteratur, bamser mm. syng de sange barnet kunne lide og tal generelt om døden, tal om relationer børnene har haft til barnet.

Børnepassereren er til stadighed opmærksom på at de andre børn i pasningsordningen kan få brug for ekstra opmærksomhed/omsorg.

Det er vigtigt at være opmærksom på at sorg som reaktion kan strække sig over år.

2.5 Til begravelsen

Børnepassereren bør deltage ved begravelsen, her kan man aftale at man evt. er der for at støtte søskende

Børnepassereren sender en buket.

Børn fra pasningsordningen kan evt. deltage med deres forældre, efter ønske og aftale med den afdødes forældre.

Børnepassereren kan tale med børnene om hvad en begravelse er. – Her er det vigtig at forholde sig korrekt og svare ud fra egen overbevisning, med hensyn til børnenes alder.

Børnepassereren og børnegruppen kan besøge gravstedet i samarbejde med familien.

Der kan foretages en indsamling blandt kollegaer og andre forældre – familien forespørges om ønsker i forbindelse med indsamlingen.

2.6 Efter begravelsen

Børnepassereren pakker barnets ting, evt. tegninger eller billeder hvor barnet er på og kontakter forældrene om at må komme hjem til dem med det, eller om forældrene ønsker, at komme til pasningsordningen.

Besøg gravstedet med børnene

Ha´ løbende kontakt med barnets forældre.

Arranger evt. et forældremøde kort tid efter hvor en fagperson evt. fra PPR eller privat pædagogisk konsulent, deltager.

2.7 Hvis et barn dør uden for pasningsstedets åbningstid

Når det erfarer, at pasningsstedet har mistet et barn, kontaktes hjemmet, og der aftales:

Hvad der skal gøres

Hvem der skal orienteres

Hvordan ørige børn/forældre informeres

Hvilken rolle skal børnepassereren påtage sig

Deltager i begravelsen – her kan man evt. aftale at man evt. er der for at støtte evt. søskende / støtte til familien

Hertil igangsættes 2.3 "efterfølgende behandling og 2.4 opfølgning følgende dage"

3. Dødsfald eller ulykke for privat børnepasser/dagplejer

3.1 Ved ulykke i pasningsordningen.

Stop ulykken	Saml de andre børn i rundkreds
Tag dig af den tilskadekomne	Tal beroligende til de andre børn
Ring 112	
Tilkald evt. hjælp fra kollega/	

nabo/forbipasserende	
Udøv livreddende førstehjælp	
Skal barnet med ambulancen og du er alene sender du barnet afsted og bliver tilbage	
Ring til forældrene	
Se krisekontakt brev som er hos xxx	

• **3.2 Ved ulykke på tur.**

Stop ulykken	Saml de andre børn i rundkreds
Tag dig af den tilskadekomne	Tal beroligende til de andre børn
Ring 112	
Tilkald evt. hjælp fra nabo/forbipasserende	Ring til kollega/ægtefælle
Udøv livreddende førstehjælp	
Skal barnet med ambulancen og du er alene sender du barnet afsted og bliver tilbage	
Ring til forældrene	
Se krisekontakt brev som er hos xx	

3.3 Dagen efter dødsfaldet

pårørende sætter informationsseddel på yderdøren til forældrene og opfordrer til andre pasningsløsninger evt. tlf. på kollega kontaktperson.

Alle børns forældre orienteres med et brev, hvor der fortælles om dødsfaldet (heri skal stå at ved evt. ønske om deltagelse i begravelsen, skal ægtefælle/kollega kontaktes).

Som kollega:

Der flages på halv.

Send en buket hjem til familien.

Evt. legestuegruppen/andre kollegaer samles en af de kommende aftener. kollega kontaktpersonen giver en opdatering af hændelsesforløbet, hvor vi er præcise og ærlige. Der tændes et stearinlys og der er 1 minuts stilhed. Ritualer er en god ide at overholde for vores egen skyld.

Vi taler om kollegaen og generelt om døden.

Hjælpe evt. med at finde nye pasningssteder til børnene.

3.4 Til begravelsen

De kollegaer og forældre, der måtte ønske det, får mulighed for at deltage i begravelsen, hvis det er i orden med pårørende

Efter begravelsen

Besøg gravstedet med børnene eller sammen med kollegaer

Evt. Arranger et forældremøde kort tid efter hvor en fagperson evt. fra PPR eller den der har ydet krisehjælp, deltager.

3.5 Hvis en privat børnepasser dør uden for pasningsordningens åbningstid

Pårørende kontakter kollega-kontaktperson, som aftaler
 Hvad der skal gøres
 Hvem der skal orienteres – kollega evt. informerer forældre
 Hvilken rolle ægtefælle / kollega skal påtage sig
 Hertil igangsættes 3.3 "Dagen efter dødsfaldet"

3.6. Dødsfald blandt privat børnepassers nærmeste

Kollegaer sender en buket.
 Nære kolleger kan tage hjem og besøge efterladte.
 Lytte, støtte, spørge til efterladte
 Tage hånd om særlige ønsker/behov
 Kontaktperson være behjælpelig med at informerer forældre
 Ved ønske om deltagelse i begravelse iflg. aftale med efterladte
 Kolleger skal være særligt opmærksomme på kollegaen ved tilbagevenden til arbejdet.

4. Skilsmisse eller alvorlig sygdom hos et barn, forældre eller søskende

- Det er vigtigt, at forældrene orienterer pasningsordningen, når ovenstående indtræffer.
 Når privat børnepasseren/daglejeren erfarer ovenstående, har man til opgave at få aftalt med forældre om :
 Hvad der må/kan gøres
 Hvordan og hvad informeres til andre forældre / børn / legestuegruppe
 børnepasseren tager ekstra hånd og omsorg for barnet
 børnepasseren/daglejeren sørger for opfølgning

5. Alvorlig sygdom hos kollega

Se krise kontaktbrev, som findes:

Kontaktperson tager kontakt til pårørende, for at vurdere situationen og tager hånd om hvad der er brug for her og nu
 Ægtefælle / kontaktperson vurderer i samråd med den syge kollega, hvad der skal fortælles til forældre og børn.
 Ægtefælle/kontaktperson vurderer, hvor meget kontakt der er mellem børn/forældre og den syge.
 Kontaktperson holder løbende kontakt med den syge enten via telefon, sms, småhilsner og besøg. Husk at lytte, støtte, spørge til.

6. Hvad kan man gøre som kollega

Ved børns ulykke
 Ved kollega ulykke/dødsfald/sygdom
 Ved kollegas pårørende ulykke/dødsfald/sygdom

Som kollega er det vigtigt

At vær opmærksom på din kollega – spørg til, lyt og støt

Vi reagerer forskelligt og på forskellige tidspunkter

Informerer ægtefælle/andre kollega/ kommune (privat pasning), hvis du tænker at en kollega har brug for støtte/hjælp.

Hjælpe kollegaen med at hjælpe forældrene – det er jer der har overskuddet

(Vi skal som voksne være opmærksomme på vores egen berøringsangst. Det er vigtigt, at vi tør være afmægtige. Det er ok at lade sig berøre, sammen med børn og familie der er i krise)

Sig evt. til kollegaen/forældrene ”vi har brug for jeres åbenhed, så vi kan få lov at træde ind på banen og hjælpe”

7. Almindelige sorgreaktioner

De reaktioner og handlinger, der er beskrevet nedenfor, er en liste over mulige reaktioner, som kan opleves efter at man har mistet. Listen beskriver primært individuelle reaktioner. Sorg påvirker i høj grad også relationerne mellem de sørgende og deres omgivelser.

Tanker og følelser

- Chok, smerte
- Uvirkelighedsfølelse
- Anderledes tidsfornemmelse
- Tristhed, depressionslignende følelser
- Koncentrations- og hukommelsesproblemer
- Skyld, vrede, skam
- Stolthed
- Længsel
- Lettelse
- Påtrængende minder
- Optagethed af mening, kontrol, tryghed
- Angstsymptomer, frygt for eget eller sine nærmeste helbred
- Benægtelse eller accept

Adfærd og handlinger

- Gråd
- Undgående eller opsøgende adfærd i forhold til steder, genstande og personer, der minder en om tabet
- Rastløshed og overaktivitet
- Passivitet og social tilbagetrækning

Fysiske reaktioner

- Træthed og søvnproblemer
- Appetitændringer
- Smerter

Skræmmende følelser

Det er ikke ualmindeligt at forældre, der har mistet et barn, oplever tanker og følelser, der kan være skræmmende og ubehagelige. Disse tanker og følelser kan fx omhandle:

- Vrede og misundelse i forhold til andres børn
- Ønske om, at det skulle ske for nogle andre (ofte forbundet med en følelse af, at være helt alene om sorgen)
- Ønske om selv at dø (ofte et udtryk for et ønske om at kunne være sammen med barnet)

efter døden) For mange kan det være en lettelse at få at vide, at disse følelser ikke er unormale – og at det er i orden, at de har disse tanker, så længe det blot er tanker, og ikke noget, de reelt kunne forestille sig at handle ud fra.

Hvis du som fagperson bliver bekymret for noget af det, du får at vide, er det altid en god idé at få afdækket hvilke intentioner, der evt. er forbundet med de tanker og følelser, den enkelte giver udtryk for: "Når du siger, at du kunne ønske, du selv kunne dø, mener du så også, at du kunne finde på at gøre dig selv noget, eller handler det om noget andet..?"

8. Bilag 1A Forslag til skriftlig meddelelse angående dødsfald:

Pasningsordningen _____

Har i dag modtaget det tragiske budskab, at..... er afgang ved døden.

Dette er noget, vi alle 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.

Forældre bedes være opmærksomme på:

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

Børn reagerer på forskellige måder, efter et dødsfald. Eksempelvis vil nogle børn ikke snakke om dødsfald, 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 gøres det til et problem.

I er altid velkommen til at kontakte mig, hvis I har brug for en snak.

Venlig hilsen

9. Bilag 1B Forslag til orienteringstekst angående begravelse:

Det er bestemt, ats begravelse

finder steddag den kl. ... i

I forståelse meds familie, vil pasningsordningens forældre kunne deltage i begravelsen.

Deltagelsen er naturligvis frivillig, *men det vil være godt, hvis så mange som muligt deltager*. Dette vil være af betydning for bearbejdningen af reaktionen i den efterfølgende tid. Privat børnepasser/dagplejer vil deltage, og dagplejen er derfor lukket .

Hvis I har mulighed for at deltage, vil det være til stor støtte.

Venlig hilsen

10. Sorgreaktioner Bilag 2

Hvad er en sorgreaktion?

En sorgreaktion er en psykisk reaktion, hvor et menneske kan føle både tristhed, opgiveness, angst og vrede. Sorg er ofte nært knyttet til følelsen af tab. Dette kan for eksempel være tab af ens partner, venner eller arbejde. Men det kan også være tab af egen sundhed, som f.eks. ved alvorlig sygdom, eller tab af personlig tryghed, som efter at have været udsat for voldshandlinger og overgreb.

Omfanget af en sorgreaktion vil variere. Den vil være afhængig af størrelse og alvoren af den udløsende årsag, samt af vore personlige egenskaber. Vore personlighed, vore ressourcer og vore tidligere erfaringer vil på denne måde danne grundlag for, hvordan vi vil reagere på et traume eller tab af noget, som er vigtigt for os. Herudover vil de ressourcer, som er tilgængelige for os i vort netværk, have betydning for udviklingen af en sorgreaktion.

Hvordan er forløbet af en sorgreaktion?

Tidligere troede man, at en sorgreaktion omfattede bestemte faser, som blev gennemløbet efter et simpelt lineært system. Videnskabelige undersøgelser har dog vist, at dette ikke er tilfældet. Mennesker sørger på hver sin individuelle måde. Hvis disse faser gennemløbes sker det snarere i et cirkulært forløb, hvor man går ind og ud af de forskellige faser og nogle gange vender tilbage til tidligere faser.

Faserne skal omtales i det følgende med ovennævnte forbehold.

Chokfasen

Nogle mennesker vil i starten kunne gennemgå en såkaldt chokfase. Denne fase fremkommer gerne i tilslutning til akut opståede traumer. Det kan for eksempel være trafikulykker eller andre fuldstændigt uventede alvorlige belastninger. Det viser sig ved, at vi ikke kan tænke klart eller opføre os som normalt. Oftest har vi endnu ikke fået fuld forståelse af hændelsens omfang og betydning. Det hele kan virke næsten uvirkeligt. Nogle reagerer med apati, mens andre bliver rastløse og præget af angstsymptomer. Andre igen vil vise aggressive træk.

Reaktionsfasen

Efter en kort periode begynder man at få forståelse for, hvad som er sket, og hvilken betydning dette vil kunne få for én. I denne periode vil mange følelser kunne vækkes i personen. Men angst, tristhed, adfærdsforandringer og kropslige symptomer er almindelige. I en periode er man optaget af hændelsen og de følelser, den vækker i én. Det kan være vanskeligt at se fremad og forstå, hvordan livet skal gå videre. I denne fase kan mange have behov for at tale med venner eller pårørende, da følelserne og savnet kan være vanskeligt at tackle alene.

Er traumet relateret til ens arbejde, kan det have uvurderlig betydning at tale med kollegaer, som umiddelbart vil forstå ens situation. Uanset hvem man taler med, er det vigtigt, at vedkommende giver udtryk for accept af de følelser, som raser i personen.

Reparationsfasen

Efter noget tid begynder man i perioder at kunne rette noget af opmærksomheden mod omgivelserne og bort fra det, som udløste sorgreaktionen. Mindre tid bruges til at gruble over det, som er sket. Man begynder at finde glæde og interesse i omverdenen og i aktiviteter, som tidligere var af betydning.

Nyorienteringsfasen

Efterhånden begynder den ramte at se fremad. Han eller hun affinder sig med den forandring, som er sket, og begynder at planlægge, hvordan livet skal gå videre. Dette er den sidste fase i en sorgreaktion, og kaldes nyorienteringsfasen. Det er som nævnt sjældent, at forløbet ender her. Ofte vil faser, hvor sorgen, fortvivlelsen og måske de mere kaotiske følelser var fremherskende, blive gentaget. Nye belastninger, det at man måske

er udmattet eller tilfældige hændelser, kan udløse dette, uden at man kan sige, at det er unormalt.

Alle har behov for kontakt med andre i en periode præget af sorg

En stor sorg er tung at bære alene. Det er af afgørende betydning, at man har nogen at dele sorgen med. Det er vigtigt, at benytte sig af sine nærmeste, gode venner, arbejdskammerater eller andre personer, som man har tillid til. Nogle synes, at det kan være vanskeligt at benytte sig af sit sociale netværk for at få hjælp. Da er der muligheder for at få hjælp hos lægen, måske en præst eller anden professionel hjælper. Et menneske, som både kan lytte, trøste, støtte og hjælpe til nytænkning, kan bidrage til, at en sorgreaktion bliver lettere at tackle.

Udover at benytte sig af sit sociale netværk er det vigtigt at opretholde søvn og madvaner. Det at opretholde ens normale rutiner, hvis det er muligt, en høj grad af fysisk velvære, kan have stor betydning. I en kort fase kan det være nødvendigt at få noget medicin at sove på, og måske kan det være nyttigt med en kortvarig sygemelding. Alligevel er det ikke sådanne tiltag, som hjælper en til at komme gennem sorgen. Men det kan bidrage til, at man kan samle sine ressourcer til at bearbejde følelserne og dermed komme et skridt videre.

Det er vigtigt, at være opmærksom på, at sorgforløb kan udvikle sig sygeligt. Det kan gå over i egentligt angst eller depression. Disse tilstande kan i værste fald være livstruende og vil oftest forhindre én i at gennemleve en normal sorgreaktion. I så fald er det vigtigt, at der startes en specifik behandling af disse sygdomme.

<http://patienthaandbogen.dk/psyke/sygdomme/sorgreaktion-3098.html>

Børns sorgreaktioner

Hvordan et barn reagerer, når det rammes af sorg, vil i høj grad afhænge af omstændighederne omkring tabet. Et barn er aldrig for lille til at savne og sørge, og om de 0-6 årige kan man generelt sige, at de er for små til at huske, men for store til at glemme. Der er forskel på, hvordan et dødsfald opfattes på de forskellige alderstrin.

Børn fra ca. 0 – 5 år sanser og oplever med kroppen.

De kan ikke bevidst forstå, at nogen er "borte for altid", men kroppen sanser og kan savne og sørge. De har ikke sprog og ord til at forstå dét, som er sket eller til at forklare, hvordan de har det, men de kan sagtens fornemme, at noget er alvorligt i familien, og de kan reagere på, at mange er kedede af det. Derfor bør også helt små børn have stor opmærksomhed omkring et dødsfald. Man hjælper dem med konkret omsorg og god fysisk kontakt ved, at der er voksne hos dem. Voksne, der kan holde om, sidde med, sove hos osv. På den måde skaber man tryghed og nærhed for det lille barn i de dage, der er svære for hele familien. Går børnene i dagpleje eller institution, kan det for nogle børn være godt at holde fast i det, fordi der er en tryghed, de kender og er fortrolige med. For andre er det bedst at være sammen med familien. Små børn, der endnu ikke har noget sprog, kan have stor nytte af at se, måske røre den døde og deltage sammen med familien i udsyngning og begravelse. Men det er vigtigt, at de "følges med" voksne, de kender godt, og som har særligt øje for dem. Senere i livet kan de have stor gavn og glæde af at vide, at de var med, og de voksne kan hjælpe dem med at huske dagene omkring dødsfaldet.

Større børn (5-10 år) får gradvis en forståelse af, at døden er uigenkaldelig, men der er det vigtigt, at man er konkret, når man taler med disse børn om døden og den døde, for de opfatter meget bogstaveligt. Siger man, at "mor er gået bort", kan barnet måske spørge: "Hvornår kommer hun så tilbage?" Siger man, at "far er sovet ind", kan barnet spørge: "Hvornår vågner han så?". - Eller barnet kan blive bange for selv at sove.

På længere sigt kan børnene have stor gavn af at deltage i alt det, som skal foregå i timerne og dagene efter dødsfaldet, fordi konkrete handlinger og gøremål hjælper børnene til at forstå det, som er sket og skal ske. Ind imellem vender børnene sig måske mod almindelig leg, og det er en meget sund mekanisme, som beskytter dem, når livet bliver svært, og som hjælper dem til at forholde sig til det, som sker omkring dem.

Børn kan bevæge sig ud og ind af både legen og sorgen, og det giver dem "pauser/rum", hvor de kan forholde sig til, at de har mistet. Det er helt naturligt for børnene, at de det ene øjeblik kan være ked af det, og det næste øjeblik lege som om intet var hændt. Derfor er det altid en god idé at have legetøj og tegneredskaber inden for rækkevidde, når børn mister og sørger.

Det helt store spørgsmål er, hvor meget kan barnet tåle at høre? Her skal den voksne lytte med hjertet. Det er misforstået hensyn at holde barnet uden for eller forsøge at "skåne" barnet, og det kan føre til, at barnet oplever ensomhed. Fantasien er ofte værre end virkeligheden. Barnet kan ikke blive mere ked af det, for det værste er allerede sket. Drop forestillingen om at sige det rigtige.

Vær til stede – vær nærværende – vær medmenneske – vær medlidende

Sorg er ikke forbigående, men et ualmindeligt hårdt livsvilkår. En trøstende metafor kan være:

Man oplever man sidder under isen, som er tyk, men man kan på et tidspunkt ane en sprække, hvor lyset skinner igennem. Det er som et åndehul, der bliver større og større i løbet af livet, så man på den måde kan ånde mere og mere og se lyset i små glimt. Men man vil også altid kunne se kanten af isen.

For at vise omsorg for et barn kræves ikke, at du er overmenneske. Blot at du er medmenneske.

11. Omsorgsfuld kommunikation Bilag 3

Omsorgsfuld kommunikation

- Spørg, lyt og accepter. Spørg uden intention om at skulle ændre på noget, at skulle trøste eller forsøge at gøre tabet mindre tungt at bære.
- Vær respektfuld ovenfor forældrenes tab. Undgå sammenligninger med det, der kunne være værre.
- Vær lydhør overfor forældrenes sprogbrug - brug samme ord som de gør. I tvivlstilfælde er det en god idé at spørge åbent om forældrene har det bedst med at omtale det som en fødsel eller en abort, som et barn eller et foster.
- Giv tydelige beskeder. Undgå lange sætninger og omskrivninger. Forældrene har brug for korrekte informationer om deres situation.
- Giv plads til tavshed. Giv tid til at fordøje barske informationer.
- Gentag! Forældrene kan have brug for at få den samme besked flere gange. Det er vigtigt at sikre sig, at de har forstået.
- Informer løbende om hvilke forskellige muligheder forældrene har for at være sammen med deres barn.
- Vis respekt for forældrenes valg.

Om sorg

Sorg ikke bare den enkeltes reaktioner, men også hans/hendes aktive forsøg på at forholde sig og handle i forhold til den situation, tabet har bragt vedkommende i. Den

enkeltes sorg hænger uløseligt sammen med vedkommendes forhold til sig selv, sin partner og sine omgivelser. Som fagperson er den vigtigste støtte du kan yde, at lytte, spørge ind og vise accept og forståelse for den enkeltes reaktioner.

Konkrete eksempler på omsorgsfuld kommunikation

Vis at du ved det! Det værste du kan gøre er at lade som ingenting.

Spørg, lyt og accepter. Spørg uden intention om at skulle ændre på noget, at skulle trøste eller forsøge at gøre sorgen eller krisen mindre tung at bære. Undgå at give gode råd, med mindre du eksplicit bliver bedt om det.

Vær respektfuld ovenfor situationen og personens følelser. Undgå sammenligninger. Specielt sammenligninger med det der kunne være værre, eller noget man selv har oplevet.

Vær lydhør overfor den sprogbrug, personen selv bruger. Brug samme ord som han/hun gør.

Spørg direkte hvad, den sørgende har brug for fra dig – ønsker de at tale om det? Hvordan skal de kunne sige fra, hvis de ikke ønsker at tale om det når du spørger? Er det ok med uanmeldte besøg og opkald, eller har de behov for tid alene lige nu? Husk at du ikke behøver forstå.

Tag kontakt.

Kom med konkrete tilbud. Det kan være om at hjælpe med rengøring, om at lave mad på lørdag eller om en tur i biografen.

Lad være med at tage det personligt, hvis du bliver afvist. Spørg ind til hvorfor, og tilbyd at du kan kontakte dem igen på et senere tidspunkt.

Husk, at den sørgende er ked af det. Så hvis der pludseligt bliver grædt eller skældt ud, har du ikke gjort dem kede af det eller vrede. Det er de følelser, som de har i forvejen.

Det er i orden at vise, at man selv bliver berørt, men lad forældrenes sorg være i fokus når du taler med dem. Søg støtte til at tale om dine egne reaktioner på dødsfaldet hos andre end forældrene selv.

Sæt ord på afmagten

Det er i orden at sige, at du ikke ved, hvad du skal sige – ord kan føles meget fattige og mødet med døden kan gøre os afmægtige. Sæt ord på denne afmagtsfølelse, og vid, at du ikke kan tage sorgen væk fra forældrene. Sorgen kan ikke trøstes væk, men det kan måske føles en smule mindre ensomt for forældrene, hvis de oplever, at deres nærmeste ikke er bange for at forholde sig til det de har oplevet.

Anerkend forældrenes oplevelser, og undgå kommentarer som "Der var måske en mening med det", "Det var godt, I ikke nåede at lære ham/hende bedre at kende", "I må bare skynde jer at få en ny", eller lignende. Bemærkninger som dette har sjældent den ønskede effekt, men vil blot medvirke til, at forældrene føler, at deres tab ikke bliver anerkendt og at de føler sig mere isoleret og alene med deres sorg.

"Jeg kunne ikke holde ud af skulle se billederne af deres døde barn eller at komme til afskedsceremonien. Det var for svært. Jeg besøgte dem i stedet og fortalte dem ligeud, hvordan jeg havde det. De accepterede det, og vi er stadig gode venner".

Peter, ven til Morten

Vis din støtte over tid

Oftentimes oplever sørgende, at støtten den første tid er rigtig god, men at den svinder med tiden. Dette kan nogle gange medføre, at forældrene går fra nærmest at "drukne" i tilbud om støtte til at føle sig mere eller mindre alene med deres sorg.

Vær opmærksom på, at sorgen sjældent aftager i en lige kurve efter tabet – sorg tager tid, og vil for de flestes vedkommende være noget, der bliver en del af deres liv og noget de

ligeså langsomt skal lære at leve med. Bliv ved med at spørge ind til hvordan, de sørgende har det og hvad, de har brug for. Vis din opmærksomhed i forbindelse med mærkedage og højtider, som ofte kan være svære – men også betydningsfulde – tidspunkter for de efterladte.

Respekter de sørgendes måde at tackle sorgen på

Der er ligeså mange måder at sørge på, som der er sørgende. Den enkelte er nødt til at finde sin egen vej igennem sorgen – og der findes ingen mere eller mindre rigtige måder at gøre dette på.

Enkelte har brug for at tale meget om tabet og sætte ord på følelser og tanker igen og igen mens andre bearbejder sorgen med færre ord og følelsesudtryk. For nogle er det en hjælp at vende tilbage til arbejde kort efter at have mistet – andre trænger mere tid. Nogle forældre vælger hurtigt at prøve at få et barn igen efter at have mistet, mens andre venter i længere tid. Hav tiltro til, at den enkelte selv kan finde ud af, hvad vedkommende har behov for og hvornår. Spørg, lyt og accepter de svar, du får.

Hvis du er bekymret for om den, der har mistet, er ved at udvikle nogle problemer, som vedkommende ikke selv kan finde vej ud af, så tal med ham eller hende om dine bekymringer og find ud af, om personen deler dine opfattelser. Hvis det er tilfælde, så spørg ham eller hende hvad du kan gøre, for at støtte og om du eventuelt kan bistå i forhold til at opsøge anden hjælp.

Lavet af Foreningen Privat Pasning i Nordjylland