

Sorgplan for Maria Mikkelsens Børnehave

- *Når et barn dør*
- *Når en medarbejder dør*
- *Når et barn mister en af sine nærmeste*
- *Når der sker en ulykke*
- *Når der opstår krise i barnets nærmeste omgivelser (skilsmisse, alvorlig sygdom..)*

Det er pædagogen for den berørte stue der er ansvarlig for at sorgplanen følges.

En meddelelse om, at nogen, vi kender, er døde, skaber en eller anden form for følelsesmæssig samt praktisk forvirring og kaos.

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

Det er alment kendt, at mennesker i sorg og krise ofte føler sig undgåede og isolerede. Dette materiale kan

- skabe tryghed og orden i en forvirret og kaotisk situation
- skabe grundlag for en erkendelse af, at der i en krisesituation skal snakkes og handles – ikke ties.

Du kan ikke hindre sorgens fugle i at flyve over dit hoved,
men du kan forhindre dem i at bygge rede.

(Kinesisk ordsprog)

Når et barn dør

Følgende foretages i børnehaven:

- Alle medarbejdere indkaldes til møde på kontoret og ledelsen informerer.
- Personale, der ikke måtte være til stede, underrettes pr. mail eller telefon.
- Bestyrelsen underrettes af ledelsen.
- Pædagogen sørger for skriftlig information til alle forældre (bilag C)
- Børnehavens øvrige stuer underrettes af deres pædagoger. (bilag B)
- Kontakt til hjemmet – i form af et lille besøg af pædagogen eller/og anden kollega tæt på afdøde, medbringende en blomst, et personligt brev, tegning eller breve fra kammerater.
- Lad børnene tale om det, de tænker og føler. Vær konkret om det, der er sket.
- Børnehaven holdes åben så længe, der er behov for det.
- Som afslutning på dagen afholdes der et kort møde i personalegruppen.

Konkrete handlinger

- Der flages på halvt i børnehaven.

Begravelsesdagen

- Flaget på halv i børnehaven
- Bårebuket fra børnehaven
- Børnehaven deltager med ledelsen samt stuepædagogen/andre medarbejdere der gerne vil deltage

Hvis dødsfaldet sker i ferien

- Den medarbejder der først får kendskab til dødsfaldet kontakter ledelsen og stuepædagogen
- Ledelsen er ansvarlig for at sende blomster til hjemmet eller begravelsen.
- Lederen sender information til de øvrige børn og deres forældre, personalet og bestyrelsen.
- Husk også at informere om begravelsen til personalet og bestyrelsen, hvis der er nogen, der ønsker at deltage.

Opfølgning

- Det er vigtigt med kollegial støtte og hjælp (se bilag D)
- Vær opmærksom på børnenes forskellige reaktioner (se bilag D)
- Samtaler i gruppen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil have stor betydning.

Når en medarbejder dør

Følgende foretages i børnehaven:

- Alle medarbejdere indkaldes til møde på kontoret og ledelsen informerer.
- Personale, der ikke måtte være til stede, underrettes personligt og gennem mail.
- Bestyrelsen underrettes af ledelsen.
- Ledelsen sørger for skriftlig information til alle forældre (bilag C)
- Børnehavensstuer underrettes af deres pædagoger.(bilag B)
- Kontakt til hjemmet – i form af et lille besøg af lederen eller/og anden kollega tæt på afdøde, medbringende en blomst, et personligt brev, tegning eller breve fra børnene.
- Lad børnene tale om det,de tænker og føler. Vær konkret om det, der er sket.
- Børnehaven holdes åben så længe, der er behov for det.
- Som afslutning på dagen afholdes der et kort møde i personalegruppen.

Konkrete handlinger

- Der flages på halvt i børnehaven.
- Kontoret sørger for dødsannonce

Begravelsesdagen

- Flaget på halv i børnehaven
- Bårebuket fra børnehaven
- Børnehaven deltager med ledelsen samt stuepædagogen/andre medarbejdere der gerne vil deltage

Hvis dødsfaldet sker i ferien

- Den medarbejder der først får kendskab til dødsfaldet kontakter ledelsen og stuepædagogen
- Ledelsen er ansvarlig for at sende blomster til hjemmet eller begravelsen.
- Lederen sender information til de øvrige børn og deres forældre, personalet og bestyrelsen.
- Husk også at informere om begravelsen til personalet og bestyrelsen, hvis der er nogen, der ønsker at deltage.

Opfølgning

- Det er vigtigt med kollegial støtte og hjælp (se bilag D)
- Vær opmærksom på børnenes forskellige reaktioner (se bilag D)
- Samtaler i gruppen, hvor man sætter ord på tanker og følelser i forbindelse med det skete, vil have stor betydning.

Når et barn mister en af sine nærmeste

Lige efter dødsfaldet

Er omstændighederne, at et barn akut skal informeres i børnehaven, bør det ske efter retningslinjerne i bilag A.

Følgende foretages i børnehaven:

- personalegruppen orienteres mundtligt eller via mail.
- der gives støtte til stuepædagogen og øvrige ansatte fra ledelsen.
- stuepædagogen (primært) kontakter – om muligt – barnets familie hurtigst muligt
 - Fortælle om, at der vil blive talt åbent om dødsfaldet i børnehaven
 - Orienter om hvordan barnet kan blive støttet i børnehaven. (bilag D)
 - Aftale et besøg hvis hjemmet er indforstået med dette. Medbring evt. en buket eller en ting til barnet (bamse etc.)
 - Hjemmet kan oplyses om, at der er mulighed for at få hjælp til barnets sorgforløb via PPR, psykolog eller via sorggrupper.

I børnegruppen

- I børnehaven orienteres barnets gruppe af (primært) stuepædagog, og der tales om, hvad børnene kan gøre for at hjælpe barnet igennem forløbet (bilag B)
- Fortæl om muligt, hvad der er sket. Forbered børnene på, at kammeraten kan være mere sårbar end ellers, og at de derfor bør vises ekstra omtanke (bilag D).

Begravelsesdagen:

- Bårebuket fra børnehaven. (ledelsen sørger for bestillingen).
- Børnehaven deltager med ledelsen samt stuepædagogen og andre medarbejder der gerne vil

Hvis dødsfaldet sker i ferien:

- Hvis dødsfaldet sker i en ferie, er det vigtigt at ledelsen og pædagogerne informeres.
- Børnehavens forældre orienteres gennem mail.
- Sker dødsfaldet i ferien, gennemføres det, der er muligt af proceduren efter ferien i børnehaven

Opfølgning

- Efter ca. 3 uger kontaktes hjemmet mhb på en opfølgning.
- Tal åbent om dødsfaldet i gruppen efterfølgende
- Børnehavens personale tager sig særligt af barnet.
- Vær opmærksom på barnets sorgreaktioner: Nogle bearbejder hurtigt sorgen efter, at dødsfaldet er blevet kendt. Andre vil først få mærkbare reaktioner efter. Respekter forskellige reaktionsformer.
- Skyldfølelse er typiske udslag af sorgreaktioner hos børn.
- Hos børn forbindes skyldfølelsen ofte med, om de fortsat kan lege og have det sjovt. Både hos børn og teenagere forbindes den tit med "magisk tænkning": Døde hun på

grund af noget jeg sagde eller gjorde? I denne sammenhæng er rådgivning og vejledning meget vigtig.

Når der sker en ulykke

Forholdsregler på ulykkesstedet

- Giv førstehjælp
- Alarmer 112 og børnehaven for nødvendig ekstrahjælp
- Afskærm børnene fra ulykkesstedet
- Hent pædagog om nødvendigt

Ved ulykker udenfor børnehaven

- Sørg for hjemtransport til børnehaven
- Forældre kontaktes med henblik på afhentning

Underretning

- Ledelsen underretter barnets hjem om ulykken
- Ved ulykker med dødelig udgang underrettes familien af politiet, evt. sammen med en pædagog eller børnehavens ledelse
- Ledelsen informerer personalet så hurtigt som muligt – personligt og/eller gennem mail
- Ledelsen giver børnenes forældre og pressen samme information
- Pædagerne taler åbent og konkret om det, der er sket (bilag B)
- Lad børnene snakke om det, de tænker og føler
- Lederen underretter bestyrelsen

Opfølgning

- Børnene skal have ærlige oplysninger om, hvad der er sket
- De implicerede tilbydes psykisk førstehjælp
- Reaktionsmønstre efter ulykken er ikke ens. Vær opmærksom på, at mange, som ikke umiddelbart ser ud til at reagere, kan få reaktioner senere (bilag D)
- Ved skader, der fører til længere sygehusophold for et barn, holder stuepædagogen kontakt med hjemmet
- Hvis et barn får varige mén efter ulykken, følges dette specielt op af stuepædagogen mht. til genforening med børnehavegruppen

Hvis ulykken sker i ferien:

- Så vurderes det, om dele af ovennævnte procedure skal gennemføres efter ferien

Bilag A

Information om dødsfald.

Procedurer over for det enkelte barn, som har mistet en af sine nærmeste

- Lad den, som formidler budskabet, være en, som barnet stoler på eller har tillid til, fortrinsvis stuepædagogen, evt. samarbejde med familien
- Før budskabet gives, bør man, gennem politiet eller andre, have skaffet sig tilstrækkelig information til, at man kan besvare spørgsmålet om, hvornår og hvordan dødsfaldet skete.
- Budskabet bør gives åbent og direkte, men med nogen tid til mental forberedelse. Det er ikke hensigtsmæssigt at udsætte formidlingen af budskabet til dagens slutning, eller udsætte at fortælle om alvoren i situationen, til barnet er kommet hjem.
- Der må afsættes tid til at sidde med barnet, efter at budskabet er givet, hvor de reaktioner, som måtte komme, får udløb.
- Undgå fraser som: "Er sovet ind", "Det skal nok gå godt", "Tiden læger alle sår", etc.
- Lad ikke barnet være alene, giv gerne trøst, som falder naturlig. Fysisk kontakt kan have en beroligende effekt, men det bør respekteres, hvis vedkommende ikke ønsker en sådan nærhed.
- Efter at budskabet er givet, er det vigtigt, at medarbejderen kan følge vedkommende hjem eller til det sted, familien opholder sig.

Bilag B

Orientering af barnets gruppe

- Børnene kan sidde i rundkreds, således at alle kan se hinanden.
- Ekstra pædagog kan fungere som observatør, dvs er specielt opmærksom på børnenes reaktioner og behov for hjælp og støtte.

Pædagogens opgave:

- Introduktion (beskriv formål med samtalen)
- Fakta (hvad er der sket)
- Tanker og relationer får frit løb
- Supplerende information (evt. info om alm. eftervirkninger)
- Afslutning (opsamling og afrunding af samtalen)

Holder egne meninger tilbage

Lytter, ser på, accepterer, indgyder tillidsfuldhed

Undgår færdige løsninger

Bilag C

Eksempel på brev til hjemmet.

Maria Mikkelsens Børnehave d.

Børnehaven har i dag fået den sørgelige meddelelse at X er død.
Det skete i dag (i går) på grund af.....

Vi har brugt meget 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, yderligere oplysninger følger, Når en person dør, kan et barn være påvirket i længere tid herefter. Børn reagerer på forskellig måde efter et dødsfald. Fx vil nogle børn ikke snakke om dødsfaldet, men lader som om intet er hændt. Nogle børn græder meget – er rastløse og urolige, andre har svært ved at koncentrere sig og andre får fx ondt i hoved eller mave. Vi må derfor i fællesskab være opmærksom på at lytte til børnenes signaler, uden at gøre det til et problem.

Det vil være af stor betydning for børnene, at man også i hjemmet taler åbent om det indtrufne.

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

Med venlig hilsen

Bilag D

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
- 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.

Værd at huske.

- Det centrale begreb er tab
- Tab kan føre til en krise, men gør det ikke nødvendigvis.
- Tab fører altid til sorg.
- Sorg, der ikke gennemarbejdes, bliver patologisk, dvs. gør personen mindre livsduelig.

Sorgreaktioner

Mennesker udtrykker sorgen forskelligt. Men følgende symptomer kan være udtryk for sorg:

Fysiske symptomer

- Appetitløshed
- Vægttab
- Søvnløshed
- Ulidelig træthed
- Hjertebanken
- Diffuse smerter i kroppen
- Ustandselig sukken

Psykiske symptomer

- Skyldfølelser
- Angst
- Vrede
- Oplever verden som gennem en tyk glasvæg
- Følelse af at bevæge sig i spring mellem nutid og fortid
- Forestilling om, at kunne gøre den sorgfremkaldende begivenhed ugjort
- Oplevelse af følelser af ukendt styrke, ofte modsat rettede følelser
- Springende følelser: vrede, galgenhumor, angst....

Værd at huske

- Bearbejdelsen af sorg er en lang proces over mange måneder, år.
- Der er både psykiske og fysiske lægende kræfter i gråd.
- Sorgen er kraftigst ved højtider og mærkedage.
- Sorg kan føre til en krise, men gør det ikke nødvendigvis

Sorgens fire faser

1. Chokfasen

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

2. Reaktionsfasen

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

3. Bearbejdningsfasen

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

4. Nyorienteringsfasen

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

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 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 livstruende sygdom med sig, hvor man skal kunne fungere med et handicap eller måske som arbejdsløs. Lige meget, hvad man mister – sorgarbejdet er det samme, men 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 **fortvivlelse**, måske af fysiske smerter. 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 f.eks. 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?

En anden opgave er med andre ord, at du giver dig hen i dine følelsers vold – at græde, hulke, fortvivle og rase – følelser, der, som tidligere nævnt, specielt i begyndelsen kan være skræmmende, men som er den sunde naturlige forløsning. Det er den kraft, der i længden læger dine sår i sjælen, som det traumatiske tab har forvoldt sig. **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 frygter, at de dermed mister 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 muskel-afspændende, at du får fornyet kraft til at handle.

Når du er blevet ramt i din sjæl, mister du for en periode tilliden til din verden, og en 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. At sørge sammen med andre lindrer smerten og giver dig mulighed for at genvinde tilliden til dit liv igen. Du bliver således nødt til at lære noget nyt, da du ikke er den samme, som før du blev ramt.

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

Den fjerde opgave er efterhånden at **vende dig mod fremtiden** og 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.**

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

Efterreaktioner på traumer

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

Psykiske symptomer

- aggressivitet
- angst/frygt
- overdreven kontrol med hensyn til sig selv og omgivelserne
- overdreven brug af magi og overtro
- hjælpeløshed/passivitet
- angstpræget, klæbende kontakt
- manglende formuleringsevne
- skyld/skam
- udtrykker fremtidspessimisme
- hævnplaner
- nærtagenhed

Fysiske symptomer

- appetitløshed
- søvnløshed
- ulidelig træthed
- hjertebanken
- diverse smerter i kroppen
- sukken
- hysterisk latter
- isolerer sig

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

Litteraturliste for børn og voksne

Billedbøger:

Brandt, Aage:	Hvor går man hen, når man går bort
Crowther, Kitty:	Døden og englen
Crowther, Kitty:	Mig og ingenting
Durant, Alan:	Til evig tid
Ende, Michael:	Ophelias skyggeteater
Maddern, Eric:	Døden i en nøddeskal
Nilsson, Ulf:	Farvel hr. Muffin
Ringtved, Glenn:	Græd blot hjerte
Scherfig, Lilja:	Peter og postbudet
Schopf, Sylvia:	Afsked med Pjuske
Winding, Thomas:	Bedstemor i himlen
Aakeson, Kim Fupz:	Drengen, der lå i sin seng, mens hans far...
Aakeson, Kim Fupz:	Paradis
Aakeson, Kim Fupz:	Pigen, der skulle vælge
Aakeson, Kim Fupz:	Så blev farfar et spøgelse

Skønlitteratur:

Bejder, Peter:	Læs om begravelse
Brandt, Hanne:	Skyskibet
Gammelgaard, Per:	Ane får et chok
Hartung Nielsen, J.:	Sille, Elo og mormor
Martin, Guni:	Marvi Myrebjørn finder nyt håb
Martlev, Ingrid:	Farvel Rosa
Nørgaard, Inga:	Med Christian til begravelse
Oscar K.:	Børnenes bedemand

Abrahamsen, Aase:	Det var ikke min skyld
Bexell, Eva:	En ven er en ven
Brandt, Hanne:	Den blå cykel
Herzog, Anette:	Kaptajn i morfars have
Højer Mikkelsen, Henrik:	Du må ikke dø, mor
Lauridsen, Irma:	Er alting forbi?
Lian, Torun:	Maria langt borte
Lindboe, Karin:	Stella for evigt
Lindgren, Astrid:	Brødrene Løvehjerte
Lyhne, Mogens:	Giv slip, Danny
Martlev, Ingrid:	Farvel Rosa
Park, Barbara:	Bare 2 cm flamingo
Pedersen, Henrieth:	Månestien
Shearer, Alex:	På den anden side
Smith, Doris B.:	Husker du smagen af brombær
Varmer, Hjørdis:	Historien om Rusti