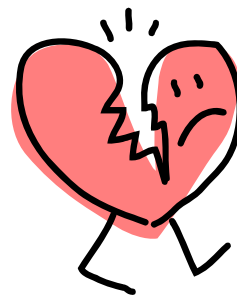




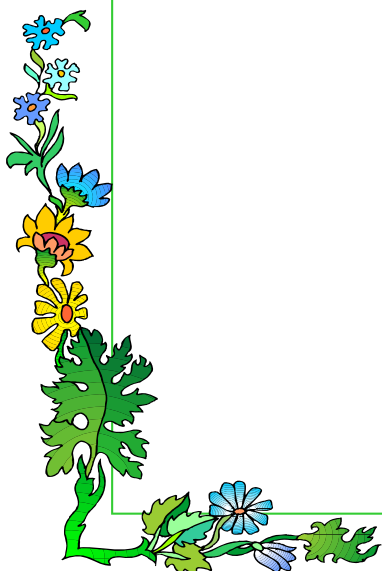
SORG & KRISE



I løbet af klubtiden i Filipa vil nogle af vores medlemmer opleve at deres forældre bliver skilt og flytter fra hinanden, og nogle vil måske opleve at miste en forælder eller en anden nærtstående person. Den sorg barnet oplever i en sådan situation er et ualmindeligt svært livsvilkår og sorgarbejde er en normal og nødvendig proces for barnet at gennemleve.

At forholde sig til sorg og død er ofte svært og abstrakt - og i afmagt vælger vi nogle gange ikke at handle eller at lade som ingenting. I Filipa mener vi, at den bedste og mest hensigtsmæssige måde at støtte et barn i krise/sorg er at være åben omkring det, der er sket og at forholde sig til hændelsen.

Med denne folder er det dermed vores hensigt at give forældre og øvrige pårørende til børn i krise/sorg nogle værktøjer at handle ud fra i den svære periode.



- Tag imod hjælp; det kan aflaste familien og i særdeleshed også barnet.
- Fortæl igen og igen barnet at det er elsket, og på ingen måde er skyld i skilsmissen/dødsfaldet.
- Tal med dit barn. Kommunikation er et af de vigtigste redskaber, når du vil hjælpe et barn i krise/sorg; spørg hvad barnet tænker og hjælp med at sætte ord på dets følelser.
- Lad også barnet have brug for hjælp. Børn er uhyre solidariske med deres forældre og i en svær situation vil de kun nødtigt pålægge deres forældre yderligere sorg; derfor vil barnet ofte holde sine følelser tilbage for at give det indtryk, at det ikke behøver hjælp.
- Tag jer den nødvendige tid til hyggestunder og fysisk kontakt, det kan både barnet og I have brug for. Anerkend at barnet evt. har et større behov for kontakt og nærhed end vanligt.
- Giv plads til egne følelser. Fortæl barnet, at I også er kede af det, og derfor kan have en kortere lunte end ellers.
- Vær sammen med barnet og giv det mulighed for at tage del i jeres sorgproces.
- Lyt til hvad barnet fortæller jer - udelukkende med henblik på at LYTTE. Giv jer god tid.
- Husk og acceptér, at enhver sørger på sin egen måde.
- Hjælp barnet med at huske og bevare levende indre billeder af den afdøde. Lad barnet tale om minderne; det er ofte lettere for børn at tale om oplevelser end om følelser.
- Lad barnet udtrykke både positive og negative følelser overfor den afdøde.
- Hjælp barnet med at forstå og indse, at den afdøde ikke kommer tilbage, men at minderne vil leve videre i os.
- I takt med at barnet bliver ældre kan det have behov for at vende tilbage til tabet og se på det med "nye øjne". I denne proces vil barnet ofte have et stort behov for hjælp til at huske den afdøde.

Som voksne i klubben, og dermed i barnets nærvær, er det af stor betydning for vores muligheder for at støtte op om barnet, at vi informeres, når der sker ændringer i hjemmet.

Men vi ved også at en sorg/kriseramte familie ikke altid har overskud til at kontakte os, og i vil derfor kunne opleve, at vi kontakter jer for at få informationer om det, der er sket. Yderligere vil vi tale med jer om, hvordan vi kan støtte barnet og i samarbejde med jer sikre barnets trivsel og hjælpe det i det videre forløb.



- Ved forældres skilsmisse skal barnet forholde sig til og lære at leve med den beslutning, som deres forældre har truffet.

- Ved dødsfald vil vores primære mål være at barnet kan bære mindet om den mistede med sig, som mindet om noget godt, der har været, men ikke længere er.

Yderligere kan vi henvise til:

Børns vilkår	35 55 55 59
Livline i sorgen	70 70 27 82
Forældretelefonen	35 55 55 57
Ung på linie	70 12 10 00
Børnetelefonen	166 111
Livslinien	70 20 12 01
Kræftlinien	80 30 10 30
Børn, unge og sorg	70 26 67 66
Kræftens bekæmpelse	35 24 75 00
Forældreforeningen "Vi har mistet et barn"	44 95 15 48
Landsforeningen til støtte ved spædbarnsdød	39 61 24 51

