

# Unødom og sorg



Kari E. Bugge, Eline Grelland og Line Schrader



Dette informasjonsheftet er utgitt av Landsforeningen til støtte ved krybbedød i samarbeid med Foreningen vi som har et barn for lite, Kreftforeningen, Landsforeningen for trafikkskadde og LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

Informasjonsheftet Ungdom og sorg er utarbeidet av Kari E. Bugge, Førstelektor i Høgskolen i Oslo og faglig leder av Sorgstøttesenteret Ullevål universitetssykehus, Eline Grelland, Pedagogisk psykologisk rådgiver og sorggruppeleder ved Sorgstøttesenteret Ullevål universitetssykehus og Line Schrader, prosjektansvarlig og prosjektkoordinator fra Landsforeningen til støtte ved krybbedød.

Referansegruppe har bestått av: Bente Guildal fra Foreningen vi som har et barn for lite, Kjersti Tveten fra Kreftforeningen, Hans Jacob Moe fra Landsforeningen for trafikkskadde og Terese Grøm fra LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

Takk for verdifull hjelp fra:

Sykehusprestene Ida Faye og Hildegunn Aarø Teigen ved Ullevål universitetssykehus, Seremonikonsulent og gravferdstaler Vinjar Tufta, Human-Etisk Forbund, gravferdskonsulent Eli Marie Riefing Ree fra Jølstad begravelsesbyrå – Sandvika og al-Khidmat Begravelsesbyrå (muslimsk begravelsesbyrå, Oslo).

Tusen takk til alle ungdommer, foreldre, skolepersonell og lagledere som har blitt intervjuet og gitt oss viktige innspill!



Heftet er blitt til med midler fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering, Landsforeningen til støtte ved krybbedød og Landsforeningen for trafikkskadde.



## Innholdsfor-teg-nelse

Hva vil vi med denne brosjyren?	4	Gravferdsseremonien/avskjedsseremonien	22
Hva er sorg?	7	Kirkelig gravferd	22
Hva er vanlige reaksjoner i sorg?	8	Borgerlig gravferd	22
Hvordan bearbeider ungdom sorgen?	10	Hva kan ungdom bidra med under seremonien?	22
Hva kan ungdom slite med i forhold til skolen?	11	Minnesamvær	23
Er det noen uvanlige reaksjoner i en sorg?	13	Hvordan oppfører du deg i en gravferd?	23
Eksempler på ungdoms opplevelser ved ulike typer tap:	14	Muslimsk begravelse	24
Når ungdom får kreft	14	Hvordan skal du oppføre deg i en muslimsk begravelse når du ikke er muslim?	24
Når venner blir alvorlig syke	14	Andre minnemarkeringer	25
Når ungdom får en alvorlig hodeskade	15	Hvordan kan du støtte en venn/venner i sorg?	26
Når søsken blir alvorlig skadd	16	Hvordan kan foreldre støtte ungdom i sorg?	27
Når en forelder blir alvorlig syk og skal dø	16	Hvordan kan skolen støtte ungdom i sorg?	27
Når en venn dør brått	17	Hvordan kan ledere av fritidsaktiviteter og andre voksne støtte?	29
Død og dødsritualer i Norge	19	Hvordan kan sorggrupper og støtteforeninger hjelpe?	30
Å være tilstede under dødsfallet	19	Pasient- og pårørendeforeninger:	31
Organdonasjon	19	Når ungdom får behov for profesjonell hjelp	32
Obduksjon	20	Litteratur	33
Å se den døde – syning	20		
Gravferden	21		

## Hva vil vi med denne brosjyren?

**D**u som sitter med denne brosjyren, er kanskje midt i ei vanskelig tid. Er en du er glad i død? Har du venner som strever med sin sorg? Er familien din forandret fordi et søsken eller en av foreldrene dine er alvorlig syk? Eller kjenner du ungdommer som har fått livet sitt forandret fordi de selv er syke eller fysisk skadde etter en ulykke.

Når noen vi er glad i blir skadde, syke eller dør, forandrer det oss. Vi begynner ofte å tenke over livet vårt på en annen måte, og hva som er viktig forandrer seg. Tankene tar ofte mye oppmerksomhet og energi. Tanker og følelser henger sammen, og tunge tanker kan gjøre oss deprimerte, lei oss eller sinte og frustrerte. Vi kan begynne å gruble over om vi kunne gjort noe annerledes, føle skyld og kanskje også skam for det som har skjedd. Noen føler også lettelse når noen dør, fordi de har vært syke lenge eller det har vært mye vanskeligheter.

Med denne brosjyren ønsker vi å fortelle at alt dette er normalt. Sorg er smertefullt, men det gir også ny innsikt. For noen blir sorgen ekstra tung å bære fordi de rundt dem ikke forstår at sorg tar tid og går i bølger. Vi vil fortelle at de som skal støtte i sorg, må være tålmodige, tåle bølgedalene med sterke reaksjoner, men også dele gledene og latteren når det preger dagen. Ungdommer har behov for å være som andre. Ha det gøy og være sammen med venner. Dette er også helt normalt når ungdom sørger. Vi vil ikke overleve hvis vi tenker på det triste hele tida.

Mange ungdommer har bidratt til denne brosjyren: Ungdom som har mistet nære venner, ungdom som er syke selv eller er blitt sterkt skadde i trafikkuulykker, ungdom som har mistet foreldre eller søsken, og ungdom som har støttet venner etter selvmord. Vi ønsket at ungdom skulle fortelle hvordan de opplevde sorgen og hva slags hjelp de hadde hatt nytte av. I tillegg har mange fagfolk bidratt med sine kunnskaper. Vi håper dere vil sitte igjen med mer kunnskaper om sorg, død, ritualer, hjelp, støtte og livserfaringers betydning for hvordan vi utvikler oss som mennesker. Vi har med et kapittel om dødsritualer, selv om dette ikke er aktuelt ved alle typer tap. Vi vet at mange ungdommer ikke kjenner alle ritualene, og at det kan skape usikkerhet når de selv skal delta.

Vi kunne også ha skrevet om sorg når foreldre skiller seg, nære venner flytter eller kjærester slår opp. Dette er også smertefullt. Vi håper likevel at de områdene vi har valgt ut, kan gi forståelse for hvordan det er å sørge ved andre typer tap.

Heftet er skrevet til ungdom i ungdomsskole og videregående skole. I disse årene går man gjennom en stor utvikling. Vi kan nesten snakke om tre ungdomstider; tidlig ungdom opp til 13 år, midtre ungdomstid 13 - 15 år og sen ungdomstid 16 - 20 år. Vi prøver å treffe ungdom i alle aldre, så det er ikke sikkert alt som står her passer for deg.

Til sist i denne innledningen vil vi si at du ikke må nøle med å ta imot hjelp og støtte i sorgen. Å dele sorgen med noen gjør den litt lettere å bære.



A young woman with long, light-colored hair is looking upwards towards a glowing street lamp. The lamp is mounted on a white pillar and is illuminated, casting a warm, yellow light. The background shows a building with horizontal siding and a window with a diamond-patterned lattice. The overall scene is set at night, with the street lamp providing the primary light source.

Hva er sorg, og hvordan sørger ungdom?

## Hva er sorg?

Sorg beskrives ofte som de reaksjoner vi får når vi mister noen eller noe vi er glad i. Mange tror at sorgen er verst med en gang etter tapet, men de fleste ungdommer forteller at det tar litt tid før de virkelig forstår hva som har skjedd og hvilke konsekvenser det vil få i livet. Vi snakker om ytre og indre tilpasning til tapet. Mange ungdommer virker utad som om de kommer ganske raskt over tapet. De går på skolen som vanlig, er ute med venner og snakker kanskje lite om det som har skjedd. Men det er også en indre prosess der ungdommen prøver å begripe det som har skjedd, og tilpasse seg tapet følelsesmessig. Noen ganger blir følelsene ”trigget” av noe som skjer i hverdagen, eller de kommer fram av seg selv som gråt, sinne eller selvbebreidelser. Noen dager er man mer følsom enn andre dager, eller det skjer ting som gjør at sorgen kommer fram. Vi sier ofte at sorgen går i bølger. Det kan jo være ganske forvirrende både for den som sørger og de rundt. ”Jeg trodde du hadde kommet over det nå”, er det flere som får høre når en sorgbølge kommer lenge etter tapet

### Hvor lenge varer sorg?

Sorg varer lenge, men blir mindre vond etter hvert. Savnet og minnene vil være der hele livet.

Når ungdom har blitt bedt om å beskrive sorgen sin, har de ofte delt den inn i perioder;

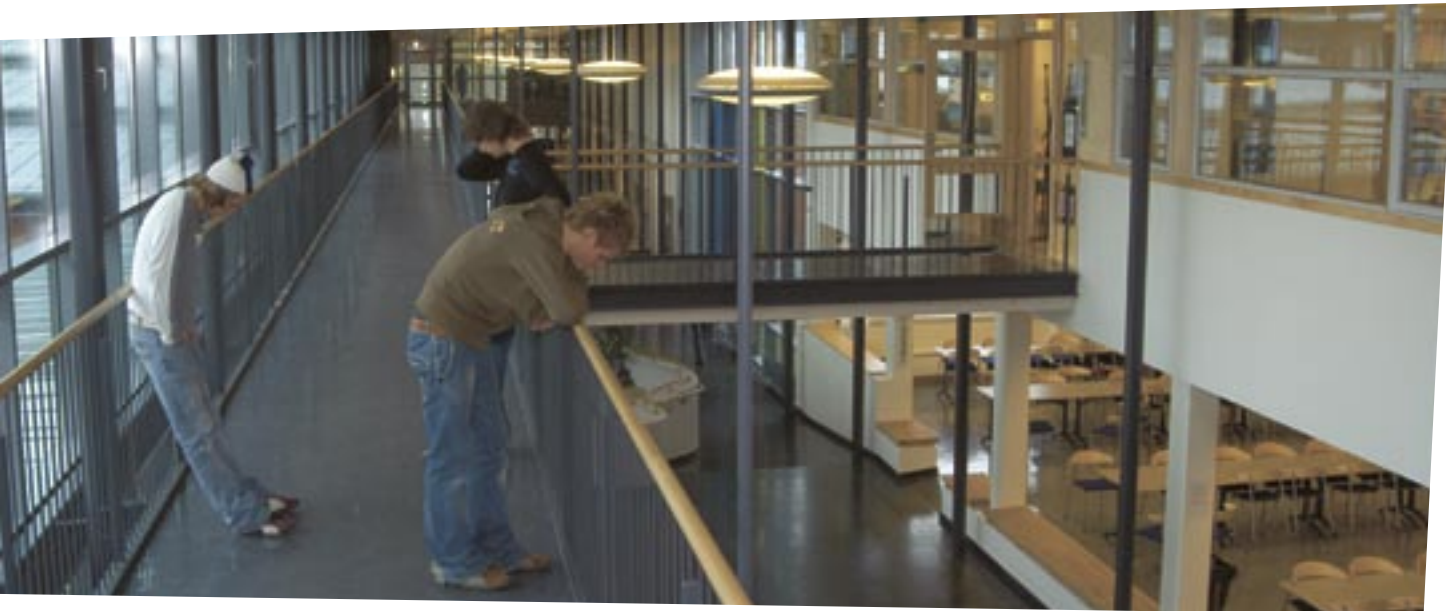
**1) Den virkelige sorgen:** Det tar tid før du fullt ut forstår at den døde/det tapte ikke kommer tilbake. Det kan ta tre uker, tre måneder eller kanskje ett år før du virkelig begynner å reagere eller tenke over tapet på en mer dyptgripende måte.

**2) Den offentlige sorgen:** Den offentlige sorgen er når alle rundt deg gir oppmerksomhet og støtte. Denne perioden kan variere avhengig av hva som har hendt. Hvis en ungdom mister en av foreldrene sine, varer dette ofte bare i to-tre uker. Hvis en ungdom dør eller blir sterkt skadd, kan mange være oppmerksomme i lang tid, og sorgen får mer plass i hverdagen.

**3) Alenesorgen:** Det er når du går og grubler selv, tenker mye på den som er død, eller det du har mistet, kanskje plages med skyldfølelse eller skamfølelse. Det kan være vanskelig å konsentrere seg på skolen, du kan lett bli irritert eller lei deg, og noen opplever at de blir litt annerledes enn vennene sine. Dette er ofte den tyngste og lengste tida.

**4) Menig i sorgen:** Gradvis blir det lettere, og mange finner ut at de har lært utrolig mye av all grublingen. Noen synes de kommer ut av sorgen som sterkere mennesker. De vet hva som er viktig i livet, og de har lært mye om seg selv og andre. Det betyr ikke at de ikke savner det de har mistet. Å komme dit kan ta to-tre år, men heldigvis er det ikke like vondt hele tida.





**D**et er ofte når det er mest smertefullt at det virkelig går opp for oss hva som er viktig i livet. Smerten forteller oss noe, og da er den ikke bortkastet.

### **Hva er vanlige reaksjoner i sorg?**

Hvordan ungdom reagerer i sorgen er avhengig av mange forhold. Først og fremst *hvordan livet er blitt forandret*. De sørger over det de har mistet og prøver å tilpasse livet til den nye situasjonen. For ungdom som har fått endret sine muligheter på grunn av sykdom eller skade, er det annerledes enn for ungdom som har mistet noen de er glad i.

Det andre som betyr mye for sorgreaksjoner, er *hvordan vi er som mennesker*. Noen tenker mer optimistisk enn andre, noen er mer følsomme enn andre, noen har slitt med tidligere opplevelser i livet,

noen er reddere, mer ensomme eller pratsomme. Hvordan vi er, påvirker hvordan vi sørger.

*Hva som er vanlig i vår familie og blant våre venner* betyr mye. Er det vanlig å snakke om følelser hjemme, eller skal du alltid være sterk og vise at du tåler mye? Er det forskjell på gutter og jenter og hva som tolereres av atferd og følelser? Dette er forskjellig fra familie til familie og i ulike miljøer. Det er ofte ikke så store forskjeller på gutter og jenter som vi tror, men hvordan de uttrykker sin sorg kan være forskjellig.

*Kultur og samfunnets syn på sorg* virker også inn på hvordan sorgen kommer til uttrykk. Mange tror at sorgen er verst til å begynne med, og så blir det gradvis bedre i løpet av et år. De som ikke har



opplevd sorg selv, eller de som ikke fikk lov til å sørge da de mistet noen, vet ofte ikke hvor lang tid sorg kan ta. Derfor får de fleste mest støtte tidlig i sorgen. Sorg tar ofte mye lengre tid enn mange tror.

Nedenfor har vi listet opp noen av de reaksjonene som er vanlige i sorg;

Umiddelbare sorgreaksjoner etter tapet kan være:

- Frykt og redsel (det knyter seg i magen, blir iskald, vil løpe vekk). Nummenhet.
- Ingen synlige reaksjoner. Det tar tid før det går skikkelig opp for ungdommen at den døde/det tapte ikke kommer tilbake eller at livet ikke blir som før.
- Gråt.
- Lettelse når noen dør etter langvarig sykdom eller mye vansker. Det kan gi dårlig samvittighet.
- Søvnforstyrrelser (vanskelig å sovne, drømmer og mareritt, sove sammen med voksne eller med lyset på).
- Sinne.
- Tristhet, lengsel og savn.
- Plagsomme gjenopplevelser eller fantasier (ting kan minne om den døde/ulykken, sterke sanseintrykk fra sykdomstid/dødsfall kan sette seg).
- Skyldfølelse og selvbekreftelser (kan være reelt eller produkt av egne tanker).
- Opplevelse av urettferdighet (hvorfor skulle dette skje med meg/min familie og venner).
- Tilbaketrekking og isolasjon fra andre familiemedlemmer, ungdom og aktiviteter.
- Mindre energi.

Vanlige reaksjoner videre i sorgen kan være:

- Går inn i hjelperollen i familien (vil muntre opp eller hjelpe). Blir veldig snill.
- Økt aktivitet utenfor familien, eventuelt redusert aktivitet i lengre tid.
- Konsentrasjons- og hukommelsesproblemer.
- Perioder med energiløshet.
- Grubling og vanskeligheter med å sove (tenker oftest på tapet/den døde når de er alene).
- Det tar tid før de opplever å få noen reaksjoner. Skyldfølelse for dette.
- Ensomhet. Noen vil ikke snakke med venner om det.
- Irritabilitet og lavere frustrasjonstoleranse. Konflikter med andre.
- Kjærlighetssøken, søken etter trygghet og omsorg.
- Gråter når de er alene.
- Kroppslige plager som hodepine, magesmerter eller svimmelhet.
- Sorgen kan komme opp igjen på merkedager og viktige høytider.
- Sorgen går i bølger, mellom vanlige dager, fine dager, og dager med mye savn.
- Skyldfølelse (for at de ikke gjorde mer for den syke, skjønte at noe var galt osv.).
- Ny vurdering av hva som er viktig i livet.
- Modning (noen opplever at de vokser litt fra vennene).

Noen av reaksjonene vil gradvis bli mindre i månedene etter tapet, mens noen vil komme igjen i bølger. Plutselige påminnelser kan føre til at følelsene kommer opp på nytt.



## Hvordan bearbeider ungdom sorgen?

Mange ungdommer har drivkraft til å se framover, til å få et bra liv og til å gjøre det de hadde planlagt. Det kan jo ikke bare være trist. Mange begynner å gjøre de vanlige tingene raskt igjen, går ut med venner, drikker seg fulle. Dette er en måte å takle hverdagen på, å ha noe å fylle den med. Det kan være forferdelig tungt innimellom, og da kan det være vanskelig å be om hjelp. I tunge perioder kan man bli mer likegyldig, raskere sliten, litt mer negativ, irriterbar og utålmodig. Det er viktig å ikke være redd for å si at det er tungt. For en som er i sorg kreves det mer energi å leve normalt.

Mange ungdommer som har opplevd dødsfall, har et eget sted hvor de tenker på den døde. Det kan være et sted i naturen eller en stjerne på himmelen. Noen synes det er fint å besøke graven, mens andre ikke liker det så godt. Flere opplever å hente styrke fra den som er død, når de har det litt vanskelig. Ungdom bearbeider ofte sorgen sin ved å slippe til savnet og følelsene i det skjulte ved å tenke på tapet når de er alene. Dette gjør de ved å se på bilder, høre musikk, bruke klær den døde var glad i eller besøke graven. Ungdom som har fått en funksjonshemming vil også bearbeide tapet, kanskje ved å gå lange turer alene eller oppsøke situasjoner der de vet at de ikke lenger kan delta på samme måten. Det er også godt å snakke med andre som har opplevd tap.

**F**or mange kan sorgen skape et indre trykk som på en eller annen måte må ut. Mange snakker da om sorgen eller viser at de er lei seg, mens andre slipper sorgen ut når de er alene. Noen får trykket ut ved å bli mer aktive og kanskje også sintere. De bør da forsøke å få trykket ut på en akseptabel måte, kanskje gjennom aggresjon i sport, eller ved å rope/skrike når de er alene og ingen kan høre dem. Ungdom som blir sint og aggressiv mot andre, møter seg regel liten forståelse. Det er urettferdig at en man var glad i er død, eller at man selv er syk eller skadd slik at livet må endres. Det er lov å være sint og lei seg for det.

### **Hva kan ungdom slite med i forhold til skolen?**

På skolen kan ungdom i sorg merke endringer i sine faglige prestasjoner. Ungdom som er særlig fokusert på sorgen, opplever større endringer i å prestere faglig på skolen enn de som har sorgprosessen mer på avstand i hverdagen. Vanlige faglige endringer er problemer med konsentrasjon og motivasjon, dårligere innsats og arbeidskapasitet, glemsel, økt fravær, vansker med å få gjennomført leksearbeid og problemer med å gjøre det godt på prøver og eksamen.

*Konsentrasjonsproblemer* kan gjøre det vanskelig å følge med i timene eller fokusere ordentlig på arbeidsoppgavene. Stoff du nettopp har lest, blir glemt, eller du glemmer ting du skal ha med til skolen. Kanskje begynner tankene å vandre, og gode eller vonde minner trenger seg fram. Det kan være enda vanskeligere å få gjort lekser enn å arbeide på

skolen, fordi det er lettere å strukturere arbeidet på skolen enn hjemme. Noen synes det er vanskeligst å skrive lange oppgaver.

*Noen opplever at visse temaer i undervisningen vekker minner* som kan være forstyrrende for å fungere godt på skolen. Kanskje er det noen skolefag som tar opp emner nært knyttet til tapet de har opplevd. For eksempel kan de som har mistet noen i kreft, synes det er vondt å ha om celler i naturfag. Noen synes det er vanskelig å snakke om familieliv og høytider i timene. Slike temaer kan få en til å tenke på at man selv ikke lenger har en fullstendig familie, eller at man har fått varige skader etter sykdom eller ulykke.

Noen ungdommer *mister motivasjonen* til å gå på skolen. En matteprøve kan virke meningsløs når så mye annet i livet er vondt og vanskelig.

Andre får mye *fravær* i perioder når livet føles tungt. Noen er borte i få dager, andre i lengre perioder. Det kan være at ungdom stadig kommer for sent på grunn av søvnproblemer, eller de må gå hjem tidligere fordi de er utslitte eller lei seg. De som går på videregående skole har strenge krav til hvor mye de kan være borte fra undervisningen. Høyt fravær kan føre til at du ikke får karakterer i noen fag.

Mange ungdommer forteller at de må gjøre en større *arbeidsinnsats* enn før. Det betyr at de må bruke mer tid på skolearbeidet enn før, og at de likevel kan gå ned i karakter. Sorgen stjeler noe av arbeidskapasiteten, slik at det er mindre energi til skolearbeid.



**P**sykologiske teorier om læring stadfester at hjernen har *begrenset arbeidskapasitet*. Denne kapasiteten kan vi bruke til faglig arbeid. Når kapasiteten er helt utnyttet, blir vi naturligvis slitne, og vi må ta pause. Etter pausen kan vi normalt fortsette å jobbe effektivt. Likevel kan sterke følelser, som sorg, trenge inn fra minner vi har lagret i hjernen, og stjele arbeidskapasitet. Det er nærmest umulig å styre tankene slik at de ikke forstyrrer. Når sterke minner stjeler kapasitet, er det umulig å ta seg sammen for å strekke til. Mange opplever at det er best å bearbeide minnene når det er nødvendig. Slik viskes de vonde minnene ut naturlig, og arbeidskapasiteten kommer tilbake av seg selv.

For noen elever kan skolen fungere som et fristed der de selv kommer litt unna vanskelige minner og tunge tanker. Det å ha noe konkret å gjøre og andre å være sammen med, hjelper dem å holde sorgen litt på avstand. Dette er helt normalt, men må være det eleven selv opplever som riktig. Ingen kan forlange at skolen skal være et sted der sorgen må holdes på avstand.

### **Er det noen uvanlige reaksjoner i en sorg?**

Det er ikke uvanlig at ungdom ler når de er usikre. Noen ungdommer opplever at de begynner å le i stedet for å bli lei seg tidlig i sorgen. Det er ubehagelig, men ikke uvanlig. Noen ungdommer kan bli veldig sinte, noen deprimerte eller sterkt plaget av skyld eller skamfølelse. Dette kan være vanlig i starten av en sorg. Varer det i flere måneder og går utover hverdagen, kan det tyde på at ungdommen trenger hjelp til å bearbeide opplevelser og følelser. Noen ungdommer isolerer seg når de sørger, og noen bruker mye tid på å gruble og tenke på det de har mistet. Noen ganger er det fordi de føler skyld. Noen opplever at livet blir meningsløst og får tanker om at de ikke ønsker å leve lenger. Dette kan ungdom få hjelp til å finne ut av. I et kapittel senere i heftet skriver vi om hvor ungdom kan få hjelp.



## Eksempler på ungdoms opplevelser ved ulike typer tap:

### Når ungdom får kreft

Hvert år får ca. 700 unge mennesker mellom 15 og 35 år kreft i Norge. Behandlingene for kreft er tøff. De fleste må igjennom operasjon, og cellegift og strålebehandling gjør at kroppen brytes ned sammen med kreftcellene. Ungdommen ser ofte sykere og sykere ut. Kreftene blir sterkt svekket i behandlingsperioden, og det tar lang tid å bygge seg opp igjen. Men ungdom har en utrolig kampvilje og kroppen er sterk, slik at mange overlever kreftsykdommen.

*”Når du er ungdom, er du på en måte udødelig og tenker at det er gamle mennesker som får kreft. Det er en stor overgang fra den ene uka å tro du er frisk, til i neste uke å få vite at du har en mulig dødelig sykdom.”*

Får du kreft som ungdom, er det lett å føle seg alene. Når ungdom blir så alvorlig syke, kan de bli avvisende, og noen får nok med seg selv. Det er kjedelig å være syk. Kreftbehandling er langvarig, intensiv og gir mange plager. Fraværet fra skolen kan bli stort. Det er ikke alltid lett å komme tilbake til klassen og gjengen. Da trenger ungdommen støtte og hjelp fra venner, lærere og familie.

*”Åpenhet om det som skjer, er kjempeviktig for alle. Men selv om den syke ikke er i form og er avvisende, betyr det ikke at venner ikke er viktige. Det er viktig at venner ikke blir redde for hva de skal si og gjøre. Du kan ikke si eller gjøre noe galt så lenge det er oppriktig ment. Blir den syke irritert eller avvisende, betyr det ikke at vennen har gjort noe feil, men at det ikke passer akkurat nå. Den sjansen må man ta å ta.”*

**”Det blir  
liksom så  
feil når  
man er ung  
og skal ut  
i livet for  
å ha det  
gøy, og så  
blir livet  
til vennen  
så endret.”**

Mange blir friske av sin kreftsykdom, men kan slite med ettervirkninger av sykdommen og behandlingen. De kan for eksempel få problemer med å huske og å konsentrere seg. Å gjennomleve en kreftsykdom endrer også perspektivet på livet og hva som er viktig. Mange ungdom forteller at de blir bedre kjent med seg selv og andre. ”Jeg vet nå at jeg kan tåle smerte. Jeg er blitt mindre redd.”

For noen virket ikke behandlingen slik at de ble friske, men de får kanskje en periode hvor de har det bra. Det er fryktelig trist når ungdom skal dø, men de fleste vil helst leve så mye som mulig før det skjer. Da betyr det utrolig mye å ha gode venner rundt seg.

### Når venner blir alvorlig syke

Når venner blir alvorlig syke og kanskje kan dø, er det ikke alltid lett å være den som skal støtte og hjelpe. Å se en venn bli sykere og sykere, og forandre seg både utseendemessig og følelsesmessig, er vanskelig. Du blir usikker på hvordan du skal oppføre deg overfor den som er syk, og det er lett å trekke seg bort. Det kan fort gi skyldfølelse.

Mange ungdom stiller urealistiske krav til seg selv. Å ha en god venn som er alvorlig syk er vanskelig å takle alene. Støtte fra familien til den som er syk, og egne foreldre er ofte nødvendig. Ungdom har behov for kunnskap om sykdom, behandling, den sykes og egne reaksjoner og hvordan de kan hjelpe.



Når man blir skadd, må man ofte være mange måneder på institusjon for gjenopptrening. Denne tida kan bli veldig ensom.

*"Når klassekamerater skrev brev eller kom på besøk på sykehuset, var det kjempekoselig, men jeg klarte ikke å vise hvor glad jeg ble."*

### **Når ungdom får en alvorlig hodeskade**

I en ulykke er ofte utfallet usikkert i starten. Vil ungdommen overleve, bli bevisstløs, få lammelser eller kunne leve tilnærmet normalt? Ved hodeskader er mye usikkert, mens den som er skadd selv, ikke merker så mye til dette. Noen våkner gradvis opp og husker bare noen få episoder fra tida på sykehus. Gradvis vil det gå opp for den som er skadd, at livet er forandret. Endringene kan variere fra tydelige ytre endringer og funksjonshemminger, til endret lynne, en annen måte å prate på eller problemer med å oppfatte.

*"En kan bli lei seg fordi alt er annerledes og venner og familie tar deg på en annen måte enn før, og det er jo ikke så rart, for man er jo forandret."*

Hukommelsen kan bli dårlig. En ungdom med hodeskade er avhengig av stimulering og etter hvert opptrening. Man blir avhengig av andres tålmodighet. Mange opplever at de blir fort sinte. Dette henger sammen med at en som har hodeskade, lett blir sliten. Foreldre kan bli redde for den som er skadd, og derfor bli overbeskyttende. For ungdom som er skadd, er det viktig å være med på ting og at andre ungdommer fortsetter å ta kontakt på skolen og andre steder. Skolegangen må ofte tilrettelegges for at den skadde skal få mest mulig læringsutbytte, og planer for framtida må ofte revurderes. Ensomhet er et problem for mange både på skolen og i fritida.

*"Det vondeste er når tidligere venner trekker seg bort fordi skaden gjør at du aldri blir som før igjen. Noen stempler deg som dum fordi du har en hjerneskade. Det er veldig sårende."*



"Den første tida var jeg redd for at hun skulle dø, og jeg ville gjøre alt for henne, men så kommer hverdagen med alle de praktiske problemene og endringene i familien."



Ungdom som blir alvorlig skadde, vil mange ganger finne nye venner som ligner mer på dem selv, men dette erstatter ikke kontakt med tidligere venner og nåværende klassekamerater.

*"Kontakt med andre skadde har vært kjempefint. Da har vi real galgenhumor om våre egne skader og problemer. Der er det skikkelig mye latter."*

### **Når søsken blir alvorlig skadd**

Når søsken blir alvorlig skadd, forandres familieklimaet, og mye sentreres rundt den som er skadd. Måneder på sykehus og lange gjenopptretningsperioder samt økte omsorgsoppgaver for foreldrene, gjør at søsken i mange situasjoner må klare seg selv. Det kan være vondt å se foreldre som sliter med sine reaksjoner på det som har skjedd, og mange ungdommer vil få flere oppgaver hjemme. Det å være tålmodig og tilpasse seg et søsken som er forandret, er ikke alltid lett i starten.

### **Når en forelder blir alvorlig syk og skal dø**

På overflaten kan det se helt normalt ut, men mye endrer seg i forhold til skole, venner og familie når en forelder blir alvorlig syk og skal dø. Mye dreier seg om den som er syk, og ungdom må ofte ta ekstra hensyn hjemme og hjelpe mer til med huslige oppgaver og kanskje passe småsøsken. Den syke forandrer seg ofte både kroppslig og mentalt. Ungdom ønsker gjerne å være til støtte, men det kan være vanskelig å vite hva som vil hjelpe.



Å se en man er glad i holde på å dø, er vondt og skaper ofte usikkerhet. Mange er også redd for hvordan selve dødsfallet vil være, og synes det høres vanskelig ut å skulle være tilstede. Ungdom kan oppleve at de blir engstelige for framtida. Familien kan ha behov for større samhold, samtidig som ungdommen ønsker å være mye sammen med venner. Dette skaper lett dårlig samvittighet.

*"Han forandret seg mye. Ble veldig tynn og orket ikke å spise sammen med oss. Han greide ikke å svelge. Det var vondt å se den sterke pappaen min bli så hjelpeløs, men han holdt motet oppe. Det gjorde det litt vanskelig å snakke med ham om sykdommen og at han kom til å dø."*

## Når en venn dør brått

Når venner dør brått, gir dette vennegjengen et sjokk, og mange blir redd. For de fleste er det uvirkelig. Det kan ikke være mulig at en ungdom plutselig dør. Det kan være vanskelig å gråte.

*"Det tar tid før du virkelig forstår at en venn er død. Du venter liksom på at vedkommende skal dukke opp. Etter at det skjedde, kom vi vennene nærmere hverandre. Vi snakket mer sammen og tok vare på hverandre, og vi opplevde at vi ble mer åpne for hverandre."*

Venner opplever å reagere forskjellig både utifra de erfaringer de har med sorg fra tidligere og utifra personlighet. Noen gråter mye, mens andre holder det mer inne i seg. Noen prøver å unngå å tenke på det fordi de opplever å bli veldig sårbare om de tar opp emnet. Å være tilstede ved dødsfallet kan gi påtrengende minner om det som skjedde.

*"I starten av sorgen var det trygt å vise følelser, men når det hadde gått noen måneder var det ikke så mange som forsto reaksjonene lenger, og da var det lett å prøve å unngå å tenke på det."*

Venner kan fort bli glemt, og det blir ofte mye fokus på familien. Det kan være godt for venner å få være med i prosessen. Er det mulig å være med på sykehuset etter ulykken, for eksempel? Ungdommene ønsker å støtte familien til den som er død, men kan være usikre på hva de kan gjøre. Det er fint for venner å delta i begravelsen og gjøre noe der. Noen opplever å bli sinte på den som er død fordi sorgen er så vond.

Når søsken, venner eller foreldre tar sitt eget liv  
Etter et selvmord kan det være vanskelig å forstå at  
det er sant. Det føles uvirkelig.

**"Først var sorgen bare et sjokk.  
Jeg tenkte: Dette skjer ikke.  
Jeg fikk følelsen av å bli helt kald."**

Det er vanlig å bebreide seg selv at en ikke gjorde  
mer for den som har tatt sitt liv, eller ikke greide å  
forhindre selvmordet. Det er vanlig å bli sint på den  
som er død og på situasjonen. Noen skammer seg fordi  
de er så mye lei seg og ikke kommer ut av skyld-  
følelsen.

*"Du kan begynne å tenke flere år tilbake i tid. Rippe  
opp i dumme detaljer, som at du kranglet mye med  
søsken, foreldre eller vennen. Ofte kan man huske de  
dårlige tingene best i starten, men det endrer seg slik  
at man også husker det som var bra."*

Når venner tar sitt liv, kan det være vanskelig å møte  
familien til den som er død, på grunn av tanker om  
skyld. Det er fint når venner får være med i ritualene  
og får bekreftelse på at det ikke er deres skyld. Venner  
trenger mye støtte.

Selv mord er også noe ungdom kan skamme seg over,  
og mange blir opptatt av hva andre tenker om dem og  
familien.

*"Jeg tenkte at de sikkert trodde at det kan ikke være  
særlig bra i den familien når far kunne ta livet sitt,  
men det var jo ikke sånn. Vi er en vanlig familie der vi  
alle er glade i hverandre. Han ble syk, psykisk, det var  
det som skjedde"*.

Det tar lang tid å akseptere at noen har tatt sitt eget  
liv. Det blir ofte mye grubling om hvorfor, sammen med  
sorgen.

*"Å få en smell, er ikke uvanlig. Det er jo mange som  
har det inntrykket at det går over etter en stund, men  
det er en lang prosess. Plutselig klarer du ikke å ta  
deg sammen lenger, følelsene presser seg ut. Det kan  
være tanken på at du aldri får se den døde igjen, eller  
at den døde ikke får oppleve noe fint, som gjør at  
følelsene presser seg ut. Det er godt samtidig som det  
er slitsomt."*



## Død og dødsritualer i Norge

Ungdom har ofte ikke opplevd døden på nært hold før. Mange vet ikke hva som skjer når et menneske dør, og de har aldri vært i en gravferd. I hvert fall ikke i en gravferd til foreldre, venner eller søsken. Det er ikke lett å vite hva du skal gjøre og hvordan du skal oppføre deg. Ungdom kan ha mange spørsmål og følelser i denne perioden. Snakk med noen voksne om det du lurer på og føler. Ingen spørsmål er for dumme, og ingen følelser er ulovlige.

I tida rundt et dødsfall er det mye familien og de nærmeste må igjennom, og vanskelige valg som må tas. Det er som regel bra å være med på så mye som mulig av det som skjer, fra døden har inntruffet og fram til begravelsen. Det kan gjøre forferdelig vondt, samtidig som det kan kjennes godt å delta i ritualene rundt den døde og i forberedelsene til gravferden.

**Død:** Hjernen styrer alle kroppens organer, og når den dør, dør også resten av kroppen. Vi kaller det hjernedød.

**Dødsstivhet:** Når et menneske dør, vil kroppen bli stiv. Dødsstivheten inntreffer vanligvis to til fem timer etter dødsfallet og vil avta gradvis og forsvinne helt etter ett til tre døgn. Hos små barn kan dødsstivheten inntreffe noe tidligere og vare kortere.

### Å være tilstede under dødsfallet

Noen ungdommer opplever å være tilstede under dødsfallet. Når man er forberedt på at et menneske skal dø, som for eksempel etter sykdom, opplever

dødsfallet ofte fredelig. Noen unge som har vært tilstede ved dødsfall, forteller at den syke rolig sluttet å puste, og at hjertet etter hvert sluttet å slå. I tilfeller der den døde har vært koplet til mange apparater, synes mange det er vanskelig å godta at legene slår av apparatene som jo holder pusten og hjertet i gang. Men kroppen holdes bare kunstig i live. Apparatenes skrus først av når det er helt sikkert at personen er død, altså hjernedød.

Noen ungdommer er vitne til brå og uventede dødsfall, og noen opplever å være de første som finner den døde. Dette er spesielt vondt og kan gir sterke minner som preger sorgen. Det er viktig at ungdommene får snakket igjennom og bearbeidet tanker og følelser knyttet til opplevelsen.

### Organdonasjon

Når noen dør på sykehus av hodeskader forårsaket av ulykker, blodpropp eller hjerneblødning, kan det være aktuelt å bruke kroppsorganer fra den døde til mennesker som holder på å dø fordi noen av deres egne organer er syke (at organer blir gitt, kalles donasjon). Legen vil spørre de pårørende om de kjenner den avdødes holdning til donasjon, og be om tillatelse til å bruke hans/hennes organer for å redde andre. Dødsfallet må skje på sykehuset, for organ-donasjonen må skje mens kroppen fortsatt holdes kunstig i live. Det er alltid 100 prosent sikkert at personen er død, altså hjernedød. Dette undersøkes på flere måter og blir bekreftet av flere leger før donasjon blir utført.

En donor (giver) kan redde flere liv. Et menneske har syv organer å gi bort; hjerte, to lunger, to nyrer, lever og bukspyttkjertel. Donasjon skjer anonymt, så de pårørende får ikke vite hvem som har fått organene til

”Alle er redde for at det er minnet av den døde de kommer til å sitte igjen med, men det er det ikke. Det er harmonisk. Det er fint å se det. Det var trist, men det var deilig å få gitt venninnen min en klem og sagt farvel.”

den døde. De vil likevel få vite hvilke organer som er brukt og om transplantasjonen(e) har vært vellykket. Familien får alltid mulighet til å ta avskjed med den døde før donasjonen skjer. Etter donasjon vil operasjonssåret bli sydd igjen som etter en vanlig operasjon, og den døde blir stelt på samme måte som andre som dør på sykehus. Forberedelsene av den døde til gravferd trenger ikke å bli forsinket. Noen synes det er fint å tenke på at den de har mistet, har reddet andres liv. (Se også [www.organdonasjon.no](http://www.organdonasjon.no))

### Obduksjon

Obduksjon er viktig for å fastslå hva som kan ha forårsaket dødsfallet. Obduksjon innebærer at den døde blir åpnet og organene undersøkt av en lege. Det blir lagt stor vekt på å utføre undersøkelsen skånsomt slik at personen skal se penest mulig ut etter obduksjonen. Etter obduksjonen får de pårørende mulighet til å se den døde som vil bli stelt og forberedt til gravferd på samme måte som andre døde.

Det er vanlig at legen informerer familien om obduksjon, forklarer hva som skal skje og hvorfor man ønsker å obdusere den døde. Vanligvis kan familien si nei til obduksjon, men ikke ved plutselige og uventede dødsfall der det er politiet som bestemmer at (rettsmedisinsk) obduksjon skal utføres.

### Å se den døde – syning

Det kan være flere syninger, eller muligheter til å se den døde, både på sykehuset, i hjemmet til den døde dersom familien velger å ha ham/henne der, og i grav-kapellet før gravferdsseremonien. Noen ønsker ikke å se den døde fordi de vil huske personen som han/hun var i live. Men det vil du gjøre selv om du ser ham/henne død. Mange opplever at å se den døde gjør det lettere å forstå at personen faktisk er død. Noen opplever at det setter i gang sorgprosessen, og det er også bra.

Ungdom bør være forberedt på hvordan den døde ser ut. Derfor er det fint om en voksen som allerede har sett den døde, kan beskrive ham/henne først. En død person er vanligvis blek og kjennes kald ut, noen ganger kaldere enn du hadde ventet, fordi den døde blir lagt på et kaldt rom på sykehuset eller i kapellet. Ungdom bør ikke gå inn alene, men være sammen med voksne de kjenner godt.

Det kan være fint å gjøre noe under syningen. Du kan si noen ord til den døde, holde i hånden, stryke over kinnet eller gi en klem. Om du ønsker det, kan du be om å få være litt alene med den døde. Du kan skrive et avskjedsbrev eller et dikt som du putter i kisten. Du kan også legge andre ting i kisten, kanskje en tegning du har laget, en blomst eller en liten ting.



Noen har åpen kiste under gravferdsseremonien. Dersom det er åpen kiste, er det godt at de som kommer i gravferden får vite det på forhånd. Det hjelper alltid å være forberedt.

**Begravelse:** Det at kisten med den døde blir begravd i jorden med de avskjedsseremonier som hører til.

**Gravferd:** Samlebetegnelse for ulike former for gravferder; både begravelse og kremasjon.

I gravferdsloven er det bestemt at begravelse/kremasjon må skje senest åtte dager fra dødsfallet.

**Bisettelse:** Ofte brukt om avskjedsseremoni når den døde kremeres.

**Kremasjon:** Kisten med den døde blir brent i et krematorium og asken puttet i en urne. Urnen med asken settes etter en stund ned i jorden på en gravlund/kirkegård. Dette kalles urnenedsettelse og må ifølge gravferdsloven skje innen seks måneder etter dødsfallet.

**Gravlund/kirkegård:** Alle - uansett livssyn og religion - gravlegges på en gravlund eller kirkegård i Norge, bortsett fra når asken etter den døde spres i naturen.

**Kondolere:** Å uttrykke medfølelse med noen. Det er vanlig å si "kondolere" til familien, og de svarer da vanligvis "takk". Ungdom sier ofte "det var leit/trist".

**Spredning av aske:** Asken etter den avdøde kan spres i naturen, oftest på fjellet eller over havet. Når asken spres, settes det ikke opp noen gravstein på en gravlund. Den døde må ha søkt fylkesmannen om tillatelse til å få asken spredd før han/hun dør.



## GRAVFERDEN

I gravferden samles familie og venner til en avskjedsseremoni og følger den døde til graven eller kremasjonen.

Ungdom bør få være med på alle de viktige valgene som skal tas i forbindelse med gravferden når det er en i nær familie som er død. Ungdom kan være med på å bestemme hvor gravferdsseremonien skal holdes, hva som skal sies om den døde under seremonien, hva som skal stå i dødsannonsen, valg av kiste, hvilke klær den døde skal ha på seg, hvordan kisten skal pyntes, og hva som skal stå i hilsenen på blomsterbåndet. Det er vanlig at kisten pyntes med blomster fra en blomsterbutikk, men man kan også plukke blomster selv. Noen velger å ha et stort bilde av den døde på eller ved kisten, eller de fester tegninger som barn eller ungdom har laget.

Når det er ungdom som dør, setter familien som regel stor pris på at venner tar kontakt med familien og bidrar i gravferden med ting som minner om den døde. Noen ungdommer liker å hjelpe til med det praktiske som må gjøres. De forteller at det oppleves godt å ta del i det.

### **Gravferdsseremonien/avskjedsseremonien**

Det vanligste i Norge er at gravferdsseremonien foregår i en kirke eller et kapell og blir ledet av en prest (kirkelig gravferd). Noen av dem som ikke tilhører Den norske kirke eller et annet kristent kirkesamfunn, velger en ikke-religiøs eller såkalt borgerlig gravferd. I tillegg er det store innvandringsgrupper i Norge som har sine egne religiøse gravferdsseremonier.

### **Kirkelig gravferd**

I kirkelig gravferd med prest fra Den norske kirke er det et fast program (en liturgi) som følges i avskjedsseremonien. Det er en kristen ramme rundt det som skjer. Man har musikk, det blir sunget salmer, presten leser tekst fra Bibelen, ber bønner og holder en tale med et kristent innhold. De pårørende velger salmene og kan komme med ønsker for det religiøse innholdet, men det er presten som tar den endelige avgjørelsen. Minneordet er den delen av seremonien som handler om den døde, og her er det de pårørende som bestemmer innholdet. Presten eller noen fra nærmeste familie holder minneordet (minnetalen). Andre minnehandlinger kan være en del av minneordet, som korte hilsener, opplesing av dikt, pålegging av blomster på kisten,

musikk, lystenning og lignende. Det legges vekt på at seremonien skal bli en helhet som både gir hjelp til de pårørende og takk til den døde.

*”Man vil jo at begravelsen skal bli bra, for det er det siste man kan gjøre for den som er død.”*

### **Borgerlig gravferd**

En borgerlig gravferd er ikke bundet opp i et like fast program som kirkelige gravferder. Familien kan stå for gravferdsseremonien helt på egenhånd, eller de kan velge å ikke ha noen gravferdsseremoni i det hele tatt. Ofte velger de å få hjelp med gravferdsseremonien fra en gravferdstaler fra Human-Etisk Forbund. En borgerlig gravferdsseremoni holdes ikke i en kirke, men enkelte kapell, som krematoriekapell og sykehuskapell, kan brukes. Seremonien kan også foregå ved graven, på et rådhus, samfunnshus, kulturhus eller i andre egnede lokaler. Den døde er i sentrum i en borgerlig gravferdsseremoni, i tillegg til at det gjerne sies noe om liv og død generelt. All mulig musikk kan brukes, og ofte synger og spiller man musikk (f.eks. fra en cd) som den døde hadde et forhold til.

### **Hva kan ungdom bidra med under seremonien?**

Mange ungdommer synes det er fint å utføre en handling under seremonien dersom de sto den døde nær. Du kan for eksempel legge en blomst på kisten, tenne et lys eller lese et dikt. Du kan plukke



ut musikk til seremonien eller kanskje framføre et musikkstykke selv. Slike minnehandlinger må alltid avtales med de nærmeste pårørende og presten/seremonilederen på forhånd. Gravferdsseremonien har ofte en begrenset tidsramme, så det kan av og til være vanskelig å få med alt man ønsker her.

*”Vi sang en sang hun (venninnen vår) som var død hadde skrevet teksten til, i begravelsen. Vi følte at vi bidro med noe, og det å øve fram til begravelsen var også en måte å bearbeide sorgen på. På denne måten måtte vi også snakke med presten på forhånd, og vi følte at vi hadde noe meningsfylt å gjøre fram mot begravelsen. Vi fikk også vist fram sangen hennes som handlet om fellesskap og å ta vare på hverandre, så det passet så fint.”*

## Minnesamvær

Etter gravferden er det vanlig i Norge at familien holder et minnesamvær for familie og venner av den døde, i et leid lokale eller i hjemmet til familien. Her har du anledning til å snakke med andre og minnes den døde i mer uformelle former. Dersom du ønsker å si noe eller framføre noe til minne om den døde, kan dette være en fin anledning.

## Hvordan oppfører du deg i en gravferd?

Enten det er kirkelig eller borgerlig gravferd, er det mye av det samme som forventes av de som er tilstede. Det er vanlig å kle seg i mørke farger. Dette er en tradisjonell måte å signalisere sorg og vise respekt på. Det er vanlig å ha med blomster til å legge ved kisten. På blomstene fester du et kort og eventuelt et bånd der det står en hilsen til den døde. Vanlige hilsener er; ”Takk for alle gode minner”, ”En siste hilsen”, ”Savner deg”, ”Vi vil aldri glemme deg!”, ”Du lever i våre hjerter”, ”Hvil i fred”, ”Takk for at du var akkurat den du var”, ”Takk for alt”, og ”Vi skal huske deg som vår gode venn/venninne”.

I forbindelse med dødsfall og gravferd er det også vanlig å sende en blomst eller et kort med en personlig hilsen hjem til familien. Dette setter de som regel stor pris på. I hilsenen kan det være fint å skrive ”Vår dypeste medfølelse”, ”Jeg/vi tenker på dere”, ”Det vondeste i verden er å miste noen man er glad i” eller lignende.

**Hva sier du til de pårørende?** Etter at gravferdsseremonien er over, pleier alle som er tilstede å hilse på familien til den døde. Det er vanlig å ta dem i hånden og/eller gir dem en klem. Noen sier da ”Kondolerer” eller ”Dette var veldig trist”, men en god klem kan si mer enn mange ord.

## Muslimsk begravelse

En muslim som dør, skal begraves så snart som mulig. I muslimske land skjer begravelsen gjerne samme dag som dødsfallet. I Norge går det som regel noen få dager fra dødsfallet til begravelsen. Noen muslimer velger å sende den døde til hjemlandet for å begraves der, og da tar det også tid før den døde kommer i jorden.

Ritualet rundt en muslimsk død og begravelse har fire hoveddeler: Vask av den døde, svøping, bønn og begravelse. Helst skal alt dette skje samme dag.

**Vask.** Først gjøres den døde klar til vask, dette er samme renselsesprosess (whudu) som muslimer gjør før bønn da alle kroppsåpningene vaskes. Deretter blir hele kroppen vasket helst tre ganger (ghusl).

**Svøping (kafan).** Etter at kroppen er vasket, svøpes den døde i hvite lakener som surres rundt kroppen på bestemte måter. I muslimske land brukes ikke kiste, men i Norge legges den døde i kiste fordi det er et krav her.

**Bønn.** Bønnen for den døde blir ledet av en imam (muslimsk religiøs leder) og holdes vanligvis i en moske. Det er åpent for alle å komme til bønnen, og det er en muslimsk fellesplikt å delta. Fellesplikten gjelder ikke muslimske kvinner, men de kan delta etter eget ønske. Den døde plasseres helt fremst i moskeen. Bak den døde står imamen, og deretter står rekkene med de som er tilstede. Ikke-muslimer kan være tilstede, men skal ikke delta. Bønner fra Koranen leses alltid opp på arabisk, men resten av bønnen kan foregå på andre språk, som for eksempel urdu dersom avdøde var av pakistansk opprinnelse.

**Begravelsen.** Alle muslimer blir begravd, de skal ikke kremeres. Kisten/den døde senkes ned i jorda med tau, og de nærmeste mannlige familiemedlemmene kaster deretter på jord. Kvinnene holder seg litt i bakgrunnen.

Muslimer har ikke minnesamvær etter begravelsen, men de som står familien nær, kommer med mat og er ellers behjelpelige i tida etterpå.

## Hvordan skal du oppføre deg i en muslimsk begravelse når du ikke er muslim?

Det forventes ikke det samme av nordmenn og andre ikke-muslimer som av muslimer i begravelsen. Det viktigste er at du er respektfull. Det stilles ingen bestemte krav til klær, bortsett fra at du skal vise respekt og derfor ikke ha på deg de mest skrikende fargene eller hverdagslige klærne. Muslimer vet at mørke klær er tradisjon i Vesten, og at dette viser respekt, derfor kan det være fint å kle seg som du ville gjort i en norsk begravelse. Du kan også gjerne ta med blomster til å legge på kisten/graven.

**Hva sier du til de pårørende?** Du kan for eksempel gjerne si "Dette var fryktelig leit" og at "Han/hun var et godt menneske", men de forventer ikke noe bestemt, og du kan si det du selv føler for. En muslim vil vanligvis si følgende til en annen muslim: "Vi tilhører Gud, og til Ham skal vi vende tilbake" eller "Dette var veldig leit, måtte Gud ta han/henne inn i paradiset. Måtte Gud gi dere trøst".

**Hva kan du gjøre for de pårørende?** Hvis du sto den døde nær og gjerne ønsker å bidra i begravelsen og/eller i tida etterpå, kan du si til de nærmeste pårørende at de bare må si fra dersom det er noe du kan gjøre for dem. Tilbring gjerne tid sammen med dem etterpå, og gjør noe for dem, som for eksempel å lage mat.

**Når det gjelder andre religioner eller kulturer,** er det viktigste også her at du viser at du bryr deg og respekterer ritualene. De pårørende vil forstå at du er fra en annen kultur og ikke forvente at du skal oppføre deg som dem. Hvis den døde var en god venn, så snakk med familien, og spør gjerne om det er noe du kan gjøre for dem.



## **Andre minnemærkinger**

Det finnes mange måter å markere dødsfall utenom selve gravferden. Når ungdom dør, er det vanlig å holde minnestund på skolen, i klassen, i en ungdomsgruppe eller lignende. Mange steder åpnes også kirken for å samle venner og tenne lys for den som er død.

Når noen blir drept i en ulykke, er det vanlig med minnemarkering på dødsstedet med blomster, lys, brev, bilder, kosedyr osv. Noen gjør dette hvert år på dødsdagen eller fødselsdagen til den som er død. Dersom en ungdom har mistet noen i sin nærmeste familie, er det mange som tenner lys hjemme til minne om den døde. I begynnelsen kan det være hver dag, mens man etter hvert kanskje fortsetter å gjøre det på spesielle merkedager (dødsdag, fødselsdag, julaften).

Å legge på blomster og tenne lys på graven er også en vanlig måte å minnes den døde på og å markere merkedager og Allehelgensdag.

## Hvordan kan du støtte en venn/venner i sorg?

- Vær deg selv.
- Ta kontakt (ring, skriv brev/kort, gå på besøk på sykehus/hjemme).
- Tilby deg å hjelpe (ta følge til skolen, hjelpe med lekser osv.).
- Uttrykk din medfølelse, ikke vær redd for å si noe galt (så sant det du sier er i beste mening).
- Når en venn får en funksjonshemming, er det viktig at du får kunnskap om hvordan den skadde har endret seg. Snakk med vennen din og hans/hennes familie om hva dere kan gjøre sammen. Selv om han/hun ikke kan delta like aktivt på det dere gjorde før, betyr det ikke at han/hun ikke vil være med.
- Når en venn blir alvorlig syk, snakk med ham/henne om hvordan han/hun vil ha det og hvordan du kan støtte. Fortell om hverdagen din og hva som har skjedd mens han/hun var på sykehus. Den syke vil gjerne være en del av hverdagen.
- Når noen dør, synes de fleste det er fint at venner er med i begravelsen selv om de ikke kjente den som er død. Spør om det er ok om du kommer.
- Ikke vær redd for å "rippe opp" i følelser. Begynner vennen din å gråte er det ikke fordi du har sagt noe galt, men fordi han/hun er i sorg og følelsene er rett under overflaten.
- Husk at sorg varer lenge. Mange får mye oppmerksomhet med en gang, men sorgreaksjonene blir ofte sterkere etter hvert. Spør hvordan det går og ta kontakt hvis den som er i sorg isolerer seg.
- Skap fritt rom for sorgen. Den som er i sorg trenger å ha det vanlig og gøy. Snakk med den som er i sorg om dette.
- Er det flere venner som er i sorg, akseptér at de reagerer forskjellig og at det ikke nødvendigvis henger sammen med hvor godt de kjente den som er død/syk/skadd. Våre reaksjoner henger også sammen med hva vi har opplevd før og hvordan vi vanligvis reagerer.
- Begynner du å bli bekymret for vennen din som er i sorg fordi han/hun sliter med for eksempel skole, familie, skyld eller sterke reaksjoner, hjelp ham/henne til å ta det opp med helsesøster, sosial lærer, foreldre e.l. Det finnes hjelp, og det er lurt å få den før problemene blir fastlåst.
- Ungdom som mister venner, undervurderer ofte foreldrenes mulighet til å forstå hvordan de har det. De fleste voksne har erfaringer med tap i livet. Det er viktig at ungdom aksepterer at voksne også sørger når venner dør.

Venner ønsker å hjelpe, men kan ha vanskelig for å forstå og akseptere sorgreaksjoner som energiløshet, sinne og oppmerksomhetskrevede atferd som en del av sorgen. Ungdom ønsker at venner og andre skal bry seg, men viser ofte selv usikkerhet og kan lett avvise andres tilnærminger. Dette gjør det lett å komme inn i uheldige spiraler der alle føler seg hjelpeløse.

## Hvordan kan foreldre støtte ungdom i sorg?

- Gi god informasjon om hva som har skjedd, kommer til å skje og hva dere forventer av ungdommen.
- Forbered og støtt ungdommen ved sykebesøk og ved deltagelse i ritualer og lignende.
- Gi informasjon om sorgreaksjoner og vis forståelse for ungdoms sorg.
- Støtt opp under vennekontakt.
- Er du i sorg selv, forklar hvordan du har det uten å kreve at ungdommen skal støtte deg.
- Ta imot den hjelp og støtte andre tilbyr deg/familien.
- Gi støtte og positiv bekreftelse til ungdommen.
- Hold kontakt med andre foreldre hvis en vennegruppe er rammet av sorg.
- Søk informasjon om sykdom/skade, rettigheter og muligheter uten å bli overbeskyttende.
- Ha kontakt med noen som støtter deg/dere som foreldre.
- Hold kontakt med skolen gjennom hele sorgprosessen.
- Gi leksehjelp.
- Hjelp ungdommen videre til sorggruppe eller annen hjelp hvis du/dere ser det er behov for det. Motivér og støtt.

*"Vær oppriktig, da kan du si hva du vil, men du må være forberedt på at reaksjonene kan komme i hytt og pine. Når du er alvorlig syk eller har mistet noen du er glad i, blir du lett sur. Det skal mye til å tilfredsstille, men det er mye bedre at du spør og bryr deg enn at du lar være."*

## Hvordan kan skolen støtte ungdom i sorg?

- Skolen må være aktivt oppsøkende når ungdom rammes av alvorlig sykdom, ulykke, venner dør, eller foreldre eller søsken blir alvorlig syke eller dør. Samarbeid med eleven og hjemmet er helt nødvendig. Ta heller en telefon for mye enn én for lite, og tilby din hjelp.
- Skolen bør ha egne beredskapsplaner som omfatter alle typer tap og ulykker. Planen skal være en mal for hva skolen skal tilby av støtte, og bør inneholde hva som kan gis av støtte; 1) i sykdomstid, 2) rundt et dødsfall eller ulykke og 3) langsiktig i sorgen.
- Skolen må ta stilling til hvordan medelever skal informeres og involveres der elever blir syke, skadde eller mister noen nære. Ofte kan det være naturlig å ta dette opp i klassen, vise medfølelse gjennom hilsener eller blomster fra klassen, gå på sykebesøk, hjemmebesøk eller delta i begravelse.
- Skolen kan kontakte Kreftforeningen, Foreningen for trafikkskadde, sykehuspersonale osv., som kan komme på skolebesøk og ha undervisning for klassen om sykdom, funksjonshemninger og sorg.
- Når en elev dør, er det naturlig for skolen å arrangere en minnestund. Bilde av eleven og pulten kan gjerne stå over lengre tid i klasse rommet. Det bør være muligheter for å følge opp de elever som ønsker det etter minnesamværet, men også langsiktig i samarbeid med skolehelsetjenesten.

- Lærere må være oppmerksomme på at problemer kan oppstå i perioder der en elev er syk selv eller noen nære er alvorlig syke, i tida etter et dødsfall eller i mange måneder, og hos noen i flere år, etter et tap eller en skade. Eleven kan ha faglige problemer jevnt over, eller problemene kan komme i perioder eller være knyttet til enkelte fag, mens andre fag går greit. Eleven har best nytte av å få litt hjelp når det trengs. Det sentrale er at skolen gir uttrykk for at eleven kan følges opp ved behov. Å bli møtt med forståelse virker lettende for ungdommen og gjør det enklere å prestere bedre.
- Skolen må sørge for at det er god informasjon om elevens situasjon mellom eleven/hjemmet og lærerne, som ivaretar elevens ønsker på en god måte.
- Selv om skolen er en arena for læring og pensumkrav, finnes det alltid et pedagogisk handlingsrom. Den norske skolen har en opplæringslov som stadfester at alle elever har rett til opplæring tilpasset evner og forutsetninger. Skolen kan utvise skjønn ved fravær, evaluere med skjønn ved karaktergivning, utvide tidsfrister for innleveringer, eller justere mengden skolearbeid totalt eller i enkelte fag. I utlandet har noen skoler formulert et skriv til elever i krise, som følger deres avgangskarakterkort, der elevens karakterer blir forstått i forhold til faglig innsatsevne og total livssituasjon. Bruk pedagogisk-psykologisk rådgivningstjeneste.
- Hvis elevens prestasjoner faller dramatisk over lengre tid, eller atferden på skolen endres i stor

grad, bør eleven oppfordres til å ta imot psykologisk hjelp. Det kan være tegn på at sorgen har låst seg fast.

- Ved skade som gir varige og store endringer i læringsevnen, har eleven rett til en individuell læreplan. Den individuelle læreplanen skal både gi et faglig tilpasset undervisningsopplegg og skal sikre integrering med de andre elevene gjennom et inkluderende sosialt miljø.
- Skolen bør fokusere både på elevens faglige og sosiale behov. Et godt sosialt nettverk med medelever og lærere som viser forståelse, er like viktig som å få visse tilpasninger i faglige krav.
- Av annet personale på skolen, kan spesielt helsesøster og rådgiver være god støtte for ungdom. Der kan ungdom snakke med voksne som har kunnskap om sorg og som eventuelt kan henvise til andre støttetilbud.

Dersom hele livssituasjonen for en elev endrer seg gjennom sykdom, ulykke eller tap av noen nære, kan deres forutsetninger for å lære endres dramatisk. Denne situasjonen bør skolen ta hensyn til gjennom tilrettelegging som skaper en best mulig skolesituasjon og et godt læringsutbytte for eleven. Formålet med å støtte elever i sorg, ligger i muligheten til å kunne forebygge unødige og langsiktige problemer i skolesituasjonen.

Problemer i forhold til skolearbeid rammer enkelte mer enn andre, og det er heller ikke lett å forutse hvordan vanskene vil utvikle seg. Press fra lærere om å yte mer skaper bare ytterligere vansker.

**F**or noen ungdom er presset halve problemet. Hvorfor kan ikke eleven bare ta seg sammen? Er eleven lat og bruker sorgen som en unnskyldning for ikke å jobbe skikkelig når problemene varer lenge? Skolen må hjelpe til å finne en balanse mellom de vanskene ungdommen opplever med sorgen og de faglige kravene skolen setter. Ingen liker særbehandling, og elever vil derfor heller ikke utnytte støttetilbud utover det som er strengt tatt nødvendig. De fleste ungdommer i sorg ønsker å klare seg selv.

## Hvordan kan ledere av fritidsaktiviteter og andre voksne støtte?

- God informasjon tilpasset alder om det som har skjedd.
- Inkluder alle som er berørt.
- Gi informasjon om og vis forståelse for ulike sorgreaksjoner. Venner kan reagere svært forskjellig avhengig av tidligere opplevelser og personlighet. Normaliser dette.
- Hjelp fra en annen voksen med erfaring fra sorg og sorgstøttearbeid kan være til god hjelp, ikke minst til å få bekreftet at det man gjør og de valgene man tar er riktige. Helsesøster, psykiatrisk sykepleier eller kommunenes kriseteam kan være til hjelp i slike situasjoner.
- Gi ungdom tid til å stille spørsmål. Lytt til ungdommens historie.
- Skap trygghet. La ungdommen få være sammen med trygge venner og voksne. Planlegg fra dag til dag, og skap forutsigbarhet for ungdommene.
- Skap mulighet for minnemarkering når ungdom dør.
- Hjelp ungdom til å uttrykke sine opplevelser og følelser gjennom samtaler, tegninger eller dagbokskriving.
- Hjelp ungdom til kontakt med foreldrene til venn/venner som er skadd/død.
- Forbered ungdommen til ritualer de skal være med på i forhold til dødsfall.
- Gi barn og ungdom mulighet til å minnes den som er død (f.eks. spille med sørgebånd på kamper, markere på musikken med egen forestilling for den som er død e.l.).
- Hold kontakt med ungdommene over lengre tid. Samle dem for eksempel igjen tre-fire måneder etter ulykken eller dødsfallet, og følg gjerne opp i ett år.
- Gi venner som ikke har vært involvert, informasjon og forståelse for sorgreaksjoner så de kan være til støtte.
- Vis forståelse for sorgprosessen som går i bølger og svinger mellom vanlige dager og tunge dager. Det er lov å være glad selv om man sørger. Det er viktig at ungdomsgruppen får koplet av og ikke får dårlig samvittighet av å ha det hyggelig.
- Ungdom som strever mer enn vanlig og over lengre tid bør få mer hjelp, for eksempel gjennom en sorggruppe, psykolog, eller pedagogisk-psykologisk rådgivningstjeneste.



Et eksempel fra et idrettslag der en av spillerne døde:

"Vi skjønnte fort at laget måtte være sammen etter dødsfallet. Den første kvelden var vi opptatt av at alle skulle få beskjed og få samlet dem, samt få gitt beskjed til alle på skolen. Du kan ikke gjøre annet enn å være tilstede, lytte og passe på at ingen blir gående alene. Det blir utrolig store ringvirkninger at slike ting. Vi måtte la ungdommen komme litt i sitt eget tempo. Vi var opptatt av å gjøre ting sammen, ikke bare sitte og gråte. Vi var også opptatt av at den sterke fokuseringen ikke måtte vare for lenge. Etter begravelsen startet vi treningen igjen, og alle kom. Det var et vendepunkt."

## Hvordan kan sorggrupper og støtteforeninger hjelpe?

Hensikten med sorggrupper for ungdom:

- Hjelp til å sette ord på og forstå situasjon og reaksjoner.
- Møte andre og ikke være alene om å ha det vondt.
- Andre kan skape klarhet i noe barn/ungdom ikke helt har forstått selv eller ikke klarer å sette ord på.
- Et sted å ta opp frykt og fantasier og få informasjon.
- Et trygt sted å minnes den som er død, og det som har skjedd.
- Et sted å få kunnskap om sorg, døden og livet.
- Et sted å snakke om familien sin (uten å såre noen).
- Skape plass for den som er død i livet sitt også i framtida.
- Støtte gjennom den langsiktige sorgprosessen.

Få ungdom har i utgangspunktet lyst til å være med i en sorggruppe. Mange gruer seg til første møte i sorggruppen. De kan være usikre på hva de skal si, eller redde for å begynne å gråte. De fleste opplever at de kan være åpne og at det letter å få snakket om opplevelser og tanker. En som hadde gått i sorggruppe oppsummerte det slik:

”Først var jeg veldig usikker på om jeg ville bli med i sorggruppen. Jeg trodde ikke det ville hjelpe meg. Når jeg startet i gruppen, fant jeg fort ut at det var bra for meg. Jeg fikk sjansen til å bli kjent og snakke med mennesker som har opplevd det samme. Dette har vært veldig nyttig for meg. Jeg har funnet likheter og ulikheter, men det viktigste er at jeg nå vet at det ikke er én riktig måte å sørge på. Alle sørger på sin måte. Jeg åpnet meg mer etter at jeg begynte i sorggruppen og slapp mye jeg har holdt inne ut av meg. Dette er nok grunnen til at jeg nå har det bedre.”

Noen sykehus har egen sorgtjeneste eller samarbeider med kommunen om sorggrupper. Kontakt ditt sykehus (gjærne prestetjenesten, psykososial avdeling eller posten den døde lå på) eller din hjemkommune (helsesøstertjenesten eller psykiatrisk poliklinikk). Human-Etisk Forbund og menigheter kan også ha sorggrupper. Kreftforeningen har sorggrupper for pårørende ungdom til kreftsyke.

### **Pasient- og pårørendeforeninger:**

Et eksempel fra ungdom i Kreftforeningen:

”Pasientforeninger gjør masse for pasientgruppen. Du kan i alle fall møte andre som har samme sykdom og de samme problemene for eksempel i forhold til skole og jobb. Det er noen som forstår hva du snakker om. Det normaliserer din egen situasjon. Det gjør spesielt godt for dem som har kreft å møte noen som er blitt friske. Det går faktisk an å overleve. Og det er en god ting for dem som har hatt kreft, at deres erfaringer og råd kan være til hjelp for andre. Da kan det kanskje få en mening, det jeg gikk igjennom.”

Et eksempel fra ungdom i Landsforeningen for trafikkskadde:

”Å være sammen med andre som er skadde, er flott. Det blir et eget samhold. Det er enormt gøy og gir inspirasjon og livsgnist.”

Noen pasient- og pårørendeforeninger du kan kontakte:

**Kreftforeningen** ([www.kreft.no](http://www.kreft.no))

**Landsforeningen for trafikkskadde** ([www.ltn.no](http://www.ltn.no))

**LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord** ([www.levenorge.no](http://www.levenorge.no))

**Landsforeningen til støtte ved krybbedød**  
([www.sids.no](http://www.sids.no))

**Foreningen Vi som har et barn for lite**  
([www.etbarnforlite.no](http://www.etbarnforlite.no)).

## Når ungdom får behov for profesjonell hjelp

Risikofaktorer som kan gjøre at noen ungdom får plager og problemer over lengre tid er:

- Å være vitne til et brått dødsfall eller er den som opplever å finne den døde.
- Foreldre sliter med store problemer (f.eks. depresjon, posttraumatisk stressforstyrrelse).
- Å oppleve traumatiske hendelser i sykdomstid eller etter dødsfallet som gir redsel eller ubehag (f.eks. plutselige forverringer i sykdomstilstand mens ungdommen var tilstede, sterke lukter, uforberedt på synsinntrykk og lignende).
- Å få mangel på informasjon om sykdom og leveutsikter eller oppleve sterke reaksjoner hos nærstående personer uten å bli forklart hvorfor.
- Omsorgssvikt på grunn av hjemmeforholdene.
- Fravær av åpen og direkte kommunikasjon i hjemmet om det som har skjedd.

Plager der ungdom vil trenge mer hjelp:

- Vedvarende vansker med å snakke om den døde.
- Gjentatt aggressiv atferd.
- Høy grad av angst.
- Kroppslige plager som for eksempel svimmelhet og hodepine uten påvisbar grunn.
- Søvnforstyrrelser over lengre tid.
- Spiseforstyrrelser over lengre tid.
- Merkbar sosial tilbaketrekking over lengre tid.
- Skoleproblemer eller alvorlige faglige tilbakeskritt.
- Vedvarende selvanklager og skyld.
- Selvdestruktiv atferd eller ønske om å dø.

Trenger ungdom mer hjelp, kan barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) være til god hjelp. Ungdommen må da ha henvisning fra lege. Barnevernet kan gi støtte gjennom mulighet for avlasterfamilie eller støttekontakt.



## Litteratur

### **"Vær der for meg"**

Unni Ranheim, Tell forlag, 2002.  
En bok av og med ungdom i sorg.  
(om ungdom, død og sorg)

### **"Plutselig dødsfall. Hvordan kan du hjelpe?"**

Atle Dyregrov, 2002, Landsforeningen til støtte ved krybbedød (gratis, kun porto belastes).  
Informasjonshefte om hvordan familie, venner, naboer, kolleger kan støtte ved dødsfall.

### **"Sore"**

Bugge, Eriksen og Sandvik, Fagbokforlaget, 2003.  
En fagbok om sorg og hvordan støtte sørgende både voksne, ungdom og barn i ulike deler av sorgprosessen.

### **"Funksjonshemmet ungdom og livskvalitet"**

Lars Grue, AdNotam Gyldendal, 1999.  
Hvordan ungdom lever med fysiske funksjonshemminger.

### **"Rettingheter for barn og unge med funksjonshemminger"**

Statens råd for funksjonshemmede  
(PB 8192 Dep. 0034 Oslo, tlf. 22 24 85 57), 2001.  
Her står det også mange verdifulle henvisninger til ulike pasientforeninger hvor dere kan få mye konkret informasjon

### **"Barn og traumer"**

Atle Dyregrov, Fagbokforlaget 2002.  
Omhandler også ungdom og det ha vært utsatt for ulike type traumer og overgrep

### **"Å være der du er - samtale med kriserammede"**

Bent Falk, Fagbokforlaget, 1999.  
Hvordan du kan støtte en som er i krise.

### **"Se meg"**

Steinar Ekvik, Verbum, 1998.

### **"Det er lov å gråte: Når barn opplever motgang og sorg"**

Tekster i utvalg ved Torild Moen (red.), IKO forlag, 2002 (passer for barn og ungdom fra 9-15 år).

## Film

### **"Leve blant løver"**

Sigve Endresen (regissør), 1998.  
Dokumentarfilm som handler om det å rammes av en livstruende sykdom.

### **Informasjonsheftet kan bestilles fra:**

#### **Landsforeningen til støtte ved krybbedød**

Arbins gt. 7  
0253 Oslo  
Tlf: 22 54 52 00  
Faks: 22 54 52 01  
E-post: [sids-norge@sids.no](mailto:sids-norge@sids.no)  
[www.sids.no](http://www.sids.no)

#### **Landsforeningen for trafikkskadde**

Postboks 4258 Nydalen  
0401 Oslo  
Tlf: 22 35 71 00  
Faks: 22 35 03 90  
E-post: [sekretar@ltn.no](mailto:sekretar@ltn.no)  
[www.ltn.no](http://www.ltn.no)

#### **Foreningen "Vi som har et barn for lite"**

Postboks 54  
1413 Tårnåsen  
Tlf. 815 48 50 (telefonsvarer)  
E-post: [foreningen@etbarnforlite.no](mailto:foreningen@etbarnforlite.no)  
[www.etbarnforlite.no](http://www.etbarnforlite.no)

#### **Kreftforeningen**

Postboks 4 Sentrum  
0101 Oslo  
Tlf: 22 86 66 00  
Faks: 22 86 66 10  
[www.kreft.no](http://www.kreft.no)

#### **LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord**

Postboks 27 Smestad  
0309 Oslo  
Tlf: 22 50 25 70  
Faks: 22 50 25 71  
E-post: [post@levenorge.no](mailto:post@levenorge.no)  
[www.levenorge.no](http://www.levenorge.no)



