



# Fordi ingen børn skal stå alene med sorg

## Sorggrupper i skoler

Hver dag er der fem børn i Danmark, som oplever at miste en forælder. Der er også knap 40.000 børn hvert år, der oplever alvorlig sygdom hos en forælder. Mange af disse børn føler sig alene og anderledes. De trives dårligere end deres jævnaldrende og har mere fravær i skolen.

Børn der oplever alvorlig sygdom eller dødsfald hos forældre eller søskende har brug for ekstra opmærksomhed, ekstra omsorg og sikkerhed for, at der er voksne, der ser dem og hører dem. Hvis vi sætter ind med den rette hjælp i tide, kan det få en afgørende betydning for børnenes muligheder for at leve et godt og sundt børneliv. Skoleansatte kan være med til at gøre en afgørende forskel for disse børn. Én af indsatserne er sorggrupper i skoler.

OmSorg, som er den af Kræftens Bekæmpelse, har mangeårig erfaring med samarbejde med skoler og kommuner omkring etablering af sorggrupper tæt på børnenes hverdagsliv, forankret i skolerne. OmSorg har samarbejde om sorggrupper med 12 kommuner og har stor erfaring i at tilpasse indsatsen til lokale forhold.

Dette papir har til formål at beskrive sorggrupper i skoler.

### Hvad er formålet med at fokusere på sorgstøtte på skolerne?

Støttende tiltag og fokus på børn i sorg, i skoleregi, skal ses som en tidlig forebyggende indsats placeret tættere på barnets hverdagsliv. Vi ved at, tab i barndommen kan have langsigtede konsekvenser for de berørte børns skolegang, trivsel og socialt liv. Den rette hjælp og støtte i en sorggruppe kan være med til at forebygge mistrivsel, fravær og behovet for specialiseret hjælp samt mindske risikoen for langsigtede konsekvenser

Forskning har vist, at børn og unge, der mister har:

- Sværere ved at stifte familie og fastholde relationen
- Sværere ved at starte og gennemføre en uddannelse
- Større risiko for selvmordsforsøg og fuldbyrdede selvmord
- Større risiko for udvikling af depressioner senere i livet
- Større forbrug af psykofarmaka senere i livet

Vi ved, at mange børn i sorg føler sig ensomme og anderledes end deres kammerater. Vi ved også, at de ved at deltage i en sorggruppe ofte finder et værdifuldt erfaringsfællesskab og hvor de kan dele tanker, følelser og minder.

### Hvilke børn taler vi om?

- Børn som lever med en forælder eller søskende med en livstruende sygdom, dvs. at vedkommende kommer til at dø af sin sygdom
- Børn som har mistet en forælder eller søskende
- Børn med en mistet nærtstående, som har indtrådt i en rolle som forælder eller søskende, eksempelvis et barn, der har boet fast hos en bedsteforælder, haft en papsøster gennem mange år eller boet hos en bonusforælder så længe, at barnet kan huske

Sorggrupper i skoler er for alle børn i sorg, uanset årsagen til sygdommen eller dødsfaldet.

### Hvor mange børn drejer det sig om?:

Hver dag oplever 5 børn i Danmark at miste en forælder.

I alt lever 14.500 børn med tabet af deres far eller mor.

26.000 skolebørn lever med en alvorlig syg forældre.

Det betyder, at der på en gennemsnitskole er:

- Omkring 10 børn som lever med tabet af en forælder
- Omkring 16 børn som hvert år oplever alvorlig sygdom hos forældre

### Hvad er en sorggruppe?

En sorggruppe er et rum, hvor børn og unge i sorg kan dele deres erfaringer med hinanden. I sorggrupper i skoler deltager både børn, der lever med livstruende sygdom i den nærmeste familie og børn der har mistet en nærtstående.

I de fleste sorggrupper er der to gruppeledere, der guider børnene i samtalerne. Hensigten med sorggruppen er, at hjælpe barnet med at genfinde livsglæden, så det tillidsfuldt kan gå den forandrede fremtid i møde. Sorggruppen giver mulighed for at være sammen med jævnaldrende børn, som også skal eller har mistet. Barnet oplever at det ikke er alene eller anderledes, og at der er andre som har det på samme måde.

Vi ved fra børn, der deltager i en sorggruppe, at de ofte oplever et stort fællesskab med de andre i gruppen. Mange af børnene siger: *"Jeg fandt ud af, at jeg ikke var den eneste i verden"*. De fortæller, at der i sorggruppen er nogle, der har tid til at lytte til dem, og at de kan sige de ting, der kan være svære at fortælle andre steder. I nogle sorggrupper fylder samtalerne meget, i andre laver man flere kreative aktiviteter – for eksempel mindebøger.

Sorggruppen mødes ofte i skoletiden, som regel et par timer hver 14. dag.

Barnet kan tilmeldes sorggruppen, når de er klar til det. Nogle børn kan have brug for at starte i sorggruppeforløb når en forælder er uhelbredeligt syg, andre starter kort tid efter forælders dødsfald, mens andre først oplever behovet efter flere måneder eller år.

OmSorg uddanner sorggruppeledere, blandt skoleansatte, det kan være lærere, pædagogisk personale, AKT eller sundhedsplejersker.

Skoler med et lille elevantal kan eventuelt være fælles med naboskolen om en gruppe.

Sorggrupperne er i udgangspunkt målrettet børn der oplever dødsfald eller livstruende sygdom i den nære familie. Vores erfaring er at nogle skoler efter sorggruppelederuddannelsen ligeledes opretter grupper for andre målgrupper, ofte skilsmissebørn.

### **Hvorfor i skoleregi?**

Der er mange gode argumenter for at etablere sorggrupper i skoler. Helt overordnet skaber det en sammenhængende indsats for barnet og den unge, fordi vi ved at sikre støtten på skolen kan etablere en relation, der er bærende. Dermed kan skolen skabe en større forandring for barnet i sorg.

### **Det er nærliggende etablere sorggrupper på skoler fordi:**

- Det er her børnene opholder sig det meste af deres vågne tid- fra mandag til fredag
- Børnene slipper for lang transporttid – det foregår i skoletiden
- Skolen kan let og hurtigt identificere børnene
- Alle børn har mulighed for at deltage i sorggruppen - uanset familiens ressourcer
- Børnene kender og er fortrolige med de voksne gruppeledere
- Børnene kan opsøge gruppelederne mellem møderne
- Gruppelederne kan informere og forpligte klassens teamlærere
- Skolen har let og direkte kontakt til familierne
- Sorggruppelederne kan være nøglepersoner på skolerne og kan vejlede deres kollegaer, når der er elever i sorg og svære livforandringer

### **Hvad indeholder et sorggruppekursus?**

Sorggruppelederkurset er et 3 dages kursus. Kurset veksler mellem oplæg og øvelser.

Kursisterne skal ikke på forhånd være eksperter på børns sorg – kurset klæder kursisterne på med grundlæggende viden. Det vigtigste er, at kursisterne er motiveret for at arbejde med børn i sorg i gruppesammenhæng samt tør tale om og dele svære følelser med børn.

Formålet med kurset er, at kursisterne efterfølgende er i stand til at:

- Genkende de problematikker børn i sorg står i
- Omsætte de grundlæggende sorgteorier til praksis
- Tør tage samtalen med det sorgramte barn
- Planlægge og gennemføre en børnesorggruppe
- Planlægge og gennemføre undervisning i en klasse hvor en elev er i sorg
- Anvende grundlæggende spørgeteknikker i en børnesorggruppe

### **Hvad er skolernes ansvar?**

- At identificere potentielle sorggruppeledere som skal deltage på sorggruppelederkursus – vi anbefaler at den enkelte skole får uddannet minimum to – helst tre - medarbejdere

- At sorggruppelederne forestår for-samtaler med børnene og evt. deres forældre/forælder
- At udbrede kendskabet til det nye tilbud blandt kollegaer og forældre
- At skolen finder et egnet lokale hvor gruppen kan mødes fast

### **Skolernes egenfinansiering**

- Frikøb af medarbejdere til sorggruppelederuddannelse samt til deltagelse i sparring med OmSorg det første år
- Betaling for deltagelse i sorggruppelederkurset, hvis ikke kommunen dækker denne udgift
- Driftsudgifter til grupperne
- Lønudgifter til gruppelederne (ca.100 lærertimer / år fordelt på to gruppeledere)

### **Hvad er Kræftens Bekæmpelses ansvar?**

- At etablere og gennemføre sorggruppelederuddannelserne
- At stå for faglig sparring af sorggruppelederne det første år. Herefter overtager kommunen ansvaret for denne opgave
- At tilbyde sorggruppelederne gratis adgang til online webinarer og netværksgrupper
- At tilbyde skolerne relevant undervisningsmateriale om emnet sorg til brug i undervisningen
- At tilbyde akut telefonkonsultation i forbindelse med svære børne-visitationssamtaler
- At udlevere relevant materiale til kursisterne
- At bistå kommunen med at føre en aktiv pressestrategi i opstart forløbet, med det formål at sætte mest muligt lokalt fokus på indsatsen
- At følge og evaluere udvalgte skolars sorggruppeforløb

### **Hvad er kommunens ansvar?**

- At udpege en kommunal koordinator for indsatsen
- At forestå faglig sparring til sorggruppelederne efter det første år
- At sørge for synlighed og information om tilbuddet på kommunens hjemmeside etc.
- Evt. finansiering af sorggruppelederuddannelsen

**Læs mere på:**

<https://www.cancer.dk/omsorg/>