

## Støtte i tiden op til døden

### Råd til hvordan du kan støtte familien og børnene:

Hjælp familien med at åbne op for at tale om døden som en mulighed

Opfordre barnet, den unge direkte eller via forældrene til at få sagt farvel. Nedenstående spørgsmål kan være en hjælp:

- 'Hvad skal du fortælle din mor, inden hun dør?'
- 'Hvad har været godt mellem jer?'
- 'Hvordan ligner du hende?'
- 'Skal du fortælle din mor, at du elsker hende?'
- 'Hvilke gode minder har I haft sammen, og skal I tale om dem?'

Hjælp barnet eller den unge direkte eller via forældrene med at forstå situationen (at forælderen skal dø). Det kan gøres ved at lave kortsigtede milepæle

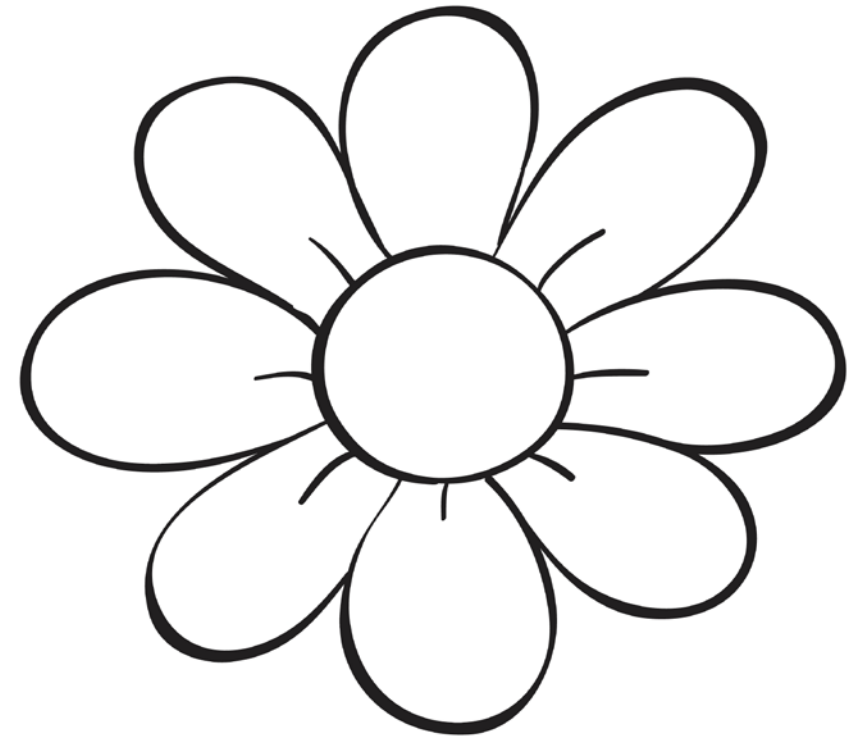
Opfordre familien til at bruge tid sammen og få gode oplevelser sammen. Du kan foreslå følgende ideer:

- At familien ser på fotos sammen og evt. skriver noter til billederne
- At forælderen fortæller om, dengang barnet eller den unge var lille eller mindre
- At barnet eller den unge ligger i sengen sammen forælderen og udveksler yndlingsminder
- At barnet tegner en god oplevelse, som han/hun husker at have haft med den døende, og efterfølgende taler om den
- At familien tager billeder af den sidste tid. De kan bruges til at mindes, når forælderen er død. Særligt små børn husker ikke så godt, og billeder kan være med til at støtte deres hukommelse og hjælpe dem til at mindes
- At familien laver en livsblomst til at tale om, hvordan familien vil huske den døende. En måde at gøre det på er ved at tegne en solsikke, hvor den døendes navn skrives i midten og i hvert blomsterblad skriver familien i fællesskab de egenskaber eller detaljer ved den døende, som de vil huske den døende for.

### Støt den døende i at tage afsked med hans/hendes børn.

Du kan foreslå at den døende gør følgende:

- Skriver et brev om fx:
  - Minder fra fødslen og opvæksten
  - Gode egenskaber ved barnet
  - Hvordan du forestiller dig barnets fremtid, eller hvad du ønsker for barnet
  - Et brev, hvor der blot står: Jeg elsker dig. Kh. Mor
- Indtaler en besked på et bånd, telefon eller lignende
- Optager en video
- Ordner et fotoalbum og skriver kommentarer til billederne
- Giver barnet et arvestykke, som fortæller en historie
- Laver en mindebog



### Livsblomst

Sådan gør du:  
Tegn en blomst, hvor den døendes navn skrives i midten.  
I hvert blomsterblad skriver familien i fællesskab de egenskaber eller detaljer ved den døende, som de vil huske den døende for. Det kan hjælpe børn med at italesætte, hvordan den døende forældre vil leve videre i familiens tanker og bevidsthed.

### Støtte efter døden

Børns umiddelbare reaktioner på en forælders død kan være meget varierende og gå fra højlydt benægtelse og aktiv protest til gråd og fortvivlelse. Nogle græder og bliver fortvivlede, andre bliver vrede, udviser uro og hektisk adfærd, og andre igen bliver stille og indesluttede. Andre følelser der kan opstå er forvirring, chok, mistro og en følelse af uvirkelighed. Selvom de umiddelbare reaktioner er stærke, kan nogle børn efter nogle minutter stoppe gråden for at stille spørgsmål til dødsfaldet. Børnenes reaktioner på og følelser i forhold til dødsfaldet kan ofte vise sig i andre situationer, f.eks. når de ser film, læser en bog eller hører om andre, der har det dårligt. De viser deres følelser isoleret fra dødsfaldet.

Som nærmeste voksen skal du derfor være forberedt på et bredt spektrum af reaktioner. Det er vigtigt, at du i situationen kan rumme dit barns følelser og ikke for hurtigt forsøger at ændre dem, f.eks. ved at forsøge at stoppe gråden. Læg hellere armen om barnet, mens det reagerer, og vis, at du er til stede i sorgen med dit barn, og at du støtter ham eller hende.

### Efter dødsfaldet

Rådgiv og støt den nærmest efterlevende omsorgsgiver til barnet eller den unge ved at fortælle:

- Hvordan barnet eller den unge kan mindes ved fx at fortælle historier eller kigge på billeder
- At sorgen altid vil være der, og at barnet eller den unge vil gå ud og ind af sorgen
- At der er børn og unge, som har brug for at være med til begravelse og/eller fremvisning af den døde. Fortæl at det i sådanne situationer, er vigtigt at:
  - Forberede barnet eller den unge på det, der venter, både konkret og mentalt
  - Lade barnet eller den unge følges med en voksen, som barnet eller den unge er tryk ved
  - Følge op på begravelsen eller fremvisningen ved fx at spørge ind til barnets eller den unges indtryk

### Ved pludseligt dødsfald

#### Ud over de råd der gælder for den akutte krise

- Giv plads til barnet eller den unges bekymringer og anerkend hans/hendes følelser; men spørg ikke yderligere ind til følelserne
- Korriger, hvis barnet eller den unge har fejlagtige tanker om, at det kunne have påvirket udfaldet
- Skab en fælles historie om omstændighederne ved dødsfaldet
- Støt barnet eller den unge i at få sagt farvel og spørg ind til, hvordan familien var vant til at omgås hinanden, f.eks.:
  - *'Vidste din far, at du elskede ham?'*
  - *'Hvordan vidste han det?'*
  - *'Hvad var jeres måde at vise det på?'*
  - *'Hvornår var sidste gang, I viste det eller sagde det til hinanden?'*
  - Opfordre barnet eller den unge til at skrive et brev eller lave en tegning, som kan lægges i kisten til den afdøde forælder