

# Ungdom og sorg

**Ski ungdomsskole  
Tilbud om tilrettelegging og sorgarbeid**



# Skolens tilbud om tilrettelegging og sorgarbeid

- Tilrettelegge skolehverdagen som leksefri, vurderingsfritak og prøvefritak
- Mulighet til å trekke seg tilbake på eget rom for en pause
- Tilbud om støttesamtaler med helsesøster eller rådgivere
- Hyppige elevsamtaler med kontaktlærer
- Gjennomføring av minnestund i klassen
- Formidle kontakt med eksternt hjelpeapparat om ønskelig

## Normale reaksjoner hos barn i krise/sorg

- Nedsatt arbeidsevne med hukommelses- og konsentrasjonsproblemer.
- Overaktivitet
- Frykt for egen og andres sikkerhet
- Plager som hodepine, magevondt og andre kroppslige plager
- Trøtthet som følge av søvnforstyrrelser
- Uforutsigbare reaksjoner og i enkelte tilfeller forvirring eller atferdsforstyrrelser
- Aggresjon, uro, svetting, angst
- Skyldfølelse og følelse av skam

**Det er mange forskjellige *uttrykk for inntrykk***

## 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 ungdommer 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 selvbepreidelser. 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 vondt etter hvert. Savnet og minnene vil være der hele livet.

Når ungdom har blidt 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 tapet ikke kommer tilbake. Det kan ta tre uker, tre måneder eller kanskje et 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 my 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 annerledes enn vennene sine. Dette er ofte den tyngste og lengste tida.

**4) Mening 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 som 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.





**Nettsteder:**

[www.UNG.no](http://www.UNG.no) – info om sorg

[www.kirken.oppegard.no](http://www.kirken.oppegard.no)

[www.kirken.ski.no](http://www.kirken.ski.no)

[www.langhuskirke.no](http://www.langhuskirke.no)

[www.mental.helse.no](http://www.mental.helse.no)

[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)

[www.sorgomsorgfollo.no](http://www.sorgomsorgfollo.no)

[www.levenorge.no](http://www.levenorge.no) – etterlatte ved selvmord

[www.ltn.no](http://www.ltn.no) – landsforeningen for trafikkskadde